



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 【4~7週】(4週)		
2月末現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	班	21,809円
牛久ブロック	793↓	1,885↑	64→	2→	2→	2,749↑	個配	22,815円	
つくば	434↓	1,051↑				1,485↑	合計	22,517円	
土浦(含かずみがうら)	190→	373→				563→			
阿見	40↑	114↓				154→			
牛久	65→	350↑				415↑			
エリア外	62↓	2→				64↓			



生活クラブ
茨城 HP



生活クラブ
茨城 witter

ブロック総会 開催

次年度の牛久ブロックの活動について決定する総会が4月22日(木)10:00~12:00に開催されます。そこで牛久ブロックの組合員活動について決定していきます。その会に参加して一緒に次年度の活動について考えていきましょう。

代議員募集と合わせて、組合員活動に新しく参加してくれた組合員さんへ声かけもして、各エリアで「初めてですが参加します」の意思表示をしてくれる人がいて心強く感じています。参加する組合員で次年度はどんな活動ができるか、したいか、組合員活動について話し合える場にしていきたいと思っています。今回も牛久センター実参加とオンライン参加を予定していますので、牛久センターは遠いという方、ぜひご自宅からオンラインで参加してみませんか？

このところ組合員活動は少々膠着状態、もちろんコロナウィルスの影響によるところもありますが、運営メンバーが固定化していることにもよります。それを打破するにはどうしたらよいか？やっぱり新しいメンバーに話合いの場に加わって欲しい！あなたのアイデア、意見で新しい風を吹き込んでください。組合員活動って面倒くさい？いやいや面倒くさいを乗り越え、そこに集まる組合員との出会いはなかなか楽しいのです。

今年度のブロック総会に参加してみませんか？代議員募集中です。

(牛久ブロック代表理事 征矢優香子)

住み慣れたまちで
自分らしく暮らす
お手伝いをします

“生活クラブの福祉事業”

ケアステーション牛久

生活クラブ牛久センター1階の相談室で、ケアマネージャーに介護に関する相談が出来ます。電話にてお申込みください。

TEL: 029-886-6562



- ◆牛久市・つくば市在住の方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〉
- ※毎月ヘルパーミーティング&研修を開催して、働きやすい環境を目指しています。

牛久ブロック総会 代議員募集

総会日時：4月22日(木)

10:00~12:00

開催方法：牛久センターで実参加 or
オンライン

※ やってみよう！という方は、牛久
センターまでご連絡ください

牛久センター ☎ 029-872-7521

わたげ

モニター募集

モニター希望の方は、センターで
電話でお知らせ下さい。

【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！



生活クラブでは「オンラインシステム」を使用してイベントを開催しています。

パソコン・タブレット・スマホは持っているけどやり方がわからない、参加する前に練習したい。など、お困りの方はたすけあいホットラインにお電話ください。



<開催報告>

2/16(火) 参加者16名

ライフプラン講座

「サステイナブルな家計」

生活クラブが提案する

「サステイナブル（持続可能）な社会」とは、地球の環境を壊さず、資源も使いすぎず、未来の世代も美しい地球で平和に豊かに、ずっと生活をしていける社会です。

家計も同じように、日々の暮らしを大切にしつつ、無駄に使いすぎず、将来も安心してずっと生活していけるように「サステイナブル（持続可能）な家計」を目指しましょう。



●参加者の感想●

オンラインを利用して自宅から参加しました。講師の先生の「家計簿をつけていない人はいますか？」との質問に恐る恐る手を挙げました。大まかな感じをつけてはいるけど続いたことがないので。講師の先生も優しい口調で「つけていない」とおっしゃったので

「ええいいの？つけてなくても大丈夫なの？」

今回の講座で家計を把握する方法として

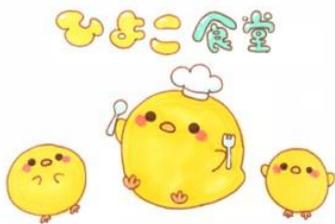
$(\text{手取年収} - \text{税金} - \text{社会保険}) - \text{年間貯蓄額} = \text{年間支出}$ という計算方法を教えていただきました。なるほど目から鱗です。

我が家のファイナンシャルプランナーである私の、家計管理に取り組むきっかけになりました。皆さんもオンラインで気軽にライフプラン講座に参加してみませんか？

（美浦村・佐久間美重子）

NPO みんなのたまご

土浦市やその近辺の生活クラブの組合員が中心となって、楽しく住みよいまちづくり・地域づくりを目指し、子ども食堂など様々な活動をしています。



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、「みんなで一緒に楽しく食べる」こども食堂は当然開催できません。お年寄りから赤ちゃんまで集まってご飯を食べる、お兄ちゃんやお姉ちゃんたちと楽しく遊ぶ、そんな当たり前のことができなくなってもう1年になります。

学校が休校になり、在宅勤務になり、お母さんたちは毎日食事作りに追われて…「もう疲れた～」「もうやだ～(T_T)」っていう声があちこちから聞こえてきました。子どもの虐待が増えた話、子ども食堂が閉鎖されて、困っている人たちが増えた話もたくさん耳にしました。

こども食堂はできないけど、なにかできないかしら？ということで今では食材セットを届けています。丸エビさんからは規格外のお野菜、社協を通じてお米やお菓子、赤い羽根共同募金や生活クラブからは助成金…多くの支援をいただいて毎月1回ですが継続して届けています。しばらくはこんな状況が続くと思います。いつか、子ども食堂が再開できるようになるまで(…なるかなあ(˘˘))できることを続けていきたいです。

（土浦・みんなのたまご 荒井）

※詳細は「社会運動4月号」に掲載予定です！



キサイチ

私市醸造（株）生産者交流会

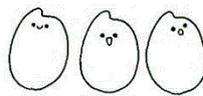
日時：4月15日（木）10：15～12：00（終了予定）

私市醸造（株）【キサイチ】は伝統的な製法と近代的な製法を融合したお酢の生産者で、おとなり千葉県鎌ケ谷市にあります。杉のおけを使った昔ながらの手法で食酢の醸造を続ける、国内でもまれな存在といえます。和食の基本「さしすせそ」（砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ）の【酢】について、その特徴を知って上手に使いこなすコツや保存の仕方などを学びましょう。オンライン交流会常連さん、増えてます！

シリーズ 消費材紹介

酢

国産米100%



きばるの甘夏みかんの皮を使って「きばる酢」はいかが？

私市醸造は大正11年創業の伝統ある会社です。生活クラブで取り扱っている消費材は、純米酢や食酢、調理用合わせ酢等があります。中でも、純米酢は国産米100%使用しています。他の原材料も国内産にこだわっています。私は、香りも良く程よい酸味で、料理をするときに一番合うのでよく使っています。

お酢は、疲労回復効果や肉や魚などと合わせて食べると消化促進の働きもしてくれます。いつもの食事にバランスよく取り入れていきたいですね！

- 【きばる酢】
- ・食酢 1本
 - ・きばるの甘夏みかんの皮 1/4を1㍗幅に切る
- 食酢の中に、甘夏みかんの皮を



入れて2～3日程漬けて置く。濾して出来上がり。香り豊かな『きばる酢』はドレッシングに酢の物、すし酢にと万能です。くれぐれも、甘夏みかんの皮を入れすぎないこと、長い間漬けて置かないことポイント。苦味が出てしまいます。



報告

ヴィボン

オリーブ油、バルサミコ酢の輸入業者の話を聞きました。オリーブ油は品種がラベルに書いてあります、瓶は遮光瓶で、ペットボトルではありません。認証マークがついています、有機栽培です。悪玉コレステロールを下げるオレイン酸が豊富です。揚げ物にも使えます。話しをしてくれた生産者はお化粧落としに使っているそうです。開けたらなるべく3ヶ月で使って下さい。市販で買うと倍します。



バルサミコ酢の方はソースのように使って下さいとのこと。6年間オーク樽で熟成。常温で10年くらい大丈夫。酢なので酸化しにくい。サラダに、オリーブオイルと合わせてパンに、温野菜、魚のムニエルに、ブリの照り焼き、秋刀魚の塩焼き、生ハム、チーズに。バニラアイスといちごに。次の取り組みは7月です(年3回)是非使ってみて下さい。

(つくば ヴォーン有紀子)

オルター・トレード ・ジャパン (ATJ)

身近なバナナやエコシュリンプで、我が家の食卓は世界と繋がっている事を改めて実感しました。

現地の生産者が搾取されない、生活する環境が壊されない、フェアトレードという言葉だけではわからなかった事を学ぶ事ができました。



生活クラブという素晴らしい仕組みを利用して、消費材を購入する事が、私や家族だけでなく地球環境まで守ることができる、可能な限りこの選択を続けたいと強く思います。

(つくば 佐藤静香)



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
4月3日(土) 10:30~11:30	オンラインでお茶会 「香害」	オンライン参加	運営委員会
4月15日(木) 10:15~12:00	オンライン生産者交流会 「私市(キサイチ)醸造」食酢生産者	オンライン参加	消費委員会

他ブロックのイベント

日時（曜）2021年	イベント名/内容	開催方式/申し込み	主催/共催
3月24日(水) 10:00~11:30	「知っていますか？あっぱれはればれ野菜」 生産者と話そう！	オンライン参加/HP か電話で (取手センター0297-86-6800)	県南 ブロック

報告

オンラインお茶会 “せっけん”大好き♡2/26 参加人数 14名

事前アンケート結果の発表

- ・せっけん生活を始めるきっかけ
=環境問題系 3,
手作りせっけんを作ってる 2,
香害に困っている 1
- ・せっけん使っていて困ったこと
=1位：黒い衣類に白いモノがつく
- ・利用しているせっけん
=固形 5, 針状 6, 液体 4
- ・香害について気になること
=近隣の洗濯洗剤のニオイ 2,
頭痛や吐き気 3,
電車内のニオイ 1,
食品へニオイが移っているモノにであう 1



生活クラブのせっけん洗濯
動画(3分)を見た後



フリートーク

洗濯機編

- ① みんなの洗濯でのせっけんの使い方
 - ・粉せっけん+炭酸塩、酸素系漂白、クエン酸、洗濯マグちゃん
 - ・せっけんでのおしゃれ着洗いについて
 - ・洗濯機の種類（縦型、ドラム）によって使い方について

食器洗い編

- ・液体、針状をトロトロにして泡ポンプ、固型せっけんパターン
- ・スポンジも、SKスポンジ、綿布、アクリルたわしなど
- ★まな板に雑菌が残る！というCM情報について・・・せっけんだと、大丈夫かという質問・・・
気になったら熱湯をかけるとか日光に干すのがいい。

それぞれの工夫が見られたり、洗濯の担当(夫か妻)次第で、せっけんの使い方が分かれたりとおもしろエピソードが聞けました。実際にせっけんやスポンジもeくらぶのカタログを引用し確認しながらやったので、次の注文のイメージトレーニングもしました！

また、せっけんの延長には、環境問題や香りの問題にも続くので、みなさんの意識の違いはありながらも、思うことがあるのだと感じるとることができた会でした。

