

2024  
4月

block news

# 牛久がブロックの原

発行日：2024年4月15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 3月1回～4回（4週）	
3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	707↓		2059↓	119↑	3→	5→	2,893↓		20,265円
つくば	392↓		1,152↓				1,544↓		
土浦（含かすみがうら）	163↓		426→				589↓		19,131円
牛久	62→		360↑				422↑		
阿見	40→		120↑				160↑		
エリア外	50↓		1→				51↓		19,424円

## ～身近な地域でつながろう～

生活クラブは組合員活動が盛んな生協です。

わたしたちは支部、まち、地域くらぶとこれまで組合員組織を変えながら、組合員どうしのつながりを大切にしています。そして、民主的な運営、自主運営・自主管理も大切にしてきました。

今現在、牛久センターで月1回行われているブロック運営委員会が、地域くらぶをサポートしたり、一緒に活動を企画したりしていますが、今年度はもっと身近な自分が住む地域で自主運営・自主管理する組合員組織を作ろうと、地域くらぶから一歩進めて動き出しています。つくばでは組合員が月1回の集まりをずっと続けてきていました。土浦でも定例での集まりがようやく始まりました。つくばと土浦の活動を少し紹介します。

何かやりたい！と思ったとき、困ったとき、地域に相談できる場所があると、きっと組合員活動が今までより豊かになると思います。自分の住む地域、行政区に一つ、そんな場所を作ってみませんか？



### まちつくば



地域くらぶ「まちつくば」は、月に1度集まって、生活クラブのことをあれこれ話し続けて早数年・・・。

ブロックと共催しており、つくばでの組合員活動の中心的な集まりの場として存在しています。

例えば、つくばでの定期的なキャラバン活動を展開したり、毎年策定の季節には次年度方針について話し合ったり、地域くらぶ発の組合員イベントを共催したり、ちらしまき活動をサポートしたりしています。新しい地域くらぶとの繋がりも拡がりをみせてきています。昨年より、組合員のお蕎麦屋さん「森の家」を利用した地域くらぶ

「ワンコインランチの会」の企画も大好評です。皆さん、気軽に遊びに来て頂けたら嬉しいです。お待ちしております♪



（昨年の試食会の準備時の写真です）

### 土浦ぷらす



地域くらぶ「土浦ぷらす」は、土浦、かすみがうら、阿見のメンバーを中心に集まっています。1年ほど前から月に1回程度、イベント企画し、土浦三中公民館などで活動しています。

先月行われたイベントには、牛久ブロックのあちこちから参加があり大盛況でした。ご紹介したいと思います。

『今日からスタート「腸活」のコツ！』

3月14日に土浦の組合員で「美腸アドバイザー・日本美腸協会認定講師の高橋かすみさん」を迎えて「腸活」のコツを教えてくださいました。参加者は申し込み時点で35名！大盛況でした。「腸活」のポイントとしては、身体の内側から【食事】老廃物となるような添加物を入れない（これは生活クラブの消費材を利用することで解決！）、善玉菌のエサとなる発酵性食物繊維を増やす、発酵食品を見直す。身体の外側からは【運動】お腹周りの筋肉を刺激する運動、【腸もみ】お腹のマッサージやツボ押しなど。脳腸相関という言葉もある通り、腸の状態によってメンタルも変わってくるか！腸活がいかに重要かが分かりました。



今月のイベントカレンダーにも次の企画が載ってます♪



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。

## 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。

◆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日のお仕事からでOK！ダブルワークOK！

※資格取得助成制度あり

## エッコロ

を利用したことがありますか？

今年度は2年に1度のエッコロの改正意見集約の年です。組合員同士が集まる機会に、エッコロを利用しやすくする意見交換を積極的にしてください！



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。

## 3/29(金) ライフプラン講座 「防災ワークショップ」 開催報告



東日本大震災から10年以上経ちましたが、今年は元日から大きな地震があり、改めて防災について考えなきゃ！と思った人も多いのでは？

生活クラブのライフプラン講座にはたくさんの講座がありますが、この「防災ワークショップ」は、新しいオプション講座で、ワークショップ形式です。牛久ブロックでは初めての開催でした。FPの会の講師お二人と、参加者7名。3.11のみんなの経験談、自分の家の危険なところ、家族のこと…それぞれの立場で。地震や災害を防ぐことはできなくても、被害を少なくする「減災」についてみんなで話し合う。オンラインの講座とは違って、自分が話して、みんなの話を聞いた今回の講座はとても楽しく有意義な時間でした。地域のつながりが求められる今、身近なところでぜひ企画してください！

## 環境委員会

### 生活クラブのリユース・リサイクルの取り組み

#### その2 牛乳キャップ、 ピッキング袋編

### ピッキング袋のリサイクル

配達仕分け用のピッキング袋\*は、回収して、もう一度ピッキング袋に再生利用(再生原料は2割使用)したり、他の原材料にリサイクル。

\*注文書・カタログ類の袋も回収します(通い袋は除く)。

これも生活クラブだからこそ実現できたオリジナルな取り組み。ピッキング袋 1kg のリサイクルで、2,968g の CO2 を削減!



### 牛乳キャップのリサイクル

牛乳キャップだけでなくサイドコアも回収してリサイクル(※ノンホモ牛乳、200mlの牛乳キャップも)

回収した牛乳キャップ5個で「ごみ袋(L)」(再生原料6割使用)が1枚作れます。そのごみ袋を利用することができるのは、生活クラブだけのオリジナル。ぜひ、共同購入しましょう。牛乳キャップ1個のリサイクルで、CO2排出量を約11g削減!





～消費材意見要望から～「国産小麦のパン粉」の「ショートニング」

生活クラブでは組合員から消費材に対する「意見・要望」が出され、「改善が必要」と判断された場合、生産者と協議しながら改善が進められます。もし「要望」に沿った「改善」が難しいようであればその理由を広報などで説明します。（詳しくは3月号「わたげ」をご覧ください）

今回は「国産小麦のパン粉」の「ショートニング」についての消費材意見要望についての結果をお知らせします。



「(株)味輝」に30年以上「天然酵母・無添加・国産小麦粉使用」のパン粉の生産をお願いしています。

その後、食味（硬さ・口溶け・色）の改善要望が出されました。その中でも「硬さ」の改善が一番と判明し組合員試食を経て「ショートニング」を配合することに決定しました。世間では「ショートニングのトランス脂肪酸が悪玉コレステロールを増やし健康被害の恐れあり」と言われています。そのため「安心安全な食品を扱う生活クラブとして使用することはどうだろう？」との声が上がりました。



生活クラブは、チョコレートでもおなじみ「月島食品工業(株)」の「ショートニング」を使用しています。トランス脂肪酸含有量はわずか0.6%（10年前の14～25%低減されています）の「低トランス脂肪酸ショートニング」。ご飯のように毎食摂取でなければ体への影響を考慮する量ではありません。（バターの使用は、大幅な値上げ・加工向けバターの安定供給が難しい状況で断念）

生活クラブの消費材は、組合員の声で作りに上げてきました。

そのため中身が明らかになっています。

改善要望は消費材の中身を知るよい機会にもなります。

これはどうして?と思ったら遠慮せずにブロックに質問を出して下さいね。

そして分かって消費材を利用していきましょう!



パン生産者が変わります!

5月1回目から「クレッセント」のパンが配達になります。

月・火・木・金曜コースのみ

(水曜はお店がお休みのため利用できません)

<取組品目>.....

角食パン・山型パン・山ロール・角ロール(毎週)

メロン型パン(月1回)

※「白パン」は取り扱わなくなくなります。



今年度の重点品目は 鶏肉

ビジョンフードの畜肉は利用目標をもって取り組む消費材です。部位バランスを考えながら利用しましょう。今年度の学習会・鶏肉は9月、鶏卵は11月に開催予定です。（詳しい日程は決まり次第掲載予定）消費ページでレシピを掲載していきますので、食べ方の参考にしてくださいね。

げんき米生産者定期協議会報告

3月6日水戸センターにて、げんき米の生産者9名・生活クラブ組合員6名・事務局2名が集まり、米生産者定期協議会を開催。RY24（今食べている米）の進捗状況、活動報告。RY25（今年収穫する米）の予約状況、作付依頼。意見交換、来年度へ向けた提案等、盛りだくさんでした。

玄米・・・もみや緑色がかかったお米が入っている事があります。私達が取り組んでいる玄米は、精米する事が前提。精米するともみは取れて食べられます。緑色のお米はちょっと早く刈り取りされたもの。栄養価は高いとの噂も。大切に食べていきたいですね。

げんき米25RY（24年産）  
作付け依頼袋数

1号	2号 (玄米含む)	計
2084	3316	5400

🔍しっとり鶏ハム

<材料>

鶏肉むね 1枚

素精糖 大さじ1

スパイス&ガーリックソルト 大さじ1

<作り方>

- 1) むね肉に、素精糖→スパイス&ガーリックソルトの順に全体にぬりこみラップをして一日冷蔵庫で味をしみこませる
- 2) 1) をさっと洗って、丸めてラップで包み空気を抜きながら耐熱性の袋に入れる
- 3) 厚手の鍋でお湯を沸騰させ、その中に2)を入れてふたをする。お湯が冷めるまでじっくり熱を通す

ピオサボレシピより



※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。

# 牛久ブロックイベントカレンダー

日時(曜) 2024年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
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も学びます~ お茶菓子付きです、お気軽にご参加ください♪	土浦市三中地区 公民館	地域くらぶ 「土浦がらす」
5月2日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (次回は6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
5月2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
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) 遊びに来てね！	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) 10:00~13:00頃	第17回 牛久ブロック ブロック総会 ※総会終了後に交流会あり	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 「やすいものには訳がある！」3生産者参加 ※詳細は別途配布のチラシを参照してください♪	牛久センター	ブロック運営委員会
5月29日(水) 時間詳細未定	向台子育てサロン ビオサポイベント (住所:牛久市牛久町 1214-9)	向台自治会館	ビオサポチーム
6月12日(水) 10:00~13:00	第41回総代会 (住所:土浦市東真鍋町2-6)	土浦クラフトシビックホール	茨城理事会

## <運営委員会より>

### ●1部〈組合員カフェ〉報告●

運営メンバーには子育て中のメンバーも多く、春休み中は1部メンバーの欠席が多かったため、お休みになりました。フレキシブルに対応しています。だからこそ子育てしながらでも無理せず続けられます♪エッコロで組合員のお友達に子どもを預けて活動へ…というの、長期休み中の運営メンバーあるあるでした。(子どもも友達と遊べて嬉しい☆)

### ●2部〈運営委員会〉報告●

2024年度はこれまで以上に新規組合員フォローを手厚く！を掲げ、5月6日のビギナーズカフェの企画を考案中。第一弾は5月21日のおしゃべりきっちん&ビギナーズカフェです。どのような生産者が来るかお楽しみにしてください。そして、5月9日のブロック総会に向けて議案書を作成中。今年は実参加のみで開催、沢山の方にお会いできるのが今から楽しみです。

## 【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。



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☆



牛久ブロック Instagram



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