

2022 年 1 月

ブロックニュース



牛久ブロックの

風

発行日： 2022 年 1 月 10 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



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 【46～50 週】(5 週)	
12 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	771 ↑	1,935 ↑	70 ↓	3 →	4 →	2,783 ↓		28,267 円
つくば	418 ↑	1,089 ↑				1,507 ↑	個配	26,958 円
土浦 (含かすみがうら)	189 ↑	380 →				569 ↑		
阿見	39 →	111 ↓				150 ↓	合計	27,329 円
牛久	62 ↓	354 ↓				416 ↓		
エリア外	63 →	1 →				64 ↑		



秋の一斉討議報告

秋の一斉討議が終わりました。『みんなの活動プロジェクト(PJ)』答申を受けて、今回のテーマは組合員活動。【組合員活動とは何かを知る機会を作り、様々な組合員活動の広がりを目指す】ことを掲げ、話し合いを行い、累計 100 名を超える組合員が参加しました。

ブロック主催(センター参加+オンラインで計 5 回)ではオンライン会議を活用し、テーマ以外にも消費材の疑問、エコロ、福祉事業、生活クラブを続ける理由など、数多くの話題について組合員同士の意見交換が進みました。つくばでは、地域くらぶ「まちつくば」主催で 11 回開催しました。「支部」や「まち」がなくなって以来久しぶりに地域の組合員が集い、近況報告などに加え地域の話題にも花が咲きました。

その他、各エリアや地域くらぶ、班など様々な場所で集いました。

地域では、自分たちにできることを身近なところから始めようという自主的な動きが少しずつ始まろうとしています。たとえば、一斉討議で集まった人たちの中から、つくばでは地域くらぶの活動として甘夏みかんを使った企画を予定しています。

一斉討議も組合員からの声を土台にして、組合員活動のよりよい実践を目指して行うボトムアップ型の取り組みです。やらされる(トップダウン)のではなくボトムアップによる自主的な取り組みこそが組合員活動の良さであり本質です。

班のひと、個配のひと、生活クラブに関心をもったひとが、「生活クラブを使って」、【自主的】かつ【ゆるく】、対等につながる。これこそが組合員活動であると再認識し、みんなで一緒に組合員活動を楽しみたいと思っています!

なお、一斉討議に際し、実施したアンケートも 400 枚近く集まり、現在結果を集約しています。次回の紙面で内容をお伝えしたいと思います。



注文用紙の書き方について

「注文した覚えがない消費材が届いたのですが?」

との問い合わせが増えています。



① 注文用紙は鉛筆で記入していますか? 消しゴムできちんと消していますか? → 汚れが誤読につながります。
鉛筆のスッと当たった線や折り目、切れた跡なども数字として読まれることがあります。

② 6桁の数字を見間違えていませんか? 数量の記載もお忘れなく。

→ eくらぶで注文すると消費材名がすぐ表示されますのでぜひ登録してください! Web 限定品もありますよ!

通い袋をご利用ください

① 片付けの作業中に回収物のカタログなどから注文用紙などが紛れていた場合には提出されたものなのか、廃棄されたものなのか確認作業に時間がかかります。

また、用紙による注文用紙やアンケートなどの提出物も通袋に入っていない場合も、同様に確認に時間が取られます。(電話で確認することもあります。)

② 通袋が見当たらない方は事務局に申し出てください。



1/10(月)～3/11(金)

共済『冬のキャンペーン』

★今が見直しのチャンス★

あなたの家族にピッタリの安心保障を一緒に考えます！

生活クラブの組合員がたすけあう「ハグくみ」、全国の生協の仲間がたすけあう「CO・OP 共済」。

適切な掛け金で必要な保障を得られるとともに仲間の力が大きければ大きい程保障も大きくなります。

※インターネット加入ができるようになりました！



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」登録と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>



① オンライン・ライフプラン講座 「子育て世代の家計管理」

2月22日(火) 10時～11時30分

② 「認知症サポーター養成講座」

3月2日(水) 10時～12時 (土浦市・三中地区公民館)

※詳細はこれから配布されるチラシをご覧ください。

予告



<エッコロ事例>

エッコロは日常生活で困ったとき、組合員同士のたすけあいとして利用できることは良く知っていることと思います。

でもこれエッコロ使えるの？

とよく聞かれるのが**“犬の散歩”**です！



「加入者や加入者の家族を支えるためのたすけあい」のケア内容は @一般的家事のサポート(家族の世話・共同購入品の受取り、お届け等)で、“犬の散歩”は一般的家事サポート、家族の世話に該当すると判断します。したがって病気やケガなどで大事なペットの世話が出来ないときはエッコロをぜひ利用してください。ただし、ケアは犬(動物)が嫌いでは難しいのでケア者探しが少し大変かもしれません。うまく成立できた時はぜひエッコロ申請をして下さい。

また判断に迷うときはホットラインにご相談下さい。今まで退院後の犬の世話や、事故にあって散歩させることが困難になった方からホットラインに依頼があり、数人で当番を組んでケアを実施したことがあります。

～ブロック環境委員会より～

香害についての

つくば市の取り組み

人工の香料が頭痛、めまい、吐き気、アレルギー症状などを引き起こす

「香害」をご存知ですか。市販の合成洗剤や柔軟剤などには多くの合成香料が使われています。さらにマイクロカプセルで香りを持続させる技術も取り入れられたことで被害はますます深刻になっています。

つくば市では、これまで学校を通じてチラシの配布や市役所などでのポスター掲示で「香害」を知らせることが行われてきましたが、昨年12月にはHPにも掲載が始まりました。香害や化学物質過敏症、その原因物質などについても説明されています。

ぜひ、一度、アクセスしてみてください。
他の自治体にも広げていきたいと思っています。

つくば市 HP
香害と化学物質過敏症について→



<運営委員会 第一部>

●12月の振り返りと1月の活動について

- ・12月オンラインお茶会「ヨーグルト」
- ・1月アリスベル(つくば・みどりの)キャラバン
- ・次回オンラインお茶会2月18日「整理整頓」
- ・ままとーん#掲載広告について

●一斉討議の振り返り

●2022年度春の拡大サンプル発注について

●ブロックの風について



<運営委員会 第二部>

●12月活動振り返りと1月の活動

- ・12月拡大計画は達成 ・げんき米→キャンセル多い状況
- ・きずなBOXに102キロの食糧提供
- ・キャラバン活動 1/19 アリスベル ・組合員ポスティング活動呼びかけ
- ・子育てサロン試食会(牛久)2/2 ・郵便局キャラバン再開

●げんき米 23RY 登録活動 1月末まで延長決定

●一斉討議 振り返りとアンケート集計中

●第15回ブロック総会 次年度方針の検討

シリーズ 消費材 つかっちゃお!

今回の消費材

牡蠣

消費材の
あれこれ、
紹介します。



1月3回のカタログ表紙で紹介されていますが、宮城県産の生かきとはとっても美味しいです！生産者の丸壽（まるじゅ）阿部商店は、宮城県三陸の生かきを取り扱う生産者。三陸といえば、2011年の震災で大きな津波被害を受けた場所です。かき養殖いかだが壊滅してしまい、一時は広島産のかきを加工していましたが、生活クラブの応援もあって2年後にはかき養殖を復興することができました。阿部寿一さんは「津波の後の空襲にでもあったかのような状態の中、避難先に生活クラブの配送車が現れた瞬間は夢のようだった。」と話していました。生かきは鍋もいいし、オリーブオイルとニンニクでアヒージョもよし。宮城県産の生かきがカタログに載るのは3月までなので、ぜひ利用しましょう。さらに、丸壽阿部商店の加工品で宮城県産かきフライ、三陸さんまフライもお勧めです！かきフライは揚げても身が縮まらずサクサクぷりぷりです。さんまフライは大きいので、フライパンに油を薄くしいて片面ずつ焼き揚げにするのが簡単です。

作ってみませんか？

牡蠣のアヒージョ（オイル煮）

材料：4人分

- ・生かき260g・にんにく2片・唐辛子1本
- ・オリーブオイル3/4カップ

作り方

1. 生かきは塩水でふり洗いし、水気をよくふきとる。にんにくは半分に切って芽をのぞき、叩いてつぶす。唐辛子は半分に切って種を除く。
2. 耐熱容器に①を入れてオリーブオイルをひたひたになるまで加え、真塩小さじ1/2、こしょう適量をふって弱火で煮る※トースターでも作れます。10分ほど加熱してください。
3. かきに火が通ったら（見た目にもふっくらしてきたら）できあがり。

お知らせ

23RYの活動1月まで延長します

1人1袋の登録増えてます！12月末現在444名、目標袋数まで71%までできました



告知

【ハイク化粧品 2/8（火）】-----

3年ぶりの交流会です。リフトアップできるマッサージ法などを教えてもらいましょう！！



開催報告

【高橋徳治生産者交流会 フィードバックシートより】-----

「高橋徳治商店交流会」で、高橋さんのたっぷり2時間のお話からは、東日本大震災の体験から「おとうふ揚げ」へメッセージが込められていること、さらには環境の話まで幅広く伺いました。その中で人と話すことにより、いろいろな考えに触れて、少しずつでも学んでいく大切さを再認識しました。「フィードバックシート」から、参加者の想いを共有しましょう！

- ・生産者の視点でとらえた東日本大震災当時の様子をしかも肉声で伺えたことは貴重な体験でした。
- ・どのような状況下でも地域社会の改善に取り組み、就労施設を設立されたことは社長だけでなく支える社員の崇高と思いました。行政任せにせず、自分たちでできることを実行する。素晴らしいことです。そのような生産者を少しでも応援できることは大きな幸せです。
- ・困った時に一人では、生きていけません。組合員の強さ、一人より二人、二人より三人。助け合い事の重要性を改めて実感しました。
- ・これからも高橋徳治商店さんの心のこもったおいしい練り物、食べ続けたいです。

- ・経験したことを辛かったこと再開のお話など、全てお話して下さって本当にありがとうございました。
- ・「おとうふ揚げ」に対する思いの強さを知り、無添加の徹底をしているのを知り高橋徳治商店の痛みからの地元復興に対して貢献している事に胸を打たれました。
- ・思いを人に伝えるのは難しいですが、私が生活クラブ生協を続けている理由や今のような交流会で感じたことを丁寧に伝えて行きたいと思いました。
- ・せっかく出来上がった「おとうふ揚げ」の廃棄という選択。社員の動揺も想定内での決断。それがあっての「おとうふ揚げ」の包装に記載されたメッセージだったのですね。包装に使用されていたメッセージを復活して欲しい。
- ・想いが伝わってきたこと、背筋の伸びるような力強く温かいお話でした。
- ・多くの組合員の熱い想いが届いて、高橋徳治商店の「おとうふ揚げ」を始めとする練り製品が復活してくれたことに本当に感謝して、これからもしっかり利用していきます。そして伝えていきたいと思います。

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	開催方式	主催/共催
1月21日(金) 10:00~12:00 13:30~15:30	福祉交流会 ★茨城の高齢者介護の今「高齢者介護と生活クラブ茨城」★ ※午前の部・午後の部、同じ内容で2回開催します。	センター参加&オン ライン	たすけあい 福祉事業部
1月24日(月) 10:00~11:30	ライフプラン講座「子育て世代の家計管理」	オンライン	たすけあい 福祉委員会
1月31日(月) 10:00~12:00	ワーカーズ・コレクティブ「働き方説明会」 ワーカーズに興味のある人どなたでも ぜひご参加ください	センター参加&オン ライン	ワーコレ協 議会
2月 1日(火) 10:00~11:15	ビオサポキッチン「甘夏みかん」 “生産者グループさばるの甘夏”をまるごと使い切り!	オンライン	ビオサポチ ーム
2月 8日(火) 10:15~12:00	「ハイク化粧品」交流会	センター参加&オン ライン	消費委員会
2月10日(木) 10:00~12:00	「3回連続企画」野本健司氏学習会 第3回「輸入食品の実態」 今回は、センターにお越しいただく予定です	センター参加&オン ライン	ビオサポチ ーム
2月18日(金) 10:00~11:30	オンラインお茶会「整理整頓」～きれいにしましょ!～	オンライン	運営委員会
2月22日(火) 10:00~11:30	ライフプラン講座「相続が変わった」	オンライン	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) ⇒



特別な日もいつもの消費材で

クリスマス、お正月に続いて、節分・バレンタイン・ひな祭り、と季節の
節目のお祝いが続きますね。そんな時、特別な材料をそろえなくても、いつも
の消費材で美味しいパーティメニューができます。今回は、生活クラブ HP や
eくらぶから見ることのできる「ビオサポレシピ」から、簡単でおいしいメニューをいくつか紹介します。

「ビオサポレシピ」には他にも、カタログ紹介やアイデアレシピが載っていますので、ぜひみてくださいね♡



節分・簡単恵方巻

ごはん 2 合
五目ずしの素 1 びん
きゅうり 1/2 本・焼伊勢のり 2 枚
寿司でんぶ 45g

- 1 ごはんに五目ずしの素を加えてさ
っくり混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりは縦半分のをさらに
縦に半分に切る。
- 3 巻きすにのりを置き、①の半量分
を広げる。(のりの手前側
1cm、奥側 4cm はごはんをのせ
ずにあけておく。奥側を少し山高
にごはんをのせると巻きやすい。
- 4 きゅうりと寿司でんぶをのせ、き
ゅうりを指で押さえながら巻きす
を持ち上げ、手前と奥のごはんを
合わせるように巻く。

バレンタイン・ナッツチョコ

ブロックチョコレート 100g
ドライフルーツ
・ナッツミックス適宜
ピスタチオ 適宜
ドライマンゴー 適宜

- 1 チョコレートを細かく刻み、ボウルに入れ
湯せんして溶かす。
- 2 クッキングシートを広げ、①をスプーンで
すくい丸くのぼす。乾かないうちにお好
みのナッツやドライフルーツを飾る。
- 3 固まったらクッキングシートからはがす。

ひなまつり・オープンいなり

鶏ごぼうご飯
1/2(250g)
味付けいなりあげ
8 枚
卵 1 個
素精糖 小 1/2
人参 2.5cm
絹さや 8 枚

- 1 トッピングの準備：卵に砂糖を加え、薄く油(分量
外)をしいたフライパンで炒めてそぼろ状にする。
人参は薄切り(8 枚)にし、ラップをしてレンジで
1 分加熱して型で抜く。絹さやは筋を取り、ラッ
プをしてレンジで 20 秒加熱してから切る。
- 2 味付けいなりあげを軽く絞りと、開いた口の部分を
1cm ほど内側に折り込む。
- 3 ②に鶏ごぼうご飯を詰め、①を飾る。