

2026
3月



block news

牛久ブロックの便り

発行日：2026年3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 2月1回～4回(4週)	
2月末 現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	個配	20,369円		
牛久ブロック	751↓	1,986↓	135↑	3→	6→	2,864↓					
つくば	400↓	1,131↓				1,531↓		班	20,552円		
土浦 (含かすみがうら)	188↓	379→				567↓					
牛久	72→	349↑				421↑		全体	20,420円		
阿見	39↓	117↓				156↓					
エリア外	44→	1→				45→					

開催報告

ミサワ食品&ニッコー生産者交流会

3月6日にビオサポチームが主催したこの会に、14名が参加しました。ニッコーの菊田さんは初、ミサワ食品の牧野さんは10数年ぶりに牛久センターに来たそうです。主催者の一番の感想は「やってよかった～!!」お腹も心も満たされ、消費材を知って利用することは大事だと参加者全員が再確認した会になりました。

ニッコーのお惣菜の冷凍食品はお弁当に強い味方。たくさんラインナップがあり、時間短縮して家族との時間を増やすために利用してください、の説明になるほど!

学習会後半はお弁当を自分で詰めましたが、11種類の消費材が並び、何を詰めようか迷う場面も。簡単便利だけど、そこには原材料へのこだわりや丁寧な作業工程、手作りの温もりがたくさん詰まっているのを知りました。また、自社農園で循環型農業にも取り組んでいるのに驚き、本社工場には生活クラブでんきも導入しているそう、さすが!!

ミサワ食品はお菓子というイメージが強いですが、最初は麩と葛餅から創業したそうです。日本の伝統文化を守り、伝え続けることを大切に、自社製品に加え、東京下町のお菓子の生産者と提携も広げています。原材料表記を見ながらの消費材と市販品との食べ比べは、原料へのこだわりが伝わるものでした。

どちらもよく使う消費材ですが、その成り立ちを知り、作り手がどんな思いで作っているかを学ぶことができ、これからはさらに愛着を持って使い続けていけそうです。

菊田さん、牧野さんからはカタログだけでは知ることができない、たくさんの学びがありました。



事務局より



4月1日より牛久センター配送の一部をSBSゼンツウ株式会社に委託します。

～牛久ブロック組合員のみなさんへ～
先月号でもお伝えしましたが、4月1回の4/1(水)から配達業務の外部委託が始まります。
配送委託するのは、すでに水戸センターで配送を担っているSBSゼンツウ株式会社です。
SBSゼンツウ株式会社とW.colはあもにいが配達を担うことで、生活クラブはこれまで以上に拡大・利用・たすけあいに注力することができます。
生活クラブへの加入が増えれば、生活クラブでつながる仲間が増えます。身近な組合員同士で気軽に集える場を作ったり、困ったときに支えあうこともできます。これまで以上に組合員の暮らしを豊かにできるよう、SBSゼンツウ株式会社とW.colはあもにい、生活クラブの3者で力を合わせて頑張っていきます。



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☆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・ケアステーション牛久 029-874-8510

- ◆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。

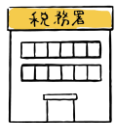
随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！
週1日のお仕事からOK！ダブルワークOK！ ※資格取得助成制度あり

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



【オンライン・夜のライフプラン開催報告】

意外に知らない税金の話

2/16(月)20時～21時30分 参加者14名



夜の講座なので、昼間参加できない組合員も受講することが出来て好評でした。昨年、所得税の税制改正があったので最新情報をわかりやすく説明していただき、所得税が非課税でも住民税だけ課税される理由なども理解できました。個人の確定申告もオンライン活用すれば比較的簡単にできるとのことです。今回の講座を聞いて、次は源泉徴収票の読み解き方講座を企画したいので興味のある方はぜひご参加ください。

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

霞ヶ浦環境科学センターの環境学習フェスタ 『せっけんの街』と一緒に参加しました！

2月14日(土)茨城県霞ヶ浦環境科学センターで開催された「環境学習フェスタ」に、特定非営利活動法人 せっけんの街&牛久ブロック環境委員会のブースを出展しました。テーマは「ブラックライトで蛍光増白剤を見てみよう！」合成洗剤には様々な化学物質が含まれますが、蛍光増白剤もそのひとつ。ブラックライトをあてると青白く光る性質を利用して、蛍光増白剤入りの洗剤で洗った洗濯物が光る様子を来場者に見てもらいました。また、家庭で使っている洗剤についてのアンケートに答えて頂きつつ、合成洗剤や柔軟剤などに含まれる化学物質が環境や体に与える影響や、せっけんの良さ(汚れ落ちが良い、ふわふわに仕上がるので柔軟剤が要らない、自然に分解され環境に残らない)を多くの方に伝えることができました。

蛍光増白剤は、紫外線を吸収し青白い光に変えることができる染料で、洗上がった衣類を白く見せるため洗濯洗剤に使われることがあります。入っているかどうかは、ラベルの成分表示で確認できます。



蛍光増白剤入りの洗剤とせっけん、それぞれで洗った洗濯物にブラックライトをあてると…



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♪



「きばるの甘夏」 試食会を 開催しました



1月24日 ワンコインランチの会主催

「きばるの甘夏」参加者17名

組合員の湯山さんが講師となり、甘夏を使ったお菓子を教
えていただきました。土曜日だったので、子どもと参加す
ることができました。定番のママレードから始まり、クッ
キー、カップケーキを作りました。子どもたちはスノー
ボールクッキーを丸めたりとお菓子作りを楽しんでいま
した。焼き上がったお菓子はどれも美味しく、素敵なアフタ
ヌーンティーの時間となりました。

2月13日 土浦ぷらす主催

「甘夏の食べ方紹介&試食会」参加者19名

甘夏みかんのシロップ煮、甘夏のお寿司、手羽
元ママレード煮、甘夏サラダ、甘夏ピールの
パウンドケーキ、ママレードを作って試食し
ました。生産者きばるグループが甘夏を作り始
めた歴史や、現在の生産状況なども共有し、利
用をよびかけました。最後に参加者からもひと
ことずつ自己紹介してもらい、楽しく交流する
ことができました♪



1月15日 「小町サロンくきざき」主催

「甘夏きばる」料理講習会参加者10名

「きばる」を使った「イワシのマリネ&キャ
ロットラペ」イワシのさばき方の講習もあり
ました。甘夏は、そのまま食べても美味しい
ですが、アイデア次第で様々な料理に活用
できて美味しい♡大好きです！



朴葉(ほうば)焼き

R.Tさんレシピ (つくば)

味噌とみりんを合わせて甘味噌を作り、フライパンの上に置
いた朴葉の上に乗せます。そこで牛肉やキノコを焦げない
様に焼きます。朴葉が無くて、みそ焼きバーベキューのよ
うに楽しめます。(その時は、オーブンシートで代用)

今回は、牛バラブロック肉を使いました。

インスタみてね！



ポイント

家族団らんで、ゆっくりとお食事を
楽しみたいときにおすすめです。
白いご飯にも合います。

朴の木(ほうのき)

北海道から九州まで生息する木で、15cm~20cmの大きい葉っぱが
特徴です。その葉っぱは抗菌作用があり、古くから食べ物を包んだり
敷いたりする食器の役割を持っています。また漢方薬としてもつかわ
れています。

朴の葉は、火に強いので、食材を乗せて焼くことができます。

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)2026年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
3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)	牛久センター	運営委員会
4月4日(土) 10:00~15:00	生活クラブ春まつり~おいしいフェス~	つくばセンター 広場1F	つくば組合員の会& 運営委員会
4月9日(木) 10:00~12:00	小町サロンくさざき(内容未定)	牛久センター	地域クラブ 「小町サロンくさざき」
4月18日(土) 13:30~16:00	公開学習会 『『自然共生』からエネルギーのあり方を学び『まちづくり』につなげる』 講師:NPO法人アサザ基金代表 飯島博	牛久市中央 生涯学習センター	地域クラブ 「チームさくら台」
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
4月30日(木) 10:00~11:30	組合員カフェ「シアバターでお肌に優しいアロマクリーム作り」 (詳細は下記参照)	牛久センター	組合員カフェ チーム
5月7日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会 詳細未定	つくば市内 交流センター	地域クラブ 「ワンコインの会」
6月10日(水) 10:00~13:00	第43回通常総代会	土浦クラフトシ ビックセンター	理事会

【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し込みください。
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♪

★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

★6月4日(木)・・・「米粉のフォカッチャ作り」参加費800円(ランチ代込)

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。

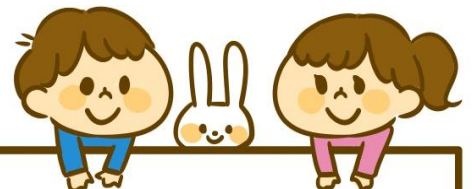
お子様連れも大歓迎です。託児の申し込みも併せてご連絡ください。(※開催日の一週間前まで)

〈運営委員より〉

組合員訪問に行ってきたよ

～～運営委員Mのつぶやき～～

2月のとある日、職員と一緒に予告なしの組合員宅突撃訪問。
「配達の日じゃないのに生活クラブ!?!」と思ったに違いない!!でもみんな気持ちよく対応してくれた(ありがとう♡)
“共済入ってとてもたすかったよ” “個配があって、家まで届けにきてくれるから今もまだ消費材が利用できるのよ”などの声を聞くことができ・・・
またお話し聞きたいなあ。次はどの辺りに・・・・・・・・♪



機関紙「わたげ」モニター 随時募集中!

毎月発行されている生活クラブ茨城の機関紙「わたげ」に感想をお寄せください♪モニター申し込みは牛久センターまで♡

☎ (029) 872-7521