

# みみため?

"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2013年9月30日 7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

「家族に安心・安全なものを食べさせたい」というお母さんの思いから生まれたグリーンコープ。  
このお母さんの小さな願いから始まった運動にける思いをこれからも変わらず受けついで  
いきましょう!!

## ★ 秋のわくわくパーティーが ★ はじまりま～す!!

今年のテーマは… ☆仲間をふやし、利用を高めましょう!  
☆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ましょう!

各地区で趣向をこらして開催します。ぜひご参加下さいね!

(メーカー交流やヨガなど)

ところで  
わくわく  
パーティーって  
なあに?



組合員同士の交流の場だよ。

聞いてみたいあの事!  
言いたいこの事!  
みんなで集まって  
グリーンコープのこれからを  
話しましょう!!

試食もあるよ!!

G.C自慢の  
おいしい商品の  
試食もあるよ!!  
まだ利用したことのない  
商品に出会うチャンス  
だよ!!

組合員じゃないお友達を  
誘っての参加もOKです!



日時	場所	内容
9月26日(木)	サンレディー大田(大田市)	ヨ～ガカフェ ※終了しました
10月3日(木)	いきいきプラザ(松江市)	ゲスト：井上養鶏場さん
10月10日(木)	益田人權センター(益田市)	ゲスト：柿木村有機野菜組合
10月11日(金)	アース館(出雲市)	ゲスト：なんぼうパンさん
10月16日(水)	いわみーる(浜田市)	ゲスト：別所蒲鉾店さん
10月24日(木)	ナオファーム (江津市後地町)	サンドウィッチパーティー
11月28日(木)	かもてらす(雲南市)	おでん
11月	安来市内	未定

※詳細は各地区で発行するチラシをご覧くださいね♪ 皆さんとの出会いを待っています

数字でみるG.C生協(島根)

(2013年8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…20名 現在の組合員総数…7,758名(前年対比 97.7%)

## 脱原発 講演会のご報告

7月11日（木）講師に田中優氏をお招きして、松江市くにびきメッセにおいて脱原発講演会を行いました。

田中さんは、地域での脱原発やりサイクルの運動を出発点に、環境、経済、平和などの、さまざまなNGO活動に関わってこられました。今回「これからのエネルギーを考える～私たちに今できること～」と題して、お話いただきました。



### なぜ電力会社は原発を作るのか？

電気料金の設定に問題があります。そもそも電気料金の設定はアメリカ方式で始まりました。それは、電力会社が不当に利益を得ることがないように、電力に必要な費用（発電施設）に、かかった費用×3%を足して、料金を設定できるものでした。

だから、電力会社が大きな利益を得るために考えたのは、コストの高い原発を作り、不要な再処理工場を造らせ、電気の値段を高くすることでした。

効率が悪い方が必要になる費用が増えるので、電力会社は原発がよかったのです。

100万kwを作り出す原発が5000億円かかるとしたら、天然ガスコンバインドサイクル発電所は1000億円かかりません。原発は熱の33%しか電気に使えませんが、天然ガスコンバインドサイクルは熱の中の60%も電気に使えるのです。

（アメリカは1990年代の電力の自由化に伴い、この料金設定を廃止しています。日本だけこの総括原価方式が残っています。）

### 電気を消費しているのは誰？

電気消費量のなかで、家庭の占める割合は22%、誰がたくさん消費しているかという産業用特別高圧と事業用特別高圧で約6割を占めています。

最大電力は「夏場、一番暑い日の平日、午後1時から4時」に起こることは決まっていますが、この時間帯に家庭に人がいる割合は3割です。ピーク時の電気消費量の家庭の割合は10%以下なんです。産業用と事業用を節電しないとピークは下がらないのです。

例えば、2010年の東京電力管内の電力消費を1時間ごとに調べてみると、1年間8760時間の内、原発の電力を必要とする時間は、わずか5時間だけです。この5時間の消費電力を下げるよう

にすること。つまり、暑い日の午後1時から4時まで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。

ドイツとかヨーロッパでは普通に行われていて、日本でこの制度をすると25%電力使用を下げられるはず。日本の原発の発電量は全体の20%。ピークを25%下げると原発は必要なくなるんです。

### どれだけ省エネが進んだか？

1995年を100とすると、現在冷蔵庫は10分の1、照明、テレビ、エアコン全ての電気消費量が半分以下になっています。

古い冷蔵庫は新しい省エネ冷蔵庫に買い換えても数年で元が取れます。家電を買い替える時は、省エネ率の最も高いものを選んでください。

### 私たちにできること

私たちが家庭の中で省エネを進め、太陽光発電と蓄電器（バッテリー）を使い始めると、電力会社は大きなもうけ先を失い、本気でコストダウンを考え始めるはず。す。

（電力会社は家庭など小口契約に高い料金設定をし、企業など大口契約に安い料金設定をしています。東電資料から利益の9割強を家庭などから、1割弱を企業などから得ていることがわかります。）そうすると最もコストのかかる原発は使わなくなるはず。す。

#### 参加者の感想

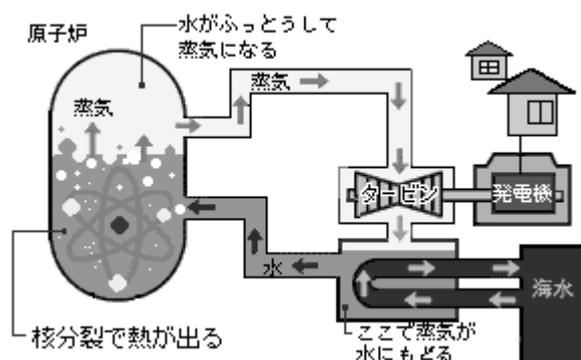
- 節電するだけで、自然エネルギーに切り替える一助となるという話は、目からウロコでした。
- 原発をなくすために何ができるか、具体的道筋を示していただいて、とてもありがたく思います。
- 省エネ等、小さい抵抗をしていきたいと思えます。

# 電気ってどうやってできてるの？

～発電のしくみをご紹介します～

## 【原子力発電のしくみ】

1. 丈夫なお釜（原子炉）の中でウランなどを核分裂させ
2. その時に発生する大量の熱で水を沸騰させて蒸気をつくり
3. その蒸気を、発電機につながった巨大な羽根車（タービン）に吹き付けて発電機を廻します。 …… 言ってみれば、＜間接蒸気力発電＞。



核分裂のエネルギー、つまり原爆と同じ原理を利用して電気を生み出すのが原子力発電です。  
と言っても核分裂で直接電気が生まれるわけではありません。

蒸気を作るのに、石炭、石油、ガスなどを燃やせば「火力発電」です。  
蒸気も使わず、ダムから落下する水のかでタービンを廻せば「水力発電」というわけ。

(脱原発入門講座HPより)

☆お湯を沸かすくらいなのに、「核分裂」という人の手に負えない危険な方法を使おうとすると  
ころから始まります。

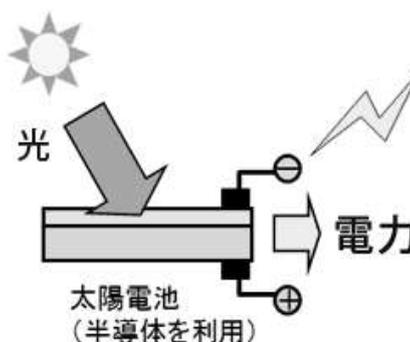
●沸騰水型軽水炉…東北電力、東京電力、中部電力、北陸電力の原子力発電所。

●加圧水型軽水炉…北海道電力、関西電力、四国電力、九州電力、日本原子力発電。

※島根原発のタイプ⇒沸騰水型軽水炉（1号機）・（2号機）改良型沸騰水型軽水炉（3号機）

## 【太陽光発電のしくみ】

太陽電池の場合は、太陽の光のエネルギーを吸収して、電気的なエネルギー（電力）に変えます。せっかくのエネルギーが熱に変わってしまう前に、電力として有効活用するのです  
(産総研太陽光電池の原理HPより)



## 【風力発電のしくみ】

風力発電は自然界に存在する風のかを利用して風車を回し、その回転運動を変換して電気エネルギーを作り出す発電システム

グリーンコープは脱原発をめざしています。

## 東部ブロック

### 広島へ折り鶴奉納

8月2日(金)

今年度は35名の参加で皆さんからの折り鶴 35,000羽を広島に届けに出発しました。

平和公園に着き、折り鶴奉納する時に皆さんの平和への思いが詰まっている事を感じ涙があふれそうになりました。



奉納後はボランティアガイドの説明を聞きながら公園内の慰霊碑を見学。ガイドさんから最後に「平和はみんなの手で作るんです、平和になるためにまずできることは家族、友達の相手の気持ちを思うことですよ」と言葉をいただき、

参加した子ども達の心にも響いたようです。

その後平和記念資料館も見学し原爆から24833日も経っているのに、最後の核実験からは171日しかたっていない現実にショックを受けました。

一日も早く核兵器がなくなり、平和の灯を消せる日が来ますように、平和の鐘の音が世界中に響き渡りますように…



### 平和の折り鶴作製、ありがとうございました。

おかげさまで、今年は35,000羽もの折り鶴が集まりました。鶴と一緒に、こんなメッセージをいただいたので、ご紹介します。

- ・いつもありがとうございます。少しでも広島に届けて下さい。
- ・平和の願い折り鶴、この日を毎年楽しみにしながら思いを込めて折っています。
- ・今年は友達に話したら、協力して25羽折ってくれました。

### ～産科せっけんプレゼントが始まりました～



東部ブロック内の産婦人科等にて、主に赤ちゃんをご出産された方を対象に「おふろのしゃぼん」をプレゼントする取り組みを始めました。

現在、安来市→吉岡病院、松江市→AYA母乳育児相談所の2ヶ所と、両地区に出張母乳育児指導をされている陶山助産院(雲南市)にもご協力いただいています。松江市のマザリー産科婦人科医院には、チラシを置かせていただいています。今後も配布先を増やしてしていく予定です。

候補があれば、情報をお寄せください。

## 安来地区委員会

### 戦争を語り継ぐ会

#### ～この日の試食品～

- 「釜めし屋さんの五目釜飯」で作ったおこわ
- ミニノンカップ麺おわんうどん
- ひじきがんもの野菜あんかけ
- しば漬 ○白菜と胡瓜の浅漬
- きらず揚げ(塩味)
- うす焼きせんべい(塩味)

今年には市内在住の近藤伴幸さん(85才)をお迎えして、戦争を語り継ぐ会を行ないました。14才で少年兵に志願したきっかけから始まり、広島で原子爆弾が爆発した瞬間の様子や犠牲になった仲間の事、呉で終戦を迎えるまでの体験談をお話いただきました。

私達は戦争を体験したことがないので、戦争体験者の方に語り継いでいただき、犠牲になった方々や色々な体験や思いをされた方々がおられてこそ今の幸せがある事を忘れない様にこれからの世代に伝えていくことが大切だと改めて感じました。

その後は近藤さんも一緒に試食をしたり、みなさんからの千羽鶴をつなぐ作業をしたりして和やかな会となりました。

## 松江地区委員会

### 別所蒲鉾店見学 7月9日(火)

一畑電車にゆられながら「別所蒲鉾店」さんにお邪魔しました。

「お魚チップス」の生産ラインをみせていただき、添加物・増量材が一切使われず、人の手と目で最終チェックされていることが確認でき、子どものおやつには絶対「お魚チップス」と決めました。

また、竹並社長さんのお話から、添加物を使わない国産原材料にこだわる強い気持ちが伝わり、食の原点に帰らされました。

賞味期限も技術革新によって添加物を使わず長くする。

こだわった商品が完成するまでに、20年以上試行錯誤されたそうです。社長さんのような方がいるというだけで、日本の食の未来に希望が持てました。

無添加蒲鉾は海外でも高く評価されているそうで、組合員としてとても嬉しく思いました。

別所蒲鉾店の

### 「お魚チップス」

無添加蒲鉾のノウハウを応用し造られた魚肉系スナック。

噛めば噛むほど魚の旨味が楽しめます。

3つの味が楽しめ、その中の「お魚チップス甘えび」は、フランスでも販売されているそうです。



## 中部ブロック

### せっけん学習会を 開催しました

6月25日(火) 斐川環境センター(アース館) でせっけん学習会を開催しました。地の塩社さんのお話は実験を交えての大変わかりやすいお話でした。



#### みみため情報

洗い上がりが  
きしむからといって  
キューティクルが傷んでいるという  
ことはないそうです。  
慣れるまで少し辛抱してください。

せっけんは泡が命! 挫折されやすいシャンプーもはじめに十分お湯でぬらし、シャンプーをよく泡立てて洗って、しっかりすすいでください。アルカリ性になった髪を酸性のリンズで中和します。リンズもしっかりすすいでください。

5000年前から使われているといわれ、使われ続けている安心、安全、環境にも良いせっけん! みんなで利用していきましょう。(参加人数 15名)

### 化粧品講習会を開催しました

エムシーサービスさんをお招きし、大田会場6月27日、出雲会場6月28日に化粧品講習会を開催しました。

洗顔、肌質診断から始まり、基礎化粧、メイクアップといろんな種類のグリーンコープの化粧品を試しました。



プラセンタ液は5プッシュ、エッセンスは3プッシュ・・・など化粧品の適量と塗り方、マッサージのやり方も詳しく学びました。

チークも色によっては2色を混ぜるといい、などいろいろなテクニックも教えていただきました♡

大田地区  
委員会

出雲地区  
委員会

グリーンコープの化粧品の安全性についても再確認

し、楽しく、ためになるイベントとなりました。まだ参加されたことのないみなさん! 次回はぜひいらしてくださいね♪

(参加人数大田会場9名、出雲会場13名)



化粧品下地にUVカット成分が入っているから日焼け止めは塗らなくてもいい、と思っていたという人が何人かおられました。特にこの時は両方塗った方がいいそうです!

#### みみため情報



大田地区  
委員会

### ♪「ミュージックケア」を開催しました♪

7月3日(木) サンレディー大田で、日本ミュージック協会の江戸晶子さん(右写真)による「ミュージックケア」を開催しました。

ミュージックケアとは 音楽の特性を生かして、その人がその人らしく生きるための援助。心身に快い刺激を与え、対人関係の質を向上させる。また、情緒の回復や安定、運動感覚や知的機能の改善を促す。



今回はみんなで円になり、オリジナル曲からクラシック、ポピュラー曲など多様な曲に合わせて体を動かしました。

時には曲に合わせて鈴を鳴らしたり、シルクのような大布が登場し、その上に子どもたちが乗って大人がフワフワと揺らしたり、タオルの両端を持ってストレッチのように体を伸ばしたりもしました。

最後は静かな曲で、円になって座っている参加者一人一人の上にしゃぼん玉をとばしてくれました。きれいな曲の中、ふわりふわりとおちるしゃぼん玉は幻想的で、大人も子どももうっとり。全身癒され何とも心地よい空間でした♪

みなさんも機会があったらぜひ参加してみてくださいね。(参加人数大人12人、子ども4人)



まん中に鈴を入れ、音楽に合わせて鳴らしているところ。皆の気持ちが一つになることがポイント?!

## 西部ブロック

### りんごとみかんの生産者交流会 おもちゃのカンツメ



7月5日（金）dodo-ichi（江津市）参加者22名

長野から長野農協飯綱のりんご生産者と熊本から肥後七草会と佐伊津有農研のみかん生産者を招いて、交流会を行いました。  
市販のりんご、みかんとの違い（除草剤・防腐剤を使わないで、農薬も最小限に抑えている）もよくわかり、予約の取り組みの大事さについても理解できました。

当日は、グリーンコープのりんごと河内晩柑を使ったアイスもなかと、りんごをたっぷり使った美味しいカレーで昼食交流もして、大変好評でした。



### 発達障がい学習会

講師に島根県西部発達障害者支援センターウインドからセンター長 山崎 幸史さんを招いて、学習会を行いました。参加者の関心も高く、学ぶことの大切さを感じました。

- ・発達障がいは脳の機能障がいであり、他の障がいと違って、見た目にはわかりにくく、周囲に気付かれにくい。
- ・他の障がいは補助具によって困難さが軽減されることがあるが、発達障がいは補助具がない。周りの理解、配慮が補助具になる。



7月17日（水）  
浜田市石見公民館

参加者15名

情報を一度に伝えない。  
整理して伝える。  
様々な形で気持ちを伝える。

刺激を少なくするための環境の工夫。

#### 支援のための主な視点

耳よりも  
目を使って、  
視覚的に  
伝える。



見通しがつかないと不安になるので、見通しをもたせる。

その子ので、今、  
この世の中がどう見えているのか、  
という視点で捉える。

暗黙の了解を押し付けない。

### 浜田市健康増進センターすまいるで試食会 7月24日（水）

～ 試 食 品 ～

- GC さば（東シナ海産）みりん干し
- 国産さわらの西京漬
- GC スティックごぼう天
- GC はるさめの炒め物
- GC 産直ベビーリーフ
- GC しそ昆布
- GC 産直豚みそ漬 モモ

“みんなで試食しよう！”の取り組みに申し込みをいただき、浜田市松原町の班8人で試食会を開催しました。

今回1番人気だったのが、“GCスティックごぼう天”・・・  
新商品です！ごぼうの美味しさが際立ちます！  
もちろん他の商品も美味しいですよ！



“みんなで試食しよう！”はいつでも申し込みできます。  
詳しくは浜田センター組合員事務局  
0855-22-7001までご連絡ください。



## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

## 江津市 大西 佐和子 さん

7月に開催した“りんごとみかんの生産者交流会 おもちゃのカンツメ”の会場となった江津市『dodo\_ichi』を運営されている大西佐和子さんにお話を伺いました。

### どんな活動をされていますか

CAP（子どもへの暴力防止プログラム）に所属していて、はまだCAPの代表をしています。

他にも山陰中央新報 りびえ〜るの江津通信員だよりを担当して、地域の情報を発信しています。



『dodo\_ichi』では、あいすもなかと餅おやきを作って販売しています。

子どもに添加物の少ない安全なアイスを食べさせたくて、あいすもなかを作り始めました。

卵・乳製品不使用で、有機豆乳や甜菜糖、メープルシロップ等で作った無添加豆乳アイスを、もち米と水だけで作ったサクサクの最中に挟んだものです。

フレーバーは旬の果物や野菜を混ぜ込んだものが人気です。

その後、地元産の食材を中心に、すべてを安全な国産のもので揃えた『餅おやき』も開発しました。『餅おやき』は手軽な朝ご飯として、そしてお昼ご飯にもなり、子どもが帰っておなかですいた時にもすぐ用意できるもの・・・いざという時にも使える保存食です。

栄養バランスを考え、体や精神の発達を促すような食べ物を！と、たくさんの思いを込めてつくっています。ぜひ、みなさんも自分なりの保存食を見つけてもらえればと思います。



### グリーンコープを始めたきっかけは？

13年前岡山県で、自宅でNPO法人の保育所を開いていた時に「安全な食材で給食を作ってほしい」と保護者から要望があり、その保護者からグリーンコープを紹介されたのがはじまりです。

私の母親も安全な食事にこだわって育ててくれたので、大切なことと思い、すぐに取り入れさせてもらうことにしました。



### 今思っていること

今はお総菜やお弁当なども不自由なく買えて、手軽に食事ができる環境ですが、同時に、知ったら怖くて口にできない素材や、添加物などが使われているものも少なくありません。

その点、グリーンコープさんの加工食品は、安心して使え、手作りの味がするのでわが家でも大変重宝しています。



### 今後の展望はありますか？

お店に来られるお客さんからいろんなヒントをいただいたり、友人から教えてもらったりすることが多く、今後は、より細やかなニーズにお応えできるよう、低糖質の商品や、ベジタリアン用の商品など、ご要望いただいたすべての方が安心して喜んで食べていただけるような商品の開発に取り組んでいます。

その中で何よりも家族の心と体の健康あっての私なので、今後もグリーンコープさんの安全な食材で家族の大切な食を支えながら、楽しく活動していきたいと思っています。

平和と復興を祈って… この夏、組合員の気持ちをカタチにして届けました

## 35,000羽の折り鶴を奉納しました

今年も、皆様のご協力ありがとうございました。

奉納の様子を4ページに掲載していますので、ぜひご覧ください。この取り組みに関連して、6月の総代会において寄せられた総代アンケートのなかに、次のようなお便りがありましたのでご紹介します。

～前略～

上の娘高校1年、この子が小6の時、学校で平和学習ということで、広島に行くのと、グリーンコープの折り鶴を折って、送ろうという活動がちょうどマッチして、13人の少ない生徒が先生にも協力していただき千羽を折ることから、次々、下の学年に伝承されていきました。

さて、今小6の下の娘、そろそろ広島に行く時期、グリーンコープからのチラシで例年の折り鶴のことが、のっていました。下の娘に話すと、もう折っているということで、数年前から6年生が直接、広島に持っていっているようです。

そして、今年からは、娘の行っている学校だけでなく、同じ町内5校が4校であわせて、千羽を折っているようです。秋の修学旅行で町内5校がいっしょに行く中、今の時点で、つながっていることに、とても親としてうれしいです。

一枚のチラシから、小学生や先生たちの見どころがかわったことがよかったなぁと思います。

ありがとうございました。

(総代会アンケートより・折り鶴奉納について)

## 四川省地震 救援カンパ金を 日赤へ持参しました



中国四川省の地震を受けて、組合員から救援募金として

134,600円集まりました。

みなさまからのお気持ちに感謝して、理事長、専務を含む4名で松江市にある日本赤十字社島根県支部へ直接目録を持参しました。

対応してくださったのは、布野典男事務局長（写真左）で、「このような厳しい経済状況のなか、組合員のみなさんのお気持ちに感謝いたします」とのお言葉をいただきました。



### お詫びとお知らせ

みみため6号「地域で活躍するグリーンコープの仲間」でご紹介した方のお名前を『大田清美さん』と記載しておりましたが、正しくは『太田清美さん』です。お詫びとともに訂正させていただきます。



✂ キリトリ ✂

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 7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。