



ブロックニュース

牛久ブロックの



発行日 2020年4月20日

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

生活クラブ茨城 牛久センター

☎029-872-7521 Fax029-872-7523

<https://ibaraki.seikatsuclub.coop/>



新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策について

生活クラブでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止・拡散防止のため対策会議を設置し基本方針に基づく対応をすすめています。（詳しくは、2020年3月30日付で配布の緊急ニュース及びHPをご確認ください）

- 【共同購入】 可能な限り、すべての消費材において組合員の申込通り供給すること、特に予約申し込み品を優先確保することを優先的に取り組みます。
- 【消費材の受取】 ご在宅でも対面受け取りは不要です。お伺いした際に「インターホンなど」でお知らせし、玄関前に置かせていただきます。（注）現在配送用のボックスが不足しています。在宅でも受け取り場所には必ずボックス等（段ボールやふた付きコンテナなど）をご準備ください。
- 【イベント等】 感染防止・拡散防止のため、5月10日までの期間、単協及びブロック主催の試食会、生産者交流会、学習会等のイベントは、企画毎に開催、中止または延期の判断を行います。
詳しくは、各センター、ホームページでご確認ください。

紹介キャンペーンでお友達を紹介しよう！

4月24日（金）に開催予定でしたブロック総会は、ブロック代議員による「書面議決」になりました。全てのイベントが中止になってしまいましたが、こんなときだからこそ生活クラブの良さを実感している私たちが、紹介を出しましょう！

茨城独自 SNS ハッシュタグキャンペーン

サステナブル春の仲間づくり月間（3月30日～7月31日）に合わせて生活クラブ体で繰り広げる仲間づくりキャンペーンの“サステナブルフェス”と連動し、茨城独自のハッシュタグキャンペーンを開催しています。



サステナブルフェス
Sustainable Festival
サステナブルなひと、生活クラブ

#生活クラブ #サステナブルフェス

#生活クラブ茨城 の3つの # をつけて

「サステナブルな暮らしのヒント」や「生活クラブのいいところ、楽しいところ」「お気に入りの消費材」など、あなたが考える“サステナブル”をInstagramに投稿し、生活クラブ茨城HPにご報告いただくと、キャンペーン終了後に抽選で消費材をプレゼントします。

詳しくは、4月6日付発行の応募チラシをご覧ください。

消費材プレゼント（300円還元）

キャンペーン

お気に入りの消費材をお友達にプレゼントしたら、300円を利用金額から還元します。詳しくは牛久センターにお問い合わせください。

この期間、お友達を紹介された方には（加入の有無にかかわらず）特製手ぬぐいを、紹介したお友達には消費材をプレゼントします。

※矢印は前月比

3月末現在	組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック		796 ↑	1,759 →	61 →	2 →	2,618 ↑
つくば		439 →	970 ↑			1,408 →
土浦（含かすみがうら）		188 ↑	345 →			531 ↑
牛久		68 ↓	333 ↓			150 →
阿見		40 →	109 →			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	21,480 円	個配	22,635 円	合計		22,276 円

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・つくば市在住の方を対象の訪問介護事業を2019年10月から行っています。新しく訪問介護の希望がある方はお気軽に電話でご相談ください。

随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！

※資格取得助成制度あり

(TEL: 029-886-6562)



【たすけあいの輪を広げる活動 (地域コミュニティづくり)】

空き家を利用して

居場所作りをはじめました (^O^)/



私は地域の自治会傘下の街づくり委員会に所属しています。毎年交代する自治会役員だけでは解決できない課題を検討するため発足した会です。

私の担当は年々増加している空地、空き家対策で、地域内の空き家持ち主全員に手紙・アンケートを発送し、今後の空き家対応をお聞きしました。回答が有った中で1軒自治会に無償で貸しても良いとの返事を貰いました。たまたま奥様が私と同一の職場で働いていたこともありスムーズに話が進み、地域住民の援助になるならと快諾を得ました。

自治会内で居場所の有り方・必要性を自治会回覧板で回し、協力者を募集すると20人ほど集まりました。

現在皆で大掃除や今後の管理方法等相談中ですがコロナ関連で中断しています。6月居場所スタートを目指しています。

つくば市も自治会が空き家の契約者となり地域住民の福祉に貢献するのは初めてのケースであることから、固定資産税の減免措置も認めて頂きました。

(つくば 高野 さち子)

2019年度ファイバーリサイクル活動

2019年度実績

新規登録者数	54名
累計登録者	614名(29名増)
回収量	2657.5kg (年間計画 2000kg)
のべ提供者数	463名



★3月の回収実績

提供者 131名 回収量 640.9kg(廃棄分含む)

新型コロナウイルス感染防止対策のため、回収のみ行い、JFSAにて回収量を測定

★2019年度振り返り

3月に予定していた仕分け交流会は中止になりましたが、2回の仕分け交流会、展示会に合わせたおさがり市で、発信の場を設けることができました。年間の回収量は過去最高の実績で、組合員周知が高まってきていると思います。JFSA 全体での衣類回収量が減っている中で、安定した衣類回収ができました。



JFSA

スラムに暮らす子どもの自立を支えるため、日本国内で古着や毛布、バッグなどを回収しパキスタンの人々と協力しながら、古着のリユース販売を日本とパキスタンで行なっています。

生活クラブのいいところ

そーっと聞かせて♪

好きなところは、より安全でおいしい消費材を届けてくれるところです。家族にも好評です。(肉・魚・豆腐・油あげ・調味料・野菜・果物など)

カタログにレシピも載っているので助かります。おかげさまで、料理のレパートリーが増えました。

食材だけでなく石けんなどの家庭用品も人や環境に優しい品物なので少しずつ取り入れています。石けんの使い方を勉強したいと思っています。

(つくば 岡野美佐子さん)

鶏卵

「いいたまご」って どんなたまご？



シリーズ 消費材紹介

生活クラブのたまごは、

- ① 種の自給をめざし日本の風土にあうよう改良した純国産鶏種
 - ② 鶏が健康的に育つように開放型鶏舎で飼育
 - ③ 飼料の自給力向上をめざし国産飼料用米 20%配合
 - ④ 遺伝子組み換え飼料は不使用
- にこだわっています。賞味期限と採卵日を併記し、物量経路もシンプルです。

たまごはビタミンやミネラルをバランスよく含んだ良質のタンパク源です。

質のよいたんぱく質は、健康にも筋力アップにも最適ですね。また、アンチエイジングにも効果的とか。2015年には厚生労働省からコレステロール摂取の基準量が削除され、それ以降、健康な人であれば1日に2個以上の卵を食べても大丈夫だと言われています。組合員へ届くたまごはいろいろとこだわっているのです。みんなで利用していきましょう。

生活クラブたまごの2種類の国産鶏種



もみじ(体重2.13kg、平均卵重66.1g)



さくら(体重2.02kg、平均卵重64.7g)



生活クラブたまご豆知識

- ① 無洗卵＝卵表面のクチクラ層が残っているため、常温で保存できます。ただし、夏場の温度管理にはご注意ください。
- ② 洗卵・平飼いたまご＝40℃以上のお湯で洗って出荷しています。要冷蔵。

平飼いたまごが始まりました

鶏を健康に育てる取り組みがまた一歩前進しました。アニマルウェルフェアに対応した飼い方のひとつとして、鶏舎内で自由に動き回れるように平飼いした鶏が産んだたまごです。黄身の色が濃いめですが、これは親鶏の飼料に含まれるカロテンの量の違いからで栄養成分に変わりません。

一方、市販の安値で売られるたまごが生産される多くの養鶏場では、ウィンドレス鶏舎で鶏を密飼いし、人工的な照明の調整で多産を促しています。また、黄身の色を赤くしたり、卵白を透明にし、見た目重視のために飼料添加物を多用しています。

平飼いたまご交流会

6月開催予定
長野県の会田共同養鶏組合さんをお呼びして生産者交流会を開催します。餌のこと、飼い方のこと、色々お聞きしちゃいましょう！お楽しみに！

超簡単 煮たまご風

お好みの硬さのゆで卵2個を、万能つゆと水各大さじ1と一緒にポリ袋に入れて優しくもみもみ。なるべく空気を抜いてポリ袋の口を結んだら、時々もみもみしながら1～2時間ほど置くと出来上がり！保存は冷蔵庫で。



予約・あっぱれはれはれ野菜 おまかせ4点セット

生産者おすすめの新鮮な季節の野菜が四種類とどきます。

- ・葉菜類……キャベツ・白菜など
- ・葉物類……小松菜・チンゲンサイなど
- ・根菜類……人参・ごぼうなど
- ・果菜類……トマト・ピーマンなど

牛久ブロック
135セット限定！

何が届くかは季節や気象条件などにより変わり、食べたことのない野菜に出会えるかもしれません。普段の生活に旬の恵みを取り入れてみませんか？



親子 de クッキング

こねずにできる簡単ピザ

家族で一緒に時間がが増えて、楽しいこと大変なこといろいろですが、こんな時だからこそ、家族みんなで手作りのピザに挑戦しませんか。

手順は多く見えますが、お子さまや初心者でもおいしく作れるレシピです。

生地材料（直径25cm 2枚分）

強力粉 150g
水または牛乳 100cc
オリーブオイル 大さじ1
素精糖 小さじ1
塩 1g
ドライイースト 6g



おいちいの。

用意しておく道具

耐熱ボール（電子レンジで使用するのでステンレスは不可） 泡だて器
菜箸 ゴムベラ
クッキングシート
ふきん 麺棒

ピザ生地の作り方

- 耐熱ボールに牛乳とオリーブオイルを入れ、レンジ強（600W）で30秒（人肌程度）に温める。
- ドライイーストを入れ、泡だて器でサッと混ぜ、次に素精糖と塩を加えて混ぜる。（丁寧に混ぜなくても、ドライイーストが浮いている状態で大丈夫）
- 強力粉の1/3を加え、ダマにならないよう泡だて器でよく混ぜる。
- 泡だて器を外して菜箸に持ち替え、残りの強力粉を加えて箸でグルグルと混ぜる。粉っぽさが残っている程度でOK。箸で持ち上げたとき、ひとかたまりになっている程度に。
滑らかになるほど混ぜたら発酵しません！
- ふたか、クッキングシートをかけ、レンジ弱（150W～200W）で30秒加熱。（1次発酵）
- 台、または乾いたまな板に打ち粉を多めにふり、ゴムベラで生地を取りだし、2等分する。（かなりベタつきます）
- 生地に打ち粉をし、生地の周囲を巻き込むように丸めなおし、とじ目をしっかりつまんで合わせる。
- 生地にクッキングシートをかぶせ、その上にかたく絞ったふきんをかけ、室温に10分ほどおく。2倍ほどにふくらめば発酵完了。
- クッキングシートに8の生地1個をおき、手の平で押さえてガス抜きをし、さらにフォークで10カ所くらい穴をあける。麺棒で直径25cmくらいの大きさの円形にのばす。（好きな形でいいです）
- 生地をクッキングシートごと天板にのせ、好みのトッピングをして、200℃に温めたオーブンで10～12分焼く。

トッピングいろいろ

- *マヨネーズ大さじ3 マッシュルーム20個の薄切り パセリのみじん切り大さじ1 ニンニクのみじん切り1かけを合えたものを、オリーブオイルを塗った生地のにせて焼く
- *ちりめんじゃことねぎのみじん切りをごま油を塗った生地のにせて、チーズを散らして焼く
- *水にさらした薄切りナス、ミニトマト、ベーコン、ピーマンなどを、ピザソースを塗った生地の上におき、チーズを散らして焼く
- *ピザソースを塗ってチーズをのせて焼いたピザに、生ハム切り落としとフレッシュバジルをのせる
- *他にも・・・
まぐろ油漬缶、コーン、マッシュルーム缶、ピーマン、パプリカ、ウィンナー、ちょっと辛めのチオリソーなど好みのトッピング楽しんでみましょう！

パリッとした食感を楽しみたいのなら、生地だけあらかじめ焼いてからトッピングをのせ焼いてもOK