



生活クラブを
つかっちゃお♪

牛久ブロック活動方針意見交換会@土浦

2月19日 土浦三中地区公民館

参加者 12名

「気軽に集まっておしゃべりしましょう♪」という呼びかけで土浦の組合員が中心となって、消費材の軽食ランチをいただきながら開催しました。土浦で集まるのは久しぶりなのと、阿見からのうれしい参加もあり、生活クラブのことだけでなく、最近気になることや経済の話まで、多岐に渡る話題で盛り上がりしました。



活動方針については、組合員活動が昔と今では時代によって大きく変わったこと、消費材も変わってきたことなど、また班の4%は継続したほうがいい、組合員一斉討議は大切だという事等を話し合いました。

そしてこのような身近な集まりがもっとあったほうがいい！ということで、早速6月にも集まる日を決めました♪



地域くらぶ紹介

ナチュラルクリーニングの会



ワンコインランチ（@つくば市並木・松代の交流センターで開催）の中での講習・体験が中心で、せっけん・重曹・炭酸塩・酸素系漂白剤・クエン酸を使い、いろんな物をきれいにしちやいます。

ナチュラルクリーニングというとなんか難しいようですが、実は汚れのタイプがわかれば「納得！」なんです。交流センターのザルが筋肉痛なしで新品のように蘇る、あの感動を皆さんに味わってもらえたらと思います。

ここでは参加者みんなで学び合い、楽しみながら情報交換ができ、そしてワンコインランチの会と同時活動ですので、クリーニングだけでなく、美味しいランチもみんなで作りおしゃべりしながらいただける、そんな地域くらぶです！



（つくば 増川 玲）

生活クラブの好きなお気、お気に入りのそーっと聞かせて

気さくな配達員の方が大好きです。配達度に消費材の豆知識を教えてください、食事が楽しくなります。病気で外出できなかった時にはちょっとした世間話で心を支えてくれました。笑点じゃないですが消費材と幸せを運んでくれます。

牛久センターに問い合わせをした時の対応も、なんだか、「お客様」より「仲間」のような感じで好きです。

個配のeくらぶも気を使いすぎる私にはありがたいです。

今はスーパーで食品事情をじっくり見る余裕ゼロなので、私の代わりに厳しい目でいてくれる生活クラブ自体が大好きです。

こちらのお豆腐、牛乳、デザート etc. あ、デミグラスソースもないと

困るものばかりです！

（牛久 今泉洋子）



※矢印は前月比

1月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	795 ↓	1,759 ↑	61 →	2 →	2,617 ↑
つくば	439 ↑	969 ↑			1,408 →
土浦（含かすみがうら）	186 ↓	345 ↑			531 ↑
阿見	41 →	109 →			150 →
牛久	68 →	334 →			402 ↓
エリア外	61 →	2 →			63 →
牛久ブロック世帯当たり利用高【5～8週】（4週）					
班	19,844 円	個配	20,663 円	合計	20,915 円

1/13月～3/13(金)

共済

『冬のキャンペーン』
加入目標を
達成しました！

キャンペーン終了後も共済にはいつでも加入することが出来ます。これから新生活を始められる、ご家族の生命保障・医療保障の見直しをしませんか？
※牛久センターまたは配達担当に、ご相談ください！

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)9時～17時

困ったことがあったらまずはお電話を！



生活クラブケアステーション牛久

牛久市・つくば市在住の方対象の

訪問介護事業を

2019年10月から行っています。

ヘルパー募集 説明会

日時：4/10(金)11(土)

10時～12時

参加ご希望の方は下記電話番号
にお申込みください。

※資格取得助成制度あり

TEL: 029-886-6562



イベント報告



参加者 31 名

【開催報告】2/20(木)ライフプラン講座

iDeco とつみたて NISA で自分年金をつくる方法

今回の講座は各世代の組合員の参加がありました。盛り沢山の内容の講座でした。参加者のもっと詳しく学びたいとの声があったので、次の講座をまた企画したいと思います。(たすけあい委員会・北原ゆり子)

主な質問

- *「公的年金だけでは老後資金が2000万円足りないらしいけど、どうしたらいいのか？(40代・50代)」
- *「低金利の時代に子どもの教育資金をどうやって用意すればいいのか？(30代)」
- *「自分はなんとか大丈夫そうだけど、子どもの資産作りが心配(60代)」

- ① 個人型確定拠出年金(iDeCo)は、自分で掛け金を負担して運用方法も自分で選択・判断し手続きを行う。所得税の年末調整や確定申告の時の控除対象になる。
- ② NISA(少額投資非課税制度)は、年間120万円の投資が最長5年間まで非課税。つみたてNISAは年間40万円の投資が最長20年間。日本国内と外国の債券や株式で運用するリスクとリターンについて、少額で始めて運用しながら学ぶ方法もある

ありがとうございます♡

「ひよこ食堂」は

「NPO みんなのたまご」が、子どもの居場所づくりを目的としてボランティアの大学生などと一緒に活動している子ども食堂です。

地域の方々や生活クラブフードバンク、丸エビ倶楽部などからたくさんの食材を提供いただいて、活動しています。



2月のひよこ食堂は、生活クラブフードバンクから、お魚たくさん！今までお魚を提供したことがなかったので、子どもたちがちゃんと食べられるのか？残す子がいっぱいだったらどうしよう？と心配でしたが、今まで以上に残食が少なく、おかわりもいつもより多かったような気がします。

骨を取るのも、スタッフが一緒に食べたり、食べ方を教えたりすることができたので、とても良かったです。

アジの開きとさんまの開き、北の魚介セット、にしんフィレソフト干し、さらに生湯葉もいただき、普段の食卓でもなかなか見られない豪華なお食事になりました(*'▽')

さらに、丸エビさんからの規格外のお野菜たっぷり…こんな理想的なお食事！毎日でもいいですね♪



(土浦 荒井 敦子)

生活クラブの乳製品を利用しよう！

コロナウイルスによる脅威はまだまだ続いています。免疫力を高めることが、今何より求められています。

免疫力を高める食生活の中で、発酵食品をとることも大切です。生活クラブ乳製品には、私たちのパステライズド牛乳を原料にしたヨーグルト、チーズなどがあります。

パステライズド牛乳は遺伝子組換えでないエサを与えて、大切に育てられた牛の乳です。自前の工場で作られたパステライズド牛乳を原料にヨーグルトやチーズ、アイスクリームなどに加工しています。安心して利用できます。

ヨーグルトやチーズなどの発酵食品は、毎日食べることで腸内環境が整い、免疫力アップにつながります。病気に負けない体づくりを心がけましょう。

(つくば 古賀ひろ美)



レシピ ヨーグルトとHMで簡単チーズケーキ風

材料：プレーンヨーグルト 400g
ホットケーキミックス 200g (1袋)
卵 2個 なたね油 大さじ3
お好みのジャム or 素精糖 50g〜80g

作り方：

- ① オーブンを180℃で予熱する
- ② 18cmのケーキ型の内側に油(分量外)を塗る
- ③ 材料を全て混ぜてから型に流し込み、55分〜70分焼く

お好みでジャムを乗せても♪

※一晩置くとしっとり味がなじみます



お知らせ:4月13日(月)開催予定の「新生酪農生産者交流会」は、残念ながら中止となりました。

報告



マルモ青木味噌生産者交流会

2/18



今年度2回目の交流会を開催。今回はみそづくりの実習もあるため、仕込み用の容器と茹でた大豆を持ち込んで、といつもより大荷物。みそづくり初挑戦の人も多かったです。

まずは、生産者の鈴木さんのご指導のもと、みその仕込み(4キロ)からスタート。家族のためにおいしいみそを作りたい、と和やかさの中にも皆さん真剣でした。それでも仕込みが終わってみると、「みそづくりは以外に簡単」と感じたようでした。

その後の学習会は時間の都合で、おにぎりとお汁物をいただきながら進めました。みそを仕込み終わった直後のせいか、鈴木さんの話に集中していた参加者の表情が印象的でした。材料は同じでもそれぞれ仕込む場所によっ



微生物の働き方が 違うためできあがりが出てくるなど、発酵食品の奥深さもわかりました。市販のみそとの違いもわかり、なんと【国産十割こうじみそ】は東京のデパートでは3倍の価格！というのには超びっくり!!「それでも売れているらしいですよ」には、「組合員で良かったね〜」と。また、翌日「昨日食べた焼きおにぎりがとてもおいしかったので作り方を教えて」といううれしい問い合わせも。みそを塗って、バーナーで炙っただけなのですが、まさに消費材の力ですね。

6月くらいにはセンター用に仕込んだみそのお披露目交流会を開催予定です。それまでセンターで熟成しています。楽しみにしていてね〜

いよいよ

予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット

スタート



4月1回より配達が始まります。4点700円(税込756円)で季節ごとに新鮮な野菜がおまかせで毎週届きます。「あっぱれはればれ野菜」は、土作り・化学合成農薬や化学肥料をできる限り使わない事を基本としている野菜です。



- ① 市場が高騰しても価格が変わりません
- ② 最優先で届くので、欠品リスクが少ないです
- ③ お休みの手続きも簡単

予約して利用する(食べ続ける)ことで、作り続けさらなる農薬の制限や次世代の生産農家を支えるしくみづくりを目指します。ぜひ申し込んでね♡



牛久ブロック イベントカレンダー

※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。

どなたでも参加できます。お友達と一緒に、ぜひご参加下さい♪

日時(曜)	イベント名/内容	会場	参加費	主催/共催
4月4日(土) 9:10 牛久センター出発	GM ナタネ調査ツアー@鹿島	牛久センター ～鹿島港～	中止 昼食代	茨城単協
4月13日(月) 10:00～13:00	新生酪農生産者交流会	牛久センター	中止 500円	ブロック消費委員会
4月15日(水) 10:00～12:00	香害学習会 and 意見交換会	牛久センター	なし	ブロック運営委員会
4月18日(土) 10:00～12:00 くらい	森の学校・植林活動	石岡	1家族 1000円 (苗代&カンパ代金)	単協消費委員会
4月22日(水) 10:00～12:30	マダム永井～フロランタン～	土浦二中地区公民館	500円	地)ながいくらぶ
4月24日(金) 10:00～12:00	牛久ブロック総会	牛久センター		ブロック運営委員会
4月29日(水・祝) 10:00～14:00	創作昆虫ムシボットを作ろう! & 生活クラブご案内会	つくばカーサ	500円	ブロック運営委員会
5月15日(金) 10:00～12:00	生活クラブ地域活動基金 助成団体活動報告会	牛久センター	なし	茨城単協
5月18日(月) 10:00～13:00	地域くらの集い	つくばカーサ	なし	ブロック運営委員会
6月12日(金) 10:00～13:00	第37回通常総代会	土浦市霞浦の湯 (霞ヶ浦総合運動公園内)		理事会

※コロナウイルス感染防止のため、急遽イベントスケジュールが変更になる場合があります。ご了承ください。

-----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

イベントWEB申し込み
ページはこちら



イベント名			開催日		
組員名			電話番号		
一緒に参加のお友達	組員/員外		組員/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				

「生活クラブ茨城のホームページ(HP)に記載する場合があるため、写真NGの方は事務局までお伝えください。」