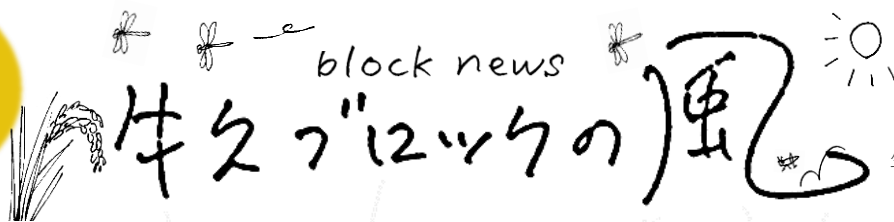


2024
9月



発行日：2024年9月23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

2024年度 牛久ブロック 組合員数								【期首 2,893】		世帯当たり利用 8月1回～4回(4週)	
8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		699↓	2055↓	119↑	3→	5→	2,883↑		16,110円		
つくば		387↓	1,152↑				1,539↑	個配	14,891円		
土浦(含かすみがうら)		163→	427→				588→	全体	15,200円		
牛久		62↓	358→				420↓				
阿見		38↓	123↓				161↓				
エリア外		47→	1→				48→				



今年もやります！ 秋のお友だちづくり、参加してください♪

おうちdeカフェ&紹介Wプレゼントキャンペーン

生活クラブの美味しい消費材をお友だちに紹介する
きっかけに・・・

今年の秋も2つのキャンペーンを同時開催いたします♪

開催期間 9月30日～11月29日

「おうちdeカフェ」

組合員と、未加入のお友だちあわせて3人以上で、ご自宅やお好きな場所で、消費材を楽しみながら、お友だちとティータイムをしましょう☆

消費材代1,000円を上限に実費を補助します。詳細は、別途配布のチラシを参考に、お申込みください。

自分の好きな消費材を購入して、お友だちと一緒に食べながら生活クラブをおススメする機会です♪

不明な点や、もっと詳しく聞きたい方はセンターまでお電話ください！

「紹介Wプレゼントキャンペーン」

お友だちに生活クラブを紹介すると、あなたにもお友だちにも「お試し4点セット」をプレゼント！

今回のプレゼントは、

- 温州みかんジュース
- 鶏卵 10個
- 生乳100%ヨーグルト
- 国産豚肉ひき肉 240g の4点

美味しい生活クラブの消費材をお友だちと一緒に味わいましょう。おススメレシピなどもぜひ一緒にお伝えしてくださいね。

11月7日(木)
年末年始試食会&
ビギナーズカフェ
開催♡



「年末年始も安全安心を!!」を合言葉に毎年開催している、年末年始試食会。今年は、鶏YEARなので丹精國鶏の「丸鶏」を焼きます。年末年始の消費材を試食し、市販の製品との違いを理解する場です。「&ビギナーズカフェ」と銘打っていますが、新規加入者もベテラン組合員も消費材・エコロ・リサイクルシステム等の「はて？」を解消しませんか。

同時期につくば・土浦でも年末年始の試食会が実施されます。どこで参加してもOK！

年末年始も「生活クラブ」ライフを楽しみましょう！





生活クラブ
でんき

生活クラブ電気の**紹介Wキャンペーン** 実施中

組合員のお友達に生活クラブ電気を紹介すると、
今なら**W**でプレゼント！

お友達と、あなたにも



キャンペーン期間

2024年
9～11月



**原発に頼らない、
持続可能な電気を
つなげていこう**



バイオマス発電



太陽光発電

**9割以上が再生可能
エネルギーの
発電所から！**



風力発電



水力発電



赤ちゃんせっけんプレゼント
の応募者から、せっけん
を使った感想です。

せっけんコーナー ～みんなでせっけんを使おう～

上の子(2才)の手荒れがひどく、ためしにいただいたせっけんを使い始めたら、
それ以来いっさい手荒れをしなくなりました。そして少いうるおいも…びっくりし
ています。ので、リピートしようと思いました。

たすけあい福祉委員会

※詳細&申込は、今後配布される
案内チラシをご覧ください。

**ライフプラン講座
開催予定**

- 11月6日(水)10時～11時30分「パートタイムで働く時の社会保険と税金」
 - 12月5日(木)10時～11時30分「意外に知らない損害保険～住まいの保険と車の保険」
 - 11月23日(土)①11時～11時30分 ②13時～13時30分
- 開催場所:牛久センター
「30分ミニ講座iDeCo とNISA を始める時に知っておきたい投資信託」

**生活クラブ・ケアステーション牛久
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出来ます。お電話にて申
込みにしてください。
- ♥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

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。

今年度は2年に1度の
エコロの改正意見集約の年です。
この欄を切り取って提出お願いします！



困ったことがあったら
まずはお電話して下さい。

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金) 9時～17時

【エコロへのご意見・提出用紙】

きりとり

締め切り：9/27(金)

氏名

組合員コード

お住いの地域

《ご意見》



第3回「安いものには訳がある」

貴重な「中国はるさめ」を利用しよう！

藤原食品と生活クラブとは50年近いお付き合い。提携したのは日本と中国の国交が正常化した頃で、当時は中国の物産品はとても人気があったとのこと。しかし2008年の中国産餃子事件以降、中国産のイメージは転落してしまいました。

藤原食品でははるさめの他に、中国で生産するきくらげや天津甘栗も扱っていますが、いずれも無農薬。しかし無農薬でもいくら点検していても、中国産というだけで心配される現状はあります。緑豆は日本では栽培できません。藤原食品は生活クラブの理念の通り、中国産でも産地や生産工程を明らかにして、素性の確かなものを食べてもらいたいとこれまで産地と信頼関係を築いてきました。



緑豆から100%作っている、本物の緑豆はるさめを届けたい！



市販の緑豆はるさめのほとんどは、すでに加工された「緑豆でんぷん」を原材料に作られています。じゃがいもでんぷんを混ぜて作っても「緑豆でんぷん」と書いて売ることができるので、混ぜることで安くしているところもあるとのこと。また緑豆の産地や生産方法は分からず、添加物などの使用も明らかではありません。

藤原食品の「中国はるさめ」は、産地を指定し無農薬で豆を育て、工程がわかる工場で豆からでんぷんに加工し、そのでんぷんからはるさめを作っています。これほど素性の明らかなものは、日本中探しても藤原食品の「中国はるさめ」のみ！しかし現在は組合員の利用が少ないため提携先の倉庫に原材料を保管してもらってる状況だそうです。



あえて『中国はるさめ』という表記にしているのは？

中国産であってもきちんと作っているものがあると伝えたいから。原材料を徹底して明らかにしないと扱えないのが生活クラブの消費材。全てわかったものをどう組合員に提供し、組合員にもわかって利用してもらうことを重要視しています。



中国はるさめを1袋(180g)作るのには、この量(600g)の緑豆が必要！

『国産はるさめ』は『緑豆はるさめ』とは違うもの？

『国産はるさめ』の原材料はエンドウ豆やジャガイモなどで、コシがなくお湯にすぐ溶けるため煮崩れしやすい。『緑豆はるさめ』はコシが強く、熱に強いので煮崩れしない。

中国はるさめは戻さなくてもそのまま鍋料理やスープに入れることができます！



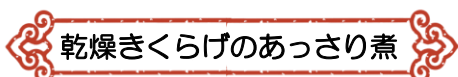
中国はるさめ

お手軽中華風はるさめサラダ

作ってみよう♪



- ①はるさめ1玉(戻さない)に、水110cc、人参3cm千切り、ハム2枚を入れ煮立たせる。
- ②煮立ったらすぐに以下の調味料をいれる。
素精糖大さじ1と1/2、醤油大さじ2、酢大さじ2、ごま油大さじ1
※調味料ははるさめの量に合わせて等倍にする
- ③はるさめがすこしふやけたところで火を止め、フタをして汁を吸わせる。※10分程度
- ④汁が吸われたらお皿に空けて冷ます。
きゅうり1/2千切り、戻した乾燥きくらげ千切り、すりごまを入れて混ぜて完成！ 卵1個分を錦糸卵にして混ぜても良い。



乾燥きくらげのあっさり煮

- ①乾燥きくらげ20g(1袋の半分)を水で戻して軽く洗って水を切る。
- ②万能つゆ50ccと水100ccを煮立て、きくらげを入れて数分煮付ける。
- ③火から下ろし冷ましたら、千切りの生姜を加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけて出来上がり！冷やしても美味しいです♪



インスタ見てね→



BIOSAPO.USHIKU

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
9月27日(金) 10:00~13:00	「鶏卵学習会」～会田共同養鶏組合生産者交流会～ (参加費300円) 健康に育った親鶏から生まれた美味しい卵のヒミツ。エサや飼育環境など、一般とはどこが違うのか、生活クラブの卵について学びましょう♪	牛久センター	ブロック消費委員会
10月3日(木) 10:00~11:30	「組合員カフェ」(今回は10月31日(木)) お気軽に遊びに来てください♪生活クラブのごと喋りしましょう☆ どなたでも参加可◎ 終了後、ランチ交流会あり🍴 申し込みは、牛久センターまで ☎(029)872-7521	牛久センター	運営委員会
10月3日(木) 12:30~15:00	「ブロック運営委員会」 メンバー募集中♪ お問合せは牛久センターまで(☎同上)	牛久センター	運営委員会
10月7日(月) 10:00~13:00	第6回ワンコインランチの会 「プレス・オールターナティブ生産者交流会」 (参加費500円) ドライフルーツやナッツ類をフェアトレードで扱っているプレス・オールターナティブをお招きして、どのように生活クラブの消費材を輸入しているか、興味深い話を聞きましょう。輸入食品でも美味しく安全な理由が分かる絶好の機会です♪	つくば市松代交流センター	地域くらぶ「ワンコインランチの会」
10月19日(土) 10:00~13:00	「みずうみの学校」 (参加費500円) しじみ捕り・選別体験&ミニバーベキュー行きます	涸沼(詳細は検討中)	単協消費委員会
10月21日(月) 10:00~12:30	「2024年庄内交流会・参加報告会&試食会」 (参加費200円) 第1部 10:00~11:00 オンラインにて参加報告 第2部 11:00~12:30 各センターにて試食会	牛久センター(3センター同時開催)	単協消費委員会
10月23日(水) 10:00~13:00	ビオサポキッチン「こどものごはんどうしてる？」 (参加費500円) ミネラルたっぷり、ふりかけ作りを行います!	つくば市松代交流センター	ビオサポチーム
10月25日(金) 14:00~16:00	福祉交流会「防災ワークショップ」 講師:藤井智子さん(FPの会)	牛久センター	たすけあい福祉委員会
11月6日(水) 10:00~11:30	ライフプラン講座「パートタイムで働く時の社会保険と税金」 講師:藤井智子さん(FPの会)	牛久センター	たすけあい福祉委員会
11月6日(水) 10:00~13:00	「年末年始試食会 in土浦」 (参加費500円) 年末年始特別消費材の試食会を土浦でも行います!土浦周辺の皆さまお集まりください♪	土浦市三中or四中地区公民館	地域くらぶ「土浦がらす」
11月7日(木) 10:00~13:00	「年末年始試食会&ビギナーズカフェ」 (参加費500円) クリスマス特別消費材の丸鶏の試食や、その他特別消費材を色々試食できます♪ビギナーズさんたちも、生活クラブのことを知りに来てください☆	牛久センター	ブロック消費委員会運営委員会
11月14日(木) 10:00~13:00	「年末年始試食会 inつくば」 (参加費500円) 年末年始特別消費材の試食会をつくばでも行います!つくば周辺の皆さま、お集まりください♪	つくば市小野川交流センター	地域くらぶ「拡大カフェ」
11月19日(火) 10:00~13:00	トマトケチャップ50周年記念「コーミ生産者交流会」 生活クラブの人気の消費材のトマトケチャップが今年50周年を迎えます。生産者のコーミを迎えてお話を聞きますか。試食もあります。(参加費200円)	牛久センター	広報戦略委員会
11月23日(土) 10:00~16:00	展示即売会&マルシェ&地域くらぶ交流会&ライフプラン講座 ※マルシェと地域くらぶ交流会、ライフプラン講座は、23日(土)のみ 今年も展示即売会と一緒に、マルシェと地域くらぶ交流会を行いましょう♪ ライフプラン講座「iDeCoとNISAを始める時におきたい投資信託」も2回開催予定(11:00~11:30、13:00~13:30) ★地域くらぶ代表の方は、別途配布される集約用紙をご提出ください。	牛久センター	運営委員会
11月24日(日) 10:00~15:00			

【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、無いものがありますので、ご確認ください。

＜運営委員より＞

・リニューアルした組合員カフェでは、Tさんが参加した私市醸造の見学会の報告を聞き、お酢についての話をしました。食酢と穀物酢の食べ比べを、「酸っぱ!」と言いながらみんなでした。

・午後はがっつり「運営委員会」。秋の拡大活動について話し合いました。紹介Wプレゼントを上手く利用しながら、盛りだくさんのイベントにたくさんの組合員がお友だちと一緒に参加してくれると嬉しいなあ。

お知らせ



牛久ブロックInstagram

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♪
フォローしてくださいね☆彡



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