2022年6月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2022年6月20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】						
5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	746↓	2,002↑	80↑	3→	5→	2,836↑
つくば	409↓	1,130↑				1,539↑
土浦（含かすみがうら）	181↓	392↑				573↑
牛久	62↑	366↑				428↑
阿見	39→	112→				151→
エリア外	55→	2→				57→

世帯当たり利用 5月1～4週(4週)	
班	19,285円
個配	19,869円
合計	19,708円

生活クラブ茨城HP

生活クラブ茨城Twitter

NEWS 鶏卵取組み変更のお知らせ

鶏卵はビジョンフードです

８月から生活クラブの鶏卵の企画が大きく変更になります。ケース企画終了、常時洗卵冷蔵供給、価格変更、リサイクルパック使用など、変更内容が多くなっていますのでご注意ください。

８月２回 ３２週	８/８～８/１３	７kg・５kgケース企画終了 無洗卵・常温・リユースパック・価格２６８円（税込）終了
８月３回 ３３週	８/１５～８/２０	夏休みです。牛乳の配達もありませんのでご注意ください。
８月４回 ３４週	８/２２～８/２７	常時洗卵・冷蔵・リサイクルパック・価格３１４円（税込み）開始

鶏卵は「ビジョンフード」と呼び、消費する側の組合員が共同購入することを通じて生産者との提携関係を強め、わたしたちの「ビジョン」を形にしていくことで未来の食の安心の実現を目指しています。
しかし、①飼料原料価格の高騰②リサイクルモウルドパックへの変更によるコスト増②鶏卵選別包装施設の建設・設備費用などから価格を変更することになりました。生活クラブの鶏卵は卵かけごはんや目玉焼きなど、シンプルな食べ方をするほどおいしさと質の良さを味わえます。また、良質なタンパク源であり、ビタミンＡやミネラル、必須アミノ酸も豊富な卵は、栄養面でも優等生の消費材です。
これからも安全で健康な卵を食べ続けていくため、作り続けていくため、このたびの変更をご理解いただき、みんなで利用していきましょう！！

ｅくらぶ こんなに便利！

登録方法はとても簡単！
スマホの方はこちらから▶
パソコンの方は
「生活クラブｅくらぶ」
で検索してね。

生活クラブのインターネット注文「ｅくらぶ」は、
１）ちょっとした時間を活用して注文できます。また、注文締め切りは配達日の翌日 11：30 までなので、届いた消費材を確認してから次の注文ができます。
２）事前に登録したアレルゲンを含む品目をアラートでお知らせします。
３）今後５週の取り扱い予定を見ることができるので、計画的に注文することができます。
４）紙カタログにはないお楽しみ、「WEB 限定品」があります。
その他、口コミ・人気ランキング・おすすめレシピなど、便利なページがたくさん！

牛久センターだより 事務局よりお願い

暑い季節を迎えました。農産物の保冷剤が増え、予冷されてセンターに届いています。
組合員宅で準備されているボックスには、冷凍品と冷蔵品（牛乳や豆腐類）などから順番に入れていきますが、農産物が入らないことも！！
その場合、気温が低い時季は常温品と一緒に入れますが、予冷された野菜類、特に葉物類はヒートショックを起こし、すぐに傷んでしまうことも少なくありません…。消費材量に見合うボックスと保冷剤（ドライアイスの注文）のご準備をお願いします。
※８月の夏休み明けから鶏卵も冷蔵品と一緒に配達されます。

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＞

たすけあいホットライン

TEL: 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！

＊フードバンク活動

牛久センターに「きずな BOX」を設置しています。生活クラブの消費材でなくても、未開封で賞味期限が２か月以上ある食品を提供してください。寄付された食品は生活困窮者自立支援のために利用されます。

＊今年度は、エッコロ制度改正はありません。

昨年配布した【エッコロガイド保存版】を引き続き活用して下さい。生活クラブ茨城のホームページからも閲覧できます。申請書もダウンロードできるので、ご利用ください。

※印刷したものが必要なときは、配達職員・配達ワーカー・たすけあいホットラインに相談してください。

＊共済の良さを伝える『夏のキャンペーン』が始まります！！（6/27～9/9）

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☆

※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、ちょっとうれしいプレゼントがあります♪

環境委員会

未来を変える

＊生活クラブでんき　スイッチングキャンペーン実施中　～7/3 まで

生活クラブでんきは、生活クラブや直接契約した再生可能エネルギー発電所の電気を（株）生活クラブエナジーが仕入れて需給調整を行い、契約者に電力供給することを基本の考え方としています。日本はこれまでの輸入に依存した暮らしを改めなければならない、重要な転換点にあります。大切な家族のために、食を選ぶようにでんきも見直しませんか。あなたの暮らし方に合わせた新しい契約プランもできました。

詳しくはこちら▶

＊グリーンシステム

リユースびんの回収率が下がっています。使ったびんはすぐ配達便でセンターに戻してくださいね。

ブロック運営委員会

１部

新年度のメンバーが決まり、主に会議の進め方など話しあいました。オンライン参加ではなかなか話し合いに参加しにくかった昨年の振り返りから、今年度は実参加を基本とすることを決定しました。託児も準備し、子育て世代も参加しやすい会議運営をめざします。会議後、２部のメンバーとげんき米の食べ比べをしながら交流しました。

２部

春の拡大月間は４月、５月は目標達成！組合員の紹介活動からも加入につながっています。運営委員会主催のビギナーズカフェ、オンラインお茶会「生活クラブでんき＆防災について語ろう！！」は実参加、オンラインで組合員同士の意見交換が進みました。集って、語って、少しずつコロナ前の組合員活動が戻りつつあります。これから、いろいろなイベントを企画していきますので、ぜひ参加して下さいね。

消費委員会

シリーズ消費材 牛乳 元々、1965 年に牛乳の共同購入から始まった生活クラブ。そして生活クラブの牛乳と言えば、自前の牛乳工場で作る成分無調整 72 度 15 秒殺菌の「パスチャライズド製法」。生活クラブの牛乳が当たり前になると、市販の牛乳の味が薄く感じます。うちの子どもは、配達日には「待ってました！」とばかりに飲んでいます。特にノンホモ牛乳の 1 番最初に飲む際のクリームの層がたまらなく好きなようで（生活クラブ HP には、瓶をやさしく振ってからお飲みくださいと書いてあるのですが…）その飲みっぷりは「アルプスの少女ハイジ」が山羊の乳を飲んだ時のリアクションを思い出してしまいます。開放的な牛舎で遺伝子組み換えでない飼料・収穫後に農薬が使われてない飼料での飼育は、牛に優しい！安定的な供給を約束できれば生産者にも優しい！美味しく体にもいいので組合員にも優しい！そして、大切に扱えば 50 回も使えるリユースびんは環境にも優しい！三方良し！よやくらぶしてみませんか？

＊夏ギフトサンプルモニター活動　報告

5 名の方が参加して、夏ギフトサンプルモニターを実施しました。（調味料ギフトセット・アイスクリーム・牛肉ステーキとバター・平田牧場バーベキューセット・稲庭手よりうどん・そうめんセット）それぞれをご購入いただき、感想をかいてもらいました。写真付きの報告書は生活クラブ茨城のホームページに掲載予定です。

重点品目 牛肉

今年度の重点品目は【牛肉】11 月 2 日の学習会に向けて、今月から消費メンバーの食レポを載せていきます！！第 1 回目は「牛バラスライス」で、チャプチェ風を作ってみました。バラ肉は、脂身が多いという先入観があったので脂身の味が強いかと予想していたのですが、弾力のある赤身で噛むごとに口の中に牛肉の味が広がりました。脂身も甘みがあり油っぽさは気になりません。市販の脂身が多いバラ肉より、赤身が多いので健康的に育った牛だと分かります。

牛肉「しらたきでチャプチェ風」（ビオサポレシピより）

材料　：しらたき 200g、牛バラスライス 200g、タマネギ 1/2 個、生椎茸 4 枚、にら 50g、人参 1/2 本

調味料：ごま油小さじ 2、ニンニクみじん切り 1 片
★丸大豆醤油大さじ 2、素精糖大さじ 1、酒大さじ 1、豆板醤小さじ 1/4

① しらたきを食べやすい大きさに切り、フライパンで乾煎りして水分を飛ばす
② タマネギと椎茸は薄切り、人参は細切り、ニラは 4 ㎝に切る
③ ごま油とニンニクを熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら★を加え炒め、汁気がなくなったら①と②の椎茸・人参を加えしんなりしたらニラを加える
④ 器に盛り、ゴマをふる

作ってみませんか？　ノンホモ牛乳で作る簡単モッツァレラチーズ（生活クラブ HP より）

63～６５℃に温めたノンホモ牛乳 1 本に食酢 45 ㎖を入れて固まったところで濾すと、カード（固まり）とホエーに分かれます。熱湯に漬けた後に折りたたむように練ると出来上がりです。ぜひお試しを！

① 鍋に中火で 63～65℃になるまで混ぜながら温める
② 火を止めて食酢を入れ、分離するまで 1～2 分かき回す
③ ザルでカード（固まり）とホエーに分ける
（ホエーはドリンクや料理に使えます）
④ お湯（90℃以上）の中に③のカードを温め、餅状になったらお湯を捨て、入れ折りたたむようにきめ細やかになるまで練る
⑤氷水で冷やして出来上がり

＊げんき米関連

２２RY　センターにキャンセル米が発生している状況が続いています。予約登録した方はできるだけキャンセルをしないようにお願いいたします。２３RY（9 月収穫分）の登録確定をお知らせするため、皆さんから提出された「登録用紙」のコピーを６／６から配布しています。予約したのに手元に届かないという方はセンターまでお電話ください。

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

日時(曜)2022年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
6月29日(水) 10:00～11:30	ライフプラン講座 「サステイナブルな家計」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
7月 2日(土) 10:00～12:00	たんぼの学校第4回 「田んぼの・生き物調査＆草取り」 無農薬の実験田でたくさんの生き物を調査しよう！	げんき米圃場 現地参加	単協消費委員会
7月 6日(水) 10:00～12:00	ライフプラン講座 「子育て世代の教育費」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
7月12日(火) 10:00～12:00	ワンコインランチ「きれいに暮らすシンプルお掃除」 組合員宅から配信	オンライン	地域くらぶ ワンコインランチの会
7月 14日(木) 10:00～11:30	オンラインお茶会 「香害について」	オンライン	ブロック運営委員会
7月15日(金) 10:00～12:00 14:00～16:00	高齢者介護福祉交流会 ケアステーション牛久のヘルパーと一緒に茶話会形式で開催	オンライン＆実参加	ブロック運営委員会
7月25日(月)～ 7月29日(金)	ファイバーリサイクル衣類回収		ブロック運営委員会
8月 6日(土)	土浦キララまつりに出店します		ブロック運営委員会

PICK UP!

ファイバーリサイクル活動

登録票配布日：7/11～

〇衣類回収：7/25～7/29

〇衣類回収方法：センター持ち込み(エッコロ含む)

〇仕分け交流会について：見送り

【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、二次元バーコードから 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、二次元バー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

高齢者介護福祉交流会

日時：7月15日（金）10：00～12：00
14：00～16：00

場所：生活クラブ牛久センターor オンライン

実際にケアの仕事をしている介護ヘルパーと組合員のみなさんと高齢者福祉をテーマに交流会を開催します。

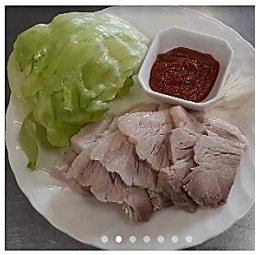
※午前の部・午後の部、同じ内容で2回開催します。どちらか都合の合う時間でお申込みください。

作ってみたよ～

「ブロックの風５月号」に載っていたレシピでバナナプリンを作りました～とっても簡単ですぐに作れて(冷やすのも２時間足らず)、２歳の娘も喜んで食べました♡

(つくば市 R．K)

～生産者交流会で紹介のレシピ～
ポッサム



茹でた豚肉をキムチや韓国風のたれ（サムジャン）をサンチュなどで巻いていただきます。

材料：豚ブロック肉（バラ or 肩）１パック

ゆで汁＝肉がかぶるくらいの水・酒 1/2 カップ・塩小さじ１・ネギの青い部分・ニンニク２かけ・生姜１かけ

サムジャン＝みそ大さじ６・コチュジャン大さじ３・ごま油　大さじ３・白すりごま大さじ３・砂糖　はちみつ　おろしにんにく・みりん各大さじ１

トッピング＝サンチュ・キムチ・白髪ねぎ・千切りきゅうり

※豚肉をゆで汁と調味料で 30～40 分ゆで、蓋をして 20 分おく。冷めたら取り出し、好みの厚さにカットしてサムジャンとトッピングでいただく。

インスタも見てね→ BIOSAPO_USHIKU