

2024年2月

ブロックニュース 牛久ブロックの風

発行日：2024年2月19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

2023年度 牛久ブロック 組合員数								【期首 2,872】		世帯当たり利用	
1月末	現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計		1月1回～4回	(4週)
牛久ブロック		720→		2063↑	115↑	3→	5↑	2,906↑		班	20,262円
つくば		392↑		1,162↓				1,554→		個配	19,747円
土浦（含かすみがうら）		166→		422↑				588↑		計	19,880円
牛久		63↓		361↑				424↑			
阿見		40→		117↓				157↓			
エリア外		59→		1→				60→			

生活クラブいばらき



2024年度

ブロック総会 5月に開催します

生活クラブ茨城
HP生活クラブ茨城
X (旧 Twitter)生活クラブ茨城
Instagram

牛久ブロックのブロック総会が**5月9日(木)**に開催されます。

ブロック総会では、牛久ブロックの次年度の組合員活動について決定していきます。ブロック総会に参加して一緒に活動について考えていきましょう。3月下旬まで代議員募集いたしますので、これまで参加していた方も、やったことないけどやってみようかな、という初めての方も、牛久センターへご連絡、もしくはイベントなどに参加の際に、運営メンバーまで参加の意思をお伝えください♪こちらからも声かけさせていただきます。今回も、牛久センター実参加とオンライン参加を予定していますので、都合の良い方法で参加してみませんか。生活クラブのことを知れば知るほど、人と人との繋がりを大切に、より良い暮らしをみんなで考えていく生協であることが分かります。組合員の皆さんのお申込みお待ちしております。



牛久ブロック総会 代議員募集！

総会日時：**5月9日(木)**

10:00～12:00

開催方法：牛久センターで実参加
or オンライン★参加希望の方は、牛久センター
へご連絡ください♪

茨城設立40周年記念イベント

「こどものごはんどうしてる？」

3月10日(日)にレンタルスペースつくば CASA（土浦市中村西根12-1）にて、ビオサポチーム主催のイベントを開催します。いつもより少し時間が長め（10:00～12:30）の企画です。

2部構成で、1部は、野本健司さんの学習会「キレる子どもの食生活」。2部は、野本さん、生産者のマルハニチロ（株）、組合員2名を加えた4名によるパネルディスカッションです。

子育て真っ最中の親御さんにぜひ聞いてほしい内容です。野本さんやマルハニチロさんに聞いてみたいことある人集まれ～！！

また、組合員同士の情報交換の場としても大いに活用してください。

隣の乙戸沼公園を眺めながらのひとときをたくさんの人と共有しましょう。お友達を誘ってぜひご参加ください。

2024年2月5日
生活クラブ茨城運営委員会
牛久センター：029-872-7521
取手センター：0297-86-6000
水戸センター：029-291-8280

WEB加入限定
おためし3品
プレゼント！
お友だちにもプレゼント中！

紹介 Wプレゼント キャンペーン

キャンペーン期間
2/5～3/15

お友だちに生活クラブを紹介すると
あなたとお友だちに
Wでプレゼント！

あなたには
お試し4点セット
ミニなたね油165g
温州みかんジュース485ml

お友だちには
お試し4点セット
ミニなたね油165g
温州みかんジュース485ml

下記の申請用紙を、各センターに提出してください。紹介する方へのお届けは、申請した組合員と確認の上です。必ず。
※紹介は何人でも出せますが、申請書へのプレゼントは1つです。

春の紹介 W プレゼントキャンペーン
スタートしました！

この機会にお友達に
生活クラブのことを伝えましょう♪

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。

お電話にて申込みしてください。

随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！

週1件1時間のお仕事からOK！ダブルワークOK！

※資格取得助成制度あり

【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！



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。

1 / 1 9 (金) 福祉交流会開催報告

講師：牛久市地域包括支援センター (参加者 18 名)

「認知症サポーター養成講座」「ケアステーション牛久報告＆参加者交流会」の2部形式で開催しました。
認知症の基本、かかり方のポイント、認知症の診断は「かかりつけ医」に相談をして、必要な時は専門
医を紹介してもらいましょう。知り合いや友人に認知症の心配があって困った時は市町村の地域包括支援
センターに相談するといいいそうです。交流会では、ケアステーション牛久の現状や課題について報告。
ピアサポダイアリーを活用した健康づくりを紹介。みんなで認知症予防体操をしてリフレッシュしました。

環境委員会

ブロック環境委員 募集してまーす！！

ブロック環境委員会に参加しませんか？

昨年は

4月：【プラスチックのゴミの行方】プラごみについて市民ネットの織田さんを招いての学習会

5月：【せっけんを使いこなそう】エスケー石鹸さんを招いての講習会

を企画しました。

話し合いは月に1回で、

- ・香害、マイクロプラスチック問題
- ・石けんを広める活動
- ・エネルギー問題

などなどを話し合っています。また、省エネや身近な環境問題について、情報共有したり、
わいわいおしゃべりしています♪

ぜひぜひ環境委員会に来てみませんか？

見学も大歓迎！問い合わせは、牛久センター（029-872-7521）まで。お待ちしております！



バランスよく食べませんか ～豚肉学習会・平田牧場編～

1月31日に開催された豚肉学習会。平田牧場の職員2人から、平田牧場の歴史・豚肉へのこだわりを動画も交えて実参加 19人・オンライン5名で学びました。

平田牧場は 1972 年から生活クラブと長く歩んできました。ウインナーの提携から始まり、組合員の声で精肉の提携が開始されました。休耕田で飼料米を作り三元豚の餌にしたのも、組合員の声からでした。飼料米を作ることは、食糧自給率向上・農地保全・資源循環といいことづくし。安心・安全を一緒に作り上げてきたのです。

平田牧場のパック技術（真空パック・ガスパック）のおかげで、冷蔵で家まで届き賞味期限も数日あるのは組合員の特権です。これを頼まないのはもったいない!!（冷凍の切り落としや豚肉ミンチ・バラ凍結もとても便利ですが、お二人の推しは冷蔵の豚肉でした）



What is balance?



平田牧場で扱うスーパーや百貨店での値段は、生活クラブより高いので、価格面からもお得です。生活クラブは平田牧場と「食べる約束」から1頭買いをしています。

年間 8 万 2 千頭。部位が偏ると在庫が膨れあがります。そのため、組合員一人一人がバランス良く注文する事が大切になります。同じ部位だけを頼みがちになっているなら、これを機に他の部位も頼んでみませんか。レシピは、ビオサポレシピや平田牧場のインスタに数多く掲載されています。参考にしてください。

豚肉の扱い方を組合員同士で情報交換出来たのも、実参加ならではのメリット。

豚肩ロースを簡単・美味しく調理して、学習会終了後センター参加メンバーで試食して散会しました。

◆平田牧場人気ランキング◆

- | | | |
|-----|----------------|--------------------------------|
| 1 位 | 豚肉切り落とし 300 ㍻ | 切らずに使えてとっても便利 |
| 2 位 | 豚ひき肉 240 ㍻ | 「まんま焼き」簡単なのに臭みもなく絶品です！ |
| 3 位 | 豚肉モモスライス 310 ㍻ | きめ細かくさっぱりとしています。鍋や生姜焼きにピッタリです。 |



平田牧場（公式）



ビオサポレシピ（公式）



instagram



作ってみませんか？

ひき肉を使った簡単♡時短レシピ！ トマト煮込みハンバーグ

（平田牧場公式 instagram より）



<材料>

ひき肉（240g）2 パック
カットトマト缶（400g）1 缶
しめじ、バター、お好みの野菜（ブロッコリーなど）
A：ウスターソース、ケチャップ、素精糖各大2
水 100ml、塩こしょう少々

<作り方>

- ① 炊飯器に A を入れ、よく混ぜ、豚ひき肉をまるごと入れ、しめじをのせてスイッチオン！
- ② 炊飯が終わったら、火が通ったことを確認し、バターをのせて溶かす。
- ③ お好みのお野菜と一緒に盛り付けて完成！

「生産者グループきばるの甘夏」取り組みがスタートします。

今年は熟すのが早いということですので、取り組み予定の最後の方はなくなってしまうかもしれません。早めの注文をおすすめします。

<取り組み予定> 3月2回以降はeくらぶなどをご確認ください

2kg 5kg 2月3回 A 週
2個 10kg 3月1回 C 週



♥牛ス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。

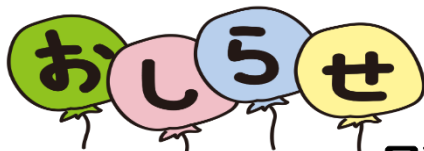
日時(曜) 2024年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
2月22日(木) 10:00~12:00	「平牧工房」生産者交流会 豚加工肉をもっと知ろう！	牛久センター オンライン&	ブロック消費委員会
2月22日(木) 20:00~21:30	ライフプラン講座「iDeCo と NISA を始める時に 知っておきたい投資信託」	オンライン	ブロックたすけあい 福祉委員会
2月27日(火) 10:00~12:00	地域活動基金 助成団体活動報告会 「平和のつどい・牛久」「てとて未来の会」 「ミモザの会」「夢見る小学校自主上映取手実行委員会」	各センター &オンライン	地域活動基金委員会
2月29日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (次回は3月28日(木)) お気軽に遊びに来てください♪一緒にイベント企画しましょう☆ 終了後、ランチ交流会あり!!	牛久センター	ブロック運営委員会
2月29日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会～第2部～	牛久センター	ブロック運営委員会
3月10日(日) 10:00~12:30	生活クラブ40周年記念イベント 「こどものごはん どうしてる？」 第一部 野本健司さん学習会「キレル子どもの食生活」 第二部 パネルディスカッション「こどものごはんどうしてる？」 ※詳細は別途配布されるチラシをご覧ください	つくばカーサ	ビオサポチーム
3月13日(水) 10:00~12:00	地域くらぶ報告会 ※地域くらぶに入っていない方もぜひ遊びにきてください	牛久センター &オンライン	ブロック運営委員会
3月14日(木) 10:00~12:00	今日からスタート♪腸活のコツ 腸を整えて身体も心も健康に、免疫力も up! ※参加費無料	土浦市三中地区 公民館	地域くらぶ 「土浦がらす」

【申し込み方法】

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お申込みください。

申し込み用紙のあるものは、配達便でご提出ください。

※託児があるもの、無いものありますので、ご確認くださいお申し込みください。



牛スブロックのInstagramが
スタートしました！牛スブロックの
組合員にとって身近な情報や消費材の
話など、お知らせしたいと思います♪
是非フォローしてくださいね☆彡



牛スブロック Instagram

はあもにい配達ワーカー 急募！

生活クラブの配達のお仕事です。週半日1回から OK。

ご自分のライフスタイルに合わせてお仕事できます。

体験・見学もできます。

お気軽にお問い合わせください。

事務局:畑 ☎029-874-2650



＜運営委員会より＞

●1部〈組合員カフェ〉報告●

きばるの甘夏を使ったパウンドケーキが登場！運営メンバーが策定学習会の時のおやつに出す
ケーキの練習とのこと。美味しく頂きながら、今回ゲスト参加した2名も一緒に〈生活クラブの活動〉
そのものについて話し合いました。いつも活動している運営メンバーにとっても改めてとても良い時間でした🌸

●2部〈運営委員会〉報告●

一年でとても大切な策定の季節になりました。策定学習会を行い、様々な組合員からの意見を聞き、そして来年度
のブロック総会へ向けて準備です。ブロック総会の日程もきまりました。1面が目止まった方！ぜひお待ち
していますね。

