

2021年1月

Winter

ブロックニュース

牛久ブロックの

風

発行日： 2021年1月18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

2020年度 牛久ブロック	組合員数	【期首 2,618】					世帯当たり利用高
12月末現在 組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	【48～52週】(5週)
牛久ブロック	794 ↓	1,878 ↑	63 ↑	2 ↑	2 →	2,739 ↑	合計 27,433 円
つくば	436 ↓	1,044 ↑				1,480 ↑	班 27,174 円
土浦 (含かすみがうら)	190 →	368 ↓				558 ↓	個配 27,251 円
阿見	39 →	116 ↑				155 ↑	
牛久	65 →	348 ↑				413 ↑	
エリア外	64 ↑	2 →				66 ↑	



生活クラブ
茨城 HP



生活クラブ
茨城 witter



明けましておめでとぅございます

コロナ禍での年明けとなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

わたしたちはこれまで「課題に対して自ら実践して解決方法を提示する」という生活クラブスタイルを受け継ぎながら、様々な組合員活動に取り組んできました。昨年は試行錯誤しながらオンラインを使った活動にも取り組みました。

わたしは生活クラブの活動を通して、いろいろな方面への視野が広がった一人です。家族にちよっぴり自慢できることもありました。そして何より組合員活動は楽しい。同じ消費材を食べている仲間とゆる〜くつながれるって心地よいのです。だから、「組合員活動には希望がある」と信じ、この一年も『楽しみながらできることを仲間と』やっていきたいと思っています。

ものや情報があふれて何が大切か見えにくくなっています。コロナ禍の今、わたしたちが作ってきた生活クラブの価値や組合員活動を改めて考えてみましょう。そしてわたしたちが、まだ生活クラブを活用しきれていないのならば、うまく生かしてこれからわたしたちが願う暮らしを仲間と共に作っていきましょう。

この時期、牛久ブロックでは三カ年中期計画と次年度方針を考えている真っ最中です。今年はどんなことができるか！やりたいか！あなたも一緒に考えて行動していきませんか！

(運営委員 征矢優香子)



2021年度 活動方針意見交換会を開催します (センター参加&オンライン)

日時：2021年1月28日(木) 10:00~12:00

参加：どなたでも参加できます

※2020年度ブロック代議員は出来るだけ

ご参加ください。詳細は、別チラシを

1月第1週、2週に配布します。



仲間づくりキャンペーン

今年度のサステイナブルフェスは終了しましたが、牛久ブロックでは引き続き紹介キャンペーンや加入キャンペーンを実施しています。ぜひこの機会に大事なお友達に生活クラブの良さを伝えてください。

春の展示会

3月20日(土)・21日(日)

昨年末の冬の展示会はコロナ対策のため完全予約制で実施しました。

次回の展示会は3/20、21です。今回も予約制で行いますので、【2月8~12日】・【2月22~26日】に配布されるチラシが届いたら早めのお申し込みをお願いします。

今年も募集！シャボン玉月間ポスター

今年も6月のシャボン玉月間に合わせてポスターを募集します。1月後半にキャッチフレーズやスケジュールをお知らせしますので、興味がある方はぜひ準備して下さいね。



昨年の応募作品はこちらから見るができます ↑

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行っています◆

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

生活クラブ牛久センター1階の相談室で、ケアマネジャーに介護に関する相談をすることができます。

電話にてお申込みください。 TEL: 029-886-6562



【エッコロ】

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！



予告

オンラインイベント

【オンラインでお茶会】

「生活クラブの『エッコロ』つかいこなし術」
生活クラブ独自のたすけあいのしくみについて
みんなでおしゃべりしましょう！

日時：1月29日(金) 10:30～11:30

※詳細は、別紙チラシをご覧ください

【オンライン・ライフプラン講座】

「サステナブルな家計」(別冊・家計管理シート付)

★年代を問わず「家計管理」は必須です★

日時：2/16(火) 10:00～12:00

＜参加費・無料＞

※詳細はこれから配布されるチラシをご覧ください。

共済『冬のキャンペーン』

1/18(月)～3/12(金)

コロナ禍を乗り切るために、あなたの家族に
ピッタリの安心保障を一緒に考えます！

今が見直しのチャンス、(^O^)/

生活クラブの組合員がたすけあう「ハグくみ」、全国の生協の仲間がたすけあう
「CO・OP 共済」。適切な掛け金で必要な保障を得られるとともに仲間の力が大きければ大きい程保障も大きくなります。

※インターネット加入ができるようになりました！



キャンペーン期間中に共済加入された方には、ちょっとしたうれしいプレゼントがありますよ



生活クラブのチョコレートで『美味しいおうち時間』



♥生活クラブの消費材のブラックチョコレート&ミルクチョコレート

はココアバター以外の植物油脂は一切使用していない最上級品で、
400gと大容量。厳選された原材料に、余計な材料も入っていない
ので、そのまま食べても後味がすっきりしていて美味しいですよ。

♥普段使いにひとくちチョコはいいが。ミルクチョコレートを食べやすく
個装にしました。以前は温度管理の問題から気温の下がる秋冬に
しか取り組んでいませんでしたが、組合員の要望もあり、春夏向けに
冷蔵で配達することで1年を通じて取り組める様になりました。

♥近年の健康志向により開発されたひとくちチョコ カカオ70もあり
ます。チョコ好きにはたまらないリーズナブルな価格も魅力的です。

♥まだまだ寒い日が続きます。牛乳+チョコレートでホット
チョコにしてみたり、小腹が空いたら生チョコスプレッ
トもありますよ！

おうち時間を美味しく楽しく過ごすためには、欠かせない
消費材になること間違いありません！ぜひお試しあれ。

(牛久ブロック消費委員 柏倉 美也子)



チョコレートの健康効果

チョコレートやココアには様々な健康効果があります。

☆カカオポリフェノールは、抗酸化作用で血液をサラサラにし、血管をしなやかにします。また、認知症リスクを軽減するともいわれています。

☆カカオプロテインは、難消化性のたんぱく質が含まれており、便秘改善に効果があるといわれています。



生活クラブのオリーブオイルはギリシャ産、外国産であっても生産者の「顔」が見える消費材、だから生産履歴の点検も可能です。毎年 11 月から 2 月中旬に手作業で収穫された新鮮なオリーブの実から作られる「エキストラヴァージン・オリーブオイル」は、悪玉コレステロールを上昇させないオレイン酸や抗酸化作用のあるビタミン E などが含まれ健康効果が高いと言われています。



わが家ではこのオイルは欠かせません。パスタに利用することが多いですが、パンにそのままつけても美味しい！ドレッシングにもぴったりです。オンライン生産者交流会がとても楽しみです。

※3 月はバランゴンバナナとエコシュリンプの

(株)オルタートレードジャパンを予定しています。詳しくは後日発行のチラシにて。



オンラインでの参加を考えているんだけど、よくわからないという方には、詳しい運営メンバーがアドバイスします。申し込み時に「教えて〜♡」と書いてくださいね。

オンライン生産者交流会第2弾

オリーブオイル・バルサミコ 生産者 (株)ヴィボン生産者交流会



日時：2 月 18 日(木)

10:15~11:45 (終了予定)

美と健康に良いといわれるギリシャ産オリーブオイルやバルサミコでお馴染みヴィボンさんの秘密をお聞きしますよ！

パソコンやタブレット、スマホからでも参加できます。気軽にご参加ください。



<https://forms.gle/gJHdEmaiWjNmSXpy9>

きばる HP のコラム「みかん山から」より

1 月中旬から収穫が始まる甘夏みかんの様子です。⇒ 今年は九州も寒いそうで、寒さに弱い柑橘系にとっては収穫まで心配な日が続いているとのこと。詳しくは、きばるホームページのコラム「みかん山から」を見てね。

<https://kibaru-mikan.net/>



【甘夏みかんを使ったおかずレシピ〜デザートもいいけどさわやかな酸味のおかずもおいしいよ〜】

甘夏のパスタサラダ



材料(4 人分): 甘夏みかん 大 1 個
スパゲティ 100g
きゅうり 1 本 まぐろ油漬缶 1 缶
コーン缶 30~50 グラム
合わせ調味料=醤油 小さじ 2・砂糖 小さじ 1
塩 小さじ 1/4・ごま油 小さじ 1
甘夏の絞り汁 1/2 個

作り方:

- ① パスタは硬めにゆでて、きゅうりは小口切りに
- ② 甘夏みかんの半分を絞り、残りの半分は果肉を房から出しておく
- ③ 合わせ調味料、パスタ、具を和えてから甘夏の果肉をトッピングして盛り付ける

甘夏とささみのすっきり和え

材料(4 人分): ささみ 4 本 (a. 塩少々・酒大さじ 1/2)
甘夏みかん 1/2 個
かいわれ菜 1 パック
(甘酢 b) 酢 大さじ 3・素精糖 大さじ 1・
塩 小さじ 1/4

作り方:

- ① ささみの筋を取り耐熱皿に並べ、a. を振りかける
- ② ラップをして電子レンジで 1 分 30 秒加熱し、冷めしてから細かくさく
- ③ 甘夏みかんは房から出してほぐす
かいわれ菜は洗ってから長さを 1/3 に切り、ラップをして電子レンジで 30 秒加熱
- ④ (甘酢 b) をよく混ぜ、全部の材料を加え和える

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。

日時（曜）2021年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
1月28日(木) 10:00~12:00	2021年度活動方針意見交換会	センター参加& オンライン	牛久ブロック運営委員会
1月29日(金) 10:30~11:30	オンラインでお茶会 生活クラブのエコ口使いこなし術	オンライン参加	牛久ブロック運営委員会
2月16日(火) 10:30~12:00	ライフプラン講座「サステナブルな家計」 (別冊・家計管理シート付)	オンライン参加	牛久ブロックたすけあい福祉委員会
2月18日(木) 10:15~11:45	(株)ヴィボン 生産者交流会 オリーブオイル・バルサミコ酢生産者	センター参加& オンライン	牛久ブロック消費委員会
2月26日(金) 10:30~11:30	オンラインでお茶会 せっけん(予定)	オンライン参加	牛久ブロック運営委員会
3月	(株)オルタトレードジャパン 生産者交流会 balanゴンバナナとエコシュリンプでおなじみ	センター参加& オンライン	牛久ブロック消費委員会
3月20日(土) 3月21日(日)	春の展示会	完全予約制	牛久ブロック運営委員会

別配布のチラシ・ホームページ、お電話等でお申し込みください。

【地域くらぶ】

今年はコロナ禍でなかなか集まらなかったと思いますが、その中でも同じ消費材を注文してオンラインを利用しておしゃべりしたり、暖かい日に外でソーシャルディスタンスを取りながらおしゃべりしたりと工夫して開催している状況を聞いています。今年度の活動報告は3月です。みなさんの楽しい活動報告を楽しみにしています。

12月の“オンラインでお茶会”のテーマは「豆腐類」。

嘉倉豆腐店の豆腐「豆力」のStepUp点検の様子や我が家のアイデア料理のお話に花が咲きました。

このお豆腐は豆乳分が濃いので調理時に水切りはいりません。簡単で美味しくてヘルシーなお豆腐レシピです。
※レシピのお豆腐は「絹」でも「木綿」でも大丈夫です。

オンラインでお茶会「豆腐類」報告

12月10日

豆腐と豚ひき肉の油揚げ包みトマトソース煮

材料：4人分

- ・豆腐「豆力」1/2丁 ・豚ひき肉 1/2パック
- ・油揚げ 4枚 ・信州トマトジュース 1缶
- ・水 トマトジュースと同量
- ・コンソメ顆粒 1袋 ・醤油小さじ2杯

作り方：

- 1 油揚げを箸でこころこして中を空洞にしたら、2つにカットする（8個分）
- 2 豆腐と豚ひき肉をボウルに入れ、手でこねる
- 3 8等分にし、油揚げに詰めて楊枝で止める
- 4 鍋に並べ、トマトジュース・水を加えて火にかける
- 5 煮立ったらコンソメスープ顆粒と醤油を加え、中弱火で火が通るまで煮る

※家政婦の志麻さんレシピをアレンジ。意外な組み合わせでびっくりだけどおいしいですよ

「豆腐のちょー簡単なやつ」

材料：豆腐「豆力」・わかめ（塩抜き）

えのきだけ茶漬け

作り方：材料をお好みの分量で和える⇒以上！

※あまりにも簡単なのに絶品おかず



お豆腐パンケーキ

材料：豆腐「豆力」1/2丁（水切りなし）ホットケーキミックス1袋（200g）

作り方：材料をへらや手でこねて、
フライパン or オープン等で焼く

※ヘルシーなのにボリュームたっぷり！

