2023年 1 月

共に

つ

7

行

きま

ょ

(牛久ブロック代表理

事

多

田

理

発行日: 2023年1月16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

新

25029-872-7521





茨城 Twitter

世帯当たり利用 12月1回〜4回(4週) 2022 年度 牛久ブロック 組合員数 2,803) 12 月末 現在 組合員数 個配 共済 法人 班 でんき 合計 <u>牛久ブロック</u> つくば **747** ↑ 2042 ↓ 94 ↑ 4→ 2,889↓ 班 22,152 円 408 1 1,143 ↓ 1,551 土浦 (含かすみがうら) 177-**419** 1 596↓ 個配 20,841 円 牛久 63→ 366 ↑ 429 1 阿見 42 ¹ 113↓ 155 合計 21.187 円 エリア外 57

食

べ

る

7

0

大

切

さ

を

再

認

識

す

る

な

と

ま

年 る活 活 今 戻 昨 会 年 た 間 年 新 つ 増 え、 動 な て た は た は 7 5 出 な 更 は お ま 会 気 に ۲ コ L 本 IJ 1) 持 新 ŧ ゃ 口 ŧ 当 ま ち べ ず 実 ナ 生ま IJ 際 禍 1) 楽 未 活 L に て れ L 来 私 て、 気 会 な ま () 13 た え か 0) て 5 向 同 あ ろ な か 組か 4 じ る 時 合 会 W な て 間 員 え 1 を な 0 過 組 ま 時 ベ か 合 間 つ た ١ to

が を 多 5 < 井 ス て 末 つ ŧ ぱ か W 0) マ 1) 料 て 消 ス た 過ご 理 費 0) 方 年 0) ŧ に 材 丸 消 始 時 L を 鶏 多 費 に ľ ま 間 や 材 か 利 1) か け を し 用 お て 7 た。 か 正 L 7 て お け 月 ŧ ょ 生 7 るこ う 忙 活 0 に 練 良 7 L か 0 で ラ ٧ l) l) 1) 1) 豊 製 我 時 ブ 品 間 ょ か が \mathcal{O} 2 う 改思 な な 家 を 特 ど 過 め 食 ŧ 别 1)



策定意見交換会&40周年 PJ チームメンバ-

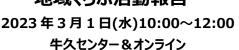
生活クラブは組合員が自主的に参加運営している生協です。 私たち組合員で考えを出し合って決めた方針についてどんなこ とができたかを振り返り、来年度はどんな活動をして仲間を増 やしていくかを決めています。2月8日(水)は理事会提案の 「2023 年度活動方針(案)」に対しての意見交換会を行いま す。次年度方針にわたしたちの意見を反映させましょう。たく さんの参加をお待ちしています。

また、今年は茨城単協 40 周年の節目を迎えます。テーマは 「出会い、つながり・創造する未来」。プロジェクト(PJ)チ ームを立ち上げ、年間通して記念事業・イベントなどを計画し



数

2022 年度 地域くらぶ活動報告



地域くらぶは生活クラブの「つながり」 を活かし、組合員が自由に活動できるし くみです。報告会では各地域くらぶの活 動を報告し合い、情報交換などを行いま す。まだ地域くらぶに参加していないみ なさんもぜひご参加ください!牛久セン ターでお待ちしています♪



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!



たすけあいカフェを 開催すると、エッコロ から 1000 円の補助が 受けられます

をしました。

ったので、比較的近くの妹さんが訪ねる ませんか!? (つくば市 H.K)

コロナ禍でなかなか開けなかった班会。 と、家の中で転倒、3 日間そのまま動け 久しぶりに 6 人が集い班会を開きまし ずにいたそうです。身の回りのことはご た。この度はカラスの被害があったので 自分で出来るからと頑張っておられても 今後の対策、ボックスの購入などの話し そんなこともあるのかと身につまされる 思いがしました。幸い病院に入院され、 また参加者の近況報告、皆さんが介護で 元気になって退院されたそうです。忙し 忙しいと話が盛り上がりました。目下の いときは班の方に消費材の預かりや、家 心配事は遠く離れて暮らす実父母、義理 事の手伝いをエッコロで頼み合おうね! 父母のこと。毎日のように電話を掛けた 時々はみんなで話をすると楽しいわね! り、仕事の休みをとって様子を見に行っ と話しました。たすけあいカフェを開催 たりと忙しい毎日を過ごされているよう すると、エッコロから 1000 円の補助が でした。ある方のお母様は一人暮らしを 受けられます。私たちは会場費に使いま されており、3 日ほど連絡が付かなくな した。皆さんもたすけあいカフェを開き

共済 冬のキャンペーン 2/10(金)まで!!

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ヽ(^O^)ノ

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!

入された方にマヨネ ーズ&ケッチャプを プレゼント!



環境委員会



グリーンシステムキャンペーンは終了しましたが、R びんの回収率が危機的状況である ことに変わりはありません。空きびんが出たらなるべく早く出してくださいね。

●生活クラブでんきは消費材の一つです。

生活クラブが大切にしていることは、自分が使っているものや 食べるものについて知り、選ぶこと。それはエネルギーも同じ です。電気をえらぶことが未来への選択につながります。

●生活クラブでんきってどんな電気?

生活クラブ、組合員、地域の再生可能エネルギーの発電所など で生産する電気を㈱生活クラブエナジーが仕入れて電力供給し ています。2022 年 10 月現在、約 90%が再生可能エネルギ ーでの供給となっており、電気料金の一部は再生可能エネルギ ーを生み出す生産地(発電所)への支援につながっています。

生活クラブでんきキャンペーン! 1/30~3/31

この期間に生活クラブでんきに加入された方全員 に、ソーラーキーLED ホルダー&選べるプレゼン ト。詳しくは配布のチラシや機関誌わたげ1月号 を見てね。



生活クラブ HP 環境へのとりくみ



生活クラブ

※選べるプレゼント A ふぁそらん苺ジャム2個

B 国産なたね油

C レトルトポークカレー2個





ブロック運営委員会昼食時での食べ比べ第3 弾は、丸工ビ倶楽部のにんじんを使用した 「飲むにんじん・キャロットジュース」と市販 のキャロットジュースでした。丸工ビの人参は "オランジェ"と"ライム"の2品種。オラン

ジェは甘みが強い品種で飲むとその甘みがよく分かります。感想には「人参の匂いがマイルドで飲みやすい」「スッキリしている」との高評価。ただ「よく振って飲まないと缶の底に人参が溜まってしまう。」と、リピート買いのメンバーからの指摘も。これも「飲む人参」を表している証。市販品は「味は濃いけど香料臭い」との感想でした。実際、香料は使われていないタイプでしたが独特の風味のため丸エビより飲みにくかったようです。今回は、香料不使用の市販品でしたが、添加物が入った人参ジュースもたくさんあります。食品添加物については下記の「野本さん食品添加物学習会」で詳しく!!

丸工ビ倶楽部では、国産加工用原料の自給力アップのため、ケチャップのための加工用トマト(夏に収穫)と同じ畑で人参を栽培(冬に収穫)する効率的な生産と出荷に取り組んでいます。



市販品

丸エビ

12月8日「食品添加物を考える」 野本健司さん学習会報告

今年度3回目の学習会は「添加物を考える」、16 名参加(実参加4名)でした。

消費材と市販品のウインナー、ベーコンで亜硝酸塩の検出実験や、着色料、香料などを使って、スーパーで売っているあの味とほぼ同じ味を再現できることにびっくり!添加物の中には毒性の強いものもあり、添加物はなるべく使用していないものを選ぶことが大事だと学びました。

参加者の感想より:外食だと少しでも安くする為に農薬で大量に作った野菜、多くするための加工助剤、乳化剤、発色剤等々何が入っているのか、美味しさを追求して食の安全がおざなりになっていることにゾッとしていまいました。(FY)

1月25日にビオサポキッチンを久しぶりに開催します。ビオサポチームのメンバーと一緒に無果汁ジュースを作って添加物について学びあいませんか?

おしらせ

生産者グループきばる産「甘夏みかん」は 2023 年 2 月 4 回 (8 週) ~3 月 5 回 (13 週) での取組みを予定しています。

作ってみませんか?

牛肉ランプ・ウチモモステーキ (2枚入り)300g を使って

フライパンロースト・たまねぎソース



≪材料≫

牛赤身肉(厚さ3 センチくらい) 300g、たまねぎ 1/2 個、しいたけ 2枚、塩・胡椒 適宜、しょうゆ 大1弱、日本酒(白ワインでも OK) 30cc

≪作り方≫

①牛肉に塩・胡椒をふる。たまねぎは2センチの厚さに輪切りする。冷蔵庫から出してすぐの肉でOK。

②フライパンになたね油を少し引き、たまねぎを2~3分焦げ目がつくまで焼く。焼き色がついたら引っくり返し、その上に牛肉を置く。蓋をして4分程度強火で加熱する。

- ③ 牛肉をアルミの上に取り出し、きっちり 包んで暖かいところに置いておく。
- ④ フライパンのたまねぎはみじん切りにし て別皿にとっておく。しいたけをみじん切り にしておく。
- ⑤ フライパンにニンニクとなたね油を入れ、みじん切りのしいたけを入れ、砂糖小さじ1(かくし味)を加え、たまねぎを戻す。しょうゆ、日本酒で味を整える。

📤 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 でもご確認ください。

日時(曜)2023年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
1月17日(火)	きばる(甘夏みかん)生産者交流会	牛久センター&	ブロック消費委員会
10:00~12:00		オンライン	
1月20日(金)	きばるの甘夏を使ってピールを作ろう	小野川	地域くらぶワン
10:00~13:00		交流センター	コインランチの会
1月20日(金)	福祉交流会「在宅?施設?いくらかかるの?老後の住まい	オンライン	ブロックたすけあい
14:00~16:00	とお金の話・介護保険と自己負担」 講師:FP の会 藤井智子さん	32212	福祉委員会
1月24日(火)	ライフプラン講座「我が家の保障」	オンライン	ブロックたすけあい
10:00~11:30		77717	福祉委員会
1月25日(水)	ビオサポキッチン 添加物実験「ジュースを作ってみよう!	ー 牛久センター	 ビオサポチーム
10:00~12:00	ジュースって添加物だけで作れちゃう!?」	十人ピンター	こオリホ テーム
1月28日(土)	きばるの甘夏を使って	小野川	地域くらぶワンコイン
10:00~13:00	クリアなマーマレードジャムを作ろう	交流センター	ランチの会&季節の保
2010(-4)		X//II C 2 7	存食の会 共催
2月1日(水) 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	ブロックたすけあい 福祉委員会
2月1日(水)	土浦&近隣の組合員で集まろう♪	土浦市	地域くらぶ
13:30~15:30	上浦及川隣の祖口貝で来よつリ♪	工備巾 三中地区公民館	地域へうぶ 土浦ぷらす
2月2日(木)	ブロック運営委員会		工価のフォ
2/324(/14)	1部 10:00~11:30 ←気軽にご参加お待ちしてます!	牛久センター&	 ブロック運営委員会
	2部12:30~15:00	オンライン	707726554
2月4日(土)	甘夏みかん(きばる)カフェ	小野川	地域くらぶ
13:00~15:00		交流センター	まちつくば
2月8日(水)	2023 年度活動方針 意見交換会	Z//ILC27	0,55,10
2万0口(水)	2023 年度治勤力す 忌兄文揆云 午前10:00~12:00 ・ 午後13:00~15:00	牛久センター	ブロック運営委員会
2805(+)		1 =====	111 11 4 5 5% 5
2月9日(木)	ギリシャ料理	小野川	地域くらぶ「ワンコ
10:00~13:00		交流センター	インランチの会
2月22日(水)	茶話会「コーヒーを味わおう♪」	牛久センター	 ブロック運営委員会
10:00~12:00		1,7,0,7	ノロノノ陸白女只女
3月1日(水)	「地域くらぶ」活動報告会	牛久センター	ブロック選挙系是会
10:00~12:00		&オンライン	ブロック運営委員会
3月4日(土)&	春の展示即売会		"
5日(日)	H as the fact a self to free	牛久センター	ブロック運営委員会

組合員の声)みなさん、ご応募ありがとうございまし

た!!さっそく一部を紹介したいと思います。

●「我が家のハンバーグに生活クラブの豚・牛ひき肉がかか」 せません。一度切らしてスーパーのひき肉を使ったら子ども たちから「やわらか過ぎておいしくな~い」とブーイング。

もう戻れません��(ペンネーム:ダムタニャンさん)

●丹精國鶏が美味しいです。何も言わずに食卓・お弁当へ入 れてるのですが、「いつもの鶏と違うね。何か美味しい気がす る」と言われます。美味しいものは分かるんですね~。(ペン ネーム: おばこさん)

生活クラブのお肉は、エサや飼育にこだわっているので、味 にも違いがでてくるのでしょうか。生産者交流会で、詳しい 話や熱い思いが聞けますので。ぜひ参加してみて下さいね。

美味しい試食もありますよ

【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。

<運営委員会より>

- ●1部報告● 今月は来年のイベント企画を中心に。組合員の 声から動きはじめたプラごみ問題へのアプローチを考えまし た。2月には生活クラブのコーヒーを飲み比べながらお喋りす る茶話会も企画されました。一部へのご参加お待ちしています ☆問い合わせはセンターまで(**☎**029-872-7521)
- ●2部報告● 2023 年のブロック総会開催に向けて話し合 いが始められています。そして、来年度の「生活クラブ茨城 40 周年プロジェクト実行委員会」が立ち上がりました。一緒 に盛り上げて下さる方は是非ご参加下さい!(上記連絡先へ)



〈ライン〉牛久ブロック

「オープンチャット開設! →どなたさまも

お喋りにご参加下さい♪







インスタ見てね→

BIOSAPO_USHIKU