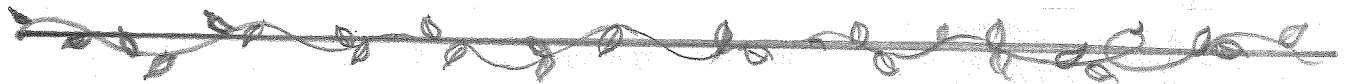


待ちに待った春ですね〜❀ 卒業式や、お彼岸などこの時期は忙しい〜🐼

こんな時・・・時短料理のビオサポセットが超便利！！ 10分足らずで主食完成☆

まだ利用していない方、是非お試しあれ(^\_^)

本紙は、1ヶ月間保管してください。



3月8日に放送されました「カンブリア宮殿」の編集後記の一部をご紹介します。

ほぼ半世紀前、生活クラブは「食の安全」を確保する活動をはじめた。

(中略)。

他人まかせにせず、自分たちで考え行動することが「喜び」となり、徹底して疑わしいものは使わず、徹底して情報を公開してきた。会員は約38万人に増えたが、組織としての単純な膨張を避け「緊密なネットワーク」は健在だ。生活クラブは今なお、「自立の意味」を示し続けている。

この文章はこれまで先輩組合員が築き上げてきた「生活クラブ」のこと今の生活クラブのこと、そして、これからも生活クラブとして守り続けることが書かれているように思います。生産者は生活クラブの厳格な基準を守り消費材を作り、組合員は厳格な基準で作られた消費材に守られている。そのことを、再認識できた放送でした。



- ❖ 水戸センターに、生活クラブが取り上げられた「カンブリア宮殿」のDVDがあります。ご覧になりたい方は、水戸センターへ電話で予約してください。Tel.029-291-8280 現在、貸し出しが混み合っておりますのでお待ちいただきますが、ご了承ください。
- ❖ 早くご覧になりたい方は、カンブリア宮殿のホームページにバックナンバーの案内があります。



イベントには組合員でない方も参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。  
 イベント当日の様子は、後日生活クラブ茨城HPの「イベント報告」でご覧になれます。  
 生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。



## バイオサポ消費材紹介コーナー



「バイオサポ」：食べ物と食べ方を通してより健やかに、いきいきと暮らすことを目指す生活クラブ独自の活動。  
 モットーは「知識はきちんと、実践はゆるやかに」。

### その3 たんぱく質不足さん

たんぱく質は、内蔵や皮膚だけでなく、神経伝達物質、ホルモン、免疫物質など体が正常に機能するために欠かせない重要な成分の材料でもあるんです。そのたんぱく質の材料はたった20種類のアミノ酸。この20種類が組み合わさっているいろんなたんぱく質を作っています。でもこのうち9種類は体内では作れないので食事を通して補う必要があります(必須アミノ酸)。

新陳代謝で日々作り替えられる皮膚や髪、筋肉や内臓のための1日に必要なたんぱく質の量は、18歳でも70歳でも変わりません。だから年齢とともに肉類を控えるようになった人や、ダイエットでの食事制限で脂質を気にしてたんぱく質を控える人は、筋肉量が落ちてしまいます。さらに代謝が悪くなって太りやすくなることもあります。朝食を抜くのもたんぱく質不足になりがちです。また、プロテインなどのサプリメントはあくまでも食事で不足する分を補うものです。☆たんぱく質はできるだけ食事から摂りたいですね。

肉や魚、穀類や豆類など動物性と植物性たんぱく質の含まれる食品をバランスよく食べましょう。

単協独自品のお豆腐類(生産者：水戸市赤塚の「大月食品」)は、消泡剤などの化学薬品を一切使わず国産大豆100%、天然にがりだけを使って作られています。  
 \*予約登録すれば買い忘れもなく便利です



## 身近な調査

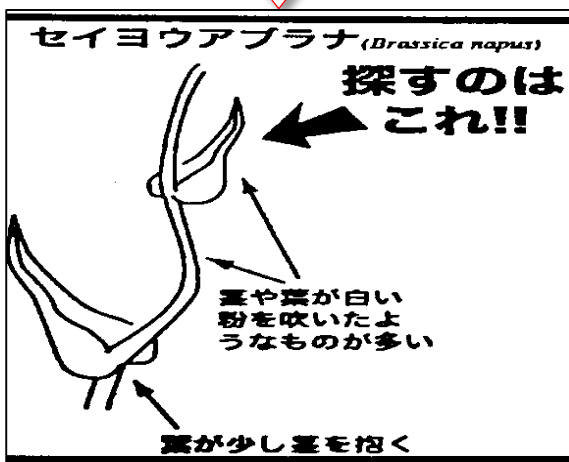


身近な幹線道路などでセイヨウアブラナ(ナタネ)を採取して水戸センターへお届け下さい。(配達便可)  
 GM ナタネが広がっていないか、簡易検査キットを使って検査します。

～採取方法～ ※採取の際には安全を確認してくださいね!

- ①生えているナタネの写真を撮る
- ②茎又は根元から取る
- ③新聞に包みビニール袋に入れる
- ④採取場所を記入したメモを貼る

遺伝子組み換えナタネはこの種類!!



「遺伝子組み換えってなあに? (保存版)」の3つ折りパンフレットが配布されます。届きましたらまずはよ〜く読んでみてください。そしていつでも見られるように身近に置いておきましょう。

※後日、「遺伝子組み換えクイズ」を実施予定! 2〜3週間後にクイズを配布しますので、ぜひご参加ください。クイズに答えていただいた方にはプレゼントを差し上げます。



### 3/8「鎌仲ひとみ監督の原子力防災講座」

主催：地域くらぶ「原子力防災を考える会」

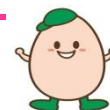
「初心者でもわかりやすい。誰でも参加しやすい原子力の話」をめざし、ドキュメンタリー映画の監督である鎌仲ひとみさんを講師にお招きしました。来場者は、若いお母さん方を中心に会場の定員いっぱいの55名。監督のお人柄で、笑いも交えながらの明るい雰囲気の中、それでも大切な事はしっかりと伝えて下さいました。原発からの距離を知ること、安定ヨウ素剤などで初期被爆を避ける重要性、揃えておきたい物、情報の取り方などは、東海第二が動く動かないに関わらず、全ての人に必要な知識なのだと思えて実感しました。

質疑の時間では「原発に賛成する人に逃げる資格は無い」と発言した人に対しても、「情報が早く入る関係者だけが先に逃げるなんて事はあってはいけませんが、誰であっても放射能の被害からは救いたい」とお話しされ、一瞬緊張した会場の中が、ほっと緩む場面もありました。

普通の災害とは対応が違う「原子力防災」についての知識が広がり、万が一の時でも被害を減らせる「減災」につながればと思います。



**ハグくみ&CO・OP 共済たすけあい  
冬のキャンペーンでたくさんの仲間が増えました！**



今回の冬の共済キャンペーンでは、今まで以上に「共済」の良さを知っていただく活動を展開し、たくさんの加入がありました！ 県央ブロックでは、年間の加入目標を上回り1年間で新たに100人以上の方が仲間入りしました！ 助け合いの和がどんどん広がっています。


まだ加入していない方、保障の見直しや相談などお気軽に配達担当職員やワーカー、センターにお問い合わせください。

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。 注) 地：地域くらぶ

日時	イベント内容	託児	場所・参加費	主催・備考
3月31日(土) 9時～15時頃	<b>GM+タネ調査ツアー@鹿島</b> 春の日差しが気持ちよい時期、タネを採取しながら鹿島港へ向かいます。 申し込み締め切り：3/23(金)	無	水戸センター 集合 無料	環境委員会

《託児のルール》

- ☆参加をキャンセルする場合必ず前日の17時までにお電話ください。当日のキャンセルは午前8時30分までです。
- ☆ケア者(組合員)はエコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなくなった場合はお子さんを保護者のところに連れて行くことがあります。
- ☆託児は5人までです。それ以上の申し込みがあった場合、「たすけあいホットライン」(TEL 070-3937-5004)に電話をしてケア者を探していただきます。



エコロに関する相談、お問合せは  
**「たすけあいホットライン」**  
**☎070-3937-5004 までどうぞ!**  
 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時まで対応

エコロに関する相談のほか、エコロガイドの内容や使い方がわからないときにもお気軽にお電話ください。  
 但し、緊急な事故や病気については、警察(110番)や消防署(119番)へ直接電話してください。



※ご記入いただきました個人情報については、本目的以外に使用致しません。



水戸センター行き

イベント参加申込書

<b>参加希望イベント名</b>		
お名前：	組合員コード：	電話番号：
〔託児希望〕 お子様のお名前：		(男・女 才 ヶ月)
お子様のお名前：		(男・女 才 ヶ月)
参加されるお友達のお名前：		電話番号：
〔託児希望〕 お子様のお名前：		(男・女 才 ヶ月)

- ※複数のイベントに参加希望の方は、
  - ・右のQRコードからホームページに進み申し込む
  - ・直接センターへ電話で申し込む
  - ・この申込書を必要枚数コピーして申し込む

※託児、乗り合わせの申し込みはホームページかこの申込書でお願いします。

