

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 3月1～5回(5週)	
3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	772↑	1,956↑	78↑	3→	4→	2,813↑		25,305円
つくば	418↑	1,100↑				1,518↑	個配	26,204円
土浦 (含かすみがうら)	188→	384↑				572↑		
牛久	61→	358↑				419↑	合計	25,950円
阿見	39→	112↓				151↓		
エリア外	66→	2→				68→		

生活クラブ
茨城 HP生活クラブ
茨城 Twitter

あなたも一緒に！牛久ブロックの活動と運営

私たちが共同購入を通じて目指しているのは、サステナブルでたすけあいのある住みやすい暮らしです。そんな社会を作っていくために、ひとりでは難しい事を、たくさんの仲間と力を合わせて実現していきたいと思えます。あなたも組合員の一人として、できる活動に参加してみませんか？



組合員活動登録

チラシポスティング、各種イベントの手伝いスタッフなど、さまざまなお手伝いをお願いします。

地域くらぶ

生活クラブを通して地域でつながる一番身近な集まりです。様々なテーマがあり、楽しい自由な活動の場です。

ブロック専門委員会

消費、たすけあい福祉、環境の他、ビオサポやファイバー等、テーマごとに分かれて活動を組み立てます。

ブロック運営委員会

生活クラブ茨城とブロック方針に沿って様々な活動の組み立てを行っています。専門委員会や各チームなどと運営側として携わります。2021年度より、午前午後の2部制に分かれて開催しています。

3月は組合員27名から紹介があり、36名の加入につながりました。組合員活動のひとつでもある紹介活動で大きな成果が上がりました！これからも組合員の力で仲間づくりをすすめていきましょう！！

ブロック運営1部今年度新しく参加したメンバーの感想

生活クラブに入って4年ほどですが、ご縁あって運営委員会へ参加となりました。運営委員会では、組合員歴10年20年30年の先輩組合委員の方々と出会い、交流しながら消費材のことなども含めいろいろ知ることができました。組合員活動のある生活クラブならではのとても楽しい1年でした。

(つくば 多田 理絵)

長く生活クラブ組合員として在籍していますが、いつも班長におまかせの依存体質でしたので委員会に参加して、改めて先輩方が使われている生活クラブ用語を新しく知る事や組織運営を勉強する機会になっています。今さらですが運営委員会・理事・事務局の方々の日向・日陰の活動のおかげで、生産者と組合員・組合員同士が繋がっていていることを再認識しました。これからより生活クラブを理解し、その良さを皆さんと共有・発信出来たらと思っています。

(土浦 藤田 美貴子)

1部運営委員会に参加して、イベントの企画など、組合員が深く関わっていたことを知りました。消費材のことも、いろいろ教わり、学ぶことが多かったです。また、エッコ口の助け合いや地域クラブなど、組合員同士のつながりも大切にしているので、今後も多くの組合員さんと交流できたらいいなと思いました。

(つくば 松本 美貴)

組合員になり3年になりますが、運営委員とはどういうものか知りたくてメンバーになりました。参加してみるとこんなにたくさんのことを決めたり、取りまとめをしているのだと知り、さらに生活クラブが好きになりました。微力ですが自分なりに貢献できることをこれからもしていきたいと思えます。

(つくば 高塚仁美)

運営委員会に参加したことで、組合員活動とはどういったものなのか、改めて認識できました。当初は『組合員活動』と聞くと、何か特別で難しそうな印象でした。しかし、組合員活動の原点は、私たちが持っている「こういう暮らしをしたい」「こういう社会の中で暮らしたい」という思いを、少しでも実現するために生活クラブを活かし、利用していくことにあるのでは、と思います。委員会への参加、生活クラブのある暮らしを人に伝える、消費材の利用、「ブロックの風」を読んでみること、様々なアクションが活動のひとつになります。育児真っ最中の私ですが、今の私にできる活動を、できる範囲で続けていこうと思います。

(つくば 阿部 万理絵)

♡エッコロ活用者の声♡

今回は、エッコロ活用した子育てママたちの声をご紹介しますね。

「夫の職場が遠く、働きながらワンオペ育児していたが、つわりによる体調不良で食事サポートや子どもたちのお世話をしてもらい本当に助かった」(4歳・1歳・妊娠中のママ)

「上の子が急病で通院する際に、突然にも関わらず下の子を見てもらうことが出来て有り難かった。親元を離れているためエッコロが心強い。」(2歳・0歳のママ)

「コロナ禍では学校行事にも人数制限で小さい子どもを連れて行けないことも多く、託児をお願い出来て助かった。」(小学生・2歳のママ)という声も。

イベント託児を利用した0歳ママからは、「抱っこしてもらうだけで楽で、イベントを楽しむことが出来ました」と。

また、「頼るばかりでなく、自分も困ってる人のお役に立てれるのも嬉しい」という声もありました。

エッコロは、対象となる支援の幅も広いので、どうぞ皆さんも周りの組合員同士で助け合ったり、ホットラインに電話してエッコロを活用して下さい♪ (つくば 多田 理絵)



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

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出来ます。



★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>

♪消費メンバーの感想♪

*今年度もコロナに振り回され、何が出来るのか？考えさせられる1年でした。とりあえず、臨機応変に、生活クラブのすごい消費材を紹介する活動を一緒にしてくれる方募集集中! (牛久 柏倉 美也子)

*この一年、消費委員会に参加させていただきました。いつも使っている消費材なのに、知らないことが沢山あることに気がつき、たくさんの生産者の方のお話を聞くことができたり、企画を考えたり。とても楽しかったです。コロナ禍でなければ、楽しい企画もできて、たくさんの組合員さんともふれあえたのだと思います。

ありがとうございました。 (つくば 森貞 利栄子)

*いろんな消費材の話や知りたい生産者の企画をすることで、生産者の想いにふれることが出来とても良かったです。 (つくば 三浦 純子)

消費材について色々話し合っっていっぱい笑っていっぱい悩んで、でもちょっとだけ生産者に近づけた気がした1年間でした。楽しかったです~ (つくば 秋場 美絵子)

*オンラインによる生産者交流会を開催したり、モニター活動をしたりと、少ない人数でできる消費委員会の運営ができたかな? (つくば 征矢 優香子)

*もっと知りたい!って思いで参加しましたが仕事のため活動が中途半端になってしまいましたが、少しだけ知ることができました。ありがとうございます。

(つくば 米田 敦子)

エンジョイ! せっけん生活



ドラム式洗濯機もせっけんで♡

ドラム式の洗濯・乾燥機に、粉石けんを使えないって思ってる人いませんか?? 実はそんなことはありません!! それぞれが持つ良いところを上手く組み合わせればいいんです。

【ポイント】

ドラム式洗濯機は縦型に比べると水量が少ないから「すすぎの回数を増やすこと」と、石けんは機械の投入口ではなく「直接衣類にまんべんなくふりかける」の2つが重要なポイントとなります。

そして、最後のひと手間が、乾燥機で洗濯槽の乾燥を30分程度行うこと、扉を閉めないで普段から洗濯槽を乾燥させる環境にすることが大事です(黒カビを増やさないため)。

また、クエン酸や酸素系漂白剤を使って、洗濯槽裏についた黒カビを浮かせる、洗濯槽のお手入れも忘れずに!! (つくば 白井 奈々絵)



東海第二再稼働反対の意思表示を込めて「生活クラブでんき」



に切り替えませんか

シリーズ
消費材
つかっちゃお!

今回の消費材

納豆

消費材の
あれこれ、
紹介します。



作ってみませんか?

貝だくさん納豆汁

材料:

- ・ 大根 3cm ・ 人参 1/4本 ・ だし汁
- ・ みそ ・ 納豆 ・ 細ねぎ ・ 白ゴマ

作り方

1. 大根、人参はいちょう切りにする。
2. 鍋にだし汁、①を入れて中火で温め、具材がやわらかくなったら弱火にし、信州田舎みそこうじを溶かし入れ、小粒納豆を加えてさっと混ぜる。
3. 器に盛って細ねぎ、すりごまをかける。

我が家では長年三つ折り納豆(株)カジノヤの大ファンです!美味しいのはもちろんですが、量が多いのと包装がシンプルなのが気に入っています。生産者交流会で内側の経木が国産赤松だということ、さらに豆を檜の木箱で成熟させているという贅沢さを知りました。カジノヤさんの納豆は、国産大豆の豆の美味しさをしっかり味わうことができます。これは発酵室の温度を一定に保つのではなく、初期と中期、後期で温度を調節することで納豆菌の活動を抑制しながら発酵させているからだそうで、そうすることで臭いの少ないふっくらとした納豆を作ることができます。大豆のトレーサビリティ(産地~流通経路が明確)、農薬、遺伝子組み換え、放射能に至るまで検査を実施した原材料大豆を使用しています。

毎日納豆を食べて腸内フローラを元気にして、コロナ禍を乗り切りましょう!
(土浦 戸田)

納豆菌のスゴさ!

- ◆100°Cで煮沸しても死なない
- ◆宇宙空間でも6年間生き続けた
- ◆人間の致死量のおよそ3000倍のガンマ線にも耐える
- ◆上空3000mの大気中にも分布している。
- ◆排泄時生きて検出できた菌は納豆菌だけ
(カジノヤ生産者交流会資料より)



調理用合わせ酢で
混ぜると
ふわトロ納豆に
なるよ!

開催報告【3月17日】予約野菜の学習会

野菜がビジョンフードになって、予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セットを8単協で先行取組んでいます。これからは隔週の注文方法も加わりより取り組みやすくなります。今回は沃土会(埼玉)の生産者と連合会の職員による予約野菜を取り組む意義や現場のお話しをお聞きしました。以下、参加者の感想です。

交流会に参加して「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット」を毎週利用していて、美味しくいただきつつもなぜ?と想っていたことも参加することによって理解することができました。

① 旬の野菜について

10~20年前は路地野菜だけだったが、気候変動によって夏の野菜であっても近年の高温や台風等により安定して作ることが難しい。ハウス野菜は環境を作り安定して農薬等の使用も少なく作ることができる上に安定した収入につながる。

② 防風のためや害虫を忌避する植物を活用デントコーンやソルゴーといったバンカープランツにより風を防ぎ、またマリーゴールドなどの植物と一緒に育てることによって農薬を減らすことができる。

③ 生産者は土壌消毒剤や除草剤、化学遺肥料を使用せず、堆肥・緑肥作物による土づくりを重視することにより、私たちは安定継続的に安心して美味しい野菜を利用できる。

この野菜をよやくする取り組みによって、生産者は安心して作り続けられて、後継者が育っています。親戚が野菜を作っていると思って気軽に利用して欲しいとのこと。4月からは毎週だけではなく隔週のよやくもスタートし、気軽に利用できます。野菜をいっぱいいただき免疫力をアップしましょう!(私はベジブロスにして丸ごと利用しています。)(土浦 粟田美奈子)

ベジブロスとは?

実は野菜の皮や根っこなどにこそ、ファイトケミカル(ポリフェノール、イソフラボン、リコピンなど野菜が紫外線や虫などから身を守るために作り出す成分の総称)がたくさん含まれています。安心できる野菜を丸ごと使ってより健康になり、生ゴミを減らすこともできます。

~レシピは4ページへ

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) 2022年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
5月11日(水) 10:00~12:00	ビギナーズカフェ 加入2年目までの組合員の方対象のイベントです	実参加 or オンライン	ブロック運営委員会
5月25日(水) 10:00~15:00	おうちマルシェ 牛久の組合員さん自宅で定期的にかかっているマルシェに参加します		ブロック運営委員会
6月10日(金) 10:00~13:00	総代会 生活クラブ茨城、2022年度の活動方針を決定します	総代 実参加	理事会
6月16日(木) 10:00~12:00	「タネをつなごう茨城 seed~茨城のタネを育てる・食べる・未来につなげる~(仮)」学習会	実参加	単協環境委員会
6月17日(金) 14:00~16:00	つくばみどりの「アリスベルキャラバン」 ~あそびにきてね~		ブロック運営委員会
6月18日(土) 6月19日(日)	展示即売会	未定	ブロック運営委員会

※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) ⇒



BIOSAPO_USHIKU

バイオサポ牛久 Instagram

新年度が始まりました。バイオサポチームでは今年度も健康な暮らしのために食生活の改善を目指し活動を組み立てていきます。

オンラインでのバイオサポキッチンはもちろんのこと、可能ならば実参加での企画も。

講師を招いての学習会や、自主研修。Instagramでの発信も始めました！新しいメンバーも募集中です。一緒に学び、一緒に企画し、実践してみませんか？楽しく活動しています。気軽に参加してみてください。

(つくば 森貞 利栄子)

待ってま〜す



まるごと使える野菜(減農薬の野菜)なんでもOK。50℃洗いをおすすめします！玉ねぎなどの皮・根、種(ピーマンやかぼちゃなど)、ニンジンのヘタ、キノコ類の軸など。香草など(月桂樹、パセリ、セロリ)を入れるとより芳醇な香りになります。

ベジプロスを作ってみよう！

【材料】 左記の野菜の皮など 両手に一杯分・水 1.3L・酒 小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に水、両手一杯分のお野菜、酒を入れ、弱火で20~30分コトコトと煮る。
- ② 時間が来たら火を止めてすぐに濾してでき上がり。水の代わりに料理に使えます。(初めは3倍くらいに薄めて) 薄味でもコクが出ます。

注意☞ ブロッコリーやキャベツなど菜の花科の野菜は栄養価が高いが、硫黄分を含み、たくさん入ると臭みが出る。また、グラグラ煮ると苦くなるので注意！

【配達担当からのお願い】

🌸OCRに✕をつけないでください🌸

回収されたOCR 注文用紙の回収で、大きく✕がついているものがあります。そのままセンターで廃棄してしまうと予約の変更がされず、そのまま消費材が届いてしまうことがあります…

<ブロック運営委員会 第一部報告>

- 3月の振り返りと4月の活動について
- ・3月10日アリスベル(つくば・みどりの)キャラバン
- ・オンラインお茶会「好きな消費材」
- ブロックの風
- ブロック総会
- 総代会

<ブロック運営委員会 第二部報告>

- 1部で検討した内容を討議決定
- ブロック総会議案書の最終確認
- ブロック総会当日の流れの確認
- 地域くらす活動集約
- 茨城独自品の価格改定の確認など

