

2024
12月&
20251月
合併号



block news
牛久ブロックの原

発行日：2024年12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 11月1回～4回(4週)	
11月末 現在	組合員数	班	個配	共済	でんぎ	法人	合計	班	個配	
牛久ブロック	751↑		2,006↓	117→	3→	5→	2,882↑		26, 422円	
つくば	403↑		1,134↓				1,537↓		24, 230円	
土浦 (含かすみがうら)	187↑		406↑				593↑			
牛久	72↑		348↑				420↑			
阿見	41↑		117↓				158↑	全体	24, 821円	
エリア外	48↑		1→				49↑			

土浦「こども食堂・すまいるキッチン」が 生活クラブ福祉事業基金の助成を受けました

2024年度、一般社団法人生活クラブ福祉事業基金<特別枠>「つながりづくり助成」が新設されました。組合員主体となり地域の居場所づくりを新しく始める団体に助成される制度です。第一回目の助成団体として、茨城単協が推薦した「こども食堂・すまいるキッチン」が助成を受けました。11月9日(土)にオープンし、毎月1回開催しています。組合員じゃなくても、親子一緒でも、子どもだけでも利用できます。地域で愛される居場所になるように組合員と協力して盛り上げていきます。



おしらせ

こども食堂「すまいるキッチン」の
場所で、

1月29日(水)

10時30分～12時

生活クラブ生協

「ご案内試食会」

を開催します！
出入り自由。お友達とランチのついでに、ちょっとだけ立ち寄りいただいてもOK♪気軽にいらして下さい。
試食内容：チキンナゲット・トマトケチャップ・牛乳・丸エビ倶楽部の人参を使用した人参ジュースetc

開催日程：2025年1月11日(土)、2月1日(土)、3月1日(土)
※毎月1回開催予定

開催時間：AM11時～PM14時

場所：土浦市木田余2995(カフェシャロンさん隣)

TEL：090-8709-0768

メール：smilekitchensuchiura@gmail.com

※こども100円(小学生以下)・おとな300円
定員30名・予約制(先着順)です。

※当日の2日前までに、電話かメールまたはInstagramのDMで申込して下さい。

11月23日(土) 地域くらぶ交流会 開催しました☆彡

11月23日(土)、牛久センターで行われた展示即売会と同時開催の地域くらぶ交流会に、6くらぶの出店、17くらぶの参加がありました♪みなさん、それぞれ活動内容を伝え、出店する地域くらぶもあり、盛り上がりしました。今回参加出来なかった地域くらぶの皆さんも、また3月に行われる地域くらぶ報告会にて、1年間の活動内容をお知らせください。そしてぜひ新しい組合員仲間との出会いを楽しんでくださいね。



～事務局だより～

今年も残すところわずかとなりました。

53週の配達日のお知らせ⇒月曜配達の方は12/29(日)、火曜配達の方は12/30(月)となります。

年末年始は、ストッカーの出し忘れなども多くなっています。受け取りの準備もよろしくお願いたします。

生活クラブ牛久センターは12/31(火)～1/5(日)まで年末年始につきお休みとなります。皆さま良いお年をお迎えください！

たすけあいホットライン
070-3937-5004
平日(月)～(金) 9時～17時



年末年始はお休みです
12/28(土)～1/5(日)

困ったことがあったらまずはお電話して下さい。

エッコロ
Q&Aコーナー



Q

自家用車での送迎は
利用できますか？

A

有償で送迎するには
営業許可(緑・黒ナンバー)
の車と自動車運転2種免許が
必要になります。
自家用車で、エッコロを活用
した送迎のケアは行えません。

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
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。

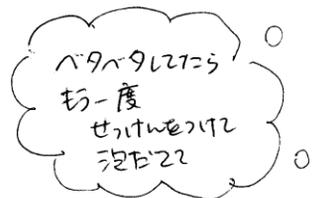
随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！
週1日のお仕事からOK！ダブルワークOK！
※資格取得助成制度あり

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～
by『はあもにい』

食器もお鍋も 固型せっけんで洗えます

食器やコップなど、直接、口に入れるものにこそ安心できるものを使いたいですよね。
せっけんの中でいちばん油汚れに強いのは固型せっけん！ 台所用には液体タイプもありますが、
じつは固型せっけんでも洗えるんです！ スポンジにつけて、クシュクシュと泡立てて。
ギトギトよこれの多いキッチンでも力を発揮してもらいましょう！



せっけんキング：
生活クラブ2016
『生活クラブの生活提
案9 せっけん生活は
じめませんか？』より

ため水すすぎをけい、
泡か消えて、洗いが
もど、こしうから



トマト
ケチャップ
50周年



11月19日（火）、トマトケチャップ取組みスタートから50周年を祝って、生産者コーミの学習会&交流会が行われました。

会場は、牛久センターにて行われましたが、県央ブロック、県南ブロックの組合員もみんな参加出来るよう、オンラインで水戸センターと取手センターと繋ぎ、総勢35名の参加がありました。

トマトケチャップのこれまでのあゆみや、国産トマトの生産を維持することの大変さや希少性、茨城もトマトケチャップ用のトマトの生産地になっていることなど、色々なことを教えていただきました。スクランブルエッグとバーニャガウダのデモンストレーションもあり、牛久センターでは、その2品に加え、トマトライスとスパゲッティの試食を行いました。スパゲッティは茹でてケチャップで和えただけなのに、「美味しい〜！」の声。試食を食べながらの交流会も、参加組合員のトマトケチャップに対する熱い想いが沢山聞けました。また、組合員同士でコーミの消費材のおススメ話も盛り上がり、コーミの消費材をより詳しく知ることができました。

生活クラブのピオサポレシピのサイトにもトマトケチャップや牡蠣味のレシピが沢山載っているので、皆さん作ってみてくださいね♪

環境にも優しいリユースピンが特徴の国産トマトケチャップ、これからもみんなで利用し続けましょう♪



生活クラブ トマトケチャップを使って！
炊飯器で簡単トマトライス



【材料3~4人分】

米	2合
たまねぎ	1/2個
ポークウインナー	4本
ミックスベジタブル	1/2カップ
固形コンソメ	1個
トマトケチャップ	(炊飯前) 大さじ4 (炊飯後) 大さじ2
塩・コショウ	適量
バター	10~20g



調理例

【作り方】

1. 米を研いで炊飯器に入れ、水を規定量まで入れてから大さじ2減らしておく。
2. たまねぎはみじん切りに、ウインナーソーセージは輪切りにする。
3. 1.に、刻んだ固形コンソメとケチャップ大さじ4、具材(2.とミックスベジタブル)を入れて混ぜ、普通に炊く。
4. 炊き上がったら、バターとトマトケチャップ大さじ2を入れて混ぜ、塩・コショウで味を調える。



甘夏みかんの時期がやってきます！

「生産者グループきばる」オンライン交流会が1月8日(水)にあります。なぜ、安心安全な甘夏みかんの生産に取り組んでいるのか？歴史的背景を聞いてみませんか。参加者には甘夏みかん1個プレゼント！詳しくは別チラシをご覧ください☆



ピオサポ
コラム

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
1月8日(水) 10:30~11:30	甘夏みかんオンライン交流学習会 (参加費無料:甘夏の試食あり) 甘夏みかん生産者きばるとの交流会です♪	牛久センター	単協 消費委員会
1月16日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「きばるの甘夏」 (参加費:500円) きばるの甘夏みかんを使った美味しい料理をご紹介します♪	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」
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	地域くらぶ 「土浦がらす」
1月28日(火) 20:00~21:30	ライフプラン講座「iDeCoとNISA」 講師:生活クラブFPの会 藤井智子さん	オンライン	たすけあい 福祉委員会
1月29日(水) 10:30~12:00	スマイルキッチン「生活クラブご案内試食会」 (住所:土浦市木田余2995(カフェシャロンさん隣)) 生活クラブのご案内と消費材の試食会を行います。 お友だちを誘って遊びにきてくださいね!	スマイル キッチン	運営委員会
1月30日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (次回は2月27日(木)) (参加費:300円) 1月は、せっけんを使って羊毛ボールを作ります♪ どなたでも参加可◎子連れもちろんOK! 終了後、ランチ交流会にも参加可!! 申し込みは、 yk06221982@gmail.com までメールか、牛久センターまでお電話くだ さい。☎(029)872-7521	牛久センター	運営委員会
1月30日(木) 12:30~15:00	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
2月13日(木) 10:00~12:00	第2回 総代意見交換会	牛久センター	運営委員会
2月18日(火) 10:00~12:00	タネをつなごう茨城seed (参加費無料:やさと納豆の試食付き) 「2024年度収穫の集い&JAやさと生産者交流会」 ゴマと小粒大豆の収穫の集いです♪また、「やさと納豆本味」の生産者のJAやさと との交流会も同時開催いたします。	牛久センター	単協 環境委員会
2月21日(金) 10:00~13:00	ワンコインランチの会 (参加費:500円) 「ベジブロス&アール・エッチ・エス生産者交流会」	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」

= 組合員カフェのご案内 ☕ =

組合員カフェは、毎月1回、牛久センターにて、誰でも参加OK!で、お茶とおやつ付きの何でも話せるお喋りの場です。1月から、その時間に、ちょっとした企画も盛り込んで一緒に楽しんじゃおうとなりました!

- ★1月30日(木)・・・せっけんで羊毛ボール作り
- ★2月27日(木)・・・蜜蝋ラップ作り
- ★3月27日(木)・・・おやつを試食会

※時間は、10時~11時半

申込みは、yk06221982@gmail.comまでメールか、牛久センターへお電話(☎029-872-7521)ください。もちろんお子様連れも大歓迎です。気軽に遊びにきてくださいね。その日のランチの申し込みも同時に可能です。ランチ希望の方は、その旨も併せてお知らせください♪(お申込みは開催日の2日前までに!)

【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、ご確認してお申し込みください。



<運営委員より>

今年は生産者の皆さんから直接お話を聞く機会が多くあり、その度に感心したり感動したり...それを参加者同士で共有するのも良い時間でした。背景や思いを知ること、消費材が今までよりさらに美味しく感じられるようになる嬉しい効果もあります♪少しでも気になるイベントがあればぜひ参加してみてください。ご意見と一緒に企画する仲間も募集中です!(運営委員O)



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