



生活クラブ  
茨城 HP



生活クラブ  
茨城 Twitter

2021年度 牛久ブロック 組合員数		【期首 2,732】					世帯当たり利用高 【21~25週】(5週)	
6月末現在 組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	班	
牛久ブロック	776↑	1,913↑	69→	3→	3↑	2,764↑		27,700円
つくば	422↓	1,077↑				1,499↑		
土浦(含かすみがうら)	189↑	372↑				561↑		
阿見	41↑	111→				152→		27,030円
牛久	63→	352↑				415↑		
エリア外	61↑	1→				62↑		27,224円
							合計	



## 牛久ブロック環境委員会 スタート!

6月23日に有志でKick-off Meetingを開催し、「牛久ブロック環境委員会」がスタートしました。

私たちの生活を取り巻く「環境」、色々な問題が身近に存在しています。子供の頃はそれこそ「環境問題」といえば、排出する汚水による公害、排ガス・フロンガス等による環境破壊・・・

経済の発達とともに、今までのちょっと不便な生活自体そのものがまるで便利なモノにすり替わり、あたかもそれが豊かな暮らしのように感じ、大人になってみると知らないうちに、あらゆる化学物質からできたものに囲まれている。もしかしたら、それが原因での体調不良やアレルギー反応が体内で起き、環境破壊に繋がっているのかも。。



そういったちょっとしたきっかけを「問題意識」として取り上げ、なんとか自分たちを取り巻く環境の負荷を軽減し、最終的には、地球上のあらゆる動植物にとってベストな環境を整えられるようになれば。。

とそんな「熱い想い」を秘めたメンバーで、「できることから」を合い言葉に立ち上がりました!

(つくば 白井 奈々絵)

### 事務局より



暑くなってきました～。熱中症の対策を取りつつ配達しています!  
 直接荷受けにいらっしゃる方はもうしばらくマスク着用をお願いします。  
 (配達者は配達業務の継続を責任感を持って行っています。)



#### 【先月に引き続き・注意事項をお知らせします!】

- ① 洗った牛乳びんにキャップを閉めたまま返却しないでください!!  
 特に暑い時季はキャップを開けた途端、臭いにくら～っとします。  
 しっかり乾かしてキャップとサイドスコアは牛乳瓶と別にご返却ください。
- ② びんの中に異物を入れないでください。  
 牛乳キャップのサイドスコアは入ってしまうと取り出すのが大変です。  
 また、虫が入っていることも多くあります。出すときに確認をお願いします。
- ③ P袋をまとめる際には輪ゴムや紐で結ばずそのまま回収に出してください。  
 1枚1枚手作業で開いて確認しています・・;



☆農産品のクレームの場合には毎回配布している農産物ニュースに記載されています。

ご覧の上ご連絡ください。⇒

☆肉類の脂肪過多の場合にはルールに則って対応しますので、受け取り後に配達明細と照らし合わせてご確認の上、なるべく早くご連絡ください。

(事故品の場合には回収に伺いますので、早急にご連絡ください。)



## コープ共済《たすけあい》ジュニアコース

加入できる年齢：0歳から満19歳（発行日時点）

check!



New!

※「たすけあい」ジュニアコースですすでにご加入の方は、2021年9月以降に20歳満期を迎える契約から適用します。

生活クラブ共済ハグくみ・コープ共済

『夏のキャンペーン』は7/23まで！

※ 疑問・質問・相談は、牛久センターまたは配達担当にお問い合わせください！

★キャンペーン期間中に加入された方には、  
ロールペーパー(8個入)&ティッシュペーパー  
スリム(5個セット)を両方プレゼント♪

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！

Ⓜ 8/7(土)～8/15(日)は、お盆休みです



2021年9月から

《たすけあい》ジュニアコースの  
保障期間を  
満30歳まで延長!

0歳 20歳 30歳

保障期間

月掛金・保障内容はそのまま!

※ 制度改正の一部を掲載しています。  
詳しくは申込書付きカタログをご覧ください。

## 生活クラブ・ケアステーション牛久

TEL: 029-874-8510

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。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。

★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ます>



### 報告 & 予告

「おうちマルシェうしく」キャラバン♪6/30  
牛久在住の組合員が、自宅を開放して年開催している「おうちマルシェ」に今年も出店、キャラバンを行いました。

この「おうちマルシェ」は、ケニアのスラムに住む子どもたちに教育活動を行っている「コイノニア教育センター」を支援していて、ケニアから送られてくる色とりどりのバッグや布製品、外では野菜や食べ物など毎年とても賑やかに行われています。

生活クラブテントでは、消費材の販売とともに、来場者に固型せっけんをプレゼントしてせっけんの良さもお伝えしました。

更にその場で加入♡!といううれしい出会いもありました。

コロナでしばらくキャラバンができなかったので、久しぶりのキャラバンでいろいろな方とお話しして生活クラブを伝えることができたのは本当に楽しい1日でした!これからもいろいろな機会に生活クラブを伝えていきたいと思います。

(土浦 戸田桃子)



オンライン・ライフプラン講座 7/5 7名参加  
我が家の保障

「我が家に必要な生命保険と医療保険」「ヒト」の損害に対する公的な保障は充実しています。保険に優先順位をつけて、ライフステージに合わせて保障内容と金額の見直しをする。公的年金を受ける年齢になったら死亡・医療保険を卒業し、貯蓄で備える方法もある。解約ではなく、減額することもできる。などのお話しを聞きました。

今生活クラブ共済連のホームページから申込をすると、FPの会の

「保障の見直しなんでも電話相談」

を30分無料で受けることができます。



【次回開催予告】9/28(火)

元気な時に備えておきたいお葬式

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

運営委員会第一部報告 (7/1 10:00~12:00)

以下の内容について話し合いました。(土浦 荒井)

- ・まとーんHPのバナー掲載分について
- ・生活クラブ茨城独自フードバンク活動
- ・ウエルカムパーティについて
- ・牛久ブロックの振り返り
- ・8月オンラインお茶会について
- ・仲間づくり
- ・新班を作る活動について
- ・ブロックの風7月号





# パスタライズド牛乳

1965年「世田谷生活クラブ」という牛乳の集団飲用グループが発足しました。これが生活クラブのはじまり。

生活クラブの牛乳は、生乳を72℃15秒間殺菌するパスタライズド製法で作られます。さらに今は、加熱殺菌しただけ、よりまろやかなコクが楽しめ、そのままはもちろん、色々な楽しみが出来るノンホモ牛乳！脂肪分を約60%カット、それ以外の栄養成分はパスタライズド牛乳とほぼ変わらず、カルシウムやタンパク質なども豊富で、カロリーを抑えて栄養を摂りたい人にピッタリの低脂肪乳！

パスタライズド牛乳の200mlビン2本組もあります！  
未来へつづく消費材として、家族構成や好み、目的に合わせて、みんなで美味しく飲んでいきたいですね！！（つくば 秋場美絵子）



作ってみませんか？

## ノンホモ牛乳とお酢で

### 「サンモツア」

- ① ノンホモ牛乳を65℃くらいに温める
- ② 酢大さじ3を入れて混ぜる
- ③ できたかたまりを熱湯で約60℃以上に温める
- ④ なめらかになるまで練り上げてから、氷水で冷やす

\*副産物のホエーは使い道いろいろあるので捨てないでね～

オンライン生産者交流会 第6弾

## オンライン新生酪農ミルク教室

8月20日(金)10:00～12:00

申込はこちら↓

パスタライズド製法って？そのすごさと美味しさの秘密を生産者の方からいっぱいいきいちゃいましょう♪



### \*ちょっと先のお知らせ\*

「食の安全を考える会」代表の野本健二さんの学習会を9月3日(金)に開催します。お楽しみに。



## eくらぶに登録しておきませんか？

登録しておけば、安心です

登録しておく、注文用紙を出せなかったときでも、注文することができますよ！いざというときにそなえて、あらかじめ登録しておきませんか？

生活クラブのホームページから、eくらぶをクリック♪♪そこで登録できない場合は、生活クラブに登録されている住所や電話番号などの連絡先が違っている場合が多いので、牛久センターで確認してください。

(牛久 柏倉 美也子)

【eくらぶ事務局】

0570-666-153

月～金曜日 10～18時

## 豚肉学習会開催報告

6/14(月)のオンライン豚肉学習会は、16名参加。動画を交えながらの丁寧な説明でたくさんの学びがありました。

飼料は、100%輸入だったのを2004年からお米を飼料として取り組み始め、2018年10月からは平田牧場の豚は、すべて「日本の米育ち」になりました。お米以外の飼料は輸入ですが、NON-GMOやポストハーベストでないもの(トウモロコシ・大麦等)です。品種は、黒豚のパークシャー種を交配させた、肉質を最優先した三元豚を使用しています。動画では、豚舎の様子から、本当にのびのびと過ごしていてとても人懐っこそう、過ごしやすい場所で約200日過ごしていることが分かりました。ミートセンターでは、安全な豚肉を届けるために、清潔な作業着や温度管理を徹底しています。

精肉加工(スライス肉、切り落とし等)や加工肉製造(ハムやソーセージの原料肉の製造)を行なっていて、整形で取り除いた脂は、ウインナーや餃子に活用されます。敬遠しがちな脂ですが、平田牧場の豚は、脂ののった健康な豚なので「脂が美味しい」と言っていました。包装形態の変更は、脱気包装パック→ガスパック包装へ。これも組合員の意見を取り入れて使いやすく変更されました。このようないろいろなこだわりが詰まった平田牧場の豚肉をこれからも食べ続けるためには、いろいろな部位をバランスよく利用していく事が大切という事を再確認しました。

人気ランキングは 1位 豚肉切り落とし 2位 豚肉ひき肉 3位 豚肉モモスライス となっています。まだ、利用していない方、これを参考に利用してみたいかが？ (つくば 三浦純子)

# 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
7月26日(月) 10:30~15:30 (午前・午後)	庄内交流会 ~生活クラブの一大産地、山形県庄内地方の生産者と交流します~ 今年は各センターをオンラインでつないで開催します	センター参加のみ 参加希望の方は 牛久センターまで	単協消費委員会
8月20日(金) 10:00~12:00	オンライン新生酪農ミルク教室交流会 ~パスタライズド製法って?~ そのスゴさと美味しさの秘密を生産者の方からいっばいきいちゃいましょう♪	オンライン &センター参加	ブロック消費委員会
8月21日(土) 13:30~16:30	「ふるさと津島」上映会+学習会 消えゆく故郷の姿を残したい~浪江・津島の全記録	牛久市中央生涯学習センター 大講座室	主催:環境学習同好会 共催:生活クラブ 牛久ブロック
8月22日(日) 13:00~15:30	ワーカーズ法労働者協同組合法成立記念フォーラム ~ワーカーズ法成立(2022年12月までに施行)について &ワーカーズコレクティブの実践報告~	オンライン	主催:ワーカーズコレクティブネットワークジャパン 共催:生活クラブ
8月25日(水) 10:30~11:30	オンラインお茶会「生理用品」	オンライン	ブロック運営委員会
8月27日(金) 9:30~	エコライフのつどい	オンライン	連合
8月29日(日) 13:00~17:00	ストップ温暖化!「地球・共生・未来」を考える 「夏季セミナー&交流フェスタ」	牛久駅前 エスカードホール	主催:ストップ温暖化! 牛久の会 協賛:生活クラブ 牛久ブロック
9月3日(金)	ビオサポ学習会 講師:「食の安全を考える会」代表野本健二さん	オンライン &センター参加	ブロック ビオサポチーム
9月8日(水) 10:00~	平牧工房学習会	オンライン &センター参加	ブロック消費委員会
9月8日(水) 13:30~	生活クラブでんき交流会 「飯館電力バーチャルツアー」	オンライン &センター参加	単協環境委員会
9月28日(火)	ライフプラン講座 「元気な時に備えておきたいお葬式」	オンライン &センター参加	ブロック たすけあい福祉委員会

※イベント申し込み方法は3つ

- ①チラシの申込書を配達便で出す
- ②センターに電話を掛ける
- ③生活クラブ茨城 HP で申し込む(オンライン視聴の方はこちらからお申し込みください) ⇒



オンライン講座に挑戦!

## ビオサポキッチン1「豚ブロック肉」

6月30日

ビオサポチーム主催でオンライン“ビオサポキッチン”を開催しました。パソコンでテキストを紹介し、スマホで調理をライブ中継するなどかなりの挑戦でした。反省点も多々ありましたが、手元をアップで見てもらうなどオンラインを生かした講座は、これからも企画していきたいと話しました。



豚ももブロック肉の解体のデモストレーションでは、あ〜ら不思議!!  
筋膜を剥がしてみると、ヒレに似たような赤身の部分がとれたり、白っぽい肉質の柔らかい部分がとれたりして、もも肉のイメージがガラリと変わりました。肉質の違いによって調理法も変えるとバリエーションが広がりますね。  
個人的ですが、今年も消費材の梅で梅干を作りました。大きくて良く熟した梅はとっても良いかおりました! 季節の手仕事や料理は楽しいものですね。命を大切に頂きながら免疫力を高めていきたいです。(つくば 須藤 佳子)