

2024年3月



風

ブロックニュース 牛久ブロックの

発行日：2024年3月18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 2月1回～4回 (4週)	
2月末	現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	班	個配
	牛久ブロック	719↓	2064↑	116↑	3→	5→		2,907↑		
	つくば	393↑	1,162→					1,556↑	20,156円	
	土浦 (含かすみがうら)	165↓	426↑					591↑		
	牛久	62↓	357↓					419↓	19,305円	
	阿見	40→	118↑					158↑		
	エリア外	59→	1→					60→	19,525円	
									計	



一緒に活動しませんか!?

委員会メンバー募集



運営委員会 牛久ブロックのイベントを企画した

り、活動方針を立てたり、主に仲間作りに力を入れ、ブロックのこと全般を話し合う場となっています。新しい方も入りやすいよう2部制になっていますのでお待ちしています。(第4or第1木曜日 午前10時～)

詳しくは毎月のイベントカレンダー参照)

環境委員会 香害問題・せっけん運動・エネルギー

やゲノム編集食品などについて話し合っています。また、学習会なども企画しています。興味のある方は、ぜひぜひ環境委員会に遊びにきませんか?

(第2火曜日 午後14～16時)

消費委員会 組合員が消費材を学ぶ場(生産者交流

会・学習会)や組合員が情報交換する場を作っています(ギフト試食会等)。また、消費材に関する意見要望を吸い上げ、検討する場です。

(第4月曜日 午前10時～12時)

たすけあい福祉委員会 エッコロ・共済推進・

フードバンク食糧支援・福祉事業(ケアステーション牛久)・ファイバーリサイクル・ライフプラン講座・認知症サポーター養成講座の企画などを行っています。

(第2or第3火曜日 午前10時～12時)

ビオサポチーム 「ビオサポ」=「美&BIO」を

「サポート」する…健康的な食生活をサポート、身体もおさいふも、そして環境や社会も健康にしたい!を目的にしたチームです。こどもにもおとなにも優しく!毎日のごはんづくりを楽しく!と活動をしています。ちょっと疲れてごはん作りに苦労している人にも寄り添った活動をしていきたいと思っています。一緒に活動したい方お待ちしています。(月1回不定期)

🍓 各委員会へのお問合せは、牛久センターまでご連絡ください☆

🍓 申し込み期限などはありませんので、いつでもお待ちしております。

おわかい!



『通りケース』をご活用ください♪

注文用紙やイベントへの参加申込書など、提出物は必ず『通りケース』に入れてご提出ください!

『通りケース』に入っていない提出物は、配達職員やワーカーも気をつけて回収を行なっておりますが、再生資源としてリサイクルしているカタログ類に紛れてしまう可能性があります🥲
組合員の大切な提出物をきちんと回収し、仕分け作業が煩雑にならない様に、皆様のご協力を引き続きお願いします。

※ 『通りケース』を紛失された場合は、ご一報ください!

次週お届けします。

<訂正>

先月号のブロックの風で、ブロック総会のご案内をいたしましたが、開催方法が「牛久センターで実参加 or オンライン」から「牛久センターで実参加」のみとなります。どうぞ宜しくお願いいたします。

生活クラブ・ケアステーション牛久

TEL: 029-874-8510

◆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できます。お電話にて申込みしてください。◆

◆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◆

◆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日のお仕事から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して下さい。



エコロはこんな時に使えます！



- ・カラスや猫に消費材を盗まれた。
- ・冠婚葬祭で留守にするので共同購入品を預かってほしい。
- ・出産を控えて家事が大変になってきたので、食事の支度や子どもの面倒を見て欲しい。
- ・体調不良なので家事をサポートしてほしい。
- ・電球を交換や高い所の掃除をしてほしい。
- ・PTAの会議や催しに参加するので子どもを預かってほしい。
- ・けがや病気なので、犬の散歩を頼みたい。

きずなBOX



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。

2/22(木)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」

開催報告 (参加者23名)

講師：生活クラブFPの会・羽場真美さん



Life Plan Course

「2024年からの新NISA制度」は、投資上限金額や非課税保有期間が大きく拡充されました。

まずは「投資信託」の基本を知り、自分に合った蓄財方法を身につけるために、ライフプラン講座を企画しました。人生100年時代と言われる今は、「公的年金」にプラスして「自分年金」が注目されています。そのため国も税制面で有利な制度を作っています。それが「iDeCo」(個人型確定拠出年金)や「NISA」(小額投資非課税制度)です。これらの制度は、元本が保障された預貯金ではなく、主に投資信託などのリスクのある金融商品を利用することが前提になっています。したがって、誰もが「iDeCo」や「NISA」を利用することがベストとは言えません。本来「お金」は時間をかけてコツコツと積み立てるものです。今回のセミナーは、自分に合った預貯金と投資を考えるヒントになったと思います。

環境委員会

Rusecycle

生活クラブのリユース・リサイクルの取り組みその1、リユースびん(Rびん)編

Rびんは調味料やジュースなどの消費材に使われていて、びんにRの刻印がついています。Rびんは再使用できるように設計されているので繰り返し使えてCO2削減につながります。自治体のごみに出さずに牛久センターへ返却してくださいね。注意！

- ・びんは洗って乾かして。
- ・キャップを取り、ラベルをはがす。(はがれにくい時はそのまま)
- ・溜めないでできるだけ早く返してね。

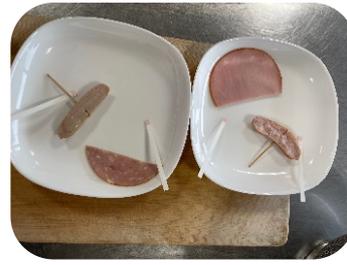
ゆすぐだけでもOK！なるべく合成洗剤は使わないで～



「組合員の声を生かした消費材開発」 ～豚肉学習会・平牧工房編～

2月22日に開催。平牧工房・高橋さんからオンラインで、生活クラブとの歴史や提携・開発話、消費材の特徴・種類などの話し、途中に工場からの生中継を交えて、実参加14名・オンライン8名で学びました。

平牧工房は平田牧場の肉を使用した加工肉の生産者で、豚肉全体の消費バランスの調整弁的存在です。今でこそ、世間的にも添加物の入っていない製品は、スーパーへ行ってもおいてあります。開発当時は、着色料や発色剤を使っていないとハム・ソーセージじゃないと業界では言われていたそうです。しかし、生活クラブの組合員は信頼と実績で世間の常識を、時間をかけて覆す事ができるのです。非遺伝子組み換え対策では、ポークウインナーの植物性たん白（大豆）→乳たん白へ変更。さらに乳アレルギー対策で、えんどう豆澱粉に変更。又、生ハムの開発時、1回の試作に約90日かかる為、



約10年の年月をかけて、2013年のデビューにこぎつけました。企業だけで開発すれば、短時間ですぐに製品化できますが、丁寧に組合員の声を聴きながら、共同開発した結果です。

今はたくさんの種類の加工肉がありますが、みんなで食べ続けていけるようバランス良くいろんな消費材を取り組んで、利用していきましょう。

高橋さんの話が終わってから、センターでは市販品との比較実験（テスターを使った発色剤テスト）を行い、試食をしました。新規加入者の参加もあり、顔を会わせて話すことの大切さを実感して、とても楽しい時間を過ごす事ができました。（消費委員 柏倉美也子）

生活クラブ のお豆腐 「豆力」



「豆力」は一丁380g、手に取るとずっじりしています。二丁でこんなにたくさんの大豆を使用しているんですよ。

生活クラブのお豆腐「豆力」は、国産大豆100%。遺伝子組み換えの心配もありません。天然にがりを使用し、生産者が丁寧に作ってくれています。低脂肪高たんぱくで、大豆イソフラボンやカルシウムを豊富に含んだ大豆を使ったお豆腐を食べ、しっかり栄養を摂りたいですね！

こんなに体に良いお豆腐だけど、「一丁食べるのが大変」という声を聴いています。そんな時「お豆腐を冷凍する」という方法があるのをご存じですか？

残ったお豆腐をそのまま冷凍してラップで包んで冷凍しておくだけ！使いたいときにさっと出して調理できます。冷凍することで、生でもなく凍み豆腐でもない新食感のおかずになります。使い方はいろいろ、新しい食べ方を工夫してみてくださいね。2～3週間以内が使用の目安。



インスタ見てね→



BIOSAPO_USHIKU

作ってみませんか？



●煮物

<材料>

材料（2人分）：豆力半丁・

白ネギ 1/2 本・万能つゆ大さじ2

<作り方>

- ① 冷凍豆腐を冷凍庫から出して自然解凍かレンジで軽く解凍する（水は捨てない！）
- ② 一口サイズにカットし、解凍した水ごと豆腐と万能つゆ・白ネギを鍋に入れて火にかける。
- ③ 全体に火が通ったら、仕上げに万能つゆなどで味を調べて火を止める。
- ④ 器に盛り付け出来上がり。お好みで七味トウガラシなどを振っても



●平牧工房の生ハム丼

組合員との共同開発で誕生した
生ハムを手軽に食べてみませんか！

<材料>

塩せき生ハム 70g²・卵 3個・レタス 3枚・

ミニトマト 6個・温かいご飯 540g²・

国産レモン 1個・オリーブオイル 大1

<作り方>

- ① 温泉卵を作る。小さめの耐熱ボウルに卵を1個割り入れ、大さじ3を加え、卵黄に楊枝で穴をあける。ラップをかけずに電子レンジ40秒ほど加熱する。アリなければ10秒ずつ追加。
- ② レタスは1口大にちぎり、ミニトマトはヘタをとり縦半分に切る
- ③ 器にご飯を盛り、生ハムと②をのせる。レモン果汁とオリーブオイルを回しかける

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) 2024年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
3月28日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (次回は5月2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
3月28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29日(金) 10:00~11:30	ライフプラン講座『防災ワークショップ』 講師:藤井智子さん、羽場真美さん(FPの会)	牛久センター	ブロックたすけあい 福祉委員会
4月10日(水)	ビオサポキッチン『らくらくごはん』 参加費500円 消費材を使いこなすらくちんメニューをご紹介します☆多	小野川交流センター	ビオサポチーム
4月14日(日) 10:00~15:00	こそだてパーク キャラバン (※雨天時4月21日開催) こそだて世代向けの盛りだくさんのイベントです。	研究学園駅前公園	ブロック運営委員会
4月19日(金) 10:00~13:00	第1回 ワンコインランチの会@森の家 参加費500円 和菓子作り「柏餅」和菓子職人に教えていただきます!	森の家 (つくば市大角豆)	地域くらぶ「ワンコ インランチの会」
4月25日(木) 10:00~12:00	生活クラブでんき どんな電気? 参加費100円 ~生活クラブでんきの切り替えの仕方とも学びます~	土浦市三中地区 公民館	地域くらぶ 「土浦がらす」
5月5日(日) 時間詳細未定	つくば公園前ファミリークリニック2周年記念キャラバン (住所:つくば市水堀485-1)	つくば公園前ファミ リークリニック	ブロック運営委員会
5月9日(木) 10:00~12:00	第17回 牛久ブロック ブロック総会	牛久センター	ブロック運営委員会
5月21日(火) 10:00~13:00	ビギナーズカフェ&生産者交流会 ※詳細は後程お知らせいたします♪お楽しみに~	牛久センター	ブロック運営委員会

【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。

<運営委員会より>

●1部〈組合員カフェ〉報告●

来年度は何しよう~の中で、色々新規加入者の手続きスタイルも変わり、班から個配になる人も増えている現状から、ビギナーズカフェを手厚くしようという案が生まれました。そこに生産者交流会もくっつけてしまおう!ということで、来年はビギナーズカフェも生産者交流会もこれまで以上に増える予定です。企画側も楽しみです♪

●2部〈運営委員会〉報告●

一年かけてやってきました茨城40周年もいよいよ終わりになります。タイムカプセルの出し忘れはありませんか?31日までお待ちしています。40周年のまとめの他、げんき米の集約、ブロック総会、総代会の準備に取り掛かり、いよいよ50周年に向けて新たなスタートです。

1面の各種委員会のメンバー募集も運営メンバー一同、お待ちしております!



牛久ブロック Instagram

牛久ブロックのInstagramが
スタートしました!牛久ブロックの
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☆多



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

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

