2022年11月

牛久ブロックの風

発行日：　2022年11月14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

2022年度　牛久ブロック　組合員数						【期首　2,803】
10月末　現在　組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計
牛久ブロック	742↑	2039↑	90↑	2↓	4→	2,877↑
つくば	406↓	1,151↑				1,557↑
土浦（含かすみがうら）	177↓	410↑				587↑
牛久	63→	361↑				424↑
阿見	40↑	116→				156↑
エリア外	56↑	1→				57→

世帯当たり利用 10月1回～4回(4週)	
班	20,624円
個配	19,885円
合計	21,143円

生活クラブ茨城HP

生活クラブ茨城Twitter

年末年始試食会報告

１０月２８日（金）は牛久センターに 25 名の組合員が集まり、コロナ以前のような組合員交流を存分に楽しむ機会となりました。

今回は年末年始用品の消費材紹介がメインでしたが、生活クラブに加入して日が浅い組合員（10 名参加）に消費材やよやくらぶなど生活クラブの仕組みを紹介するのもサブテーマ。参加者と簡単なおせち料理を一緒に作って正月用品の消費材と一緒に折敷に盛り付けを楽しんだり、クリスマス用品で簡単豪華なクリスマスメニューを紹介する予定でした。ところが、思いのほか参加申込が多く（うれしい悲鳴！）、当日はなるべく密にならない組み立てに変更。牛肉（今年の重点品目）の実演（ステーキ肉で簡単ローストビーフ、シシリアンライス）を全員でみた後は、２班に分かれて交代で①牛乳やヨーグルトの試飲、よやくらぶの紹介②折敷に盛り付け、としました。待ち時間もありましたが、参加者同士の会話が弾んでいたようです。そして、少しは密も避けることができ、参加者もスタッフも安心して進行することができました。

当日の裏方はてんてこ舞いでしたが、参加した組合員と交流する機会となり「やっぱり組合員交流って楽しいね！」と感じました。今回は託児も多く託児スタッフも大変でしたが、参加者からは「子供を預けられてゆっくりと楽しく過ごせました」と感謝の声も聞け、あっという間に時間が過ぎました。

一足お先にクリスマス・お正月気分を味わえて、とても楽しかったです。商品だけでなく、消費材を使ってスタッフさんが作ってくださったお寿司などもあり、豪華でした。勿論、とても美味しかったし、子育てママ達も多く、楽しい時間をありがとうございました。
(つくば市 M・M)

イベント参加は初めてでしたが、牛乳やヨーグルトなど普段の消費材も食べ比べすることができ、今後の注文の参考になりました。まもなく出産を控えているので、今年の年末年始は生活クラブの消費材をうまく活用して乗りきろうと思います♡(つくば市 S・O)

スタッフの人数が足りないということで、急遽お手伝いすることに。バックヤードでは、準備のさなか先輩組合員からこぼれ話を聞けたり、調理の様子を覗けたり…企画側も楽しかったです！
(つくば市 N・M)

牛久センターだより
事務局よりお願い

重要書類やイベント申し込み用紙など、提出分は、ビンなどの回収物と一緒に出さず、必ず【通い袋】に入れて提出して下さい。通い袋がなくなってしまった人は、センターまで連絡して下さい。

たすけあい福祉委員会

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、ケアマネー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＞

【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！

＜２週連続企画＞オンライン･ライフプラン講座を開催！！

１／２４（火）１０時～１１時３０分　「我が家の保障（生命保険・医療保険）」

必要な保障は、家族構成や年代によって変化します。「生命保険（死亡保険）と医療保険」の考え方を知り、現在の保障が適切かどうかチェックしましょう。保障の見直しは家計の見直しにもつながります。

２／１（水）１０時～１１時３０分　「子育て世代の家計管理」

しっかり家計を考えたいけど、毎日忙しい子育て時代。一度聞いて家計を整理し、貯まるしくみを作れば、家計が変わります！教育費の準備が必要な世代に対象を絞った家計管理講座です。家計の見直しを基本に、教育資金・住宅資金などの考え方や準備方法などをあわせて紹介します。

※詳細は今後配布される募集チラシをご覧ください。

「２０２２年度生活クラブ茨城食糧支援カンパ募集」報告

「２０２２年 10 月に実施したカンパ募集の報告です。茨城全体では、４０２，０００円。牛久ブロックでは、２１０,５００円が集まりました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。
１１月の理事会で食料支援先の決定後に、げんき米および県内単協独自生産者のお米以外の協力品（魚の缶詰・クッキー等）を届けさせていただきます。支援の詳細について、後日報告させていただきます。

エッコロ意見集約

今月も先月に引き続き、エッコロ意見集約を行います。エッコロに対するご意見、何でも構いませんので、４ページの「エッコロへのご意見・提出用紙」を切り取って配達便で出して下さいね。
お待ちしています。

環境委員会

赤ちゃんへ石けんのプレゼント

2022 年度に生まれた赤ちゃん、または出産予定の家庭に、固形石けん・洗濯用液体石けんのプレゼントを企画しました😊赤ちゃんの手や体を洗ったり、肌着・洋服のお洗濯には、肌に優しい石けんを、この機会にぜひ使ってみましょう。 洗濯用液体石けんは、石けんの溶け残りがないので、使いやすくておススメです。 プレゼント申し込みのチラシが配布されますので、ぜひご覧ください！！

ブロック重点品目　牛肉（北海道チクレン）

【牛の挽き肉から始めてみませんか？】

ちょっと前までは牛肉といえば、さしの入った和牛でしょ！なんて云われていましたが、最近では、健康志向のせいか（？）脂肪分の少ない赤身肉に人気があるようです。そもそも生活クラブではトレーサビリティ（どの牛の肉かわかるシステム）や薬に頼らない育て方などの牛の健康を第一に考えた飼育方法をしており、その結果、赤身肉に取組んでいます。最近の生活費の値上げに頭を悩ませる今日この頃ですが、こんなときこそ比較的経済的な挽き肉をうまく活用して、しっかりお腹も満足できるご飯を食べたいですね牛挽き肉を炒めて、醤油・酒・みりんで味付けするだけでご飯のおともを作りおきしておけば、新米の美味しい季節なので、ついつい食べ過ぎてしまいがち…直ぐに身につきますから、ご用心!!

げんき米 登録と〆切

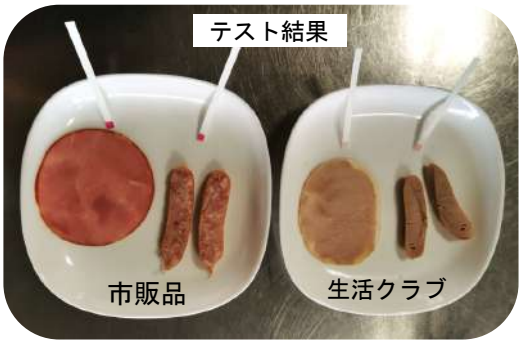
22 年度産のげんき米配達が始まって 1 ヶ月。新しい予約制度、馴染まれたでしょうか？
23 年度産のげんき米年間予約登録用紙をお手元に届けしました。新規加入者もサンプル米を試食して、まずは「1 人 1 袋」を。
是非登録ください。

〆切りは、
12 月最終週です。

11.2 開催 牛肉学習会 報告

11 月 2 日生産者・北海道チクレン尊保さんとオンラインでつなぎ開催しました。
参加者 14 名（ZOOM4 名含む）と一緒に、畜産農家さんの動画と牛肉が食卓に届くまでを勉強し、コンビーフの試食では生産者オススメコンビーフ茶漬けとジャーマンポテトを美味しくいただきました。現在牛肉利用人員率は 25%です。12 生産者を支えていくためには組合員 1 人が 1 年間で「3 パック」消費しましょう!!「食べる力は、生産者の力」になります。クリスマスに牛肉でローストビーフはいかがですか？

亜硝酸塩テスト



生活クラブのハム＆ウインナーと、市販品との亜硝酸塩テストを行ってみました！亜硝酸塩とは、食品添加物の一つで、発がん性が疑われる発色剤です。右が生活クラブ、左が市販品。市販品はくっきりと反応が出ています。生活クラブのハムやウインナーは確かに色が薄くて見栄えがしないという一面もありますが、みなさんの健康と安全のために、食品添加物として亜硝酸塩の使用はしていません。
お子様にも安心してどうぞ♪

パン生産者変更のお知らせとよやく再登録のお願い

★木曜日のパン生産者が変わります
１２月１回配達分より、これまでの「ひこいち堂」から竜ケ崎の「クレッセント」へ変わります。

★「安心よやくらぶ」の再登録も宜しくお願いいたします
詳細は後日配布の案内をお読みください。
皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、引き続き、国産小麦の美味しいパンを供給したいと思います。

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	開催場所や方式	主催/共催
11月19日(土)・20日(日) (土)10:00～16:00 (日)10:00～15:00	秋の展示即売会＆マルシェ ◎マルシェは19日のみです　地域くらぶも参加予定です。 皆様のご参加お待ちしています！	牛久センター	ブロック運営委員会
11月23日(水) 9:00～13:00頃	くすもとベーカリーキャラバン （住所:つくば市小野崎1665） ◎国産小麦と天然酵母のパン屋さんです	くすもと ベーカリー	ブロック運営委員会
11月24日(木)	ブロック運営委員会 1部 10:00～12:00　←気軽にご参加お待ちしてます！ 2部13:00～15:00	牛久センター＆ オンライン	ブロック運営委員会
12月2日(金) 10:00～12:00	土浦の組合員で集まろう！第2回	土浦市 三中地区公民館	土浦組合員有志
12月3日(土) 10:00～11:30	ライフプラン講座「相続が変わった！」	オンライン	ブロックたすけあい 福祉委員会
12月8日(木) 10:00～12:00	野本さん学習会「食品添加物を考える」 沢山の食品に使われている食品添加物について学びましょう	牛久センター＆ オンライン	ブロック消費委員会
12月13日(火) 10:00～15:00	おうちマルシェ 色々販売される素敵なマルシェに、生活クラブも出店します！	ひたちのうしく 花木センター	ブロック運営委員会

＜運営委員会報告＞

1部●10／28に行われたクリスマス&お正月試食会の準備をしました

2部●いつもの拡大計画の他に、11／19・20日の展示即売会の打合せもしました。下の案内も見て下さいね。

【申し込み方法】

①別配布のチラシから＝配達便やファックスで申し込むか、二次元コードがあるものは HP の申し込みフォームへ進んでください

②イベントカレンダーから＝牛久センターに電話か、二次元コードがあるものは HP の申し込みフォームで進んでください

展示即売会へ行こう！

今週末、１９日と２０日は牛久センターにぜひ来てみて～☆彡

１２生産者による展示即売会とマルシェ（１９日のみ）を開催します。

■展示会ではファーレ（洋服の生産者）が「着物リメイク」を始めます。大切にしまっているけど困っている着物を素敵な洋服に！リメイクしたい着物や反物を当日持ち込んで、ご相談ください。

■マルシェは前回よりパワーアップ❤

丸エビのお野菜、豆腐類、クッキーなどに加え、地域くらぶ、ワーカーズコレクティブねこのて、ブロック運営がブースを出してお菓子やお弁当の販売、カフェコーナーでコーヒーなども飲めます。

また、千葉の NPO 法人「せっけんの街」が前回好評だったお鍋ややかんなどの煮洗いをやります。家で困っているやかんなどを持ってきてね～。驚くほどきれいになりますよ！

カフェスペースでくつろぎながら、展示会とマルシェを一緒に楽しもう！

🏠共済相談ブースもあります🚙

11 月 19 日の展示即売会では、火災共済＆マイカー共済相談ブースを設置します。

車検証と保険証券を持参していただければ、自動車保険料の見直し相談ができます。

生活クラブ組合員がマイカー共済加入時は、団体割引　12.5%が適用されます。

どうぞご相談下さい！

おやすみ

インスタ見てね→

BIOSAPO_USHIKU

きりとり

【エッコロへのご意見・提出用紙】　　締め切り　12/2(金)

氏名　　組合員コード　　お住いの地域

≪ご意見≫