

2026
2月



発行日：2026年2月16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 1月1回～4回(4週)	
1月末 現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	個配	班	全体	
牛久ブロック	751↓		1,986↓	133↑	3→	6→	2,879↓				19,141円
つくば	406↑		1,140→				1,546↑				19,466円
土浦(含かすみがうら)	189→		379↓				568↓				
牛久	72↓		348↓				420↓				
阿見	40→		118→				158→				
エリア外	44→		1→				45→				19,230円

2026年度 牛久ブロック総会 4月に開催します

新年がスタートして、新しい年度に向けての活動も始まりました。今年も生活クラブ・牛久ブロックでは、組合員の皆さんと共に活動の幅をますます広げて行きたいと思えます。

2026年度の牛久ブロックのブロック総会を4月24日(金)に開催いたします。

ブロック総会では、牛久ブロックの次年度の組合員活動について決定していきます。ブロック総会に参加して一緒に活動について考えていきましょう。3月下旬まで代議員募集しますので、代議員経験のある方も初めての方も、ご応募ください。牛久センターへ連絡、または、運営メンバーまで参加の意思をお伝えください！

牛久ブロック総会
代議員募集！ 〆切:3/31

4月24日(金)
10:00～12:00

牛久センターにて実参加出来る方、応募おまちしています。
総会後には、美味しいお茶菓子が並ぶ交流会も開催予定です
(参加費300円)

～開催報告～

生活クラブ茨城では、組合員の総代が年3回程度集まって、話し合いを開催しています。

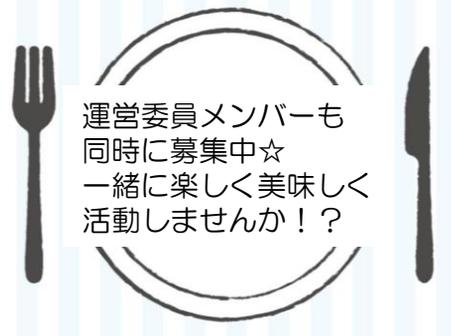
1/15(木)小野川交流センター(つくば市)14名、

1/20(火)牛久センター21名が集まって、

今年度の活動振り返り、次年度の活動方針について「総代意見交換会」を開催しました。

「消費材を食べ続けるための仲間づくり」「げんき米」「組合員同士のたすけあい」「ペア配送」「地域くらぶ」「ゲノム編集GABAトマト」など、活発に話し合うことが出来ました。

次回の総代意見交換会は5月に開催予定です。



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☆



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

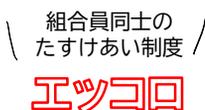
1/12(月)~3/7(土) **共済「冬のキャンペーン」**

あなたの家族にピッタリの安心保障を一緒に考えます！

今が見直しのチャンス☆

生活クラブの組合員がたすけあう《ハグくみ》、全国の生協の仲間がたすけあう《CP・OP共済》。適切な掛け金で必要な保障を得られるとともに仲間の力が大きければ大きい程保障も大きくなります。

※インターネットで加入申し込みが出来ます。



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

たすけあいカフェ 開催します！
3月17日(火)10時~11時30分 牛久センター<オンラインでも参加できます>
毎月掛金100円を支払っている生活クラブ独自のたすけあい「エココロ」をメインに情報交換します。※詳しくは今後配布されるチラシをご覧ください。

[CO・OP共済]加入されている方へ

共済マイページ登録をおすすめします！

契約内容の確認・共済金の請求・控除証明書の再発行などがおこなえるサービスです。時間を気にせず24時間365日利用できて便利です。

詳細はホームページをご覧ください。

※《新あいあい》《火災共済》マイカー共済は、利用対象外です。



きずなBOX

牛久センターに設置しています

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

＼ちょっと待って！／

＼料理酒の正マークも！／

びんごみに出す前に  マークを確認しましょう



自治体のリサイクルと同じじゃないの？

Rびんは洗って繰り返し使えます。リユースするほど、新ビン製造のコストやCO2排出を削減することができます！ちなみに回収コストは配達便なら0円、自治体に出すと12円かかってしまいます(超軽量500mlの場合)。



ラベルがはがしにくいんだけど...

「みりん風調味料」など消費材によっては、とてもはがしにくいラベルがあります。その場合は無理にはがさず、ラベル付きのまま返却してください。

リユースびんは
配達便で返却を！

募集

せっけん運動ネットワークが行う7月のシャボン玉月間に向け、活動を広くアピールするためのポスターを募集します。

《募集要項》

1. サイズ：A3(29.7cm×42cm)
色：カラー(紙は各自用意してください)
2. 下記のカッチコピーを必ず入れてください
「水は巡る～せっけんで、きれいな水をきれいなままで～」
3. 「生活クラブ茨城」「本人の住所」「氏名」「電話番号」をポスター裏面に記入してください
4. 募集締め切り 3月13日(金)
配達便で各ブロックの事務局までお送りください
5. 賞金：3万円[採用作品1点のみ]



2025年度 採用作品

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！

せっけん生活
はじめよう♪



毎年1月に行われている交流会は、水俣とオンラインでつないで生産者の声を直に聞く貴重な機会です。

昨年はみかん全体が不作で甘夏も不作でしたが、今年は豊作になる見込みだそうです。ただ気温が高いので50年前にはいなかった虫の発生が増えてきているのが問題。

きばるグループの甘夏は8月から収穫まで無農薬なので害虫を防ぐのが難しく、発生した害虫は見つけて手で取っていくしかありません。生産者みなさんの努力と大変な苦労があって、皮まで安心して使える甘夏みかんができるんですね。

.....“ また甘夏の花が咲くとミツバチが蜜を吸いに来て、花の中にできている小さな実足にかけてとまるそうです。そして実が大きくなるとその跡でみかんの表面にデコボコができてしまうそうです。もし届いた甘夏の表面にデコボコがあったときは、これは「ミツバチの足跡」だと思ってくださいね、とのこと。できるだけミツバチは殺したくないですね。

急斜面のみかん山で下草刈りをする大変さなど、生産者の苦労を直に聞いて、感謝の気持ちが強くなりました。サンプルとして届いた甘夏みかんは甘くてとても美味しかったです。

今年も甘夏みかんでマーマレードに挑戦♪届くのが楽しみです。

(土浦 戸田桃子)



牛肉の受注数が大きく伸びました!!



牛久ブロックは今年度、牛肉year!

食肉学習会を始め、牛肉レシピコンテスト・利用結集チラシで生活クラブの牛肉の良さを知ってもらう活動を展開しました。今年度 2ヶ月残していますが、昨年度1年間の受注数より上回る部位がいくつもあります。

組合員の関心が受注数にも反映される現れです。

ホクレンの「今よりも5パック多く!」を目標に来年度も食べ続けましょう♪

Let's
Cooking!

シシリアンライス

K・Bさんレシピ



<材料>~4人分

冷凍牛肉くると切り落とし 300g
玉ねぎ 大2個
焼肉のたれ 大さじ2
信州トマトジュース食塩無添加 1缶
ケチャップ 少々
なたね油 少々

=トッピング=

茹で卵 2個
レタス 1/2個
きゅうり 1本
水菜 2わ
ミニトマト 8個
その他お好みのサラダ用野菜
マヨネーズ 適宜
ごはん 4膳分

<作り方>

1. フライパンに薄くなたね油をひき、牛肉と玉ねぎを焼く
2. 焼肉のたれとトマトジュース缶、ケチャップを加え、煮詰める
3. 皿にご飯を盛り、牛肉を汁ごと乗せる
4. 野菜、ゆで卵を盛り付ける
5. 仕上げにマヨネーズソースをかける



インスタみてね!



BIOSAPO_USHIKU



佐賀のB級グルメを消費材でアレンジしました。
ちょっと酸味のあるソースを再現するために
焼肉のたれとトマトジュースを使いました。

♥ 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)2026年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
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 牛久センター	組合員カフェ チーム
2月26日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 ブロックの活動を定める場です。メンバー募集中♪ お問合せは牛久センターまで(☎029-872-7521)	(次回は3月26日(木)) 牛久センター	運営委員会
3月5日(木) 10:00~12:00	牛久センター大掃除 協力者募集! 宜しくお願いいたします。	牛久センター	運営委員会
3月6日(金) 10:00~13:00	こどものごはんどうしてる? 「(株)ニッコー&(株)ミサワ食品 生産者交流会」	牛久センター	ピオサポチーム
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12日(木) 10:00~12:00	つくば組合員の会	つくば市小野川 交流センター	地域くらぶ 「拡大カフェ」
3月12日(木) 10:00~12:00	小町サロンくさぎさ(「内容未定」)	牛久センター	地域くらぶ 「小町サロン くさぎさ」
3月14日(土) &15日(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
3月14日(土)~ 20日(土)	ファーバーリサイクル活動 古着等回収(牛久センターに持ち込みをお願いします)※エコロ使えます	牛久センター	たすけあい 福祉委員会
3月17日(火) 10:00~11:30	たすけあいカフェ	牛久センター &オンライン	たすけあい 福祉委員会
4月4日(土) 10:00~15:00	つくばまつり(仮)	つくば市 コリドイオ	運営委員会
4月24日(金) 10:00~12:00	牛久ブロック総会 総会後にお茶会あります(参加費300円)	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♪

★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)・・ お休み

★4月30日(木)・・「シアバターでお肌に優しいアロマクリーム作り」

(材料費1000円程度。ランチ別途500円) ※変更になる可能性もあります

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。

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。(※開催日の一週間前まで)

< 運営委員より >

1/29の組合員カフェでは楽しくおしゃべりしながらランチ作り。きばるの甘夏を使ったサラダやゼリーは、爽やかな美味しさでいくらでも食べられそうでした♪こちらでは、好評だったキーマカレーのレシピを紹介します。

<キーマカレー4人分> にんにく・しょうが各1片みじん切り+クミンシード大1+油1/2cup(弱火)→玉ねぎ2こみじん切り+塩少々(中火7分~)→鶏ひき肉 200g(色が変わるまで)→カレー粉大2の順に加えながら炒める。トマトケチャップ大4+ひよこ豆250g(水煮。大豆でも)+水2cupを加えて20分煮る(蓋無し弱火。時々混ぜる)→塩・コショウで調味

リフレッシュできる組合員カフェ、毎月テーマを変えながら実施中です。ぜひ気軽に遊びに来ててください! (運営委員O)

今年も甘夏の取組み
スタート!

