

2025
10月



block news

牛久ブロックの便

発行日：2025年10月20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 9月1回～4回(4週)	
9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		747↓		2006↑	130↑	3→	6→	2,892↑			19,326円
つくば		401↓		1,141↑				1,542↓			
土浦(含かすみがうら)		190↑		385↓				575↓		班	19,455円
牛久		70→		358↑				428↑			
阿見		42→		121↑				163↑		全体	19,361円
エリア外		44→		1→				45→			



つくば市

陣場エリアで 仲間づくり 展開中！

只今、秋の拡大集中月間中！牛久ブロックでは、今年度の組合員拡大強化エリアをつくば市の**陣場**と**流星台**としています。その陣場での活動を紹介します～

陣場エリアは新しい住宅が増えている地域、若い世代も多く住んでいてぜひ生活クラブを知ってほしい！そこで、陣場エリア周辺の公園において、9月からミニキャラバンを実施しています。キャラバンは小さなお店みたいなもので、職員と一緒に生活クラブをアピールする活動をしています。公園の隅にテーブルを1つにおいて1時間くらいキャラバンをやりながら、試食してもらった

り、おしゃべりしたり、お試しセットをお勧めしたり。公園に遊びにきた子供たちや親御さんに生活クラブを紹介しながら試食もしてもらって、あれこれおしゃべりしているとあっという間に時間が経ってしまいます。試食は生活クラブ自慢のアイスとパス乳。9月はまだ暑かったので、たくさんの子供たちが試食してくれました。試食してくださった大人にも好評でした。そこから500円お試しセット(豚肉とウィンナー)を申し込んでくれた方もいました。その活動から5名の加入につながり、このエリアで少しずつ仲間が増えています。今月も陣場エリアで20日と27日に、キャラバンをやります。10月はどんな消費材を試食してもらおうかな？と思案中。組合員の皆さん！！キャラバンを見かけたらぜひ遊びにきてください。

それから10月と11月は＜おうちdeカフェ＞という企画があります。仲の良いお友達と一緒に生活クラブの消費材を使っておうちカフェを開いてみませんか？

組合員の力で仲間づくりを進めましょう！！



♪米粉と発酵を愉しむ会♪

こんにちは、「米粉と発酵を愉しむ会」の和田美希です。いきなりですが、みなさんは米粉や発酵と聞いてどんなことを思い浮かべますか？...なんとなく身体に良さそう。興味はあるけど難しいのかな？そういうイメージをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。思ったよりも簡単だった。これならできそう！と一緒に作った方からも感想をいただいています。ひとりでレシピに向き合うより、集まってわいわい作ると楽しみもきっと増すはず。



作って、食べて、心も身体も満たされる時間を過ごしませんか？イベント企画の際はご参加、お待ちしております！



NEW☆

地域くらぶ紹介



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できます。
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

困ったことがあったら
まずはお電話して下さい

組合員同士の
たすけあい制度 /
エッコー



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

ファイバーリサイクル活動

皆さんは着なくなった衣類や、使っていないバッグなど、どうしていますか？
リサイクルショップやネットで売ったり…でしょうか。生活クラブ茨城では、ファイバーリサイクル活動として、組合員から古着などを集め、JFSA（日本ファイバーリサイクル連帯協議会）を通して海外（現在は主にタイ）で販売する活動に協力しています。



その収益は、パキスタンのスラム街にあるアル・カイルアカデミーという学校の運営費（先生方のお給料、子どもたちの教材費、給食費等）に使われます。
この学校は、1987年に10人の生徒から始まり、今では6000人を超える生徒が学んでいて、多くの卒業生たちもその運営を支えています。

現在牛久ブロックでは700名ほどの組合員が参加登録をしています。皆さんの家庭で眠っている衣類etc.がスラム街の子どもたちの自立に役立ちます。

まだ登録をしていない方は、ぜひこの活動に参加しませんか？毎回出せなくても、少しでも、大丈夫です！パキスタンの子どもたちの自立につながり、断捨離をして家もすっきり！来週配布の登録申し込みをご覧ください。回収に流れや品目など、ファイバーリサイクル活動の詳細も載せていますので見てくださいね～



環境委員会

公共施設の洗剤調査 結果報告

6月号の続報

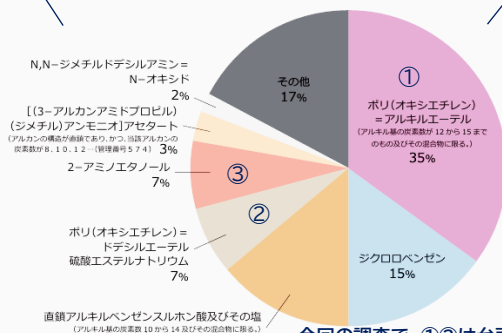
今年の6月より、つくば市の許可を得て市内8か所の地域交流センター・市民センターで、どのような洗剤を使用しているか、それぞれの施設を訪問して調査を行いました。

これらの施設の洗剤類の調達先は近所のドラッグストアやホームセンターとのことで、市販の一般的な台所・住居用洗剤や消臭剤などが使われていました。その中でも市民が利用するトイレのハンドソープと調理室の食器用洗剤がどのような成分でできているのかを詳しく調べたところ、そのほとんどが合成洗剤で、全ての製品にPRTR制度※の対象化学物質が含まれていることが分かりました。

調査結果は市へ報告し、化学物質の使用を減らすよう代替品として無添加せっけんの利用を働きかけていきます。

※PRTR制度とは…健康や生態系に有害なおそれのある化学物質が、どこから、どれだけ排出されているかを知るとともに、化学物質の排出量や化学物質による環境リスクを減らすための制度

家庭から排出される対象物質は年間3万4千トン！



今回の調査で、①②は台所用洗剤、③はハンドソープに含まれていました。

ハンドソープといってもせっけん成分が入っていなかったり、100%植物性を書いてあってもそれを原料にした合成界面活性剤だったり、エコマークの対象は容器で中身は合成洗剤など…パッケージのイメージだけでは分からないことが多いです。みなさんも、お家の洗剤類の裏のラベルに表示されている成分をぜひ調べてみてください。

PRTRデータを読み解くための市民ガイドブック 化学物質による環境リスクを減らすために～令和5年度集計結果から～(環境省 令和7年9月発行)より… 環境省HP「PRTRインフォメーション広場」に掲載

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！



健康や環境を守るため、
生活クラブは合成洗剤を扱っていません！

牛肉レシピコンテスト 大賞決定！

牛久ブロック消費委員会では、生活クラブの牛肉の美味しさをもっと知ってもらい、牛肉の利用を増やしていくために、「簡単で美味しく、子どもたちが喜ぶ牛肉料理♪」をテーマに「牛肉レシピコンテスト」を開催しました。

結果11名の組合員から合計15レシピの応募がありました。

どれも工夫があって美味しそうなので大賞を選ぶのにかなり迷いましたが、委員メンバーのお子さんが食べて一番喜んだ、荒井敦子さん（土浦）「牛ひきでかんたん炊き込みごはん」のレシピが大賞に選ばれました！

大賞には豪華牛肉ステーキ肉、応募してくれた皆さんには冷凍牛ひき肉をお届けします♪

みなさんのレシピはブロックニュースで紹介していくと共に、レシピ集としてまとめ、11/29(土)展示即売会マルシェにて配布します♪応募してくれた組合員のみなさま、大変ありがとうございました！

大賞

牛ひきでかんたん炊き込みごはん

【材料】

米:2合

B:白ごま、細ネギ、キムチ、のり、サラダ海苔など

A:牛ひき肉 100g(冷凍のひき肉はそのままOK!)

焼肉のたれ 大5

にんじん(みじん切り)、コーン(缶詰 or 冷凍)適量

<作り方>

1. 米をといで吸水させておく
2. Aを入れ、2合の目盛りまで水を入れ軽く混ぜて 炊く。
3. 炊きあがったら混ぜて器に盛り、お好みでBをのせて召し上がれ！

【レシピのアピールポイント】

とにかく簡単で、おいしいです。トッピングも色々なせて楽しめます。夏バテ防止にもいいかもです。

インスタみてね！



BIOSAPO_USHIKU



「げんき米」自動登録の確認＆新規登録は10/31締め切りです！

牛久ブロックでは昨年からはじめた「げんき米の自動登録制度」。

2026年度産の予約からは、単協全体で自動登録になります。

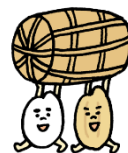
今まで登録している組合員には「お届けカレンダー」が配布されています。必ずご確認の上、袋数に変更があれば配達週の袋数に×を入れ、新しい数字を書き加えセンターに戻して下さい。変更がない場合も確認のため、「案のままでよい」に○をつけて提出してください。

提出がない場合は、自動的に登録継続となりますのでご注意ください。

新規に「げんき米登録」される方は、「年間予約登録用紙」に袋数を書き込みセンターに提出して下さい。

どちらも10月31日の締め切り厳守となります。

※締め切り後は変更も新規も受け付けませんので、ご協力をお願いします。



「げんき米」は茨城の米を守るために始まり、「組合員1人1袋」運動を進めてきました。

昨年の「令和の米騒動」でげんき米予約が大幅に伸びました。とても嬉しいことではありますが、「市場より安いから登録する」ではなく「げんき米を守りたい・食べたいから登録する」で利用していきましょう。

げんき米の生産量は丸エビ倶楽部との協議で決まりますが、急に増産することはできません。

登録した組合員全員に供給出来るよう、節度ある予約登録をお願いいたします。



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30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31日(金) 10:00~12:00	「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2日(日) 13:30~16:00	「檻の中のライオン」講演会 参加費1000円	牛久市三日月橋 生涯学習センター	地域くらぶ 「てとて 未来の会」
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 「拡大カフェ」
11月8日(土) 10:00~12:00	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 「ワコインランチの会」
11月8日(土) 13:30~16:30	鈴木裕也さん講演会 参加費:無料 「東海第二原発を運転してはならない」	牛久市エスカード 生涯学習センター	地域くら 「チーム さくら台」
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 ワーカーズ・ユ・プ・ センター事業団
11月12日(水) 10:00~	庄内交流会報告会	各センター	県央ブロック 運営委員会
11月17日(月) 10:00~11:30	たすけあいカフェ	牛久センター	たすけあい 福祉委員会
11月19日(水) 10:00~12:00	ワーカーズ・コレクティブ 働き方説明会	牛久センター	ワーカーズ・コレクティブ 茨城
11月21日(金) 14:00~16:00	福祉交流会・ライフプラン講座	牛久センター	たすけあい 福祉委員会
11月27日(木) 10:00~12:30	組合員カフェ「生活と自治を読む会」 ランチ希望者のみ500円	牛久センター	組合員カフェ チーム
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
12月4日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「伊達巻を作ろう」 参加費500円	つくば市 松代交流センター	地域くらぶ 「ワコインランチの会」

= 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30日(木)・・・「年末年始試食会」(参加費500円)

★11月27日(木)・・・「生活と自治を読む会」(参加費無料。希望者ランチ500円。)

★12月 お休み

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、ご確認ください。

<運営委員より>

40年ほど前に、個別訪問で来てくれた生活クラブに加入しました。幼少期のおやつは蒸かшейモや畑のキュウリだった私の舌にマッチした生活クラブの消費材は完璧お気に入りになりました。支部委員や理事などを経験し、現在はホットライン、たすけあい委員会活動に参加しています。私が社会人になった時は労働組合の力が強い時期で労働者が社会の主役、使用者が偉いわけではない！と話され納得して育ちました。しかし今真面目に働く人が報われない社会になっているとつくづく思います。「儲けと金」がすべての物差しの様で、人は後回しです。低賃金、少子化、高齢福祉、物価高、農政、香害に対する政策などはどれをとっても国民軽視です。地球温暖化対策に再生可能エネルギーではなく危険性をどれだけ訴えても原発を温暖化対策の一方法に推挙します。原発で儲かる企業は絶対譲りません。私たちは消費材を通して世の中を変えたいという生活クラブの考え方を再認識し、国民のために何が正しく何が間違っているのかを伝え続けなければなりません。その為には仲間を増やすことを大前提にブロック運営委員会で取り組みを楽しく議論していこうと思います。(つくば運営委員 T)