

2025  
12月&  
20261月  
合併号

block news



# 牛久つ"i2ックの風

発行日：2025年12月15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	
11月末	現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	11月1回～4回(4週)	
		牛久ブロック	752↑	1,997↓	132↑	3→	6→	2,885↓	個配	24, 291円
つくば	403↓	1,140↑						1,543→	班	26, 302円
土浦（含かすみがうら）	189↓	382↓						571↓	全体	24, 841円
牛久	74↑	353↓						427↑		
阿見	40↓	118↓						158↓		
エリア外	44→	1→						45→		



げんき米その予約で、食べ続けられますか？

重要！

2026年1月と9月にげんき米の価格改訂が予定されており、現在より高い価格となります。そのため2026年産のげんき米をよやく登録した組合員には、特例として12月26日締切りで予約袋数の変更（減数のみ）を受付けています。これは、げんき米登録が始まって以来初めてのことです。それだけ「令和の米騒動」は、異例が続いています。

運営委員会では、げんき米の作付け依頼数を目標の計画数にするためにこれまで様々な活動を行い、丸エビ俱楽部と対等互恵の関係を築き約束を守り続けてきました。今年は既に昨年の予約よりも大幅に予約が増加しています。よやく登録数の急激な増加が、げんき米の価格が市場価格より安いことが理由で起きている現象であれば、組合員としては寂しいことです。

げんき米は「一人一袋運動」で始まった、茨城の生産者と環境を支える運動です。生産者が1年に1度作れる特別栽培米の量を突然増やすことは出来ません。今回の価格改定は、生産者が疲弊せず農業を続けていくため、げんき米づくりの仲間を増やすための措置となります。

2026年度産のよやく登録袋数を2027年度以降も食べ続けることが可能かどうか今一度考えてみてください。

【※ご注意】 2025年産のげんき米登録については袋数の変更はできません。

秋の展示即売会＆マルシェ開催しました！

11月29日（土）展示即売会に合わせて、牛久センターにてマルシェを開催しました。運営ブースでコーヒーとわたあめコーナー、消費ブースでは丸エビ野菜やお豆腐の販売、たすけあいブースでは缶バッヂ作り、地域くらぶ交流会＆出店もあり、ハンドメイド雑貨の販売、編み小物の販売、ハンドマッサージコーナー、おかし釣り、米粉のパンやおやつの販売がありました。ライフプラン講座も2度行われ、「防災」についての講座を青空の下で聞くことができました。未来の米プロジェクトの写真展、せっけんパネルの展示なども充実し、盛りだくさんの一日となりました♪



おしらせ

## げんき米 緊急集会開催！

1月19日(月)14:30～  
場所：牛久センター

1月には、生産者との緊急集会を開催します。この機会に、現在の茨城の米事情やお米農家の現状について学び、生産者と意見を交換しましょう！

開催報告



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♪

牛久ブロックInstagram

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



◆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。

随时「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。

困ったことがあつたら  
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

## 11/29(土)展示即売会＆マルシェ



ライフプラン講座「防災ミニ講座」（30分）を午前と午後2回開催しました。

①我が家への危険度チェック、安全な部屋はあるか、避難の動線は確保されているか、明かりはすぐに確保できるか、備蓄の置き場所は適切か。②家族で防災会議を開こう！小さな子どもが、親の名前を言えるか？書けるか？家の住所を正しく言えるか？親の携帯電話番号を言えるか？親以外で連絡できるところがあるか？家族と集合する場所を決めておく。③災害に備えて準備しておくものは？家族にあわせた備蓄を考える。アロマオイル・基礎化粧品・生理用品・髪留め・紙おむつ・ミルクセット・健康保険証コピー・子どもの好きな食べ物・習慣的にならないと困るもの（コーヒーなどの嗜好品）など、あらためて考える機会になりました。

## 11/29展示即売会マルシェ 環境フェスで生活クラブでんきの紹介をしました

でんき選びの参考に！  
ぜひひたどってみてください



あなたにぴったりのでんき診断！

色々選べるけれど  
どれが良いのかな？

スタート！

電気も食品と同じ  
ように、原料や  
生産者を知りたい

Yes

日頃から  
省エネを心掛け  
ている

再エネって  
本当に環境に  
良いのかな？  
(疑問がある)

屋根の太陽光  
パネルで  
卒FIT売電  
している

生活クラブでんき  
売電もできます！  
つかう&つくる  
再エネと一緒に進めま  
しょう。

大手の電力  
会社が安心

No

日本のエネルギー  
自給率はちょっと  
やばいと思う  
2023年度は15.2%

家の電気の  
電源構成を  
知っている

戸建てに住んで  
いる

生活クラブでんき  
売電もできます！  
つかう&つくる  
再エネと一緒に進めま  
しょう。

原発事故を  
二度と起こし  
てはならない

環境に良くて  
も電気代が高  
くなるのはNG

最近、夏の暑さ  
が酷すぎる！

原子力や火力  
より、これからは再エネだ

生活クラブでんき  
生産から廃棄までトータル  
に責任をもちます！  
環境破壊を行なうような  
メガソーラーには反対。  
太陽光パネルのリサイクル  
を進めます。

生活クラブでんき

供給方法や価格は大手と変わりませ  
ん！このままだと重大なリスクが増す  
ばかり。エネルギー自給率を高めて、  
さらに安心な社会を目指しましょう。

生活クラブでんき

価格は大手電力と変わりません！  
CO2を減らせる社会をつくります。  
地球温暖化と一緒に防ぎましょう。

生活クラブでんき

あなたにとって理想のでんきです！  
電源の9割以上が再エネ発電。日々の電源構  
成や30分毎の電気使用量まで分かります。  
集合住宅でも個人契約なら大丈夫。

「ビギナーズカフェ&年末年始試食会」  
@組合員カフェ  
10月30日(木)牛久センター 参加者11名

組合員カフェの時間を利用して、ビギナーズカフェと年末年始試食会を同時開催しました。新規組合員の他にも、組合員歴は長いけど、はじめて牛久センターへ来ました～という方や、娘さんが加入したきっかけで親子で参加の方もいました。

メニューは、

- ・牛肉一口カットステーキ
- ・紅ずわいがにと蔵王チーズのトマトピッツア
- ・サーモンチーズの洋風寿司(ベジート巻き)
- ・トマトケチャップとベーコンのパスタ・マカロニ玉子サラダ
- ・ミルクゼリー・紅玉のケーキ



どれも美味しかった～！と好評でみんな満足でした◎

(運営委員R)



「つくば拡大カフェ」  
11月6日(木)松代交流センター  
参加者11名

試食会に参加させてもらい、手作りする楽しさや工夫を凝らした料理を作る魅力に改めて気づきました。さらにせっけんの講話では、実際の洗浄力を見ることができ、環境に優しいせっけんでもきちんと汚れが落とせる事に驚きました。皆で完成した料理を囲んで食べる事で、人との繋がりや手作りの温かさを感じられる1日でした。

(運営委員Y)

牛すね肉のワントマト煮込み s·s(牛久)

〈材料〉牛スネ肉 約400g/にんにく 1かけ

玉ねぎ 1/2個/赤ワイン 150cc

水 150cc/コンソメ顆粒 小さじ1

砂糖 小さじ2/ローリエ 1枚

トマト缶 1缶/水 1/2缶

塩、こしょう/オリーブ油大さじ1

※クミンシード大さじ1/2(好みで)



きばるの甘夏みかんの季節がやってきました

生産者グループきばると毎年この時期に行うオンラインでの交流会。

参加したことがない組合員はぜひ参加して欲しいです！水俣病を教訓に、「加害者にならない」生産者を目指し生活クラブと共に歩む「きばる」の話を聞いて下さい。

2026年1月9日10時30分～11時30分  
牛久センター



「土浦ぷらす年末年始試食会」  
10月31日(金)土浦市三中地区公民館  
参加者11名

試食メニューは、有頭海老パエリヤ風ごはん、フライドチキン、牛肩ブロックの低温調理ローストビーフ、春雨サラダ、伊達巻き、鶏と穴子のハラミ巻、ベジプロススープ、ミニパフェと超豪華♪皆で調理しながら50度洗いとベジプロスの講習も行いました。組合員でないお友達も誘って来てくれたので、生活クラブの美味しさと魅力をたっぷり紹介することができました

(運営委員T)



今年の年末年始試食会は  
4会場で開催されました！

「ワンコインランチの会」  
11月8日(土)小野川交流センター  
参加者12名

～メニュー～

丸鶏の塩釜焼き・ローストビーフ  
海老のオイル煮・りんごのケーキ等々



塩釜焼きは肉がしっとりといいお味。

塩釜を木槌で割るのも楽しい作業でした。

海老のオイル煮のオイルを

パスタに絡めて付け合せの一品に！

Xmasのご馳走を一足早くおいしくいただきました。

(ワンコインメンバーS)

①スネ肉を一口大に切り、塩コショウしておく。

②にんにく、玉ねぎをみじん切りにして、オリーブ油で炒め、  
しんなりしたら①を加え、色が変わったらワイン、水、コンソメ、  
ローリエ、砂糖を加えて、アクを取りながら30分程煮る。

③トマト缶、水、好みでクミンシードを加え、弱火で水気が少なくなるまで煮込む。④味をみて、塩コショウ、砂糖少々などで味を整える。

⑤ブロッコリーなどの青みやマッシュポテトなどを添えてどうぞ

ポイント

生活クラブのベテラン先輩ママから教わった、  
簡単で豪華な我が家のご馳走メニューです。  
じっくり煮込むとスジ肉が驚くほど柔らかくな  
ります。大人にはクミンシードを入れるのが才  
ススメ。パスタやスパゲティーにも合います。



BIOSAPO\_USHIKU

インスタみてね！



# 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 &2026年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
12月25日(木) 10:00~12:30	ブロック運営委員会 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
1月9日(金) 10:30~12:00	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
1月15日(木) 10:00~12:00	つくば組合員の会	つくば小野川 交流センター	地域くらぶ 「拡大カフェ」
1月15日(木) 10:00~12:00	小町サロンくきざき 内容未定(お問合せください♪)	牛久センター	地域くらぶ「小 町サロンくきざき」
1月19日(月) 14:30~16:00	げんき米 緊急集会	牛久センター	単協消費委員会
1月20日(火) 10:00~11:30	総代意見交換会	牛久センター	運営委員会
1月24日(土) 13:00~15:00	ワンコインランチの会 「きばるの甘夏」	参加費500円	つくば市小野川 交流センター
1月29日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ「きばるの甘夏みかんを味わおう♪」	参加費500円	組合員カフェ チーム
1月29日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 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
2月26日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ「ヨガでリフレッシュ」 ※ヨガマット、タオル、水筒、お持ちください	参加費:無料	組合員カフェ チーム
3月5日(木) 10:00~11:30	牛久センター大掃除 協力者募集!宜しくお願ひいたします。	牛久センター	運営委員会
3月11日(水) 10:00~12:00	地域くらぶ報告会	牛久センター	運営委員会
3月14・15日	春の展示即売会 14日10:00~16:00 / 15日10:00~15:00	牛久センター	運営委員会

【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、無いものありますので、ご確認してお申込みください。

## 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♪



★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)



★2月26日(木)・「ヨガでリフレッシュ」(参加費無料。ランチ別途500円)

※ヨガマット、タオル、水筒をお持ちください

★3月26日(木)・「未定」※企画の希望も／＼のメールアドレスへお待ちしています♪



お申込みは、[yk06221982@gmail.com](mailto: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、チラシから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。

## ＜運営委員より＞

このブロックニュースが届くころにはもうクリスマス目前で、すっかり年末の雰囲気になっていますね。今年も一年間お世話になりました。今年春より、牛久ブロック運営委員11人で、牛久ブロックの運営を進めてきました。運営委員会の他、牛久ブロックには、消費委員会（5名）、環境委員会（10名）、たすけあい福祉委員会（4人）、ビオサポチーム（10人）、組合員カフェチーム（4人）、があり、運営委員メンバーはそのどこかでも活動しています。（兼任していることも！）そして、どこの委員会でも、「もっと色々な仲間が増えてほしいな～」が切なる願い。大勢の参加があれば、楽しいことがもっと出来る！出来ることも増える！協同組合としての力も大きくなります。基本的に月に1度の活動です。エッコロで託児も使えます。子育ての合間の気分転換に（ママ友以外の仲間が出来ますよ）、お仕事の合間に、どこかに参加してみませんか。まずはイベントへの参加からお待ちしています☆（つくば 運営委員R）



写真は、組合員カフェ「生活と  
自治を読む会」の1コマ♪

