

2025
11月

block news

牛久づくりにくの園

発行日：2025年11月17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 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				
牛久ブロック	752↑		1,997↓	131↑	3→	6→	2,889↓			個配	24,874円
つくば	404↑		1,139↓				1,543↑			班	25,353円
土浦(含かすみぐら)	190→		384↓				574↓			全体	25,004円
牛久	72↑		354↓				426↓				
阿見	42→		119↓				161↓				
エリア外	44→		1→				45→				

WELCOME

2025年11月29日(土) 10:00～16:00
～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、
ライブプラン講座も同時開催！

※展示即売会は30日(日) 10:00～15:00 も開催します。

10:30～地域くらぶ交流会！

運営ブースのコーヒー屋やわたあめコーナー、
消費ブース、環境ブース、たすけあいブースも
お楽しみに！ P2、3も見てね！

どんな地域くらぶがあるか、知る機会です。
地域くらぶに参加してる方も参加していない方も
遊びに来てくださいね。

《地域くらぶのお店》 ※10月末時点

組合員による組合員のためのイベント♪地域くらぶのお店もお楽しみに☆
「お裁縫ぐるーぷnu:」・・・ハンドメイド雑貨販売
「ami ami」・・・編み小物販売・ワークショップ
「魚について語る会」・・・おかし釣り
「米粉と発酵を愉しむ会」・・・米粉のパン、おやつ販売

「未来の米づくりプロジェクト」 の写真展示します

今年の2月から丸エビ倶楽部米生産若手
後継世代×生活クラブ有志で立ち上げた
「未来の米づくりプロジェクト」。
げんき米体験田がなくなった今年。

「田んぼの一年」を知るために、畦づくり作業から稲刈り
(稲刈り以外は見学)まで生産者の
伴走する活動を通して、体験田では
いかにお客様対応だったか!!を改め
て感じたメンバー。リアルな現場を
見させてもらい、これからの「げん
き米」を考えるきっかけになりまし
た。インスタで報告してきた写真を、
今回改めて展示即売会で展示します。



@KOME_PROJECT_IBARAKI

米作りプロジェクトのInstagram
フォローしてね♪



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OK！ダブルワークOK！ ※資格取得助成制度あり

牛久センターから7キロ圏内の土浦市にも訪問介護の対象を拡げました!!
詳しく知りたい方は、ケアステーション牛久にお電話ください。

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 /

エッコロ



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◆ 2025年11月29日(土)～12月3日(水)までの回収です。

12月5日までの回収とお知らせしていましたが3日に変更になりました。
ご自身で牛久センターへの持ち込みができない場合はエッコロが利用できます。

◆11/29(土) 展示即売会&マルシェ◆

- ①ライフプラン講座「防災ミニ講座」(30分)を、午前・午後の2回開催します。
無料で受講できるので、お気軽に参加してください。
- ②「バッチメーカー」で好きなバッチを無料で作れます！お子さんの絵や写真をお持ちください。
- ③「ベジチェック」を設置します。手の平を置くだけで、野菜摂取量を算定できます♪

バッチの
大きさは
直径44mm
です

環境委員会



開催報告 10/17

米澤製油(株)生産者交流会 & 遺伝子組み換え・ゲノム編集ってなあに？学習会

はじめに『たねと食とひと@フォーラム』の講師の方のお話し。遺伝子組み換え(以下GM)表示義務のない食品(食用油もそのひとつ)から知らないうちにGM作物由来の食べ物を口にしてしまう過程や、ゲノム編集食品は表示制度が始めから設けられていないため消費者は選ぶことができない問題について解説してくださいました。続いて『米澤製油』さんから、不安定な世界情勢の中でNON-GMなたねを確保する大変さや、一般的な製法(塗料などにも使われる有機溶剤で抽出されているとのこと！)と全く違う薬品を一切使わない特許製法で精製していることなど、興味深いお話を沢山聞くことができました。参加した皆さんからは知って良かった！工場を見学してみたいなどの声も。美味しいだけではなく、環境や健康にもやさしい米澤製油の健やかな「なたね油」。日本になたね畑が広がっていくのを想像しながら、これからもどんどん利用しましょう♪

11/29展示即売会マルシェ 環境ブースのご案内

生活クラブでんき 紹介コーナー

ご存じですか？生活クラブは「でんき」も消費材として扱っています！食品と同じように、人の健康や食の安全、環境に配慮した中身の分かるでんき。その魅力を紹介します！

何でも聞いてね！ せっけん相談室

せっけん洗濯のコツが知りたい！
キッチン、お風呂、掃除…それぞれのおすすめ消費材は？ナチュラルクリーニングを続けるにはどうしたら？
せっけん生活を楽しんでいる『せっけん大好き』メンバーが何でも相談に乗ります！

せっけんの街ブースにて、
食用油の回収をします
生活クラブの丸缶や角缶でもOK！蓋の閉まる容器に入れてご持参ください。

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！



牛肉レシピコンテスト 応募レシピ紹介 その1

「じゃがピー牛肉炒め」 つくば市 H・Eさん

<材料>

牛肉切り落とし 320g にんにく 1かけ
 ピーマン 2〜3こ オイスターソース 大さじ1.5くらい
 じゃがいも 2〜3こ 醤油 大さじ1弱
 塩こしょう 少し

<作り方>

野菜は食べ良い様に 切ってください。

じゃがいもは、よく洗い皮付きのまま少しの水で蒸します

薄切りニンニクを弱火で火を入れて、香りがしてきたら、米粉つけた牛肉入れます。

焼き目ついたら、一度取り出します。(かたくなるの防止)

油ひいて、じゃがいもほんのり焼き目をつけ、ピーマンを入れて炒める

取り出した牛肉を戻して、混ぜたら、オイスターソースと醤油を入れます。

味を見ながら、塩胡椒しましょう。



<ポイント> は、牛肉切り落としは炒めすぎるとかたいので、一度取り出すところです。
 じゃがいもと牛肉にニンニクでスタミナつけましょう。3歳の子供もパクパクでした！

「牛肉レシピコンテストのレシピ集は、
 11月29日展示即売会で部数限定で配布します！
 この機会に、レシピ集をゲットして牛肉生活楽しんで下さい♪



BIOSAPO.USHIKU



インスタみてね！



10月24日 アイメイト学習会が開催されました！



生活クラブ茨城では10年ほど前から展示即売会に来てくれる「アイメイト」。世界一の技術力と言われる福井県鯖江市のフレーム（国産シェア94%）と愛知・東海光学の国産レンズで一人一人に合っためがねを作ってくれる生産者です。

当日は「眼」にまつわる色々を話してもらいました。

出来ればサングラスはかけたほうが良いことやコンタクトの話、眼科の検眼と眼鏡店の検眼の違いなどなど。

学習会後は、参加者の視力測定とカウンセリングで新しい眼鏡を購入したり、レンズの買い換えを対応があり、参加者同士がどのフレームが似合うかをおしゃべりしながら決める場面もあり、美味しいケーキとお茶をいただきながら展示会に先駆けて楽しい時間となりました。アフターフォローも万全です。メガネレンズが「見にくい」「度が変わった」「割れた」場合にも対応、1年間無料交換しています。

今回日程が合わず参加
出来なかった組合員も大丈夫!!

11月29日・30日牛久センターでの展示即売会に
ぜひあなたに合った眼鏡を選んで下さい



クリスマス・お正月用消費材注文スケジュール

／ 早めの注文でちょっとオトクなクリスマスとお正月を！ ／



	クリスマス用消費材	クリスマス・正月用消費材
注文〆切	12月1回 (12/1～12/5)	12月2回 (12/8～12/12)
配達	12月2回 (12/8～12/12) 12月3回 (12/15～12/19)	12月3回 (12/15～12/19) 12月4回 (12/22～12/26)

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
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500円	牛久センター	組合員カフェ チーム
11月27日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 (次回は12月25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
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
11月29日(土) ~12月3日(水)	ファイバーリサイクル回収	牛久センター	たすけあい 福祉委員会
12月4日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「伊達巻づくり」 参加費500円		地域くらぶ 「ワ」インフォの会
12月11日(木) 10:00~12:00	クリスマスケーキ作り 参加費 未定	牛久センター	地域くらぶ 「小町サロン くきざき」
1月9日(金) 10:00~12:00	きばる生産者オンライン交流会	牛久センター	消費委員会

【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、無いものがありますので、ご確認くださいお申し込みください。

= 組合員カフェのご案内 = ★時間：10時~11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♪

★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

★1月29日(木)・・・「きばるの甘夏みかん」を味わおう 参加費：ランチ付き500円

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♪

お子様連れ也大歓迎です。託児の申し込みも併せてご連絡ください。



＜運営委員より＞

もうすぐ今年も終わりですが・・・今年は、「未来の米づくりプロジェクト」に参加し、「丸エビ倶楽部」、「げんき米」、「げんき米でできていること」を再認識し、田んぼを見に行ったり、作業の途中経過、成長過程の写真を確認したり、9月には稲刈りをしてきました。米づくりは、自分たちの知らない作業が山ほどあり、天候に左右され、しかも結果が出るまで1年かかります。猛暑が続いている今、これからの米づくり、げんき米を見直そうというプロジェクトです。「令和の米騒動」は、今まで何も考えずに「げんき米」を食べていた自分にとって、あらためて米づくりの大変さ、生産者の大変さ、を考えさせられ、米の価格が高騰するのも当然だし、げんき米は安すぎるんじゃない？と色々考えるようになりました。新しい「げんき米」がどうなるかは未定ですが、「げんき米」を登録することは、安く手に入るから、ではなく、とてもすごいこと！っていうことをもっとみんなに知ってほしい！（土浦 運営委員A）