2022年2月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2022年2月21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

2021年度　牛久ブロック　組合員数						【期首　2,732】
1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	771→	1,938↑	70→	3→	4→	2,786↑
つくば	419↑	1,088↑				1,507↑
土浦（含かすみがうら）	188↓	383↑				571↑
阿見	39→	110→				149→
牛久	62→	356→				418→
エリア外	63→	1→				64→

世帯当たり利用高【1～4週】（4週）	
班	17,015円
個配	17,193円
合計	17,143円

生活クラブ茨城HP　　生活クラブ茨城Twitter

牛久の組合員活動（ブロック2部制）は今。。。

私たちは、共同購入運動に参加している。毎週カタログを見て「1」。一人でもできる組合員活動だ。そこから一歩進んだ組合員活動の一つが委員会活動への参加。牛久ブロックでは今年度、2部制にチャレンジしている。それにチャレンジできたのは、新たな組合員が参加してくれたからこそ。それがなければ出来なかった試みだ。ハードルが高いと思われているのを少しでも払拭したい！ここまで、レジメや、会議運営など毎月試行錯誤しながらやっている。

最初は新メンバーみんな緊張や戸惑いがあったようで、発言も少なかった。当然だよね。すると経験豊富なメンバーの発言が相次ぐ。新メンバーは口数がさらに少なくなる。。。どうしたらいいだろう？そこで、1部の構成メンバーを変更してみた。消費材のミニ学習会も取り入れてみた。それを思いついたのは公園キャラバンがきっかけ。新メンバーの“人前で消費材について自信を持って話せるようになりたい”というつぶやきを聞いたから。そう、なんでもありなのだ。なんでもやってみたらいいんだ。自分たちがやりたいこと、出来ることをやればいいんだ！そんな雰囲気が少しづつ浸透？してきたのか、今月は意見交換がかなり進み、次年度方針への意見も出てきた。また、今月は2部の資料を使っての進行にも違和感なかった。みんな慣れてきたかな？

さらに3月のキャラバンの予定も決めた。

いい感じの手応えを感じ始めている。だけど、まだ毎回の議長は私。そのうち輪番で回せるようになるだろう。少しずつ委員会活動も楽しい！って感じてくれるといいな～

私たちは自主管理・自主運営を手放すことなく、これからも試行錯誤しながら、時々に応じて柔軟に対応しながら、生活クラブだからこそ出来る組合員活動をやっていこうと思う。地域の中でもこうやって組合員活動できる場を作っていきたいと、夢は膨らむ。

今月はダブルキャンペーンがあります。ぜひ、お友達に声をかけてみませんか？

（つくば　征矢優香子）

牛久ブロック総会　代議員募集中

2022年度牛久ブロックの組合員活動を決める「ブロック総会」の代議員を募集しています　興味のある方センターに連絡してね

提出物について

組合員宅から回収したP袋や卵パックなどを片付けていたら下から先週配達した季節品が見つかったケースや‥荷受けに置いたままになっていたカタログ類を回収してしまったら、これから注文するので返却して欲しい‥。といったケースが少なくありません。また、廃棄するカタログの中から今週回収の記入済みの注文用紙が見つかることも時々あります。何度もお願いしていますが、注文用紙や提出物は通袋に入れて提出するお約束になっています。（ない場合には申し出てください。）

荷受けではマスクを

オミクロン株の感染者が増加していますが、マスクをせずに荷受けに出ていらっしゃる方も見受けられます。配達を継続していくためにも引き続き感染対策をお願いします。

「生活クラブ共済 ハグくみ」
「CO・OP 共済」　<3／11(金)まで>
共済『冬のキャンペーン』中です！
期間中に加入された方には、
★チョコレートウエハース★
をプレゼントさせていただきます！

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

報告

オンライン・ライフプラン講座「子育て世代の家計管理」

1／24(月)参加者14名

夫婦で話し合い子どもの教育方針を決める。中学生以降、特に大学で教育費がかかるので、小学生のうちは教育費をかけ過ぎないようにする。大学進学予定の場合、高校までの教育費は月々の基本生活費から支出し、貯蓄は継続する。住宅購入は借りられる金額ではなく無理なく返せる金額で考え、定年退職までのローン返済プランにする。ライフイベント表を作成し、いつ・いくら必要なのか貯蓄の目的を決めて、月々の収入から先取り貯蓄をする。などの学びがありました。

報告

<実施期間　9/27（月）～11/21（日）>
『ビオサポダイアリー』を活用して牛久ブロックの組合員２名以上のグループで４週間の健康チャレンジ!!

組合員同士でグループを作るのが難しい方には、エッコロコーディネーターが伴走しました。26 名から達成参加報告書の提出があり、全員に大豆ドライパック缶をプレゼントさせていただきました。

【参加者の声】

友人数人に声を掛けて、参加申し込みをしました。みんなでラジオ体操を毎日やろうと共通の目標を１つ決めて、他の目標は個別に決めようと決定、LINE グループを作り４週間好き勝手に、報告したり、情報を配信したり。毎日の目標は「腿上げ 50 回」「間食をしない」「1 箇所掃除をする」「30 品目食べる」「体重を測る」「〇歩歩く」など。ステップアップする人もいれば、出来なかったと変更したり、ラジオ体操だけ頑張った人もいたり。それぞれが出来ても出来なくても、ちょっとだけ健康に気を使って４週間過ごすことができました。

生活クラブ ケアステーション牛久

TEL: 029-874-8510

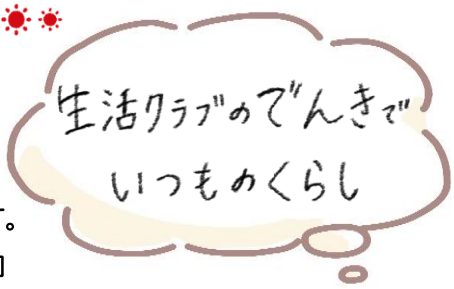
牛久市・つくば市在住の方を対象の訪問介護事業を行っています。生活クラブ牛久センター１階の相談室で、ケアマネージャーに介護に関する相談をすることが出来ます。
★随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！　<資格取得助成制度あります>

生活クラブではエネルギーを中心とする「生活クラブでんき」を共同購入しています。

生活クラブでは情報公開は大前提です。毎月の明細書に電源構成を記載してお知らせするほか、生活クラブエナジーのウェブサイトでいつでも確認できます。

☆2021 年９月は全体で約 85%、11 月は 89%の電力が再生可能エネルギーの発電所から届きました。

詳しくはこちらから→



※今年度より「生活クラブでんき」を継続して利用し、剰余が生まれた場合、利用された電気料金に応じて翌年度割り戻しします。
※2022 年４月より、新しい料金メニューの受付開始
新しい料金メニュー
- **（仮称）時間帯別料金メニュー**
- **（仮称）再エネ 100%プラン**

<ブロック運営委員会　第一部報告>

●1月の振り返りと2月の活動について
・1 月アリスベル(つくば)キャラバン
　開催時間、広報など、改善点の検討
・オンラインお茶会　２月 18 日
　「整理整頓」について
　→事前打ち合わせ 2/10
●「エッコロ」についての意見交換
●ブロック広報について
●一斉討議振り返り・・・
　アンケート、意見について
●ブロック総会、総代会について
●次年度方針について

<ブロック運営委員会　第二部報告>

●1 月加入　７名純増
●2 月の活動計画
　子育てサロンで試食会　3/16 に延期
　アリスベルキャラバン　3/10
●組合員一斉討議のアンケート集約結果の確認
●げんき米 23RY の作付け依頼袋数を決定
●第 15 回ブロック総会、第 39 回通常総代会に向けて検討
●地域くらぶ活動報告集約について

シリーズ消費材 つかっちゃお！

今回の消費材

野菜

消費材のあれこれ、紹介します。

生活クラブの野菜は、生産者が土づくりからこだわって作っています。安全でおいしい野菜はまるごと使い切りたいですね。

あっぱれはればれ４点セットは、そんなこだわりの野菜が毎週届きます。『これを作るからこの野菜を買おう』というのもいいですが、『この野菜が届いたから、さて何ができるかな』と考えることも楽しいものです。

ただ、時にはまだ残ってる野菜がまた届くということもあるかもしれません。そんな時に役立つのが常備菜づくり。夕ご飯の支度の時に少し多めに作って、保存しておくと、次の食事の時にらくちんですよ。

更に野菜の皮やヘタでスープを取った『ベジブロス』もおすすめ。これこそ生活クラブの安全な野菜だからこそ作れるスープです。

作ってみませんか？

にんじんとピーマンのナムル

材料：

人参　１本・ピーマン　２個
ごま油　大さじ１・醤油　小さじ１
・ごま　適宜・とりがらだし（顆粒）1/2 袋

作り方

1. 人参とピーマンはヘタを取って千切りにする
2. ごま油をひいた鍋でしんなりするまで炒める
3. とりがらだし、醤油で味を整えて出来あがり

※火を通すのは電子レンジでもOK！

告知

【予約あっぱれはればれ野菜セット学習会】
3/17（木）今回は「沃土会」（埼玉）

お知らせ

23RY の活動報告

1 号ゆめ 1,889 袋
2 号こし 3,024 袋
計 4,913 袋（76%）↓
登録者 486 名（144%）↑

目標未達成、登録者大幅アップで終了しました。
2 月 15 日米協議会で作付け依頼します。

開催報告 【ビオサポキッチン 】----2/1

ビオサポチーム３人で、甘夏みかん料理をオンラインで紹介しました。
甘夏みかんの産地水俣の生産者「きばる」の紹介動画を見て、甘夏みかんの皮でピール、まるごと使ったシロップ煮やマーマレードの作り方を調理しながら紹介しました。甘夏みかんピールを作ったことが無い方が「やってみたい」と、とっても嬉しい感想をいただきました。来年度も色々企画しますので皆さんご参加くださいね。

開催報告 【野本健司さん学習会第３回～輸入食品の実態】------2/10

今回の輸入食品の話は、かなりの衝撃でした！まずは日本の自給率の話。2020年度の日本の食料自給率は37%で63%が輸入となっていますが、それは流通している食品(供給ベース)から算出しています。しかし実際に一人１日に必要なカロリーから算出した数字（消費ベース）で計算すると、自給44%：輸入56%となり、輸入のうちの15%は消費されずに廃棄されている！ということになるそうです。これはものすごい量です！自給率の問題と合わせて、フードロスの問題も大きいです。

輸入食品については、検査で毎月 100 件以上の違反が見つかっているとのこと。安全基準値を越えた違反食品は、廃棄か輸出国へ積戻し命令が出されますが、実際は‥検査結果が出る前にすでに市場に運ばれていきます。それで違反が判明して回収命令が出される前に、スーパー等で超安売りで売りさばいてしまい、回収不能となり、すでに「全量販売済み」か「全量消費済み」になります！知らずに消費者が購入してしまったり、お店で使用したりしてしまっても全くのお咎めなし！なのです。

さらに最近増えてきたのが、廃棄命令が出た食品を中国に送って加工品の原料として使用して、今度は別な食品として日本に輸入されるというパターンだそうです。これは違反食品を再利用するルートがすでに出来上がっているということです。安全でない食品を無理矢理お金に換える方法がまかり通っていることに、驚愕です！そして違反が判明した業者への罰則は無いに等しく、次回から優先的に検査対象となるだけだそうです。これでは違反の抑止力にはならず、危険な食品が出回ることを止めることは出来ません。儲けだけを追求する悪質な輸入業者の問題は深刻ですが、安さを優先する食のあり方や、大量流通＆大量廃棄という暮らし方も考え直さなくてはなりません。

野本さんのお話を聞いて、改めて私たちが取り組んでいる生活クラブの持続可能な暮らし方がとても重要であることを知らされました。おいしいと安全だけでない消費材の持つ意味や価値をもっと多くの人たちに伝え、一緒に考え行動する仲間を増やしていきたいです。　（土浦　戸田）

～大事なポイント～

◆激安の裏には必ず輸入食品あり！
◆自給率 UP は国家の安全保障問題と考えよう！
◆いつまでも輸入できると思ってはいけない！
◆なくなった農地はすぐには戻らない！
消費者の選択が大きなカギをにぎっている！

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
3月1日(火) 10:00～12:00　13:00～15:00		2022年度活動方針 意見交換会	実参加 or オンライン	ブロック運営委員会
3月2日(水) 10:00～12:00	認知症サポーター養成講座		実参加(土浦三中地区公民館)	たすけあい福祉委員会
3月5日(土) 9:00センター発	GMナタネウォッチ鹿島ツアー 鹿島港で、遺伝子組み換えナタネの有無を調べます		センター集合 or 現地集合	単協環境委員会
3月10日(木) 13:00～15:00	つくばみどりの『アリスベル』キャラバン ケーキ屋さんのテラスで生活クラブを紹介　遊びに来てね！		会場においでください	ブロック運営委員会
3月17日(木) 10:00～12:00	あっぱれはればれ野菜学習会 沃土会(埼玉) 生産者の皆さんの野菜作りのお話し		実参加 or オンライン	単協消費委員会
3月26日(土) 10:00～16:00	3月27日(日) 10:00～15:00	春の展示会 見て、触れて、確かめて	事前予約(チラシをご覧ください)	ブロック運営委員会
4月21日(木)	ブロック総会		実参加 or オンライン	運営委員会
6月10日(金)	総代会		実参加	理事会

※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) ⇒

ある日の夕食に思う事

10日ほど家を空けた次の日の夕食、もちろん消費材も手元になし、冷蔵庫はほぼ空っぽ。買い物をして帰る気力もない日のこと。

思いがけずパス乳が手に入り、ひらめいた…そうだグラタンもどきを作ろう！玉ねぎ、ジャガイモはスットクあり、冷凍室にはミックスチーズ、ホワイトルーフレークは常備してあったもの。食べ盛りの息子にとって肉っぽいものが入ってないとメイン料理にはならないので普通なら鶏肉・ベーコン・ソーセージなど何かしら入るところ今夜は『白っぽい』オンリーで作っちゃえ。チーズの焦げ目が食欲をそそります。

食事作りは毎日の事、日によっては作る意欲がわかないときもあるはず。せめて楽しい気持ちになるため、自分の好きな食材を選び、お気に入りグッズを使うこと。栄養バランスはどうするの？１日になるべく多くの品目を取るほうがいいと解ってるけど、そんな日もあっていいよね。数日の間でバランスがとれればね…ある日の夕食に思うことでした。　（阿見　佐久間）

７月シャボン玉月間ポスター原画募集

＜募集要項＞

●寸法：A3(29.7cm×42cm)
＝紙は各自用意してください
色：カラー

●2022年7月キャッチコピー
「せっけんからはじめよう。地球を守る小さな一歩。」を必ず入れて作成してください。

締切：3月11日（金）
牛久センター必着

※ポスター裏面に「住所」「氏名」「電話番号」を記入

＜ファイバーリサイクル活動＞

登録申し込み〆切	3/4
登録票配布	3/7～11
衣類回収	3/21～25

まだ登録されていない方は、ぜひ登録してください。衣類回収のスケジュールは上記の表のとおりです。以前のように配達便での回収はできません。エッコロを活用しましょう。

（たすけあいホットラインTEL070-3937-5004）

牛久センターでの一次仕分けもできないので、回収品目の表の注意事項を守って提供してください。

地域くらぶのみなさんへ

地域くらぶ活動報告は３月10日までに提出してください

柔軟剤、洗剤の臭いがキツイ古着に困っている人もいます(+_+)
最近問題になっている「香害」ですが、本人は気が付かないうちに周りでは苦しんでいる人もいることを忘れないでください。