



## ブロック総会開催しました

4月26日(金)@牛久センターで第十二回牛久ブロック総会が行われました！

法人会員や班の良さ、電気の共同購入、基金のことなど、質問や意見がとても多く活発な議論の場となり、有意義な話ことができました。詳しくはダイジェストで!! (つくば 白井奈々絵)



### シリーズ

## 生活クラブを使っちゃお♪

生活クラブのイベントカレンダーには毎月たくさんの企画が載っています。それは委員会発だったり、組合員発だったり、いろいろ。例えば、消費委員会で企画する生産者交流会は消費材の成り立ちを知る貴重な場です。直近ではパス乳の生産者(新生酪農)をお呼びして「ミルク教室」を開催しました。今年度は加えて、組合員主体の交流会もたくさん企画したいと思っています。

組合員発は『地域くらぶ』の企画が主かな?ここでは、消費材の使いこなしや地域の組合員交流をしています。私はワンコインランチの会に入っていて、スタッフといろい

ろ情報交換や気軽なおしゃべりを楽しんでいます。また、毎月1回「ワンコインランチ」を開催して、そこに参加してくれる方と一緒に消費材やせっけんの使いこなしをやっていきます。また、参加者のお子さんの成長をみられるのはスタッフの楽しみの一つにもなっています。生活クラブに入って【組合員】になったからには、消費材を上手に使いこなし、イベントカレンダーも上手に使いこなし、地域くらぶも作ったりと、生活クラブを楽しんでほしいと思います。一度センターへ遊びにきませんか? (つくば 征矢優香子)



### 1. 注文用紙記入時の注意

牛久センターより

注文用紙に鉛筆で数量を記入

する際、はっきりした濃さで枠からはみ出ないように気をつけてください!(枠外は機械で読み取ることができません)

最近の誤注文事例:



- \*大きく「2」と記入したために読み取れず、7個届いた。
- \*鉛筆が薄すぎて注文できなかった。
- \*記入した覚えがないのに鉛筆の跡や用紙に折跡がついてしまって機械で読み取られ、消費材が届いた。

### 2. 保冷剤準備のお願い

保冷剤の必要な季節となりました。生活クラブは組合員ご自身がドライアイス注文されるか(予約登録をすると便利です!)保冷剤を準備していただくお約束となっています。もしも急用等でボックスや保冷剤の準備ができなかった場合には牛久センターまで、ご相談ください。限りはありますが、お貸しできる場合があります。ご連絡がない場合には、配達者の自己判断で消費材を持ち帰ることはできませんので、ご了承ください。

## 地域くらぶ紹介

### しんぶんバッグ部

しんぶんバッグ部は活動を始めてから3年目に入りました。お気に入りの新聞やカタログ等をつかってバッグを作っています。(写真参照)月に1回(第2又は第3)水曜日の午前に牛久センター2階会議室で生活クラブの話をしたり、ときにはおやつを食べながらバッグを作っています。出張講座も開催できますので、皆さんも一緒に作ってみませんか?ぜひ、ご連絡ください。

(つくば 高野 久美子)



| 4月末現在 組合員数                 | 班       | 個配    | 共済      | 法人 | 合計      |
|----------------------------|---------|-------|---------|----|---------|
| 牛久ブロック                     | 824     | 1,743 | 44      | 2  | 2,613   |
| つくば                        | 444     | 975   |         |    | 1,419   |
| 土浦(含かすみがうら)                | 208     | 332   |         |    | 540     |
| 阿見                         | 44      | 108   |         |    | 152     |
| 牛久                         | 69      | 326   |         |    | 395     |
| エリア外                       | 59      | 2     |         |    | 61      |
| 牛久ブロック世帯当たり利用高【13~16週】(4週) |         |       |         |    |         |
| 班                          | 19,169円 | 個配    | 19,723円 | 合計 | 19,544円 |

## <ホットライン報告>～お互いさまのたすけあい～

交通事故にあわれた組合員から  
ホットラインに電話が入りました。  
全治2か月で日常生活が不便な状態  
で、ケアに来てほしいとのこと。  
状況をいろいろ伺い、ケア限度額の  
関係もあって一番困る犬の散歩のケ  
ア者を探すことになりました。



「ケア者登録」では依頼人の住居の近くに犬の散歩ケアを  
記入した人は無く、電話やメールで呼びかけるとともに、  
牛久センターで近辺のケア可能な人を知らないか相談し  
ましたところ、その日の夕刻、配達ワーカーズのはあも  
にからケア可能者が見つかったとの嬉しい連絡があり  
ました。またメールなどで連絡した方からのケア者も決ま

り、朝夕それぞれ30分づつの散歩をケ  
アすることになりました。

「日用品等の買い物は配達で、ピオサポ、  
冷凍のおかずを利用します。今回本当に生  
活クラブに入っていて良かったと実感しま  
した。自動車保険会社の人よりホットライン

の方が親切で有難かった。」と最高の誉め言葉を頂き、ホット  
ライン業務に携わっていて良かった！とつくづく思いました。

また「はあもにい」が探してくれたケア者は、中学生の娘が  
犬の好きだが飼ってはいけなかった状況だったので率先ケアを  
引き受け逆に感謝している。とのことで、こんなに双方から喜  
ばれるケア成立は初めての経験でした。

(ホットライン担当：高野さち子)

### 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！



### 「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。

## 牛久センターに **フードバンク** 「きずなBOX」を設置しています

生活クラブの消費材でなくても、調味料・油・缶詰・イ  
ンスタント食品・レトルト食品など、未開封で賞味期限が  
2か月以上ある食品を提供してください。寄付された食品  
は「フードバンク茨城」が回収し生活困窮者自  
立支援のために利用されます。センターまで届  
けられないけれど、提供できる食品がある時は  
エコロ制度を活用できる場合があるので  
「たすけあいホットライン」にお電話ください。



### 【消費材に関するQ&A】

Q. 小粒納豆の粒(豆)が大きくなった気がする

A. 昨年(2018年産)は北海道での冷夏と長雨の影響  
のため、不作となりました。このため、北海道産小  
粒大豆を使用している消費材は、例年よりも原材料  
の大豆の大きさにばらつきがあり、サイズを揃える  
ことが出来ませんでした。豆のサイズの幅があるた  
め納豆の仕上がりでも影響が出ています。納豆の品  
質には影響はありません。乾燥小粒大豆のサイズ規  
格は5.5mm～6.7mmで、規格に適合しています。

対象：(株)カジノヤ(小粒納豆、小粒カップ納豆)

### レシピ

美奈子さんのお惣菜

## 落の葉の佃煮



材料(お好みで増減してください)

|       |       |
|-------|-------|
| 落の葉   | 15枚   |
| 素精糖   | 大 5～7 |
| 料理酒   | 大 3   |
| 醤油    | 大 5～7 |
| きざみ昆布 | お好みで  |
| 唐辛子   | 半分～1本 |
| 水     | 300cc |

### 作り方

- ① お鍋に水を入れ、きざみ昆布を浸しておきます。
- ② 落の葉を食べやすい大きさ(私は8分の1くらいの大きさにします)に切り、重ねて8mm～1cmくらいの幅にします。
- ③ ②の水をしっかり絞ってから鍋に入れ、残りの材料を加え、お好みで唐辛子を加え煮ます。途中で味を見て、お好みの味を見つけてください。何度か煮返して煮詰めると日持ちします。お弁当や箸休めにぜひ作ってみてください。我が家では、茎より、葉の方が人気です！

下ごしらえ：いろいろなあく抜きの方法があるかと思  
いますが、私は落の茎と葉を分けて50℃洗いをし、  
鍋に両方とも入れ、水をかぶるくらい入れて火にかけ沸騰  
したら火を止めて冷めたら水を交換し、一晩置きます。



## まると茨城

### 6月、7月のスケジュール

【田んぼの学校】

\*草取り&生き物調査 6月9日、6月23日

【はたけの学校】

\*いちご圃場の片づけ 6月5日

\*こだわりごまづくり 種まき 6月9日

\*とうもろこし間引き 6月16日、

\*なすの収穫袋詰め 7月21日

\*ごまづくりは昨年の振り返りからチームでの作業も検討していきます。メンバー大募集！

## ●連合米消費地交流会

7月11日(木) 牛久センター

遊 YOU 米の生産者をお呼びしての交流会開催  
農業を取巻く状況が厳しい中、生産方法や地域循環型農業への取組む意義や思いなどをお聞きします。  
また、私たちからのメッセージも伝えましょう！

## 報告

### ‘だし’ シリーズ第3弾 みえぎょれん販売(株) “かつおぶし・パックだし” 4月20日(火)

みえぎょれん販売(株)の前田さんに来て頂いて、江戸時代から変わらぬ伝統製法でかつおぶしづくりを行う全国でも数少ない「鯉節工房・(有)山彦鯉節」の話を聞きました。広葉樹の薪を使って燻し、節を作り、削り、パックするまで全て自社で行う一貫生産は全国でも珍しいそうです。他にも各工程に苦労があり、消費材がとても丁寧に作られていることが分かりました。海苔・ごまの話も聞いたあと、だしの取り方を実践し、参加者で試食しました。

日頃疑問に思っている事をきけたので良かったです。忙しいとだしを取るのが億劫になりますが、パックだしなら天然素材からだしが取れてお手軽。特に離乳食や幼少期の味覚が育つために‘だし’は大切です。せめてかつお細けずりを魚と思って食べようと思いました。(牛久 M.K)

### 森の学校ソロー茨城【植樹】5月11日(土)

石岡にある、ペレットストーブとチップを販売する「カタログハウスソロー茨城」で植樹体験をしました。当日は快晴！新緑の山里のソローの事務所でヘルメットを借り、スタッフの車で現地へ出発。途中で四駆に乗り換える急斜面(道も自分たちで作ったとのこと)を登ったところに少し整地されたところがあり、そこで植樹と山の見学をしました。

植樹では1人4本の苗を植え、木のプレートに自分の名前を書いて結びつける作業をしました。また植樹後2、3年経つ木の状況を見学しましたが、周りは戦後に植樹したまま放置されているやせた森です。遠くから見るだけではわからない、山の現状を知りました。

(かすみがうら 馬場 香菜子)

## 夏ギフト 新アイテム登場！

夏ギフトの季節がやってきました。今年も夏ギフトを大切な方、自分へのご褒美にぜひお使いください。定番のものに加え、今年新しく4つのアイテムが加わりました。

☆平田牧場豚肉みそ漬&豚肉塩こうじ漬

☆日本の米育ち金華豚と戸隠そば詰合せ

☆わらび餅ギフト3種詰合せ

☆爽やかハニービネガーセット

全国宅配は6月7日まで

組合員受取は6月2回注文書

## 夏ギフト試食会 &ウェルカムパーティーのご案内

6月3日(月) 牛久センター

調理講習から参加の方 10:00~13:00

試食会~参加の方 11:00~13:00

「夏ギフトの試食」と、「新しい組合員さんを囲んで」交流会です。ギフト試食(11:00~)からの参加也大歓迎。組合員歴の長い人、短い人、たくさんの組合員で消費材のあれこれの情報交換をしませんか！

## エコーレア化粧品交流会

4月23日(火)

12名の参加者の中から石鹸シャンプー、ヘッドスパ、ヘナ染髪の体験も行われコツも教えていただきました。生産者のお話では、全成分表示をしている事や、ヘナや石鹸の歴史的な安全性のお話など盛り沢山で、たくさん質問にも答えていただきました。

頭皮にも髪にも良いヘナ製品、染まりにくさは合成シャンプーのせいだったなんて！皆さんも機会があればぜひ参加して欲しいです。(つくば 佐藤 静香)



森林の主な機能

- ① 木材生産機能
- ② 水源活用機能
- ③ 生物多様性機能
- ④ 保健文化機能



# 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。お友達と一緒にも、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29日(水)<br>10:00~15:00 | おうちマルシェ<br>生活クラブのブースを出展します                    | 牛久市獺穴組合員宅     |           | ブロック運営委員会          |
| 5月31日(金)<br>10:00~13:30 | ワンコインランチ<br>「ブロック肉を使いこなそう」                    | つくば市並木交流センター  | 500円      | ワンコインランチの会         |
| 6月3日(月)<br>10:00~13:00  | 夏ギフト試食会&ウェルカムパーティー<br>試食だけ参加の方は11:00からでもOKです  | 牛久センター        | 500円      | ブロック運営委員会          |
| 6月4日(火)<br>10:00~13:30  | 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<br>イチゴ園場のかたづけ                            | 茨城町萩谷さん畑      | 未定        | 単協消費委員会            |
| 6月7日(金)<br>10:00~12:00  | 総代意見交換会                                       | 牛久センター        |           | 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<br>午後⇒こだわりごまづくり・種まき         | 茨城町園場         |           | 単協消費委員会            |
| 6月12日(水)<br>14:00~16:00 | 電気の共同購入学習会                                    | 牛久センター        | 無料        | ブロック運営委員会          |
| 6月15日(土)                | 生活クラブ茨城 総代会                                   | 土浦霞浦の湯        |           | 生活クラブ茨城            |
| 6月16日(日)                | 畑の学校<br>とうもろこしの間引き                            | 茨城町平沢さん畑      | 未定        | 単協消費委員会            |
| 6月19日(水)<br>10:00~13:00 | マダム永井〜シュークリーム〜                                | 土浦市二中地区公民館    | 500円      | 地)ながいくらぶ           |
| 6月20日(木)<br>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<br>「海と森と里と〜」「有機農業で生きる」 | 牛久市中央生涯学習センター | 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<br>草取り&生き物調査                           | 茨城町園場         |           | 単協消費委員会            |
| 6月25日(火)<br>10:00~12:00 | ライフプラン講座(初めての医療保険)〜病気になったときのおカネの話〜            | 牛久センター        | 無料        | ブロックたすけあい委員会       |
| 6月27日(木)<br>10:00~12:00 | バイオサポ基礎講座<br>「バイオサポってなに?」                     | 牛久センター        | 未定        | ブロック消費バイオサポチーム     |
| 6月29日(土)<br>14:00~16:30 | 「恐怖のカウントダウン」上映と講演<br>東海第2原発を止めたい 講師 遠藤大輔さん    | 牛久市中央生涯学習センター | 500円      | チームさくら台・原発いらない牛久の会 |
| 6月30日(日)<br>13:30~16:30 | 映画上映会「福島は語る」土井敏邦監督<br>福島のことを終わったことにさせてはならない   | 牛久市中央生涯学習センター | 500円      | チームさくら台環境学習同好会     |
| 7月13日(土)                | 「ふくふくあわ〜せっけんで遊ぼう〜」                            | 牛久センター        | 300円/200円 | B運営 ふくもも           |
| 7月23日(火)                | 小学生向けマネーゲーム たすけあいカフェ                          | 牛久センター        |           | ブロックたすけあい          |

.....き.....り.....と.....り.....

## 牛久ブロック イベント参加申込書

※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

WEB申し込み  
ページはこちら



|                      |                                                                          |  |        |  |  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--------|--|--|
| 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<br>※開催日の1週間前まで | 名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月              名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月 |  |        |  |  |