



地域くらぶ活動報告交流会

3月8日(金)
つくばカーサ

当日は、59の地域くらぶの内37くらぶ、34名の参加があり、各地域くらぶの様々な活動が報告されました。講師を呼んで講演会を開催したり自主上映会を開催する地域くらぶから



消費材を使って料理講習会サロンを開いて地域交流、子育てママさん同士の交流会、靴下を編む地域くらぶも！発表後は個別で交流もあり、みながつながる実感をさらに強く感じた報告会でした。

生活クラブを 使っちゃお♪

シリーズ

2年前「ひたち野うしく駅西口に、夫婦でやってるかわいいいパン屋さんが出来たよ。国産小麦にこだわっていて、全て美味しいよ」と知人の間で噂になっていました。早速「ひこいち堂」と言う名前のパン屋さんに行って基本的なクリームパンを買い、その美味しさに驚かされました。パン生地

の味とクリームのに一目惚れと言うか、一味惚れしたのです。それからというもの、必ずクリームパンをかう事にしています。最近、カレーパンもお気に入りになりました。その、ひこいち堂さんが作ってくれる木曜コースの山形パン角食パンには、どっしりとした質感があり、パンへの愛情が伝わってくる気がします。美味しいです。是非、予約して食べて行きましょう。^_^ (牛久 佐々木実千代)

牛久センターより



消費材のクレームについて

野菜等の傷みや腐敗等については農産物ニュースの注意に従ってご連絡ください。万が一、消費材が賞味期限内にも関わらず、臭いや味がおかしいと感じた場合や異物が混入している等の場合には、現物は廃棄せずにお手数でも冷蔵品は冷蔵庫に、冷凍品は冷凍庫に保存の上、速やかに牛久センターまでご連絡ください。その際は、製造日が書かれている包材やキャップ等も合わせて保存しておいてください。なるべく早く回収に伺わせていただきます。また、受け取り時の様子や保管の仕方、写真等も詳しく記録しておいていただくとより調査しやすくなりますので、ご協力お願いいたします。



職員研修報告

3月9日

丸エビ倶楽部地場産地見学

入所1年次の研修として、今回牛久ブロックの職員2名が地場産地の見学に行ってきました。

見学では、農業に真摯に向き合う生産者の皆様に感動しました。土壌の管理、害虫対策、気候管理等の多くの苦勞を乗り越えて野菜を作られている事を知る事が出来ました。

今回の見学で生活クラブと丸エビ倶楽部が積み重ねてきた信頼関係を知る事が出来ました。今回学んだ知識等を組合員に伝え利用に繋げていきたいと思ひます。そして、丸エビ倶楽部の消費材といったら

「げんき米」！

皆さんも生産者と交流できる機会があります。生産者と一緒にげんき米作りを体験してみませんか？「まるごと茨城 “田んぼの学校”」として企画していますので、是非ご参加ください！！

(牛久センター 渡辺 博之 後藤 宇輝)

※チンゲン菜、水菜等の農家ならではの調理方法も教えて頂きました！！⇒P2

※まるごと茨城 年間スケジュール⇒P3

3月末現在 組合員数		班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック		832	1,738	42	2	2,614
つくば		451	965			1,416
土浦(含かすみがうら)		209	334			543
阿見		44	108			152
牛久		69	329			398
エリア外		59	2			61
牛久ブロック世帯当たり利用高【5～8週】(4週)						
班	18,992 円	個配	20,066 円	合計	19,716 円	

「エコロガイド」「エコロ申請書」

生活クラブ茨城ホームページから
ダウンロードすることが出来ます。



たすけあいホットライン

070-3937-5004

(月)～(金)9時～17時

困ったことがあったらまずはお電話を！

☆ライフプラン講座、5月・6月・7月、連続で開催します

【定番講座】家族を守る保障

～本当に必要な生命保険がわかる！

リスクに備える保険は、生命保険(死亡保険)、医療保険、損害保険などさまざまです。どんな保険がどのくらい必要なのか？年代や家族構成によって違う「我が家に必要な保険」がわかります。

日時：5月28日(火) 10:00～

場所：牛久センター



【定番講座】病気になった時の保障

～医療費に備える

病気や介護は長生きリスクとも言われます。しかし日本の公的医療保険は世界の中でも優れた制度であるにも関わらず、意外と理解されていないのではないのでしょうか？まず公的医療保険を理解し、必要に応じて私的な医療保険を考えましょう。働きながらガンの治療をする場合の保障なども紹介します。

【人気ゲーム講座】小学生向けマネーゲーム

～こどもの金銭教育

「おこづかいはどこからくるの？」

お金を稼ぐってどういこと？」

を体験しながら楽しく学びます。参加者をグループ分けし、会社を作りお金を稼ぐゲームをします。



※6.7月の日程は別チラシや次回のブロック
ニュースでご確認下さい



展示会報告

2018年度の展示会は7月、12月、3月と年3回行いました。展示会は実際に品物を手に取り、生産者の方と直接色々話することができます。

私はこれまでなかなか展示会へ足を運ぶことはありませんでした。展示会の事前学習会に参加することで、他のモノと比較検討をじっくりすることができました。夏の展示会で購入した扇風機は、サーキュレーターとしても使っているので一年中大活躍です！また展示会でばったり、久しぶりに会う組合員同士で話が弾み、買い物している姿なども見受けられました。生産者だけでなく、組合員同士の交流にもなってるんだなぁと感じました！

2019年度は、7月、12月、3月と9月のプチ展示会をいれて4回行う予定です！是非足を運んで頂いて、見て、触って、購入してください！
(つくば 白井 奈々絵)

マルシェ報告

今年度は、センター
展示会の1日目に単協
独自品をちょっとお得に買う事ができ、生産者
とも直接話す事ができるマルシェを開催しま
した。

同時に11時から夏【米澤製油】に続き、
【丸エビ倶楽部】のげんき米交流会を行い、生
産者の皆さんから一般のお米との違いやげん
き米への思いを話してもらい、質疑応答のあと
羽釜で炊いて下さったげんき米をみんなで美
味しくいただきました！もっとげんき米を食
べたくなる有意義な会でした！！

(牛久 秋場 美絵子)



☆P1 丸エビ倶楽部見学 チンゲン菜、水菜等の農家ならではの調理方法も教えて頂きました！！

①水菜と塩昆布とさくらえびの和え物
水菜を塩昆布とさくらえびで混ぜ合
わせるだけでOK！！簡単おつまみ
完成！！

②水菜の味噌汁
水菜は味噌汁に入れてもシャ
キシャキ感が残るので歯ごた
えが美味しいです！！

③チンゲン菜のキムチ和え
チンゲン菜をキムチの素で漬けて
イカと混ぜ込めば、大人のおやつ
の出来上がり！！

まるごと茨城の活動スケジュール

今年もまるごと茨城が始まります。県内にある生産者の田んぼや畑に行って、作っている人に会いにいきましょう！

田んぼの学校	5月19日	田植え
	6月9日	草取り&生き物調査
	6月23日	草取り&生き物調査
	9月14日	稲刈り
畑の学校	6月5日	いちご圃場の片づけ
	6月16日	とうもろこし間引き
	7月21日	茄子の収穫、袋詰め
	9月14日	にんじん間引き
	1月26日	ほうれん草圃場見学（野菜の恵）
	5月19日～	こだわりごまづくり
もりの学校	5月11日	植林活動
	11月13日	もりの手入れ現場&ベレット工場見学会
みずうみの学校	7月22日～26日	酒沼しじみ採り体験
	8月26日～30日	地引網体験（番外編）
	11月中旬	稚貝放流

ミルク教室開催！

牛乳生産者「新生酪農」をお招きし、牛乳についてのあれこれをお話しいただきます。聞きたい事直接聞いてみよう！
美味しい牛乳の秘密が解るかも！？



報告

3月22日

アクティブシニア講座報告

ビオサポ講座に新しく仲間入りしたアクティブシニア編の講座を開催。心もからだも健康に生き生きとした生活を送るためのヒントを学びました。食事と軽い運動、そして仲間と楽しむことが、とても大切だと分かりました。消費材や地域くらぶを上手に活用してほしいと思います。

材料：たけのこの硬い部分 300g
鶏がらスープ 300cc
酒 大1 / 素精糖 大1 1/2
酢 小2 / 丸大豆醤油 小2
オイスターソース 小2 →ラー油でもOK
ごま油 小1 / 塩コショウ 適宜

美奈子さんのお惣菜

たけのこメンマ風



レシピ

材料を全て鍋に入れて煮ます。辛いのが好きな方はラー油等を多めに。少し煮込んで煮汁が少なくなったらできあがり。
冷蔵庫に入れて数日は保存できます。いろいろ調味料を増減してお好みの味を見つけてください！

ビジョンフード 【卵】のお話



☆卵は元祖スーパーフード？！

蛋白質の蛋は卵の意味。たんぱく質はもちろん食物繊維とビタミンC以外ほとんどすべての栄養素を含んでいます。

☆卵を食べるとコレステロール値が上がる？

コレステロールの多い食材を摂取しても体内の調節機能が働くため、食べたものが直接血中総コレステロールに反映されるものではありません。

卵パックやケース配達時に入っている紙には、採卵日と賞味期限、裏面には保存に関する注意などが記載されていますので読んでくださいね。

@「平飼いたまご」は洗卵され冷蔵で届きます。

@「生活クラブたまご」は現在無洗の常温で届いています。安全のため、届いたら冷蔵庫にしまいましょう。特に近年、夏場だけでなく高温になる日もありますのでお気を付けください。また、冷蔵状態のものを常温にし、結露したまま放置すると雑菌が侵入しやすくなりますので、温度管理に気をつけてください。



(牛久ブロック ビオサポチーム)

日時：5月20日（月）10：00～13：00

場所：牛久センター 参加費：500円

3月20日

(株)高橋徳治商店生産者交流会開催報告

石巻から牛久センターまで来て頂き、消費材を開発したときの話、震災当時の話から最近の状況まで、話していただきました。添加物の話もあり、とても勉強になりました。みなでお昼はおでんなどをたべました。

参加者感想

かさ増ししない、ウソをつかない、消費材づくりをしていただいていることに感謝をしています。高橋さんは‘つくる’ことへの情熱だけではない、‘人’が大好きな方なんだと分かりました。N.M.



牛久ブロック イベントカレンダー

どなたでも参加できます。お友達とご一緒に、ぜひご参加下さい♪

※予定は変更の可能性があります。必ず直近のお知らせでもご確認ください。

日時（曜）	イベント名/内容	会場	参加費	主催/共催
5月8日（水） 10：30～12：00	てとて未来の会 DVD で学ぶ 「香害 110 番 香りの洪水が体を蝕む」	たまごはうす		てとて未来の会
5月11日（土） 10：00～12：30	まるごと茨城 もりの学校 植林活動	石岡市	1,000 円	単協消費委員会
5月17日（金） 10：00～12：30	生活クラブ地域活動基金助成団体報告交流会	牛久センター		生活クラブ茨城
5月19日（日）	田んぼの学校 田植え げんき米実験田で無農薬のお米を育てます	茨城町圃場	年会費 3,000 円	単協消費委員会
5月20日（月） 10：00～13：00	ミルク教室 レンネット実験他	牛久センター	500 円	ブロック消費委員会
5月22日（水） 10：00～13：30	ワンコインランチ	つくば市春日交流センター	500 円	ワンコインランチの会
5月28日（火） 10：00～12：00	ライフプラン基本講座 本当に必要な生命保険がわかる！	牛久センター	無料	ブロックたすけあい委員会
5月29日（水） 10：00～15：00	おうちマルシェ	つくば市狸穴組合員宅		ブロック運営委員会
6月4日（火）	ワンコラボ@ぼっかばか	つくば市松代交流センター	500 円	ワンコインランチの会&ぼっかばか
6月5日（水）	畑の学校 イチゴ圃場のかたづけ	茨城町萩谷さん畑	未定	単協消費委員会
6月7日（金） 10：00～13：00	ウエルカムパーティ	牛久センター	500 円	ブロック運営委員会
6月9日（日）	田んぼの学校 草取り&生き物調査	茨城町圃場		単協消費委員会
6月15日（土） 10：00～13：00	生活クラブ茨城 総代会	土浦水郷公園 霞浦の湯		生活クラブ茨城
6月16日（日）	畑の学校 トウモロコシの間引き	茨城町平沢さん畑	未定	単協消費委員会
6月20日（木） 13：30～16：00	遺伝子組み換えナタネ自生調査報告&上映学習会 「海と森と里と～つながりの中に生きる」	牛久市中央生涯学習センター視聴覚室	無料	牛久ブロックチームさくら台
6月23日（日）	田んぼの学校 草取り&生き物調査	茨城町圃場		単協消費委員会

詳しい内容等、お問い合わせは牛久センターまで

-----き-----り-----と-----り-----

牛久ブロック イベント参加申込書

WEB 申し込み
ページはこちら



※いただいた個人情報は、ご案内の目的以外には使用いたしません

イベント名			開催日		
組合員名			電話番号		
一緒に参加のお友達	組合員/員外		組合員/員外		
託児申込み ※開催日の 1 週間前まで	名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月 名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月				