



牛久ブロックの

風

4月

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
 連絡先：生活クラブ茨城 牛久センター TEL029-872-7521/FAX029-872-7523

春のなかまづくり

- ・紹介キャンペーンサンプルプレゼント
- ・500円4品目お試しセット
- ・おためし牛乳プレゼント
- ・消費材プレゼントに300円補助

2015年度、牛久ブロックでは80名のなかまが増えました。

紹介、出会い、いろいろな形で生活クラブを知る方が増えています。“春のなかまづくり（4月～6月）”でも、お誘いのアイテムを準備しています。自分に合ったものでぜひお友達を紹介してください。

お友達に伝えたい

加入して一年。このよさを伝えたい！と思うものの、私はお誘いが苦手。。神経質だなと思われたくないし、急に話すのも気がひけるし。でも、本当にいいものだからこそ、仲良くなればなるほど、やっぱり伝えたい。お試しセットを機に、ドキドキしながら幼稚園ママ友に一声。。

心配をよそに、みんな喜んでくれて、安全なものを食べさせたいと思う親の気持ちは一緒なんだと改めて感じました。

大切な友達だからこそ、ぜひ、一声、かけてみませんか？

(まち土浦 三浦和江)

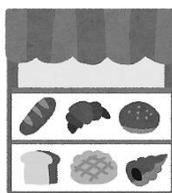
牛久のラジオ局に新班ができました！

以前牛久みらいエコフェスタにせっけんをテーマで出展したときに、牛久のFMラジオ局「うしくうれしく放送」のインタビューを受けました。それがきっかけでその後2度ほどスタジオに参加しました。ラジオの生放送という貴重な場で生活クラブの紹介をさせてもらい、パーソナリティの方とも意気投合。そしてナント、スタジオのメンバー4人で職場班ができました！うれしいですね♪ブロックでは新年度から10分のラジオ番組を計画しています。ラジオ放送という新しい媒体で生活クラブを紹介できるのはとても楽しみです！

(まち土浦 戸田)

ひたち野うしく人気のパン屋さん「ペシュ」で生活クラブの紹介を！！

4月16日（土）10：30～13：00、私たちのパンの生産者「ペシュ」（牛久市ひたち野東5-8-4）店舗前で生活クラブの牛乳の試飲と紹介、調味料などの販売をします。



元フレンチシェフオーナーの店内には本格的バゲット、クロワッサン、調理パン・サンドなどおいしいものがいっぱい。この機会にお友達と一緒に遊びにきてくださいね(^o^)/ 5月、6月も開催予定!!

牛久ブロック実績	【仲間づくり】 2016年3月末日現在 (人) 期首 2,127人			【利用】 9-12週		
	班	個配	合計	班	個配	合計
牛久ブロック	1,009	1,198	2,207	19,754	22,346	21,149
まちつくば (旧つくば北・南・荃崎)	547	624	1,171	19,946	21,038	20,522
まち土浦 (土浦市・かすみがうら市)	240	241	481	20,826	23,020	21,896
まち阿見準備会	51	75	126	29,577	23,825	26,190
まち牛久準備会	96	257	353	25,628	24,573	24,848
エリア外			76			

組織活動

生活クラブを使っちゃお♪(策定学習会)

あなたの「まち」や牛久ブロックでやりたいこと、やるべきことを一緒に話し合いませんか？

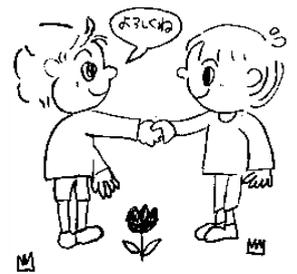
これまでブロック総会や総代会に出席したことのある方、また、今年度出席する予定の方、さらに様々な活動（食育、子育て、教育、ファイバーリサイクル、せっけん、遺伝子組み換え、脱原発、エネルギーetc.）に興味がある方、何か始めたい方…

あなたの思い描く「暮らし」を実現するために今年何をするか、何ができるか、一緒に話し合しましょう。

日時	会場
4月14日 10時～12時	つくば松代交流センター
4月14日 10時～12時	土浦四中地区公民館
4月18日 10時～12時	牛久センター

ブロックには色々な委員会があります！

委員会	内容	次の日程
ブロック運営委員会	仲間づくりについて	4月26日
ブロック消費委員会	消費材の利用について	4月25日
ブロックたすけあい委員会	たすけあい、まちづくりについて	5月17日(予定)
ファイバーリサイクル 実行委員会	パキスタンの子供たちの自立の 支援のための衣類回収、仕分け活 動の組み立て、実践	未定



※上記以外に、各まちにも集まりやチームがあります。「こんなのがあったらいいな」から「自分の思いを一緒に作るなかと出会う」へ。まずは一緒にお話ししませんか。

まちづくり

報告

まちの縁がわ見学報告会 とお茶会

当日は、春休みということもあり親子企画に親子で参加！子供たちは、キッズルームにて絵本の読み聞かせを聞いたり、遊んだり、おやつを食べたり、楽しそうに過ごしていました。

そして親のほうは、たすけあいのこれまでの経過や、まちの縁がわ見学の報告、まち別の近況報告を聞いたり質疑応答がありました。その後、エリア別に3つに分かれて、手作りスイーツをいただきながら、自己紹介及び情報交換を行いました。グループ報告では、自己紹介で大盛り上がり！だったり、盛り上がるツボがグループによって違って面白。

今回の報告会に参加して、たすけあいはまず“ひと”と話すことから始まるな～と、強く感じました。

(まち阿見準備会 久慈 泉)

予告

まちつくば ミルク宅配便協同

生活クラブ街なかカフェ

日時 5月18日(水) 10:00～12:30

場所 シェアスペース ヴィアート

(つくば市研究学園5-2-2 TOCO BLDG 2F)

春は出会いの季節です。

生活クラブなら組合員の持つ地域の情報の他に消費材、環境に負荷をかけない暮らし、たすけあいのしくみなどみんなで出来ることが提案できます。まだ生活クラブを知らない人と、そして組合員同士ももっと繋がりを作りたくて今回の企画をしました。

生活クラブのパスチャライズド牛乳類やジュース類をフリードリンクでおためしできます。お友だち同士、お子様も一緒にお気軽にお越しください。

「利用結集」は、食べることで参加できる「活動」です。

豆腐を食べよう みんなでつくろうお豆腐クッキング

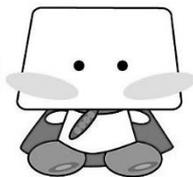
豆腐レシピコンテストでの上位4点（がんもどき、豆腐なべ、五目豆腐、豆腐クリーム）をレシピ提供者と一緒に作ってみましょう。参加者にはコンテストのレシピ集としてまとめたものを差し上げます。チラシを配布しますので、ぜひ参加ください。

日時：5月16日（月）10：00～13：00

場所：牛久センター

参加費：300円、託児あり（員外200円）

持ち物：エプロン 手拭き



単協統一キャンペーン

5月2回配達の注文用紙で、豆力を予約登録すると1丁分の代金から10円値引きするキャンペーンを実施します。低カロリーで栄養価が高い日本の伝統食品「豆腐」も予約して食卓に取り入れましょう！

一緒に消費材開発してみませんか！

食の安全と信頼を生産者と共に「消費材」として作り上げ、共同購入運動を継続していくことが開発活動の目的。今年度は消費材開発体験活動としてクッキーの「歩」としじみの「塩屋」の二つを選定。「歩」5/23、「塩屋」6/8以降に実施する見学会が初めの一步。消費材を作りあげていく体験ができる絶好の機会です。興味のある方は、牛久センターまでご連絡ください。

げんき米Q&A

Q. 我が家は少人数ですが、1人1袋運動に賛同し毎年登録をしていました。今年のルールでは袋数が多くて登録できません。どうしたらいいのでしょうか。

A. 新システムになっても1人1袋運動がなくなったわけではありません。2015年度は、隔週または4週に1回の取組が大きな予約取組サイクルでした。また、各ご家庭のお米の消費量や1人1袋運動の参加という面から、年4回の特別予約取組を実施してきました。

2016年度は、隔週または4週に1回の予約取組の他に、新米となる10月を目安として、げんき米のOCR（注文用紙）の記載を予定しています。※ネット注文も可。

茨城の田んぼを守るため、少量の方や不定期に頼みたい方は、ぜひ申込書（ネット）での注文をお願いします。

レシピ

手作りがんもどき

豆腐レシピコンテスト参加メニューを毎月紹介します

●ちょっと気合を入れたい時

お手製のがんもどきはいかが？

材料

もめん豆腐1丁

豚ひき肉1P（240g）、

人参、きくらげ、

干しいたけ、タケノコ、ごま、生姜等

作り方

水切りした豆腐とほかの材料に片栗粉を大さじ2～3、しょうゆ少々を入れて混ぜます。3cmくらいの小判型に丸めてなたね油で揚げます。そのまましょうゆをかけて食べてもおいしいですが、冷めてからとろみをつけていただいても♪

若い人にも人気のメニューです。



がんもどき

ぱすのすけ倶楽部

解散します

ぱすのすけ倶楽部は牛久ブロック消費委員会の下、パスタライズド牛乳の価値を知って飲み続け、飲む人の輪を広げることを目的に、料理講習会などを開催し、レンネット実験を実演してパスタの優位性を組合員へ伝えてきました。しかし、マネージャーの都合でこれまでの活動を続けることが難しくなり、消費委員会としても会員をコーディネートしていくことが難しいことから、ぱすのすけ倶楽部を解散することにいたしました。

ただし、Cookpadの牛乳レシピ掲載や実験の出前は元マネージャーが個人の活動として続けます。

出前実験希望の方は牛久センターまでお問い合わせください。

まち土浦

日時 5月14日(土) 10:00~
場所 土浦市三中地区公民館
※ギフトの試食を予定しています

まちつくば

日時 5月15日(日) 10:00~12:00
会場 つくば市小野川交流センター

5月からイベントカレンダーの発行スケジュールと内容が変わります。

現在、ブロックニュース「牛久ブロックの風」と同日に発行していたイベントカレンダーを、2週間後にずらし、内容もより充実させる形となります。

イベントの参加申し込み書はカレンダーに掲載しますが、「牛久ブロックの風」の記事で申し込みを希望される場合は、ホームページか牛久センターへ電話でお申込みをお願いします。

3月6日にまち土浦とて未来の会主催で開催した「東京原発」上映会には、午前110人、午後112人、計222人の参加があり大盛況でした。風刺の効いたコメディに会場では笑いが絶えませんでした。 「国の政策を傍観するのは、賛成しているのと同じだ！」というセリフには「考えさせられた」という感想も多く聞かれました。

ロビーでは生活クラブ紹介ブースや原発の問題、エネルギーについての展示、また他団体や個人のご協力による



ブースも好評でした。アンケートには「今こそ見るべき映画だ。もっと多くの人に見て欲しい、上映機会を増やすべき」という感想が多く、ぜひとも土浦だけでなくいろいろな地域で上映して欲しいです。とて未来の会がサポートしますよ！（まち土浦 浦谷利江）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◆牛久ブロックの「脱原発チーム」は、メンバーそれぞれがまちの中での主体的な活動に移行したため、2015年度をもって解散します。これからはまち発で活動を進めていきます。

牛久センター井戸水から亜硝酸態窒素が検出された件について

牛久センター便り

2015年11月に行った牛久センター井戸水の水質検査にて「亜硝酸態窒素」0.065 mg/ℓ（基準は0.04以下）が検出されました。

＜検出原因＞主な原因としては、肥料の使用、腐敗した動植物、生活排水、陸上処分された下水汚泥、等があります。浅井戸は地表水や深井戸に比べて肥料や家庭排水、工場排水などの地下浸透による影響を受けやすいため、硝酸態窒素濃度が高い傾向にあります。特定できない点もありますが、これらが原因として考えられます。また、平成26年4月から水質基準項目に「亜硝酸態窒素」のみの検査が加わり、またその基準が以前の10 mg/ℓを下回る、0.04 mg/ℓという濃度で設定されたことも要因として考えられます。

＜健康被害＞ 亜硝酸態窒素は、消化器官内でタンパク質中のアミンやアミドと反応して、発ガン性が考えられる“ニトロソアミン”を生成し、膀胱の病気と胃塩酸欠乏症にかかる人が増加することが明らかになっています。また、亜硝酸態窒素が血液中のヘモグロビンと反応し、酸素運搬機能のない血色素のメトヘモグロビンを生成させ、その血中濃度が10%以上になると、酸素供給が不十分となり、チアノーゼ症状を呈し、60~70%以上では昏睡、さらに死に至ることもあります。

＜当面の対応＞上記の健康被害は大量に摂取した場合により考えられるものです。ほうれん草等の野菜に含まれる量よりはるかに少ない量であり、今回の検出地では直ちに健康を害する可能性少ないと考えます。

具体的な対策は、現在検討中ではありますが、牛久センターを利用される際は、マイボトルを持参し、また大量に摂取したり、乳幼児には使用しないよう、宜しくお願い致します。なお、センターで開催される試食会等の調理につきましても、センターの水を使用せずに実施していきます。