

2026
4月

牛久ブロックの原

発行日：2026年4月13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 3月1回～4回(4週)	
3月末	現在	組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計	班	個配	
	牛久ブロック	731↓	1,965↓	138↑		3→	6→	2,843↓		20,330円	
	つくば	394↓	1,121↓					1,515↓			
	土浦(含かすみがうら)	188→	378↓					566↓		19,695円	
	牛久	70↓	354↑					424↑			
	阿見	39→	111↓					150↓			
	エリア外	40↓	1→					41↓	全体	19,869円	

開催報告

地域くらぶ報告会&交流会

3/11(水)牛久ブロック地域くらぶ報告会&交流会を開催しました。牛久ブロックにある47くらぶ中、実参加18くらぶ・オンライン5くらぶの参加がありました。料理講習会・たすけあいカフェ・茶話会・ランチ会・腸活講座・ベジプロス講座・年末年始試食会・ライフプラン講座・手芸・スクエアステップ体操・生活と自治を読む会・檻の中のライオン講演会などの報告がありました。

- ★「せっけん大好き」⇒つくば市の公共施設のせっけん調査を実施して、つくば市の施設で使用されていた合成界面活性剤入りの合成洗剤からをせっけんに変えてほしいと依頼して後追いもしている。霞ヶ浦ECOフェスタ・学習フェスタに参加し、せっけんを進める活動をしている。
- ★「拡大力フェ」⇒つくばの組合員が集まる会で組織再編成を決定、名前は「まちつくば」として、4/4(土)つくばまつりを開催予定。
- ★「いつでも自分らしく地域でみんな」⇒地元の空家を調査して自治会と一緒に居場所を作り、市の補助を活用して運営している。



重要!

今年度より「地域くらぶ活動補助費」の支給の仕方が変わります!

- ★活動補助費は使用した分を申請する形になります(上限5000円)
- ★補助費の対象となるのは4～12月までの活動です。
※1～3月の活動については補助費の対象にはなりませんのでご注意ください。
- ★活動費補助の申請は12月末までに報告書と一緒に提出してください。※消費材を使用した場合は、「引落通知書」を添付してください。12月の引落通知書(11月2回～12月1回)が最終となります。
- ★申請された補助費は3月年度末までに代表の利用額と相殺で支給されます。引落通知書の記載は「地域くらぶ活動補助費」です。



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・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

【地域くらぶ主催・ライフプラン講座開催報告】

元気な時に考えておきたいお葬式



3月13日(金)地域くらぶ「千代田ナチュラル」では、今年度2回目の集まりとしてライフプラン講座「元気な時に考えておきたいお葬式」を開催しました。1時間半の講座は分かりやすく楽しい内容で、とても良かったという意見が多く上がりました。実際葬儀では、短い時間で決定しなければならないことが多く、後になって他のやり方もあったのじゃないか、と感じることもあります。まずは知っておくことが大事だと改めて思いました。

※ライフプラン講座は、ブロックなどで企画したものに参加するだけでなく「地域くらぶ」など、自分たちの都合に合わせて開催することもできます。詳しくは、牛久センターに相談してください。



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

「香害って知ってる？被害者にも加害者にもならないために」

2月18日(水) 香害学習会 開催報告

2月18日(水)に、県南・県央・牛久ブロック共催で香害についてのオンライン学習会を行いました。講師の平賀典子先生(日本消費者連盟・洗剤部会、香害をなくす連絡会、新潟大学非常勤講師)より、柔軟剤などの身近な日用品に含まれる人工香料やマイクロプラスチックの人体や環境への影響について詳しく解説して頂きました。改めてせっけんの良さを感じる機会にもなりました。牛久ブロックからの参加は、センター・自宅合わせて27名でした。

参加者の声 (一部抜粋)

マイクロカプセルが空気中やありとあらゆる所に広がって個人では避けられないのが恐ろしい…全面的に禁止して欲しい！不買運動をしたいところです。その為にも香害についての知識を多くに知らせていく必要がありますね。

女性の嗅細胞は男性の1.5倍あるということに驚きました。いくつか生活クラブ以外のもの(洗顔料等)があるので無香料のもの、石けんに切り替えていこうと思います。科学的なお話を聞いて良かったです。



香害とは



柔軟剤、消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの強い香りを伴う製品(人工的に作られた化学物質)による健康被害のこと。
匂いの好き嫌いではなく、私たちの健康に関わる問題です。

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♪





2026年度の食肉学習会の日程が決まりました。牛久ブロックは『豚肉』の年です！生産者と直接会える貴重な機会です。ぜひ、今からご予約確保をお願いします。

学習会	生産者	日程	主催ブロック
牛肉	北海道チクレン	5/20(水)	県南ブロック
鶏肉	秋川牧園	5/23(土)	県央ブロック
豚肉	平田牧場	6/18(木)	牛久ブロック
豚加工肉	平牧工房	9/12(土)	牛久ブロック

大変です!! 牛乳の利用が低下しています!

パステライズド牛乳飲んでいますか？
組合員の要望に応じて、ノンホモ牛乳・低脂肪牛乳、
さらに今では200mlもあるんです！
酪農家の離農が多くなっているニュースご存じですか？
酪農家と協同で作りに上げてきた私たちの牛乳を次世代に
繋ぐためにも1本でも多く飲み続けていきましょう！



牛乳を
よやくらぶ
しよう!



牛肉
レシピ



フライパンでかわらそば

つくばM・Mさん

<材料>

茶そば(乾麺) 300g・牛肉切り落とし 300g
A 酒 大さじ2・ 醤油 大さじ2
みりん 大さじ1・ 砂糖 大さじ1
たまご 3個・ ねぎ 1/2本・ レモン 1個
きざみのり・ めんつゆ



<作り方>

1. 牛肉を細切りにして、鍋に牛肉と調味料Aを入れて火にかける。沸騰してから弱火で15分煮る。
2. 卵をボールに溶いて塩少々を入れ、フライパンで炒り卵を作る。
3. ねぎは小口切り、レモンはくし形(又は輪切り)に切り、めんつゆは鍋で温めておく。
4. 茶そばを茹でる。茹であがったら、よく水で洗い、ざるに入れて水を切っておく。
5. フライパンに油大さじ2を入れて熱してから、茶そばを入れて焼く。茶そばに焦げ目がついたら、火を止める。
6. 4.に炒り卵・1の牛肉・ネギ・きざみのり・レモンをトッピングする。
7. 温めためんつゆを準備して完成!!

かわらそばは下関を中心とした地域の郷土料理。熱く熱した瓦の上で茶そばを焼き、具と一緒にそばつゆでいただく料理です。



インスタみてね!



BIO SAPO.USHIKU

POINT

茶そばにおこげを作ること。
レモンをかけて食べても
おいしいです。

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
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	地域くらぶ 「ファミさくら台」
4月24日(金) 10:00~12:00	牛久ブロック総会 12:00~13:00 総会后にお茶会あります♪(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
4月30日(木) 12:30~15:00	ブロック運営委員会 (今回は6月4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
5月7日(木) 10:00~13:00	第1回ワンコインランチ「牛乳&加工食品」	つくば市松代 交流センター	地域くらぶ 「ワンコイン の会」
5月13日(水)	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
5月14日(木) 10:00~12:00	小町サロンくきざき(内容未定)	牛久センター	地域くらぶ 「小町サロン くきざき」
5月21日(木)	ビギナーズカフェ 美味しいものを食べながら生活クラブのことを知りましょう♪	牛久センター	運営委員会
5月23日(土) 14:00~16:30	満田夏花講演会「選ぼう明るい未来のエネルギー」	牛久市中央 生涯学習センター	地域くらぶ 「ファミさくら台」
5月26日(火) 10:00~12:00	総代学習会	牛久センター	運営委員会
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
6月18日(木) 10:00~13:00	豚肉学習会	牛久センター	消費委員会
6月19日(金) 10:00~12:00	株式会社アール・エッチ・エス 生産者交流会	場所未定	地域くらぶ 「土浦ぶらす」

【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、ご確認して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♪

★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円以内。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)

★7月・・・日程未定(曜日変更の可能性あり)来月のブロックニュースをお待ちください♪

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〉

3月5日(木)お天気にも恵まれ、牛久センターの大掃除を行いました。センター掃除は年2回行っていますが、今回は3月の展示即売会前に実施。参加者は5名の少数精鋭部隊！掃除する場所は日頃組合員活動で使用しているセンター2Fで、調理室、会議室、託児室、トイレに別れて丁寧に行いました。

おかげで気分もスッキリ！風水的にも運氣UP♪掃除が終わったあとは簡単なお茶会です。

今回はチーズクラッカーを砕いて甘夏のマーメイドとチョコアイスを乗せ、上に甘夏みかんをトッピングしたミニチョコパフェを作っていただきました。おしゃべりにも花が咲いて楽しいひとときとなりました。センター掃除は組合員活動として、千円の活動補助が利用相殺で支給されます。次回は秋に予定していますので、配布される案内チラシをチェックしてくださいね。

お掃除好きのみなさんのご参加お待ちしております！(運営委員)