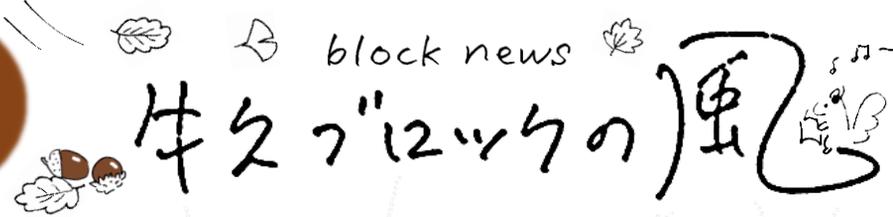


2024
11月



発行日：2024年11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

2024年度 牛久ブロック 組合員数		【期首 2,893】						世帯当たり利用 10月1回～5回(5週)	
10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	742↑	2,011↓	117↓	3→	5→	2,878↓	26,	263円	
つくば	401↑	1,139↓				1,540↓	24,	789円	
土浦(含かすみがうら)	185↑	405↓				590↑			
牛久	70↓	347↓				417↓			
阿見	38→	119↓				157↓	全体	25,172円	
エリア外	48↑	1→				49↑			

第1回 総代意見交換会、開催！



住んでる地域
で集まりがあ
るといいな！



班だと個配
より情報が
共有できる
のね



困りごとを
相談できる知り
合いが欲しい！

10/31(木)牛久ブロック運営委員会主催で「総代意見交換会」を開催しました。

「生活協同組合(生協)」は、組合員みんなが「出資・利用・運営」することによって成り立っています。

今年から総代の任期が10月～9月に変更になりました。

今年3回程度、総代に集まっただき生活クラブ茨城の活動方針について一緒に考えていきます。

今回は運営メンバーも含めて32名が集まり、6グループに分かれて「消費材を食べ続けるための仲間づくり」「組合員同士のたすけあい」「ペア配送」「料理講習会」「地域くらぶ」をもっと活用したい等、活発に話し合うことが出来ました。

次回は来年2月頃に開催予定です。

～牛久センター展示即売会&マルシェご案内～

地域くらぶ交流会、ライフプラン講座も同時開催！

11月23日(土) 10:00～16:00 場所：牛久センター
(牛久市猪子町992-676)

今年の秋の展示即売会は、イベント盛りだくさん！

地域くらぶ交流会、ライフプラン講座(内容はP2参照)の他、茨城の生産者・丸エビさんの新鮮野菜の販売、チキンナゲットの試食販売、ワーカーズブース(試食と抽選会!)、せっけんの煮洗いデモンストレーションなど、お楽しみがいっぱいです。

展示即売会は、いつもカタログでしか見られないものを直接見て購入できるチャンスです。(来た人にしか分からないお買い得品もアリ!)ぜひ、秋の行楽の1つとして遊びに来てくださいね～。

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。

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。

ライフプラン講座開催予定



<開催場所：牛久センター>

11月23日(土) ①11時～11時30分

②13時～13時30分

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」

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」

来年1月28日(火) 20時～21時30分

「iDeCo とNISA」

<オンライン講座>

※詳細&申込は、今後配布される案内チラシをご覧ください。

環境委員会

生活クラブでんき 切り替えは思ったより簡単でした！

毎日使う電気、できれば持続可能な再エネに切り替えたいな、と思いながら、手続きが面倒に感じて何年もそのままにしていました。停電のリスクはあるのか、自然破壊につながりそうな再エネ発電所の問題も気になっていましたが、生活クラブでんきのチラシやWEBサイトを読んでいくうちに、そんな疑問も解消していきました。既に切り替えた方から、手続きはWEBだと簡単だよ！と聞き、申し込むことに。連絡先のメールアドレスを登録、分かりやすい案内に沿って契約者氏名や各種番号、プランなどを手元の契約情報をもとに入力し、最後に支払いの設定をして20分もかからず手続きが終わり、気持ちもスッキリしました！(R.0)



生活クラブ
でんき



詳しくは
こちら！

おしえて！せっけんキング！！

～せっけんに関するお悩み相談コラム～ 『はあもにい』より

フムフム…
お答えしよう

Q.せっけん洗濯をしています。せっけんカスが気になります。軽減する方法はありますか？

- ①まず、洗濯物を詰め込みすぎない。衣類が泳ぐ程度の水かさで洗う。
- ②粉せっけんの場合、洗濯が終わり排水される直前まで、水面に少し泡が立っている程度のせっけん濃度で洗う。
- ③すすぎは最低でも溜めすすぎ2回。
- ④すすぎの際に、クエン酸、または仕上げ用リンスを使用すると、せっけんカス、黄ばみ、臭いの防止に。→粉のまま投入できない場合は溶かして投入。

試してみるべし

わし、
せっけんキング





長野県松本市にある「会田共同養鶏組合」は、1963年に雛500羽から卵の生産をスタートしました。そして1976年に生活クラブ長野と提携、2019年から茨城でも取り組みが始まりました。現在は約5.5万羽を平飼いで育てています。

会田養鶏場は山の上に位置し、高原と爽やかな空気の中で、親鶏をアニマルウェルフェア（家畜がストレスなく過ごせるようにすること）という考えに基づいて、過ごしやすい鶏舎でのびのびと育てています。病気が持ち込まれないよう自動車は自動洗浄され外界との接触を遮断しています。

また鶏舎では、同じ日に生まれ育った鶏を同時に入れて、飼育後は一斉に全部搬出して鶏舎の消毒を行う「オールイン・オールアウト」という方法をとっています。これは鶏インフルエンザ対策にも有効です。



生活クラブでは、加工していない一次産業品（牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物などを、食の安心安全を支えている大事な食品として「ビジョンフード」としています。「ビジョン」には次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていける社会を目指すという思いも込められています。



【平飼いとは】

固定されたゲージではなく、自由に動き回れる鶏舎で好きにエサをつついて育ちます。

【黄身の色について】

平飼いでは自由にエサを食べるので、色調整が難しくなります。20%の飼料用米を与えていますが、米が好きな鶏の卵は黄身が白っぽくなります。

色調整はファフィア酵母（広葉樹の樹液から分離した自然の酵母）を使用していますが、市場に出すには黄身の色が濃くないと不利になるので濃いめに調整しているとのことでした。

「自分たちでエサを作らなければ、本当に健康な鶏は育てられない」会田共同養鶏組合では手間やコストがかかっても農場内に設置している自家配合飼料工場にて微量要素まで自社で設計した配合飼料を与えより安全で美味しい鶏卵を製造しています。

私たちの身体は食べたもので作られていると言われるように、鶏さんも同じで平飼いで生き生きのびのびと育てられ、栄養が詰まった卵を生んでくれることは感謝でいっぱいの気持ちになりました。



●ふわふわスフレオムレツ

- ①卵を白身と黄身に分ける
- ②白身にグラニュー糖ひとつまみ、黄身に塩ひとつまみを入れて泡立てる
- ③白身に黄身をさっくりと混ぜて、油を引いたフライパンに流す
- ④フタをして弱火で5分焼く
- ⑤下面がきつね色になったら、裏返さずに半分に折って完成！ケチャップをかけて召し上がれ♪



卵はスーパーフード！

卵は必須栄養成分をバランス良く含んでいるスーパーフード。かつて取り過ぎを危惧されていたコレステロールですが、現在の栄養学的にもコレステロールは必要な栄養素であることがわかってきて1日2~3個食べても問題ないということでした。



インスタ見てねー



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。必ず近直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
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♪ 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」も2回開催予定(11:00~11:30、13:00~13:30)	牛久センター	運営委員会
11月24日(日) 10:00~15:00			
11月23日(土) ~ 11月29日(金)	ファイバーリサイクル「衣類回収」 この期間にセンターに持ち込みできます。エコロも利用できますので、持ち込めない方は、ホットライン(070-3937-5004)にお電話ください。		たすけあい福祉委員会
11月28日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (次回は12月26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☆ 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
11月28日(木) 12:30~15:00	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
12月3日(火) ①10:00~11:15 ②12:30~14:00	①「ビオサポ基礎講座」 ②「ビオサポ養成講座」 お昼を挟んで長丁場ですが、一緒にビオサポ学びませんか？ 食べもの半分、食べかた半分！健康に役立つ知識が学べます。(参加費:300円) どちらかだけの参加もOK！	牛久センター	ビオサポチーム
12月4日(水) 10:00~12:00	ライフプラン講座「元気な時に考えておきたいお葬式」 講師:生活クラブFPの会 藤井智子さん (参加費:無料)	土浦市 四中地区公民館	地域くらぶ 「土浦がらす」
12月5日(木) 10:00~11:30	ライフプラン講座 「意外に知らない損害保険~住まいの保険と車の保険」 講師:生活クラブFPの会 藤井智子さん (参加費:無料)	牛久センター	たすけあい福祉委員会
12月5日(木) 10:00~13:00	「ベジブロスで和食をもっとおいしく♪」 (参加費:500円) 美味しい上に、免疫力アップ、抗酸化作用、アンチエイジングなど、ベジブロスの人気企画です♪	牛久センター	運営委員会
12月5日(木) 10:00~13:00	「お正月料理 伊達巻・昆布巻」 (参加費:500円) 毎年恒例、ワンコインランチの会の手作りお正月料理！	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」
12月18日(水) 10:00~12:00	「生活クラブでんき学習会&交流会」 生活クラブエネルギー事業連合の方を講師にお呼びして学習会を行い、契約者と未契約者の交流会も行います。(参加費無料:お茶菓子付き)	牛久センター 水戸センター 取手センター	単協 環境委員会
1月22日(水) 10:00~12:00	ライフプラン講座「争族にならないための相続講座」 講師:生活クラブFPの会 藤井智子さん	土浦市 四中地区公民館 (予定)	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。

<運営委員より>

新しい総代の意見交換会がありました。
 「これからどんなことをしていきたい？」
 6グループに分かれてそれぞれが夢を語って盛り上がり、時間が足りないくらい。これまでの「厚い・重い」議案書が、みんなの「熱い思い」と夢が詰まった議案書に生まれ変わる・・・そんなことを感じた意見交換会でした。
 消費材を利用する、エコロでたすけあう、みんなで集まって解決する・・・そんな生活クラブ的な毎日が普通になる。近い将来、これが現実になるといいなあ。
 (運営委員A)

おしらせ



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