

みみため?

"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2014年1月13日 8号
発行：グリーンコープ
生活協同組合理事会
出雲市斐川町荏原 2230-1
TEL：0853-73-8010
FAX：0853-73-8013

明けましておめでとうございます



多くの出会いを
大切に♡

理事長 定本さゆり

昨年六月の総代会で理事長を務めさせて頂く事になりました定本です。一生懸命頑張りたいと思います。

今年度、「グリーンコープ運動を通してグリーンコープのファンを増やしていこう」と、より多くの方に出会いたい、皆さんの声を聞きたいと、各地域で様々な取り組みを行いました。また、長年の検討を経て、昨年9月、安来、出雲と地域限定ではあります、組合員同士の助け合い活動“げんき隊”を立ち上げる事が出来ました。西部では、地域に根差したキープ&ショップpompomが開店しました。

人と人とのつながり、そして感謝の気持ちを大切に、皆さんと共に歩んでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。



今年もよろしくお願ひします



国産農畜産品を
次世代へ

専務理事 寺本敏徳

新年明けましておめでとうございます。旧年中は組合員の皆様方にはグリーンコープ（組合員、生産者・メーカー、役員）の様々な取り組み、活動を支えて頂き誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。今年は消費税の増税が象徴するように私たち消費者の暮らしが更に厳しさを増すものと予想されます。

何時の時代もグリーンコープに集う一人ひとりが、次の時代を担う子どもたちに、これまで先人の皆さん方が大切に育ててくれた「いのち」を基礎にした安心・安全、「おいしい」グリーンコープのたべもの運動を深く理解し、広げていきましょう。

そのことが、組合員の皆さんの暮らしを豊かにし、次世代に国産農畜産品を継承できるものと考えています。共に行動していきましょう。

数字でみるG.C生協（島根）

（2013年11月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です）

新規加入された組合員さん…28名 現在の組合員総数…7,830名（前年対比 97.5%）

2013年11月18日

共同体では『理事長会』が開催されました

今、グリーンコープ全体で組合員の利用が激減しています。この状況を改善するために、組合員ができることは何かを主題にして、各県の理事長が話し合いました。

「家族の健康と子どもたちの未来を守りたい」という母親の願いから始まったグリーンコープ。この大切なグリーンコープを子どもたちに残していくために、いま私たちがどのように活動していくのかといった日頃の想いや、今後の活動について、意見交換を行いました。

島根でもこの1年、たくさんの組合員と出会うために、またグリーンコープの商品をよく知って

もらうために、各地域でスタンプラリーや商品モニターの取り組みなど、さまざま行ってきました。また他県の例として、生協祭りを開催した際、『事前に保育園などに配布した案内チラシにぬりえを



付けて、当日持参して頂くとプレゼントと交換する』といった、多くの方に参加して頂く工夫などが紹介され、活動の様子を共有しました。

これらの意見交換をふまえ、『組合員活動』をさらに深め、次年度の活動へ活かしていきます。

第63回総代会 開催のお知らせ

開催日：2014年6月13日（金）

会場：朱鷺会館（出雲市）



皆さまからの
お気持ちに
感謝致します。
ご協力あり
がとうございました。

頂きました。

「とのお言葉を

ありがとうございます。

より迅速な対応を

させていただきます。

江口会長より、「こうした



へ贈呈に行きました。

ね災害ボランティア基金」

根県社会福祉協議会「しま

ー〇月二十三日（水）、島

お寄せ頂きました。

3、208円のカンパ金を

組合員の皆さまから39万

援金を募集したところ、救

た局地的豪雨を受けて、

七月に島根県西部を襲っ

カンパへのご協力
ありがとうございます

「家計相談支援推進セミナー」が開催されました

～2013年11月18日 いきいきプラザ島根（松江市）～



ここでいう「家計相談」は、より深刻で急を要する支援のことです。生活困窮者自立支援法（案）という新たな生活困窮者支援制度が、平成27年度から本格的に実施される予定です。この中のモデル事業として、「家計相談支援事業」が挙げられています。

グリーンコープ生協（以下GC）ではこの「家計相談支援事業」に以前から取り組んでいます。その実績から、このセミナー講演会の講師をGC連合の行岡みち子さん（写真）が務められました。また、GC（島根）からも数名がこのセミナーに参加しました。

生活困窮者の家計の再建のためには、金銭給付や貸付といった方法で一時的な解決を図るのみでは十分ではなく、家計収支全体の改善を図る観点から家計等に関するきめ細かな相談支援を実施することが必要です。ところが実際には、その相談をいつ・誰に相談するのか…に悩み、なかなか行動を起こせない方が多くいらっしゃるそうです。

その葛藤を抱えて相談に来られた方に対しどのように寄り添い、生活や家計が再建できるよう支援していくのかを、実例を紹介しながらお話をされました。

GCの生活再生事業に携わる皆さんは、家計に関する事には『家計表』などを作成してきめ細かく相談にのり、法律に関することなど対応の専門家の支えが必要な場合には仲介に立ち…と様々に活動されています。

しかし最終的には、ご本人が納得し実践されないと家計の問題は解決しない、とのこと。「相談者に、どのようにやる気を出し、主体的に取り組んでもらうようにできるかが相談事業の大切なポイント」とこの行岡さんの言葉に、この事業の意義があると感じました。

このセミナーの参加者は主に市町村行政関係の方や社会福祉協議会の役職員の方で、広島県など他県からも来ていらっしゃいました。島根県での支援実践報告や質疑応答も活発に行われ、盛会のうちに幕を閉じました。

新商品登場ラッシュ!

あなたはいくつ試した?

今年度は、島根のおいしさチャレンジ委員会で開発・検討をすすめてきた商品が一気にカタログに登場しました♪



← (12号登場)
ソースチキンカツ

(2号登場) →
国産粉末しょうが



(27号登場) →
きざみきゅうり漬け
(青しそ入り)



↑ (28号登場) ゆずべったら漬



← (31号登場)
GCきのこの和風スープ

(33号登場) →
シャインリッパ野ばらの香り



そして、43号で新たに登場した商品が…

野菜ボール天 (隠岐あらめ入り)

ご愛用下さいね!

みみため情報

寒～い季節は、国産粉末しょうがを活用しまくろう! 紅茶に入れてジンジャーティーがオススメです♪

さあ、はじめようお洗濯!

せっけんの手順な使い方

せっけんの量はきちんと量っていますか?



☆せっけんの量はとっても大事!

少な過ぎても、多すぎても汚れ落ちが悪くなります。洗剤の説明をしっかりと見て、水の量に合わせてきちんと量ります♪

☆どのくらい泡立つといいの? アジサイ大くらいの泡立ちを目安にして。



特に寒い時期は…

水温によっては、溶けにくくなります。



そこで!

みみため情報

せっけんの洗浄力を発揮するためのひと手間

洗面器等にお湯でせっけんを溶かしてから洗濯機に入れると、溶け残りがなく、泡立ちもgood。結果、洗浄力がアップします。

この商品の原材料を知りたい…

今度はいっ注文できるのかな…

…といった、グリーンコープ共同購入のカタログに掲載されている商品などについての疑問・質問はこちらへお問い合わせ下さいね

※その他の要望・クレームなどは支部もしくは担当にお問い合わせください。

てるてるコーナー (月～金 9:30～16:30)

0120-14-0586

土・日・祝・GW・お盆・年末年始はお休みです

グリーンコープ共同体 各種取り組み結果のお知らせ

『さよなら原発! 11.10九州沖縄集会』
お寄せいただいた署名は718筆(島根)でした。



『タオルとメッセージを贈る取り組み』
集まった枚数は、391枚(島根)でした。



小さな行動を大きなチカラに…
ご協力ありがとうございました。

お詫びとお知らせ

みみため7号2ページ『電気を消費しているのは誰?』の文章の一部に誤りがありました。正しくは『例えば、2010年の東京電力管内消費を1時間ごとに調べてみると、年8760時間の内、最大消費5900万キロワットから6000万キロワットに達するのはわずか5時間だけです。この「暑い平日の午後1時から4時まで」のたった5時間の電気使用料金を上げると、事業者が工夫して電気使用量を下げられます。』です。
お詫びとともに訂正させていただきます。



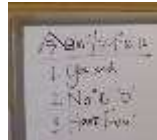
東部ブロック

子育て応援ワークショップ

「Yes, andですべてはうまくいく」を開催しました

昨年9月3日松江市のテクノアークしまねにて、子育て応援ワークショップ「Yes, andですべてはうまくいく」を開催しました。コミュニケーションをテーマにして全国を飛び回る人気の講師、樋栄ひかるさんをお招きしました。参加者は51名でした。

円になって座り、隣や向かいの人に目線だけで拍手をパスし合うゲームから始まりました。徐々に難易度が上がり、相手と息を合わせるこ



とが要求されます。ワークが終わる頃には、ほぼ初対面の人ばかりだった会場が、和やかな空気に包まれました。

それぞれ簡単なワークでも、ペースメーカーになりたい人、せっかちさんなど、性格が出るようです。「ショハリの窓」など心理学的なお話もありました。

最後はDISC理論（行動心理）をもとにして、自分のココロのくせを知り、4つのタイプのどれに属するかの分析をしました。Yesで受けて、自分の意見をさらにのせてandで返す。肯定に肯定を重ねていくと、子どもはもちろん、夫婦、友人、職場など、人間関係に変化が生まれそうですね。会場の退出時間が迫っていましたが、参加者の皆様に片付けを手伝っていただき助かりました。ありがとうございました。



おわび



2月23日くにびきメッセで、家族で楽しめる商品交流会&試食会を企画しておりましたが、諸事情により次年度に延期させていただくことになりました。楽しみにされていた皆様、申し訳ありません。準備が整いましたら、改めてご案内いたします。

松江地区委員会

2013年秋のつどい(10/3)を開催しました

井上養鶏場の井上くるみさんをお迎えて、ミニ料理教室とクリスマスケーキの試食を行いました。

“鶏たちにはこだわりを持った飼料に衛生的でなおかつ自然な状態で育てる”を理念に養鶏されている井上養鶏場さん。鶏たちを家族として育てておられること、自然原料にこだわった飼料をあたえていること。

また、鶏が太陽の光と自然の風を感じられる開放型養鶏舎で、1羽あたりのスペースを広くしてストレスを抑えた育て方をしていることなどお話をしました。

“健康な鶏を育て安全で美味しい卵を食卓へ”ということで遺伝子組み換えをしていないトウモロコシを食べさせ、卵黄の色はマリーゴールドを食べさせて濃くしているそうです。

約20,000羽の親鶏たちの“親”となって、愛情のこもった飼育に取り組みされているお話を聞いて、安全な卵であることを確認できました。



3品のミニ料理教室でしたが、皆さんおしゃべりしながら、楽しんで調理されていました。



新鮮な卵をゆでた時、きれいに殻をむく方法などは、参考になりました。卵料理と3種類のクリスマスケーキを食べながら、グリーンコープの話を聞いていただき、中身の濃いつどいとなりました。

<メニュー>

- スパニッシュオムレツ
- スタッドエッグ
- かき玉五目スープ

<新鮮な卵のゆで方>

- ①沸騰したお湯の中に卵を入れる。
- ②お湯が再沸騰したら約7分~10分ゆでる。(目安:5個で約7分)
- ③ゆで終わったら、冷たい水で冷やす。



「産直たまご」

松江地区委員会
お薦め商品



たまごは完全食品。

ご飯のおかずに、おやつにもどうぞ！
三ツ星タマリエ(卵のソムリエ)山陰
第1号がおられる、井上養鶏場さんの
卵ですので、新鮮で安心安全です。

安来地区委員会

大人の知らない思春期のはなし

2013.10.18

講演会を開催しました



皆さんも気になる子どもの思春期。今回は保健相談士としても活躍されている葉山美紀子さんをお招きして、お話を伺いました。思春期の話から、プラスチック製のお弁当箱やカップ麺の容器から溶け出すと言われている環境ホルモンが及ぼす影響、食との繋がりなど、リズムカルなテンポで楽しく話していただきました。

講演会に参加していただいた方々も、「心が軽くなった」「とても為になった」「また聞きたい」などの感想を頂きました。理解しているのとしていないのでは、全く違うと思います。是非、思春期について考えてみてください。

お話の後、クリスマスケーキの試食もあり、皆さんと楽しい時間が過ごせました。



中部ブロック

夏休み親子クッキングを開催しました



出雲地区委員会



「干物を使った料理」



8月8日(木) 平田ふれんどりーハウスで、親子クッキングを開催しました。今回は渡邊水産さんを迎え、「干物を使った料理」をみんなで作りしました。干物は焼くだけ?のイメージがありますが、いろんな料理に使えることが分かって大人もびっくり!

子どもたちも焼いたカレイの干物をキッチンばさみで切って骨をはずしたり、包丁でほっけを3枚におろしたり・・・よくがんばりました!

そしてできあがったのは、開きあじのちらし寿司・身をとった残りの骨からだしをとったスープ・あじのふりかけ・焼きイカをのせたサラダ・ほっけのエスカパーシュ・フライ・笹カレイ・牛乳かん。



お母さんたちは干物料理のレパートリーが増え、子どもたちは「料理ができるひとはモテる!」という教訓をしっかり胸に刻みつけた、とても楽しいクッキングとなりました♪

(参加人数 大人8名、子ども11名)

大田地区委員会



「たまごを使った料理」



7月25日(木) サンレディー大田にて毎年恒例の親子クッキングを行いました。今回のテーマはたまご。産直たまごの井上養鶏場の奥様、くるみさんをお迎えして、ごはんお好み焼き、スタッフドエッグなど計4品作りしました。どれも簡単で、ほとんど子どもたちだけで作っていました。

「卵の黄身に血が混ざっているときがあるでしょ。あれは親鳥がびっくりした時に出血してできるものなのよ。」などのまめ知識や、「こんな卵もあるのよ」と、大きな卵、小さな卵、殻のないぷにょぷにょの卵など実物を持ってきてくれたりで、子どもたちは終始くぎづけ!!その他にも飼料や飼育のこだわり、せっかく作っても買ってくれる人が少ないと作っていけないお話なども、分かりやすくいただきました。

最後には子どもたちは卵パックにお絵かきし、その卵をおみやげに頂き、大喜び。

おいしくてためになる、子どもたちにもとても良い会だったと思います。

来年のテーマは何か?ぜひあなたも参加してみてくださいね♪お待ちしております♪

(参加人数 大人12名、子ども17名)



木次乳業さんへタオルを贈呈しました

出雲地区委員会



9月25日(水) 組合員のみなさんからお預かりした845枚のタオルとメッセージを贈呈す

るため、木次乳業さんへ伺いました。

生乳の風味と栄養を損なわない低温殺菌牛乳をつくるためには、牛のおっぱいをふくための清潔なタオルがたくさん必要です。酪農家のみなさんは、毎年このタオル贈呈をとても心待ちにしておられるそうです。飼料の高騰や、夏の暑さなどご苦労も多いのですが、イキイキと誇りをもって働いておられる姿にこちらが元気をもらいました。質疑応答も活発で、よい交流もできました。

乳業さんの「酪農家に最も還元できる商品は牛乳であり、飼料・飼育方法にこだわった低温殺菌牛乳は適正価格であるから、本物のよさについて理解するひが増えれば、日本の酪農を守ることになる」というお話がとても印象的でした。

これからも応援していきましょう!タオルを寄贈していただきありがとうございました。

(参加人数 11名)



☆酪農家さんおすすめレシピ「牛乳もち」

牛乳500ccに片栗粉100g、砂糖30g、塩少々を鍋に入れて弱火にかけてよく混ぜる。きなこなどをかけて頂く。おやつにいいですよ♪

総代交流会を開催しました

中部ブロック

9月12日に出雲、大田の総代さん合同でキララコテージバーベキューハウスを会場にグリーンコープの食材でバーベキューを楽しみながら交流会をしました。

参加者みんなで準備をし、味付けカルビ、産直豚肉、焼き鳥、ウインナー、焼肉のたれ各種に舌鼓を打ちながら、グリーンコープのこと、おすすめ商品のこと、日頃の暮らしのことなど話も大いに盛り上がりしました。

また次回総代会でお会いできることを楽しみにしています。(参加人数 18名)



西部ブロック

<総代交流会>

9月27日江津市の“風のえんがわ”で、西部ブロック総代交流会を開催しました。

<益田秋のわくわくパーティー>参加者19名 生産者1名

とお話されました。参加者からは、「野菜の欠品が多いが事情は理解している。安心安全な野菜を作り続けてほしい。」と石井さんへエールが送られました。



欠配は生産者の経営にもひびくので、本当は出したいのですが、柿木村有機野菜組合は農薬を使わないと宣言している。みなさんにもご理解いただきたい。

十月十日益田市人権センターで、柿木村有機野菜組合の石井政信さんをお招きして、有機で野菜や米を作るこ苦労などをお聞きしました。冒頭、石井さんは、「欠品を出して申し訳ない。」と挨拶され、

♪♪西部各地で

<浜田秋のわくわくパーティー>参加者17名 メーカー2名

「家族に、安心安全な料理を提供することの大切さ」「グリーンコープ商品だからこそできるこだわることの大切さ」をみんなで再確認しました。クリスマスケーキの試食も好評でした。



心に残った言葉は、「懐かしくなるような家庭の味を目指している。」とのことでした。だしの取り方では、山陰生まれのだしの中身へのこだわりを聞き、練り物の話では、安心して作り上げていくプロ意識を感じました。



十月十六日 いわみーるで、別所蒲鉾店さん(写真右)と松江塩干魚さん(同左)を

秋のわくわくパーティー＆じぶんを開催しましたっ

<江津秋のつどい>参加者23名



味もコラボになって、勿論、皆さん美味しいと舌鼓を打ちながら自然と笑顔が溢れ、話にも花が咲き、大変盛り上がりました。

十月二十四日Naooファーム工房「野のTana」で、江津地区準備会の初イベント、地区委員でもあるNaooファームさんとのコラボとして手作りピザ&オープンサンドイッチパーティーを行いました。みんなでわいわい楽しむことをコンセプトとして、参加型の料理体験・食事交流会としました。



江津つどいで試食したピザソースの作り方



- ♪ピザソース… トマトケチャップに炒めた玉ねぎと炒めたにんにく(みじん切り)を加えました。
- ♪とんかつソース… とんかつソースに生の玉ねぎと生のにんにく(みじん切り)を加えました。
- ♪タルタルソース… 手作りマヨネーズ(産直たまご+自家製ピクルス液+一番絞りなたね油 菜の花物語+塩+コショウ)に自家製ピクルスと産直たまごのゆで卵と粒入りマスタードを混ぜました。

地域で活躍するグリーンコープの仲間
雲南市

内田 アキ胡 さん

G.びゅーていー。さん
はじめまして...



今月からの新連載！
組合員のS.Nさんから投稿
いただいた4コママンガです。
次回もお楽しみに♡

◆どんな活動をされていますか？◆

雲南市木次町で「natural foods & goods 菜野花」という穀物野菜にこだわった自然食品のお店をしています。

そのお店では自然食品の販売に限らず、穀物野菜の宅配弁当やランチ、オードブル等の料理の提供もしています。
右記に加え、体質に合った食事の摂り方を学ぶ食養勉強会や穀物野菜の料理教室等のイベントを随時開催しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

十二年前、近所の方に誘われたのがきっかけです。子どものアトピーに食べ物が影響していることに気づきはじめて、グリーンコープの商品に感銘を受け、すぐ注文しました。

◆今願っていること◆

季節の野菜はからだの調子を調べてくれますので、とてもありがたく頂いています。島根県はいろいろな種類の野菜が豊富で穀物野菜食ができる最高の場所だと思います。

◆今後の展望はありますか？◆

ちょっとした工夫でお砂糖を使わず、コクのある野菜料理ができますよ。子どもたちがどこでも安心して食べ物を求めることができるようになればと思います。

薬に頼らなくても、台所にあるもので軽いかからだの不調は改善されます。
例えば、大根、干し椎茸、キャベツ、りんご、みかんはよくお手当として使います。
病の原因は食にあり。ご自分の体質を知り、医療を頼らず食を見直すことを望みます。
今後またくさんの方に野菜を好きになっていただける料理を紹介していきたいです。



菜野花 内田アキ胡

所在地：木次町木次 1-5

Tel/fax: 0854-42-4522

HP アドレス：

www.nanohanadayori.com

メールアドレス：

mail nanohanappy@ybb.ne.jp



図書選定委員・単山さんの

おすすめ図書コーナー

『銀のまちをつくった人たちの話』

NPO法人緑と水の連絡会議 / 著
出版 NPO法人緑と水の連絡会議
2012年10月29日初版発行
税込み価格 1,575円

天下のAmazonでも購入できない本をご紹介します。島根には富士山よりすこいものがある！
「石見銀山」：何しろ富士山より6年も前に世界に認められ、「世界遺産」となったのだから。

小さな大森の町の石見銀山遺跡を世界遺産登録へと導いた原動力、そのわけをこのまちに暮らす8人＋2に焦点をあてて探る。
世界遺産となったのは遺跡の価値だけではなく、それがよくわかる。

「人の力」「故郷への思い」それこそが「銀のまち」をつくってきたのだ。島根が世界に誇る「石見銀山」は世界に誇る「まちの人々」だったことを知って欲しい。

- ☆ 県内の書店で購入可能。
- ☆ 島根県立図書館、安来・松江・出雲・大田・浜田の各市立図書館でも読むことができます。
- ☆ 県立図書館の本は県内各市町村の図書館や学校図書館から相互貸借が可能です。

グリーンコープらしさあふれる「ひと」を紹介します

グリーンコープのひと



名前：山本 義浩
担当：中部50コース
出身：出雲市多伎町
趣味：Facebook

- すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。
「食パン・ホワイトソフトマーガリン…朝食にかかせません。産直鶏がらスープ…秋川牧園の若鶏使用。野菜たっぷりスープを作ると美味しいです。香辛料使用していないので、小さな子どもさんもOKです。」
- 組合員さんとの関わりの中で、心に残ったエピソードがあれば教えてください。
「昨年9月より、中部支部の配送を担当しています。入協（25年前）当時から利用されている組合員さんが、覚えていただきましたこと。」
- 休日はどのように過ごしているんですか？
「子ども（7歳・5歳・1歳の男の子）との格闘の日々です。出掛けるところはワンパターンですが、手引きヶ丘公園の『風の子楽習館』はおすすめです。」
- 組合員さんにひとこと、どうぞ。
「グリーンコープ商品が毎日の食卓や暮らしにかかせないように、1品でも多く「お気に入り商品」を見つけて、末永く利用をお願いします。」



注文しても、九州の野菜が届くんだよね。」「たまにしかカタログに載らない商品をつつかり注文し忘れて。」「カタログでイメージしにくい商品があるよね。」「など聞きながらいつも思っていた「ショップがあれば解決するのになあ」を実現することが出来ました。」



そしてこれから、地域のみなさんとの繋がりを築き「ワーカーズショップ PomPom（ボンボン）」が出来てよかったあ！」と言ってもらえるように頑張ります。一度はご来店くださいね。スタッフみんなでお待ちします！」



配送のときに組合員さんから、「地元の野菜が欲しくて注文しても、九州の野菜が届くんだよね。」「たまにしかカタログに載らない商品をつつかり注文し忘れて。」「カタログでイメージしにくい商品があるよね。」「など聞きながらいつも思っていた「ショップがあれば解決するのになあ」を実現することが出来ました。」



浜田市竹迫町にオープン！！

グリーンコープの安心・安全な商品と地元の有機野菜などを販売しています。組合員さんの笑顔と出会えて、スタッフみんなとっても幸せな毎日を送っています。



来てね～♪



おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 8号



お名前 _____ コース _____ TEL _____

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使わせていただきます。配送担当に提出ください。