



牛久ブロックの風 11月

発行元：生活クラブ茨城 牛久ブロック運営委員会 編集：広報チーム
 連絡先：生活クラブ茨城 牛久センター TEL029-872-7521/FAX029-872-7523

生き活きマルシェ開催！！

日時：12/3(土)・4(日) 会場：牛久センター
同時開催 牛久センター展示会

牛久センターにて、生産者を招いたマルシェを開催します。『カタログだけだと、注文するかどうかわからず・・・』という方！ぜひお越しください、『来て、見て、触って』、取り組んでいる消費材を体で実感してください♪ 生産者だけが知っている、とっておき情報もGETできるかも♪

12/3 (土)
10:00~16:00

ごはんの日

塩屋 生産者参加

★しじみ汁販売、
しじみ、ししゃも等販売

ハートケアセンター 生産者参加

ひたちなか

★らっきょう、ジャム類の試食&販売

ワーカーズコレクティブ歩 生産者参加

★クッキー類試食&販売

嘉倉豆腐店

★焼き油揚げ試食、
豆腐類販売

丸エビ倶楽部

★げんき米試食、
野菜類販売

ワーカーズコレクティブ歩

★クッキー類試食&販売

ワーカーズコレクティブ凡 生産者参加

★ジャム、シロップ類の試食&販売

12/4 (日)
10:00~15:00

パンの日

丸エビ倶楽部 生産者参加

★げんき米試食、
野菜類販売

新生酪農 生産者参加

★牛乳、乳製品
の試食&販売

パン工房ペシュ

★パンの試食&販売

※なお、諸事情により開催内容が変わる可能性があります。

	【仲間づくり】 2016年10月末日現在 (人) 期首 2,208人			【利用】 世帯当り 36-39週		
	班	個配	合計	班	個配	合計
まちつくば (旧つくば北・南・荃崎)	515	694	1,209	17,710	20,233	19,124
まち土浦 (土浦市・かすみがうら市)	231	250	481	19,694	21,048	20,391
まち阿見準備会	50	77	127	27,748	23,078	24,931
まち牛久準備会	92	270	362	22,647	22,254	22,355
エリア外/法人・共済			85			
牛久ブロック	889	1,290	2,264	18,201	20,976	19,776

ファイバーリサイクル 交流会

パキスタン「アル・カイルアカデミー」サード氏来訪

日時：11月21日(月) 10:00~12:00 会場：牛久センター

緊急
開催!!

生活クラブ茨城がNPO「JFSA」を通じて支援している、パキスタンのスラムの小学校「アル・カイルアカデミー」より、校長先生の長男サード氏が来日、牛久センターを来訪されます。パキスタンの現状や、自分たちが出している古着の行方、スラムの子供たちの教育にどう生かされているかを、ぜひ確かめてください。もちろん、古着を出したことの無い方の参加も大歓迎です！ 参加費無料

シリーズ

エコロと私

～おたがいさまさま～

- エッコロ制度は何度も利用し、とても助かっています。
- 産後の食事作り、子どもの入院通院時の兄弟達の世話、
- 私自身が体調を崩した際の買い物や消費材の届け、
- 書ききれないほど、ケアをしてもらいました。自宅近くに、現在は退職している主人の両親がいて、私の両親も県内にいるので、身内でどうかすれば？と思われるかもしれませんが、我が家は子どもが多い、義父母は車を運転しないし高齢、また同じ「生活クラブ組合員さん」が作ってくれる食事は家族が「おいしい！」と喜ぶ。などなどあり、近くの身内だけではなく、エコロ制度に頼りたくなるのです。せっかくのエッコロ制度、どんどん利用しましょう！
- [まちつくば 川田瑠美]

ケア者募集

10月から「たすけあいホットライン」がスタートしました。エコロは組合員同士のたすけあいの橋渡しです。せっかくお電話をいただいても、ケア者見つからないという事もあります。「子育て」「お料理」「見守り」など、資格がなくても、できることをできるだけ、お手伝いしていただける方を募集しています。たすけあいホットラインに、お問い合わせください。

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)、9時～17時

エコロ改正に伴うご意見を募集します

エコロの「これが使いにくい」「こんなものに使えるとうれしい」などのご意見をご提出ください。いただいたご意見は、2017年度のエッコロ改正に向けて、検討いたします。

配達便 or ファックスでご提出ください

※下記は提出時に必ずご記入ください。お名前のないものについては受け付けできませんのでご了承下さい。
なお、頂いた個人情報は目的以外には使用いたしません。

お名前

班コード

個配コース

冬ギフト試食会 10月17日 (ウェルカムパーティー)

今回はまち毎にテーブルをセットして、消費材を学ぶと共に、まちの組合員と情報交換もでき組合員同士の輪を広げるきっかけづくりの工夫をしました。



参加者の感想：

まだ加入して間もなく、もっと生活クラブのを知りたいなと思い参加しました。冬ギフトやおすすめ消費材の試食をしながら、利用者の皆さんの生の声を聞いて情報交換が出来、思い切って参加して良かったです。生活クラブ、知れば知る程良いです！
〔まち土浦 高栖美緒〕



展示会事前学習会～ブロッサム～

10月20日 革製品についての知識と扱い方について学びました。また、ハギレの皮で素敵なコースージュ作りを体験。それぞれの個性がでる素敵な仕上がり。好評につき、展示会でもコースージュ作りをやりまよ～

11月17日はアイメイトの学習会です。ぜひご参加ください。

牛肉学習会 11月2日



北海道チクレン～の宮崎さんに来て頂き、お話を伺いました。まずは牛乳と牛肉の関係から。牛乳を飲む量が減ると産まれる仔牛の数を減らすので、肉牛用にまわる数も減る事になります。また、チクレンで大切に丁寧に育て上げられた牛の3分の1しか生活クラブでは消費していないそうです。私達の口に届く迄に1年半かかるので、計画的で安定した消費が求められています。また、部位バランスの取れた消費も必要であり、半端に残った肉はヒレでも挽き肉になってしまいます。焼き方講習もあり、目から鱗の焼き方に参加者一同釘付けでした。



参加者の感想：

☆ホルスタインの雄、雌がどのように食用に供されるのかわかりました。「生命をいただく」ということを今一度しっかり胸に刻んで利用させていただきます。ステーキの実演と説明がとてもわかりやすく、大変勉強になりました。〔まちつくば 小池摩利子〕
☆乳牛と肉牛の成長の違いや、飼料や解体のことなど、今まで何も知らなかったのだと反省しました。子供にも、命の大切さ、食べることは自分以外の命をいただいているということを伝えて行きたいと思います。良い勉強になりました。〔まちつくば 小池季美子〕

今年も

《丸エビ野菜セット》取り組み、始まります

「食べてごらんよ丸エビ野菜」のちらしを目にされたかと思いますが、今年も丸エビ野菜セットの取り組みがスタートします。

今年は、ほかの注文と同じく申し込み週の翌週に配達となり、取り組みやすくなりました。

12月1回(47週)から2017年の11週の隔週(げんき米取組がある週A・C週)企画
※申し込みは
11月3回(46週)11/14～11/18より



昔からの組合員さんにはファンがたくさんいて、丸エビ倶楽部の野菜を確実に食べられる機会を楽しみにしています。まだ、食べたことのない方はぜひ注文してみてください。

「丸エビ倶楽部」って知ってますか？

土地を守りながら、土地を豊かにしながら、人の心と体を豊かにする持続的な食糧の再生産を図ります。

を基本理念に掲げ生産活動をしている、茨城県の生産者です。

丸エビ倶楽部の農産物3つのポイント

- 1、特別栽培農産物認証制度への積極的に取組
- 2、土づくり、環境づくり、人づくり
- 3、飽くなき安全への挑戦「顔の見える付き合い」

うしくみらいエコフェスタに参加しました

10月16日

うしくみらいエコフェスタは、「牛久市の未来を担う子どもたちが、イベントを通じて楽しく遊びながらエコについて学ぶことにより、地球環境及び身の回りの環境保全に向けた行動につなげることを目的とするイベントで、今年で9回目となります。



※今年のポスターより

まち牛久準備会では今年も「こねこねせっけん」で参加しました。毎年参加しているためか子供達には認知度が高く、大人気のブースです。市制施行30周年ということもあって出展者が増え、昨年までの2区画から1区画に減りましたが、その分目が行き届いて進めることができました。

午前中は小さい子中心、昼休みを挟んで午後には高学年の子供たちも加わり、切れ目なく参加者がありました。さらに子どもたちに付き添う保護者の方にもせっけん運動や環境の話、生活クラブの取り組みについても話すことができました。

〔まち牛久 佐々木実千代〕



牛久センター便り

2016年 年末年始スケジュール



2016年の配達は12/30(金)までとなります。
今年年末配達曜日に変更はありません。

(12/31(土)の牛乳単独便はありません)。

また、2017年は1/5(木)～の配達開始となりますが、よやくらぶで登録されている消費材の配達はありませんので、ご注意ください(通常注文でお申し込みください)。

東郷さんちのごはん 10月20日



フライパンだけで美味しい 楽ちゃんパスタ♪

いつもアイデアいっぱいの料理にファンが多い東郷さんちのごはん。今回はフライパン一つで作る簡単で美味しいパスタを9種類。「パスタにこの具？」とびっくりするようなメニューが次々出来上がり、試食のたびに歓声が上がります。試食が終わるころにはすっかりおなかいっぱい。東郷さん手作りのデザートもいただいて、今回も楽しい会になりました。〔まち土浦 馬場香菜子〕

【らくちゃんパスタレシピ】

水菜と油揚げのじゃこ風味パスタ

～嘉倉さんの油揚げと万能つゆで和風煮込みパスタ～

《材料 2人分》

スパゲティ 180g・嘉倉豆腐油揚げ 2枚

水菜 1わ・ちりめんじゃこ 大さじ3

七味唐辛子 少々

煮汁＝万能つゆ 大さじ2・ごま油 大さじ2・水2カップ

《作り方》

下準備：パスタを半分に折る。油揚げは縦半分にし、幅5mmに切る。(生活クラブの油揚げは油抜き不要！)
水菜は根元を切り、7～8cmの長さに切る。

1.フライパンに煮汁の材料を入れてふたをして、煮立ったらふたを取り、パスタを入れサッと混ぜる。再び煮立ったら、ふたをして中火で4分煮る。



2.蓋を取り、パスタをほぐして油揚げを加え、全体を混ぜながら汁気を飛ばすように3分煮詰める。

3.煮汁がうっすらと残るくらいになったら火を止め、水菜とちりめんじゃこを加えて全体を大きく混ぜ、まんべんなくなじんだら皿に盛り付け、七味唐辛子を振る。