2026
11月

block news
牛久ブロックの風

発行日：2026年11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

2026年度　牛久ブロック　組合員数　【期首　2,843】							世帯当たり利用 10月1回～4回(4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	721↑	1,948↓	143↑	4→	6→	2,822↑	班	円
つくば	385↓	1,101↓				1,486↓		
土浦（含かすみがうら）	182→	381↑				563↑	個配	円
牛久	68→	358↑				426↑		
阿見	43↑	107↓				150↑	全体	円
エリア外	43→	1→				44→		

みんなで知ろう!!
足を運んで
みませんか・・・？

水俣病70年展
70 Years of Minamata Disease: An Exhibition

生活クラブ連合会
も協賛している
イベントです

1956年に公害病として認められた、水俣病。70年経ちました。この節目に水俣病70年展が開催されます。私はこの展示の運営ボランティアとして参加する中で、自分の家族が患者だった、チッソ株式会社に勤めていた、あるいは水俣で生まれ育った人々に出会い、水俣病はまだ終わっていないことを知りました。知らないことが多すぎて圧倒されています。

「かつてそういう公害があったよね」で終わらせないために、きばるの甘夏を食べ支えることに加えて、身近な人や次の世代に語り継いでいくことも、組合員ができることかもしれない。国家・構造・制度に切り捨てられてきた当事者が連帯し、闘ってきた歴史を知るにつれ、一人からできることを考えるようになりました。

この展示は、病としての水俣だけではなく、不知火海の暮らしやあらゆる命について考えさせてくれるかもしれません。“権力が弱者を排除する構造”を直視するには勇気がいるし、一人で背負うには重すぎる。ぜひ展示に足を運び、一緒に考え、語っていきませんか？知っているつもりの落とし穴にはまらないためにも。

（つくば　和泉なおこ）

水俣病70年展

会期　2026年11月25日(水)
～12月3日(木)
時間　午前10時～午後9時

会場　渋谷ヒカリエ
ヒカリエホール　9階

主催　NPO水俣フォーラム

詳細・チケットの購入は
こちらからどうぞ⇒

運営委員より



先日、台所で洗い物をしていたら、食器の裏にヤモリのこどもが隠れていてお互いびっくり!!（古い家なので時々入ってきます…）弱った様子もなく、せっけんで良かった～と思いながら逃がしてやりました。「生き物にやさしいせっけん」を実感した出来事でした。　（運営委員 ０ ）

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

たすけあい福祉委員会

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

困ったことがあったら
まずはお電話して下さい

070-3937-5004
平日（月）～（金）9時～17時

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。



きずなBOX
牛久センターに設置しています

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日のお仕事からでOK！ダブルワークOK！ ※資格取得助成制度あり

ライフプラン講座「物価高に負けるな！家計大作戦」開催報告



2026 年 10 月 19 日（月）、ライフプラン講座「物価高に負けるな！家計大作戦」を開催しました！9 名の参加があり、それぞれ日々の暮らしの中で実感している価格高騰の波について話すと、色々なものが出てきました。生活クラブの消費材の話題も…。ざっくりと家計の出費をチェックし、家計の見直しで実行できそうなことをピックアップ。見直せるものが結構あります。毎月なんとなく支払っていたサブスクをその場で解約した参加者も！スマホのプラン見直しもたまにやってみると良さそうです。基本的なことですが、買い過ぎからの食品ロスも気をつけようと思いました！（たすけあい福祉委員 T）

環境委員会

11月は"手軽にスッキリ大掃除"

やってみよう！
ナチュラル
クリーニング

秋が深まり、冷え込みが増してくる季節がやって来ました。
是非、今年は12月を待たずに11月に大掃除を終わらせましょう。
家の中の水まわり～台所・浴室・トイレもアルカリ剤とクエン酸でスッキリきれいになります。

セスキ炭酸ソーダは弱アルカリ性のクリーナー。
スプレーボトルに入れ、家中のハウスクリーニングに使えます。
我が家では、スプレーボトルに200mlの水を入れ、セスキを小さじ1入れて溶かして使用。
皮脂や油など酸性の汚れに効果あり！！

◎レンジフード・換気扇・コンロ・冷蔵庫の上面等々ほとんどの台所汚れはセスキできれい。 最後にお湯で濡らした台布巾で2度拭きして下さい。

◎水まわりやトイレの白い汚れには…
水道の周りに石灰分が白くこびりつき固くなったもの（水垢）にはクエン酸を使います。トイレの尿石も落ちます。
固い汚れにはクエン酸ですね。

今回は大掃除について書きましたが、すごく大変な掃除をたまにやるよりは、簡単なことをちょくちょくやるほうが楽チンですよ。



◎浴室には二つの汚れがあります。
・浴槽の中の汚れは、皮脂や体の汚れですので、セスキを使用
・洗い場や洗面器は石けんカスの汚れですので、クエン酸を使用
それぞれの汚れを知って、きれいな浴室





映画『陽なたのファーマーズ』上映会のお知らせ

12/18（金）10:00～つくば市民センター3F大会議室

“原発事故から復活し、エネルギーづくりを始めたファーマーたちの挑戦と成長のストーリー。『原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農家たち』の小原浩靖監督が描く、笑顔あふれるファーマーズ・ドキュメンタリーです。大人から子供まで、でんきを使うみんなに観て欲しい映画です。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください！

参加費無料（要申し込み） 詳しくは今週配布のチラシ・茨城単協HPをご確認ください。

脱原発・再エネ推進アクション
署名実施中！～12/31

Happy to be Nuclear Free
原発のない世界

ご協力お願いいたします！

消費委員会

10/27(火) 東京真珠学習会



東京真珠の榎本さんを牛久センターにお招きしました。まず最初に、参加者一人一人に真珠のネックレスの束が配られました。真珠の色や照り、傷の有無を見ながら予想し、金額順に並び替えました。次に、東京真珠の会社の概要、真珠業界の構成、真珠の養殖方法や仕入れ方、数種類の貝とそれぞれの貝から採れる真珠の違い、良い真珠の見分け方など様々なご説明をいただきました。最後に学んだことを振り返って再度ネックレスの並べ替えをし、参加者全員が合格でした！

お母さんから譲り受けた真珠のネックレスを持参した組合員もおり、お手入れの相談をしていました。東京真珠は大卸加工業者であり、宝飾業界の最も川上に位置しています。生活クラブ組合員へは流通ルートの違いで高品質・低価格を実現しています。真珠は唯一の経年劣化してしまうジュエリーだそうです！大事にしまっておくのではなく、ぜひ日常的に使ってください、と仰っていました。
東京真珠で購入した真珠のネックレスは無料で糸替えをお願いできます(他社製品は別途料金)。
次回の展示即売会でご相談ください。

消費メンバー/石川より

ご結婚の予定がある方にぜひ東京真珠もご紹介ください！私は結婚指輪を東京真珠の銀座本店にて購入しました。買って終わりではなく、その後も展示会でお会いできてメンテナンスもしてもらえる、というのがすごくオススメのポイントです！子供達のイニシャルの刻印も追加でお願いしました。子供達の成長も見せにいっています。

つくば



つくばではここ2年は丸鶏塩釜焼きをクリスマスメニューとして取り入れていましたが、今年はローストチキンを焼きました。土曜日ということでお子さんの参加もあり、丸鶏1羽の調理実演では真剣な眼差しで鶏を見つめていました。また、手作りハムとクリスマス消費材である糸巻きハムの食べ比べをしました。消費材のハムの価格を知ると一同皆びっくり！手作りの良さを知ってもらえたかなと思います。その他にしじみでクラムチャウダーを作りました。

年末年始試食会開催報告

牛久



地域くらぶ「小町サロン茎崎」主催
10/20(火)茎崎交流センター別館で開催。参加者18名。上生菓子は、可愛く上品な見た目とお味で大好評でした。
次年度から作付け予定のげんき米「にじのきらめき」は「ゆめひたち」に比べ遜色無いとの皆様の一致した意見でした。シジミの味噌汁も好評でした。
ベテラン組合員からは、伊達巻・練り物などの正月用の消費材は毎年注文している。美味しいし、おすすめとの話もあり、組合員同士の交流も楽しかったです。

土浦



クリスマスならではのローストチキン！そして、いつもの消費材でできるおしゃれで可愛いオードブルをみんなで作りました。
安心・安全、しかも美味しく！消費材だからできるパーティー料理です。年末年始、家族で楽しく迎えたいですね(^^♪



組合員カフェ



消費材の糸巻きハムとクリスマスロールケーキを試食しました。見た目も華やかで本格的な味わい！一口ずつでも満足感がありました。
この日はパン粉の生産者「味輝パン」の学習会と同時開催で大賑わい。米糀でパン作りをしている味輝さん直伝の塩麹に、鶏もも肉を漬け込んで焼きました。パンもお肉もシンプルな材料とは思えないほど奥深い味わいで、手間暇かけた美味しさに皆で感動しながら頂きました。

ビオサポのインスもタみてね！



BIOSAPO_USHIKU

予告！

12月19日(土)「庄内交流会報告会inまちつくば」を開催します！
共働き世帯も参加しやすい土曜日開催です！
みんなで庄内を知って食べませんか？

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
11月26日(木) 10:00~13:00	ブロック運営委員会　（次回は12月24日(木)） 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(日) 13:30~16:00	学習会「HPVワクチンの本当のこと」 講師:隈本邦彦さん	牛久市中央生涯学習ｾﾝﾀｰ視聴覚室	地域くらぶ「ﾁｰﾑさくら台」
11月30日(月) 10:00~12:00	総代意見交換会　～牛久センター開催～	牛久センター	運営委員会
12月2日(水) 10:00~12:00	総代意見交換会　～土浦開催～	土浦市三中地区公民館	運営委員会
12月3日(木) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「伊達巻」	つくば市松代交流センター	地域くらぶ「ﾜﾝｺｲﾝﾗﾝﾁの会」
12月7日(月) 10:30~11:30	組合員同士でお茶しましょう【牛久のカフェにて開催】 （次回は1月7日(月)）	アトリエ&カフェsisico.	運営委員会
12月10日(木) 10:00~12:00	小町サロンくきざき	牛久センター	地域くらぶ「小町サロンくきざき」
12月18日(金) 10:00~12:30	「陽なたのファーマーズ　フクシマと希望」 上映会	つくば市民ｾﾝﾀｰｺﾘﾄﾞｲｵ大会議室	単協環境委員会
12月19日(土) 10:00~13:00	ワンコインランチの会「庄内交流会報告会」	つくば市小野川交流センター	地域くらぶ「ﾜﾝｺｲﾝﾗﾝﾁの会」
12月21日(月) 10:00~12:30	組合員カフェ「バスボム作り」	牛久センター	組合員カフェチーム

【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、ご確認してお申し込みください。

＝ 組合員カフェのご案内 ＝

★牛久センターにて１０時～１２時半開催

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♪

★ 12月21日（月）・・・「バスボム作り」（参加費300円程度+ランチ代500円）

★　1月18日（月）・・・未定（ランチ代500円）　寒い冬が潤うような企画になります！

★　2月15日（月）・・・未定　　※３月までは、第３月曜日に開催予定です♪



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）

『ＨＰＶワクチン（子宮頸がんワクチン）の本当のこと。』学習会報告と署名のお願い

9月27日、つくばにて標題の学習会を実施しました。講師の隈本邦彦氏（江戸川大学名誉教授）は、厚労省が公表しているデータを元に、2022年からの接種再開後、全国に指定されている「協力医療機関」の新規受診患者数が増加していること等をわかりやすく示してくれました。また中学生の時に接種し、現在も副反応と戦っている被害者の方からも直接お話を聞きました。同封の署名用紙の通り、裁判に取り組んでいます。ご協力よろしくお願いします。
（地域くらぶ「ほんとうのことを知ってほしい実行委員会つくば」
小森谷さやか）

※上記のカレンダーのとおり、11月29日（日）には、地域くらぶ「チームさくら台」共催で、牛久で学習会が開催されます。

学習会の情報はこちら↓

LINE