

2025
4月



block news

牛久ブロックの便り

発行日：2025年4月14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 3月1回～4回(4週)	
2月末	現在	組合員数	班	個配	共済	でんぎ	法人	合計	
牛久ブロック			761→	1,992↓	120→	3→	5→	2,870↓	全体
つくば			403↓	1,115↓				1,518↓	21,116円
土浦(含かすみがうら)			188→	404↑				592↑	
牛久			70↓	353↑				423↑	
阿見			42↓	120→				162↓	
エリア外			46↓	1→				47↓	

新年度がスタートしました！



地域くらぶ報告会を開催しました！

生活クラブは「国産」を大切に使うことで自給力を高め、輸入に頼らない食生産を守り、不必要な添加物、化学調味料、遺伝子組み換え作物を取り扱わず、生産者とのつながりを大切に対等なパートナーとして協同し、安全性の高い消費材を適正な価格で予約共同購入を行っています。

共に暮らしを豊かにするためにアイデアを出し合い、子育て支援・高齢者支援・環境保全など、身近な課題にも目を向け活動していきましょう。

牛久ブロックの今年度、仲間を増やして行く重点エリアは、つくば市「流星台」とつくば市「陣場」エリアです。チラシ配布や友人知人を紹介が出来る人はぜひ協力して下さい。



3月12日(水)に、2024年度地域くらぶ報告会を行いました。オンライン合わせて20ほどの地域くらぶが集まり、報告しました。

長年継続して活動をしているくらぶ、新たに誕生するくらぶもあれば、今年度で解散するくらぶもありましたが、どのくらぶも素敵な活動をしていることが分かりました。地域くらぶに入っていない皆さんもぜひ次回の地域くらぶ交流会に参加して、ご自身の活動につなげてみませんか。

ビギナーズカフェを開催します

日時：5月27日(火) 10時～13時

参加費：300円

ビギナーさんも、ビギナーさんじゃない方も
集まって生活クラブのこと知るチャンスです♪
消費材の試食も同時開催いたします！
お申込みお待ちしております☆

お申込みは、次週配布予定の申し込み用紙、牛久センターへ☎、
または右の二次元コードから
申し込みください。



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☆



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

カラス被害に注意してください！



3月から8月はカラスの子育ての時期です。
荷受場所の消費材被害のキケンがあります。
シートや網を荷受場所に用意していただくか、
生活クラブで取り扱っている留守宅カバー
（有料）を使用して対策して下さい。
留守宅カバー初回購入時のみ購入実費1個の半
額がエコロから補助があります。

カラス被害にあった時や、荷受場所か
ら自宅に持ち帰るまでの破損・盗難は
5万円上限でエコロケアの対象です。
配達日の被害が対象で、配達日の翌々
日までに牛久センターに連絡してくだ
さい。

組合員同士の
たすけあい制度 /

エコロ



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。

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下さい。

♥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。

環境委員会

～せっけんに関するお悩み相談コラム～ by『はあもにい』

おしえて！せっけんキング！！

「香害」を知っていますか？

文部科学省や環境省など5省庁の連名ポスターをご覧になった方は多いと思いますが、「香害」は合成香料等による健康被害であり、今症状が現れていない人も発症する可能性があります。しかし、単に過敏な人や嗜好の違いと誤解している人が多いことが問題となっています。この香りを持続させるため、香りの成分をマイクロカプセルに閉じ込めていますが、一部の柔軟剤では標準1回の使用量に約40万個が衣類に付着するという調査結果もあるようです。



また、先日報道されたNHKの「クローズアップ現代」ではマイクロプラスチックが水道水や私たち血液の中から見つかっており、動脈硬化リスクが約4倍になると伝えていました。

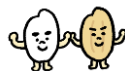
（下記の文献※によると化学物質過敏症が疑われる小中学生が増加しているそうです。）

消費材を利用し、口から入る食品や皮膚に直接触れるものに注意している組合員が多いとは思いますが、水や空気から否応なしに摂取してしまう化学物質についても疑問を持ち、なくしていきましょう！

※永吉 雅人「児童・生徒の化学物質過敏症様症状に関する実態—2005、2010、2017年の調査結果—」（2023）『行政計画』46巻2号 p.15-20

一緒に考えていきましょう
ブロック環境委員会の
メンバーも募集中です！





緊急報告!!

新規登録・追加登録の受付は終了しました

2024年産のげんき米は作付け依頼数に達しました。

2025年産のげんき米作付け依頼数も上限に達しました。

げんき米は、1993年の「平成の米騒動」を契機に、丸エビ倶楽部とげんき米の登録制度提携を始めました。2013年をピークに年々作付け依頼数は減少し、消費委員会・運営メンバーは毎年チラシや電話掛けで組合員に登録呼びかけを続けてきました。

30年が経ち再び「令和の米騒動」となり、市場では深刻な米不足となりましたが、げんき米登録者には心配なく供給されています。

次回2026年産のげんき米予約登録は、今年秋に実施します。

げんき米に登録されたことがない方はこの機会にぜひ

「一人一袋運動」に参加してみませんか！

*現在登録されている方は変更がない場合自動更新となります



以前はげんき米の価格は市場より高めでした。

現在、市場との価格の逆転のためか、げんき米の需要が伸びてきました。

家計を考えれば、少しでも安くと思われそうですが、げんき米は生産者の持続可能な価格設定を毎年行い、生産者と組合員の対等互恵の関係を築いています。

生産者が作り続けてくれることで、食の安全と茨城の環境を守られていることを今一度考え、げんき米を食べ続ける選択をしてみませんか？

~~~~~ 今年牛スブロックは『牛肉』担当の年です! ~~~~~

一人あたり年間「5パック」利用することで生産者を食べ支えることができます。

この機会に生活クラブの美味しい牛肉を食べてみよう！



牛肉学習会は10/3(金)に開催します。ご予約確保を★

同時開催 牛肉レシピコンテスト

詳細は後日
お知らせします

大根と牛肉の甘辛煮

●材料

- ・大根 1/3本
- ・牛肉小間切れ 200g
- ・ごま油
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
- ★
 - ・素精糖 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・赤唐辛子（お好みで）1本

●作り方

- ①大根はピーラーで細長い薄切りにする。
調味料★は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める。
肉の色が変わったら大根を加え、さらに炒める。
- ③大根がしんなりしたら、★をよく混ぜて加え、手早くかき混ぜる。弱火にして20-30秒間煮て、たれを絡める。
※大根の食感がやや残るくらいに火を通す



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
5月8日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ (参加費:300円) 5月は、こぎん刺しのワークショップを行います♪ 可愛いブローチやくるみぼたんなど作ってみませんか。 (申し込みは、下記参照)	牛久センター	運営委員会
5月8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(☎029-872-7521)	牛久センター	運営委員会
5月9日(金) 10:00~12:00 (12:00~交流会)	2025年度牛久ブロック総会	牛久センター	運営委員会
5月23日(金) 10:00~12:00	「今日からスタート♪腸活のコツ」 (参加無料) 腸を整えて身体も心も健康に、免疫力もUP!	土浦三中地区 公民館	地域くらぶ 「土浦ぶらす」
5月27日(火) 10:00~13:00	ビギナーズカフェ&試食会 (参加費:300円) 生活クラブに加入したばかりの人も、試食会に参加したい人もみんな集まれ〜♪	牛久センター	運営委員会
5月28日(水) 時間詳細未定	カフェシャロンマルシェ 参加 (住所:土浦市木田余2995)	土浦 カフェシャロン	運営委員会
6月5日(木) 10:00~11:30	ライフプラン講座「活動や家族との会話に役立つ話し方講座」 傾聴に重点を置いた内容の講座です。講師:FPの会 藤井智子さん	牛久センター	たすけあい 福祉委員会
6月11日(水) 10:00~13:00	第42回総代会	クラフトシビック ホール土浦	理事会

= 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。♪

★5月8日(木)・・・こぎん刺しワークショップ (参加費 300円)

★6月5日(木)・・・ライフプラン講座 (参加費無料)

「活動や家族との会話に役立つ話し方講座」

★7月3日(木)・・・スパイス料理を作ろう (参加費 500円)

※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。

お子様連れ也大歓迎です。託児の申し込みもご連絡ください。

その日のランチの申し込みも同時に可能です。ランチの有無も申し込みの
際に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、ご確認ください。



<運営委員より>

3月の組合員カフェは、生活クラブのおやつ試食&GM(遺伝子組み換え)ナタネの検査を行いました。
試食は、ラムレーズンとくるみのケーキ、一口ゼリーミックス、おせんべい、みかんジュースなど。

春休みでしたのでお菓子作りが好きな中学生の
娘さんも参加してくれて、スラッシュ／の後ろ
が添加物表記のこともすでに知っていて感心し
ました!

おやつを美味しく試食した後は、3月に鹿島港
で採取してきたナタネの検査を行いました。検
査キットで5体を調べ、そのうち2体がGM!
つまり除草剤をかけても枯れないナタネでした
(>_<)! 遺伝子組み換えについては今後も知ら
せていく必要を感じました。(運営委員くらこ)

