

2024
7月



block news



牛久ブロックの原

発行日：2024年7月22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 6月1回～4回(4週)	
6月末 現在	組合員数	班	個配	共済	でんぎ	法人	合計	班	個配	全体	
牛久ブロック	700↓	2063↑	117↓	3→	5→	2,888↑		20,	577円		
つくば	390↓	1,156↑				1,546↑		19,	899円		
土浦 (含かすみがうら)	161↓	425→				586↓					
牛久	63→	357↓				420↓					
阿見	39→	124↑				163↑					
エリア外	47↓	1→				48↓		20,	065円		

省エネミニ学習会 開催しました！



7月6日、展示即売会と同時開催の「ミニフェスタ」にて、エネルギー管理士の小野村一博さんと呼んで、ミニ学習会を開催しました。

学習会では、温室効果ガス削減目標（NDC）が、現状では達成するのが厳しいこと、「脱炭素」だけでは中々前に進まないため、生活が豊かになり、かつ快適になることと一緒に考えていくことが重要だと話されていました。例えば、住宅の断熱をすることで、快適に暮らせたり、ヒートショックのリスクが下がり体に良いこと。その上、省エネで電気代も安くなります。

実際に小野村さんの自宅で行った断熱リフォームの紹介がありました。住宅の開口部からの熱の出入りを塞ぐ為に、リビングを2つに分割して、窓の内側に、アルミより断熱効果の優れた樹脂サッシとダブルガラスを取り付けました。小野村さん宅では、エアコンを2400Wでガンガン暖めても室温は19℃までにしかなかったのが、リフォーム後は1300Wと少ない電力で25℃まで上がるようになったそうです。また、断熱は冬だけと思うかもしれませんが、暖かい熱が入ってくるのを防ぐ効果があるので夏にも有効です。

学習会の参加者から「断熱の重要性を理解するとともに、実際の補助金制度についても知ることができた」「今もエアコンなしで暮らせるのは、樹脂サッシと屋根裏断熱材、床暖房のためのコンクリートで、断熱が良いためと納得しました」などの感想がありました。



紹介Wキャンペーン 7/31日まで開催中



生活クラブの美味しい消費材

- 温州みかんジュース
- 鶏卵 10個
- 生乳100%ヨーグルト
- 豚肉 ひき肉



申込み&詳細はこちら→

紹介したお友達と自分にももらえるキャンペーン、終了まであと少しです！
自分の生活クラブの好きなところをお伝えして、お友達にご紹介ください☆

事務局便り

今年の夏の暑さもピークになってきました。組合員のみなさんへ消費材を配達している職員&W.coはあもにいらのお願いとお知らせです。みなさんから受注した大切な消費材を適正温度にて配達するよう日々こころがけていますが、この異常な暑さでするので不在の際は、ご用意していただいている保冷ボックスに予冷をかける意味でも、保冷剤の準備をよろしくお願いたします。また、夏場はドライアイスを注文していただくことを推奨します☆

また、今年のお盆 8月2回（12日～16日）は生活クラブの共同購入（牛乳配達のみ含）はお休みですので、8月1回に併せて必要な量の注文をお願いいたします！

この夏は、生活クラブの消費材で栄養と体力をつけて乗り切ろう！



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。



今年度は2年に1度のエコロの改正意見集約の年で
4ページに意見・要望欄がありますので
切り取って提出をお願いします

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

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。

生活クラブ共済



2024年9月より保障内容が もっと手厚く なります！

詳しくはこちら！



「ハグくみクイズ」キャンペーン

クイズに正解した人の中から抽選で300名に
プレゼントがあります！

6/24(月)
～
8/4(日)



茨城・ご当地ハグみちゃん

夏休み特別企画 環境クイズ

ぜひお子さんと一緒にやってみてね！



Q1 石鹸の原料は何？

- ① 油 ② 塩 ③ 砂糖

Q2 川や海が汚れる1番の原因は何でしょう？

- ① 川や海に住んでいる生き物たちのフン
- ② 川の中に落ちてくる葉っぱや木の枝
- ③ 家庭からだされる食器洗いや洗濯

・お風呂などの排水

Q3 地球温暖化防止のためにも、省エネを心がけましょう。次のうち、省エネでないものはどれですか？

- ① 見ていないテレビを消す
- ② 冷蔵庫の中は、できるだけ物をいっぱい詰め込む
- ③ お風呂の残り湯で洗濯する

答えはこのページの下にあるよ！

せっけんコーナー ～みんなでせっけんを使おう～

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。

- ・肌にも環境にも優しい石けんなので、うちで使えるものは使い続けたい。
- ・洗濯用せっけんは市販のものに比べて、特におとる部分もないので、使い続けるつもり。
- ・せっけんシャンプーは使い心地が良いので7歳の息子と一緒に使っています。

A1 ① せっけんの原料は天然の油とアルカリ剤です。天然の成分で、石けんカスは微生物のエサになるので、環境に優しいです。
A2 ③ できるだけ水を汚さないためにも、洗剤は石けんなどの環境にやさしいものを選びましょうね！
A3 ② 冷蔵庫の詰め過ぎは、冷蔵庫の中の空気の通り道が少なくなり、電気を余計に使うことになり、詰め過ぎには注意しましょう。

今月号から3回にわたって5/21「おしゃべりキッチン」に参加した3生産者の紹介をします。

第1回「本場イタリアの、本物の味の Pasta を作りたい」

ニューオークボは、1933年に日本で初めてパスタ製造会社を作りました。生活クラブとは1977年からの提携となります。パスタの原料は北米産デュラム・セモリナ。表面がザラザラしていて白っぽいのに、茹で上げると光沢が生まれます。

練られた生地は、プレス機で圧力をかけて押し出しますがその先端についているスパゲッティの形を決める金具（ダイス）は、昔ながらのブロンズ製。（大手メーカーはテフロン加工なので表面がツルツルになります）そしてイタリアの昔ながらの「無加熱製法」によるものです。乾燥工程は、熱風ではなく自然に近い状態で、約72～100時間かけて行います。

素材のたんぱく質が熱変化していないため小麦本来の美味しさを味わえます。このザラザラな表面に、ソースが良くからみます。

国産デュラム小麦「セトデュール」を使用したパスタづくりに挑戦し2022年から「国産デュラムリングイネ」として供給を始めています。

当日「生スパゲッティ」の実演・試食があり、初めて食べる組合員も多く

「もちもちツルツル感」に驚嘆！販売用に用意していた生スパゲッティは、直ぐに完売しました。



どうなってる？お米の価格↑！

食品価格の値上げのなか、お米の価格も上昇しているとニュースで流れています。しかも、安いお米が値上げしているとか・・・。

原因は昨年の猛暑により全国的に収量が低下したこと、インバウンドの増加によりお米の需要が拡大しているようです。この状況は新米が出始める頃まで続き、さらに今年も猛暑が予想され、来年の今頃は現在の市場価格よりもお米の価格が高騰する可能性があるそうです。そんなニュースが流れると、どうしたらいいの？ってなりますよね。

でも、大丈夫！私たちには「げんき米」があります！げんき米は作付け依頼をするとき、生産者と協議をして価格を決定するので、価格据え置きです！9/23から2024年度収穫予定の新米がスタートしますが、価格はすでに決定しているので価格が上がる心配はいりません！！そしてげんき米は、化学肥料を使わず、農薬も極力使わず栽培している安心・安全なお米です。今秋収穫予定の予約登録は現在も受付しています。

作付け依頼数に達した時点で終了になるので、ちょっと気になるって方は、牛久センターまでお電話ください！私たちがげんき米1袋を食べることなたたみ一畳分の田んぼを守ることにつながります！



田んぼ
たたみ
一畳分



インスタ見てね→



BIOSAPO.USHIKU

🔍 鶏きものケチャップ煮

～猛暑に備えて「鉄分・葉酸」を補いましょう～

レバー1袋は一ロサイズに切って水につけ、血抜き。

湯を沸かし、レバーを入れてさっとゆでざるにあげる(ネギ・ショウガあれば入れる)

鍋にレバー、水50cc、ケチャップ・醤油・酒・素精糖各大さじ1ずつ入れて煮る。

煮詰まったら出来上がり。

2021年度作成・鶏肉レシピ集から掲載



【訂正】ブロックの風4月号3ページ：パン生産者「クレッセント」の定休日は月・火で、水曜日ではありませんので訂正します。（水曜日はパンの配達はありません）

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
8月1日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (今回は9月5日(木)) お気軽に遊びに来てください♪生活クラブのことお喋りしましょう☆ 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
8月1日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 メンバー募集中♪ お問い合わせは牛久センターまで(同上)	牛久センター	運営委員会
8月16日(月) 13:00~17:00 8月17日(火) &18日(水) 10:00~17:00 8月19日(水) 10:00~13:00	「平和のつどい・牛久 2024」 牛久の戦中の記録、高校生の描いた原爆の絵展示、書籍と戦時品の展示、タペストリー、絵手紙、9条の碑の紹介、他 8/17(土)上映「はだしのげん 3」実写版 9:30~11:45	牛久市中央生涯学習センター 展示ホール	地域くらぶ 「平和のつどい・牛久」
9月13日(金) 10:00~13:00	「鶏肉学習会」 生活クラブの消費材の鶏肉の生産者が牛久センターへ来ます！ 鶏肉の解体や試食など、今から楽しみにお待ちください！	牛久センター	消費委員会
9月16日(月) ①10:00~11:50 ②14:00~15:30 ③15:40~16:10	「平和のつどい・牛久 2024」 ①DVD上映「ドキュメント石垣島」「琉球弧を戦場にするな」 ②上映「ミサイル基地がやってきた 島で生きる」 ③講演&質疑 湯本雅典監督	牛久市中央生涯学習センター 大講座室	地域くらぶ 「平和のつどい・牛久」
9月23日(月) ①10:00~11:50 ②14:00~15:20 ③15:30~16:00	「平和のつどい・牛久 2024」 ①平和川柳・平和の詩 朗読 ほか ②講演「重慶大爆撃と無差別爆撃の連鎖～空爆の映像からみる日本の加害の歴史～」 ③質疑	牛久市中央生涯学習センター 大講座室	地域くらぶ 「平和のつどい・牛久」
9月27日(金) 10:00~13:00	「鶏卵学習会&生産者交流会」 生活クラブのとっても安心で美味しい鶏卵の生産者が牛久センターへ来ます！どうして安心安全な卵なの！？しっかり学んで味わってみよう。	牛久センター	消費委員会

【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、無いものがありますので、ご確認くださいお申し込みください。

<運営委員会より>

●7月組合員カフェ報告●
今月もゲストが来て、子育てのこと、生活クラブのこと、地域くらぶのこと、活動について話す有意義な時間となりました～
いつでも気軽に遊びに来てください♪

●運営委員会報告●
ブロック総会、総代会と無事に終わり、新体制でスタートになりました。8月はイベント少ないですが、また9月以降、企画していきますので、ご意見ご要望などもお待ちしております！

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

【エッコロへのご意見・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》

※書ききれない場合は、別の用紙に記入して提出してください