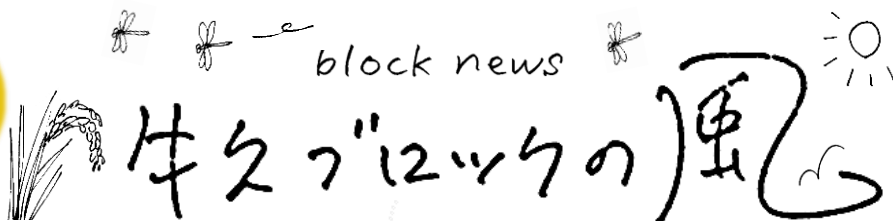


2025
9月

block news



発行日：2025年9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

2025年度 牛久ブロック 組合員数							【期首 2,870】		世帯当たり利用 8月1回～4回(3週)	
8月末 現在 組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計			個配	
牛久ブロック	748↓	2001→	127↑	3→	6↑	2,885↓				15,636円
つくば	405↓	1,132↓				1,537↓			班	15,111円
土浦(含かすみぐら)	187↓	393↓				580↓			全体	15,254円
牛久	70→	357↑				427↑				
阿見	42→	118→				160→				
エリア外	44↓	1→				45↓				

今年はみんなでパクパクアクションしながら秋のお友だちづくり♪

「**おうちdeカフェ**」 &

「**みんなでパクパクACTION 紹介キャンペーン**」

キャンペーン期間
10月～11月

「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！

「みんなでパクパクACTION 紹介キャンペーン」

お友だちに生活クラブの消費材をプレゼントできるチャンスです。プレゼントは2通り。

- ①自分で購入したお好きな消費材。
(上限500円までの補填あり)
- ②豚肉セット(豚肉ロース・肩ローススライスとポークウイナー)

お友だちが生活クラブに加入した場合は、紹介したあなたにもプレゼントあります！

●レンジで鶏ムネから(塩味)

ぜひこの機会に、お友だちにご紹介ください！

ね！

**丹精國鶏
アンバサダー募集！**



Instagramで、生活クラブの鶏肉(丹精國鶏)を紹介して下さる方を募集します！

#生活クラブアンバサダー #the3rdchicken

#丹精國鶏 #生活クラブ #生活クラブ茨城

の5つのハッシュタグと @seikatsuclub_ibaraki

をつけて投稿してくださいね。

10月～11月、1か月に3回以上の投稿をすると、プレゼントがもらえます。

お申込みは、生活クラブ茨城のInstagramへDMしてください！お待ちしております♪



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☆



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

- ◆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日のお仕事からでOK！ダブルワークOK！ ※資格取得助成制度あり

組合員同士の
たすけあい制度 /
エツコ回



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。

8月7日(木) 親子で学ぶライフプラン講座 「防災ワークショップ」 開催報告



震災は防ぐことは難しい……

でも、知っていることで被害を少なくすることはできます。

小さいこどものいる家庭ではどんなことに気をつける？日頃から実践できることは？

夏休みということで、親子向けのワークショップでした。講師の話を聴くだけでなく、参加者の経験を聞いたり、「学校ではこんな風に習ったよ！」と、小学生に教えてもらったり、たくさんの学びがありました。家庭の状況によって準備すること、備えておく物はそれぞれ違いますが、家に帰ったらまずこうしよう！とみんな思ったと思います。すぐにできることもいっぱいあります。ぜひ多くの方に聴いてもらいたい講座の一つです。

環境委員会

8月2日(土)「でんきの省エネ講座&つどい」開催報告

牛久センターには15名の参加者が集まりました。日頃使っている家電のアンペアをカードゲームでチェックしながら、契約アンペアを下げる方法や節電の工夫を楽しく情報交換しました。その後、自宅に温水器をDIYした組合員の方のお話から省エネや防災、震災や原発事故当時のことまで話題が広がり、それぞれの家庭でできることや、原発に頼らない『生活クラブでんき』の良さについて、改めて考えるきっかけになりました。



＜参加者の声＞

アンペアダウンゲームをやって電気の問題をより身近に、楽しく学ぶことができた。自分とは違う年代の方の経験を聞くのが面白かった(震災後のことや、原発のこと、温水器についてなど)。うちは30Aでやっているが、がんばれば20Aぐらいに下げられることが分かったので、実現できるくらい節電に積極的に取り組んで行きたい。(つくばK)

8月24日(日)『霞ヶ浦ECOフェスティバル2025』に出展しました！

環境と科学について親子で楽しく学べる、茨城県霞ヶ浦環境科学センターの夏休みイベント“霞ヶ浦ECOフェスティバル”に出展しました。生活クラブのブースは「こねこねせっけんでいろんなものをつくろう！」。訪れた子供たちに柔らかい「純せっけん」を使って粘土のように遊んでもらいながら、お父さんお母さんにせっけんの環境や肌へのやさしさや汚れ落ちのすごさをアピール。合成洗剤との違いや人工香料などについてパネルやパンフレットを使って説明しました。

赤ちゃん誕生

おめでとう



赤ちゃんの肌にも環境にも
やさしい、せっけんセット
プレゼント実施中！

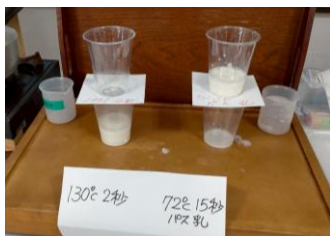


よごれもサッパリ！良く落ちる！
せっけん生活始めませんか？

8月5日 新生酪農 牛乳学習会 開催報告

牛久ブロックは今年、「牛肉」の年なので、まずは牛乳が学習会からのスタートでした。新生酪農さんにお越しいただき、生活クラブで扱っている牛乳の種類やパスチャライズド牛乳と、超高温殺菌牛乳の違いなどを教えていただきました。夏休み中ということもあり、お子様の参加も多くクイズを交えながら牛さんのことや牛乳についてを学びました。学習会の中で牛乳の品質を比べる実験、レンネット実験をしました。

(水溶性カルシウムの変性をみる実験です)



生活クラブのパスチャライズド牛乳はお腹の中で消化酵素と混ざり、プリン状に固まりゆっくり消化されます。それに比べ、他社の牛乳は固まりませんでした！大切な栄養分がゆっくりと胃から腸へ流れていくのでしっかり吸収されているということがわかりました。

重要！

「野菜などの保管・荷受けに関するお願い」

まだまだ暑い日が続く、この暑さに辟易としていますが、野菜も高温や温度変化には弱いのはご承知の通りです。

より良い青果をお届けするために、生産者は良いものを収穫出来るように、配達者は生産者から組合員宅まで温度管理をして、良い状態を保持できるように努めています。

組合員宅受取以降の保管方法によっては、傷みが発生しやすい時期です。

お届け後は野菜の品質を確認し、なるべく早く野菜室などに保管し、お早めにお召し上がり下さい。

学習会終了後、牛久センターでは生産者と一緒に手作りバターを作りました。

フレッシュバターは出来たらすぐ食べないと溶けてしまいます。今回塩は入れず、牛乳そのものの味を確かめました。「うわぁ～美味しい！」の聲が次々と聞こえてきました。

その後は、お待ちかねのパフェ作りです。パフェとなるスポンジはホットケーキミックスを牛乳のみで焼き、みかん缶とスポンジを交互にサンドし、最後にアイスクリームを乗せました。実際にお話を聞いて、生活クラブの牛乳の価値をたくさん発見したと思います。予約をして飲むということは、1人ひとりが生産者につながっていける仕組みです！是非、よやくらぶで登録して生産者を支えていきましょう！

《簡単ミニパフェの作り方》

(材料)

- ・ホットケーキミックス1袋
- ・みかん缶
- ・お好みのアイスクリーム

(作り方)

1. グラスを冷やしておく。
2. ホットケーキを焼いてサイコロ状にカットして冷蔵庫で冷やしておく。
3. みかん缶のシロップはスポンジに染みこませておく。冷えたグラスにスポンジとみかん缶を交互に重ねていく。
4. お好みのアイスクリームを乗せる。
みかん缶とチョコレートアイスの相性抜群!!



展示会生産者アイメイト学習会開催

10月24日(金) 10時～12時

日常生活には欠かせないメガネ。

色々話を聴く事で、適した物を選びましょう。

相談・メンテナンスできます。



7月23日「子どものごはんどうしてる？」牛久センター開催報告



夏休みのおひるごはんに頭を抱えているおかあさんのために！「こどもと一緒に作るランチ&デザート」を開催しました。40人を超える参加者のため、お母さんたちには消費材の話を聞いてもらい、こども達がお料理をしました(〇)野菜を切ったり肉を切って焼いたり、みんなのお皿に盛り付けたり。牛乳と卵と素精糖があったら、プリンもアイスクリームも作れちゃう！美味しくて栄養満点！自分で作るとやっぱり美味しい!(〇)！

「一緒に作って、一緒に食べる。」ことができれば楽しいですね。

みんなおうちに帰ってまたランチづくりをしてくれたら嬉しいです！

インスタみてね！



BIO SAPO.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)2025年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
10月2日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ「生活クラブのパスタを使ってお料理」 参加費500円	牛久センター	組合員カフェ チーム
10月2日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 (次回は10月30日(木)) ブロックの活動を決める場です。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
10月3日(金) 10:00~12:00	「豚加工肉学習会&交流会」	各センター	県央 消費委員会
10月9日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「牛肉」 参加費500円	つくば市小野川 交流センター	地域くらぶ 「ワンコイン ランチの会」
10月9日(木) 10:00~12:00	「『腸活』学習会」	牛久センター	地域くらぶ 「小町サロン くきざき」
10月17日(金) 10:00~12:00	「米澤製油(株)生産者交流会」 「遺伝子組換え・ゲノム編集基礎学習会」 同時開催！	牛久センター	単協 環境委員会
10月18日(土) 10:00~	取手センター開設10周年まつり！	取手センター	県南 運営委員会
10月24日(金) 10:00~12:00	「アイメイト学習会」	牛久センター	消費委員会
10月30日(木) 10:00~12:30	組合員カフェ「年末年始試食会&ビギナーズカフェ」 参加費500円	牛久センター	組合員カフェ チーム
10月31日(金) 10:00~13:00	「年末年始試食会」in土浦 参加費500円	土浦市 三中地区公民館	地域くらぶ 「土浦がらす」
11月6日(木) 10:00~13:00	「年末年始試食会」inつくば 参加費500円	つくば市松代 交流センター	地域くらぶ 「拡大力フェ」
11月8日(土) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「年末年始試食会」 参加費500円	つくば市小野川 交流センター	地域くらぶ 「ワンコイン ランチの会」
11月9日(日) 10:00~12:00	映画上映会「医師 中村哲の仕事・働くということ」 参加費500円	つくば 国際会議場 中会議室201号	労働者協同 組合ワーカーズ コープ・センター 事業団
11月29日(土) 10:00~16:00 11月30日(日) 10:00~15:00	展示即売会&マルシェ ※マルシェは土曜日のみ 地域くらぶ交流会やライフプラン講座などもマルシェと同時開催予定☆ ご参加ください！	牛久センター	運営委員会

= 組合員カフェのご案内 ☕ = ★時間：10時～12時半

組合員カフェは、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♪

★10月2日(木)・・・「生活クラブのパスタを使ってお料理★」(参加費500円)

★10月30日(木)・・・「年末年始試食会」(参加費500円)

★11月27日(木)・・・「未定」



お申込みは、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。チラシがあるものは、チラシでもお申込みできます♪

お子様連れも大歓迎です。託児の申し込みも併せてご連絡ください。

【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>

9月2・3日、つくばで久しぶりに大きな生活クラブご紹介イベント(キャラバン)がありました。「おこさるまんち」という子育て世代向けに行われたイベントに、出店しました。当日は、まだまだ小さい赤ちゃん連れが多く、ベビーカーがひしめくなか、牛乳、さらっとキャラフル、おさかなソーセージ、チーズクラッカー、ケチャップの試食を行い、生活クラブのことを聞いてもらうことができました。赤ちゃんをあやす用のぬいぐるみも大活躍！なんと2日で12名の加入。事務局と組合員一丸となって頑張って充実した2日間でした◎(つくば運営委員 R)

