

# みみため?

"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2014年5月12日12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

あなたの記事で  
『みみため』を  
つくってみませんか?

みみためでは、

## 『我が家の消費税増税対策』

についての原稿を募集します

### 応募のご案内

おひとりで複数の作品を  
応募されてもOK!です。

募集内容：「消費税増税対策」として「工夫している・工夫した」ことについて、あなたのアイデアを教えてください。

☆文字原稿で応募の場合：

20字×20字の原稿用紙1枚分程度を想定してお書きください。  
本文とは別に見出しも添えて下さい。

☆イラスト付きコラムやマンガで応募の場合：

タテ 100 mm×ヨコ 160 mmを掲載時のスペースと想定してください。(白黒のみ、スクリーントーンの使用は自由、鉛筆など色の薄い画材は使用しないでください) サイズが大きめの原稿でも構いませんが、掲載時には縮小させていただきますので、ご了承ください。

使用用紙：両面とも白色の紙 または400字詰め原稿用紙をご使用ください。

たくさんの  
応募を  
お待ちしております  
いま～す

※応募原稿の裏には①お名前、②ペンネーム、③コース名、④連絡先のお電話番号をお書きください。応募された原稿はお返しします。

締めきり：6月6日(金)までに配送担当にご提出下さい

お問い合わせ：組合員事務局 0853-73-7171



4月から8%(3%UP)になった消費税対策、何かしていますか? 「私しんちではね〜」を400文字以内で書いてみませんか? 応募されたみなさんには、もれなく粗品を進呈します(お一人一個です)。  
そして! 抽選で1名の方には、豪華プレゼントが当たります。  
また、応募作品を中心に構成した広報誌を「みみため特集号」として、7月頃発行します。

暮らしの助け合い活動

# げんき隊

みなさんの依頼  
お待ちしております  
詳細はお問い合わせ  
ください

第63回総代会  
開催のお知らせ

開催日：  
6月13日(金)  
会場：  
朱鷺会館(出雲市)

数字でみるG.C.生協(島根)

(2014年3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…27名 現在の組合員総数…7,532名(前年対比 98.4%)

## さだもと家 お弁当デビュー レポート

この春お弁当デビューしました！という方、  
毎日どんなふうにご利用していらっしゃいますか？  
ワタクシ定本も長男が高校生となり、長年お世話になった給食にお別れし、毎日のお弁当づくりがスタートしました。そんな我が家の、初心者マーク付きお弁当ライフをご紹介します。「うちも大変なの～」という方、一緒に工夫して充実させていきましょう♪

### お弁当を作る上でのポイントは…

季節柄、書店に行くとたくさんのお弁当の本が並んでおりますが、それらを参考にすると…

- ☆ 温かいものと冷たいものを一緒に入れると、傷みやすくなるようです。きちんと冷ましてからふたをしましょう。
- ☆ 汁気はきってから詰めましょう。
- ☆ すき間がないようにぎっしりと詰めましょう。
- ☆ 前の晩のメニューを上手に利用しましょう。

他にも味や色のバランスを考  
えるなど、いろいろありますが、やは  
り愛情をプラスすることが最大の  
ポイントですかね

みみため  
情報

誰かのため、あるいは自分のために・・・お弁当を食べて、また昼からも頑張ろう！！



さあ、毎日早起きは大変です。便利な商品も利用しちゃいましょう！

私のおススメはこの3品



#### 🌿 てりやき

#### ミートポール…

お湯を沸かして数分、温めるだけ。甘辛いたれでごはんがすすみます。



#### 🌿 チキンナゲット ファミリーパック…

チャックシール袋なので、必要なだけ取り出し温めればOK！



#### 🌿 カリカリ 大学いも…

自然解凍でどうぞ、お芋のほっくり感が美味しいです。ちょっとデザート的にも良いです。

### 簡単おにぎり (山賊風)

🌿 焼ききずのり徳用1枚を広げ、そこにごはんをのせ、数種類の具材をのせます。四方をたたんでいけば大きなまあるいおにぎりが完成！いろんな味が楽しめて、おかずなしでもいけます！

具材には、梅干し、🌿 からし高菜、

🌿 さけフレーク、🌿 しそ昆布、

🌿 かつお節昆布つくだ煮など、

おススメです。



### 卵焼きバリエーション

お弁当と言えば、「卵焼き」変わらぬわが家の味も良いですが、ちょっとアレンジを加えて…。

☆ 人参のすり下ろしたものを加えて焼く。

☆ 🌿 焼ききずのりを巻き込んで焼く (写真①)。

☆ 🌿 ソフトふりかけおいしそひじきをまぜて焼く (写真②)。

☆ 🌿 ミックスチーズをまぜこんで焼く。

☆ 🌿 海のソーセージを巻き込んで焼く。

(写真③)



みみため  
情報

弁当の日の  
取り組みって  
ご存知ですか？

竹下和男さんという方が、小学校の校長先生であった2001年から取り組みをスタートされました。家庭科で調理の基本を学んだ子どもたちが月に1度、自分だけでお弁当を作る日を設けようという取り組みです。献立、買い出し、調理、箱詰め、片づけまで全てを、子ども自身が行い、親は手伝わないというのがルールです。この取り組みで、子どもたちは、生きていく力を養い、感謝する心を身に付けていくそうです。

せっけん

# 2014年7月 シャボン五月間のお知らせ

期間は **6月30日(月)~7月26日(土)** です



せっけん類のご利用をよろしくお願ひしま〜す



共同体

## 図書選定委員 ~ 「おつかれさま」 & 「よろしくお願ひします」



三年にわたり『図書選定委員』を勤められた栗山昌乃さん。任期満了にあたり、これまでの活動の感想をいただきましたので、「紹介します」。

### 図書選定委員の3年間を振り返って

島根から、この委員会へは初、ということでもわからぬままの出発でした。本が好きだからやってみよう、そんな軽い気持ちで立候補・お引き受けしたものの、初回の委員会で後悔の念。先輩委員の方々の本に対する姿勢、本を見る目の確かさに自分の考えの甘さを反省しました。そして本漬けの日々が始まりました。

月6冊の本を推薦するには6冊の本を読むだけでは追いつきません。この3年間、図書館で借りた本2000冊余り(手に取った本はおそらくその倍)、購入した本500冊以上、あちこちからいただいた本300冊以上、資料として購入した雑誌300冊以上。改めてチェックして驚きました。



その結果、私が推薦した本のうち130弱のタイトルがカタログ掲載、組合員の手元には1万冊を超える本が届き、売り上げは1300万円を超えました。ちなみに数字つながりで、3年間の博多往復は4万キロを超えて赤道を十二周することになりました。

どれだけ魅力的な本、有意義な本が紹介できるかと、本に埋もれた3年間。多くの尊敬すべき方々との出会い、今も素敵なお付き合いが続いています。すばらしい友人を得られたこと、そのチャンスをごくださったグリーンコープに感謝しています。

二〇一四年度からの新しい図書選定委員は、大田市にお住いの太田明夫さんに決まりました。よろしくお願ひします。



~みどりの地球をみどりのまま 子どもたちに手渡すために~

## 「東日本大震災三年後集会」が開催されました



2014年3月11日福岡市で3.11 三年後集会~みどりの地球をみどりのまま 子どもたちに手渡すために~が開催されました。

この会はグリーンコープ共同体主催で、3年前の東日本を襲った大地震で亡くなられた多くの方々を追悼し、被災者への支援および被災地復興の取り組みの現状を共有し、今後も継続していくことを改めて確認するために開かれました。

被災地で懸命に復興に向けて努力されている方々からの報告や、組合員からの募金などで運営されている共生地域創造財団からの報告がありました。(詳しくは共生の時代4月号をご覧ください。)

震災を経験された方々は、当たり前だった言葉や考え方や日常がわからなくなり、必死に考えて考えて、今も考え続けておられます。共生地域創造財団 理事長の奥田さんのお話、「三年前と被災者の方々は変わった。自分は変わったのだろうか。変わってないのに被災者の方々と話せるのか?」とありました。

この未曾有の大震災を経験し、私たち日本人がみんなであらなければならないのだと、これは被災者だけの問題

ではないと思いました。

また「被災者の方たちの痛み本当に共感できるのか? 容易にわかったとは言えない。共感できないことを、わからないということ共感する、コミュニケーションする・・・共感以外のもう一つのケアとして、社会的展開ケアがある。(痛みは脇に置いておいて) どういう社会、どういふ未来を創ろうとしているのかをいっしょに考える、過去の痛みを共有できなくても未来の社会をともに進んでいく。それを考えようとしているのが共生地域創造財団である。」とお話に、私たちももっともって関心を寄せ、我がことのようにいっしょに考えていかなければならないと思いました。



大震災が起きた午後2時46分には全員で黙とうを行いました

東部ブロック

## 託児サポーター(救急法)研修会・交流会のお知らせ



現・託児サポーターの方だけではなく、託児サポーターに興味がある方や、救急法の講習を受けてみたい方も歓迎です！  
講習の後は、グリーンコープ商品の軽食を食べながら、楽しいおしゃべりタイムです。

5月27日(火) 9:50～ 安来市 赤江交流センター

※詳細はチラシを  
チェック

(東部・中部地域に配布済み)



## 春のわくわくパーティーを行いました

3月13日(木) 安来中央交流センター

安来地区委員会

今年は、あの気になる「ネグロス体験ツアー」に団長として参加された職員の青戸さんに体験談をお聞きしました。

豊かな環境が必ずしも豊かな人や心を創るわけではない。貧困の中にながらも誇りを持って生きているフィリピンの友達と一週間を共にした日本の子ども達。パーティー終了後のアンケートには我が子もぜひ参加さ

せたいという声がたくさん聞かれました。

活動報告後のお楽しみのスイーツ&フルーツパーティーでは、大テーブルを皆で囲んで大変にぎやかに過ごしていただきました。

キムチを生クリームで和えた不思議な一品も意外に好評！！クラッカーやたこ焼きのトッピングにもぴったりでした。



松江地区委員会

## ～～ おすすめ商品&いろいろ募集 ～～

※価格は2014年4月5日現在の本体価格で表示しています

産直トマト

500g ¥347

トマトの色がしっかり赤いです。そして味もしっかり「トマト」しています。慣行栽培より農薬を使わずに作ってくださるのも魅力の一つです。



米粉をつかった  
もちりピザ

170g×2 ¥501

モチモチで食べごたえのあるピザです。

そのままでも美味しいですが、ピーマン・しめじ・ウィンナーなどをトッピングしていただくのがお気に入りです。



北海道産小麦ロングパスタ

500g ¥257

もちもちしていてとても美味しいです。

子どもたちはこのパスタを使って作った時だけ「めんがおいしい～！」と必ず言います。



## 地区委員さん募集

一緒に活動しませんか。

試食をしながらの定例会。(月1回)

イベントの企画・運営は、普段の生活ではできない喜びがありますよ。

活動手当：毎月2千円+交通費

託児：生後6ヶ月以上のお子様から

(託児料1人100円) お子様をお膝だっこで参加もOKです。

まずは見学に来てください。



## 試食会場を紹介してくださ～い!

松江地区委員会では、

試食会を計画しています。

ぜひこの場所で試食会をと開催希望の会場がありましたらお知らせください。

(例. 団地の集会所、公共の施設)



いずれも、組合員事務局までご連絡ください。

TEL 0853(73)7171 / FAX 0853(73)8013

大田地区委員会

キムチde春のわくわくパーティー

3/6 (木) に開催しました!

～サンレディー大田にて～



今年度の活動・会計報告、来年度の活動計画を報告した後は、お楽しみのキムチ学習会。

福岡のネットフーズ(株)から講師に松岡さん、グリーンコープ連合商品本部から真武さんをお招きし、いろいろお話を伺いました。

韓国では若者のキムチ離れが起きていて、自宅でキムチを作る家庭が少なくなっているという事(日本の漬物離れと一緒にですね)等、初めて聞くお話ばかりで、参加者は興味津々。グリーンコープが韓国農村の「村おこし」の支援のために韓国キムチの直輸入を開始したとは、とてもグリーンコープらしいですね。やっぱりグリーンコープは素敵!!

このような話を直接聞くと、生協はただの宅配業者ではなく、助け合いで成り立っているんだなあ実感できました。

お話の後はキムチを使ってキムチチゲと厚揚げとキムチの甘酢炒めを作りわいわいと試食会をしました。



グリーンコープでは本場の韓国キムチを扱っています。ぜひぜひみなさん発酵食品のキムチを食べて腸内環境を良くしましょうね。(参加人数14名)



わくわくパーティーで、みんなで作って食べました♪

キムチチゲ

お宅でもいかがですか?

☆材料 (2人前)

- 南道マッキムチ 150g、
- 豚バラスライス 150g、
- もめん豆腐 1/2、
- にら 1/2 束、白ねぎ 1 本、
- えのき茸 1/2 袋、
- しょうゆ大さじ 2、
- いりこだし 1 袋、水 500ml、
- ごま油大さじ 1/2 しょうゆ適量



- A
- にんにく(すりおろし) 小さじ 1
  - すりごま(白) 大さじ 1/2 一味唐辛子少々

《下ごしらえ》

白ねぎは斜め切り、豚バラスライス、にらは4cm幅、豆腐は一口大に切り、えのきは根元を切る。

■作り方

- ①鍋にごま油を入れ、Aを焦がさないように炒める。豚肉を入れ肉の色が変わったらキムチも入れてよく炒める。しょうゆ、いりこだしと水を加える。
- ②①が沸騰したらアクを取り、他の具材を加え5～6分ほど弱火で煮込む。味をみてしょうゆで味を調える。

※最後にたまごを割り入れると辛さがマイルドになります。

出雲地区委員会

春のわくわくパーティー

3/14 (金) に開催しました!

～環境学習センター アース館にて～



地区委員会の2013年度の活動報告の後、1年地区委員会で活動してきた内容についての〇×クイズをしました。参加者の皆さんみな大正解。3名の方にグリーンコープ商品をプレゼントしました。



そして大変盛り上がったマジック!!  
ハサミで切ったはずのハンカチが四角いまま無事に出てきたり、折った新聞に注ぎこまれた水が、新聞をひっくり返しても出てこない。何とも不思議な光景に参加された方は皆ドキドキ、わくわく!!の笑顔でした。

交流会では改めて、グリーンコープの安心、安全な食べものをこれからも利用し続ける為に、多くの仲間を増やしていきたいと思いました。



私たちと一緒に地区委員として活動下さる方も募集中です!!

(参加人数 26 名)

当日試食品

- 新潟こしひかり、
- 南道マッキムチ、
- れんこんボール、不知火
- シャキッと旨辛韓国キムチ、
- 産直たまごのシュークリーム

(スープ)

- 産直たまご、ニラ、
- チキンコンソメ

りだくさんご  
盛木・満・足!



(サラダ)

- レタス、春菊、ミディトマト、
- 人参、若鶏ささみ、塩麹

(ドレッシング)

- シーザーサラダのドレッシング、
- 黒ごま仕立ての

- ドレッシング&ソース、
- 和風ドレッシング香味野菜
- 黒酢ドレッシング

**西部ブロック**

**エンディングを考えよう** ～自分のために、残される人のために～



**参加者の感想**

- 必要になる年齢の親や祖母などに記入してもらいたいと思いながら行動に移していなかったので、思い出話をしながら一緒に記入してみたいと思いました。
- 大変ためになるお話でした。今後の生き方を考えていきたいと思いました。



3月6日(木)、エンディングを考えよう ～自分のために、残される人のために～ をテーマに、労働協同組合FP円縁からファイナンシャルプランナーの吉田純子さんを講師に学習会を開催しました。参加者 16人

**誌上ミニ講座……「エンディングについて」**

**エンディングノートとは何でしょうか?**

・「もしも」のときのために、自分の葬儀や今後のことについて考えておくことは、残された家族にとっても、自分にとっても大切なことです。大切な家族や友人に「わたし」の思いを伝えるために、今までの自分を振り返り、必要な準備をするためのノートです。

**どのようなことを書くのでしょうか?**

・「私のあゆみ」「家系図」「財産記録」「医療・介護の希望」「葬儀の希望」「大切な人への感謝の気持ち」「もしものときの連絡先」「もしもの時に連絡してほしい人」などについてまとめていきます。

**急に倒れた時などのための準備…どのようにしておけば良いのでしょうか?**

・安心キット(自分のことや、かかりつけの病院、薬局でもらう説明書(今飲んでる薬)、保険証のコピーや診察券のコピーなど)をファイルに入れて、家族が目につくところに置いておくといい。



**旬の産直野菜たっぷりランチ会**

～益田 春のつどい～

3月13日(木)高津地区振興センターで、“旬の産直野菜たっぷりランチ会”と称して調理会&交流会を行いました。参加者7人  
参加者は少なかったのですが、調理を通して参加者同士の交流があり、食材を通してグリーンコープのあれこれを共有できました。



当日の  
+ニューで～す♪



**これがコツ! 若鶏ムネ肉の焼き方**

産直若鶏ムネ肉のやわらかい焼き方…

- コツ① 余熱を利用してあまり焼き過ぎない
- コツ② 塩麴や醤油麴に漬けてから焼く



**参加者の感想**

- 今まで私が知らなかった商品等色々使って調理し、商品の良さがわかりました。人参の色の良さや甘み、豚汁の脂を感じないさっぱりした豚肉、長芋のとろろ感等おいしくいただきました。



- グリーンコープのはみがきチューブと市販品との違いを知り、驚きました。このようにして教えてもらえる機会があると、使ってみるきっかけになるなと思いました。子育て中のお母さん達にもぜひ教えてあげたいと思います。



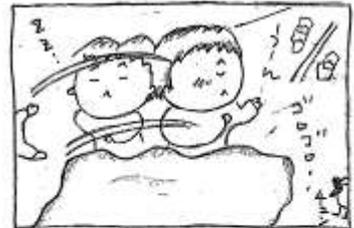
**安心! グリーンコープのはみがき剤**

グリーンコープのはみがき剤には unnecessary 添加物が入っていないので、子どもにも安心して使用できます。

地域で活躍するグリーンコープの仲間  
江津市

深町 直子 さん

「G. びゅーていー」さん  
こんな日も…



◆どんな活動をされていますか？◆  
江津市後地町で「ナオファーム」という農場を営んでいます。  
農場では農薬・化学肥料を使わないで野菜を作って直接お客様にお届けしています。野菜の販売の他、お漬物やシヤムなど加工品も手作りして販売しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆  
食べ物のことから自然環境、人権や平和のことまでいろいろと考えている生協だと思って加入しました。  
国産小麦粉や国産大豆の加工品、添加物を使わないソーセイジや練り物、洗濯せっけんなどなど、毎度お世話になってます。

◆今、原発反対の流れから、自然エネルギーを推進していくという動きが加速しています。



危ない原発の代わりにエネルギー、環境に負荷の少ない持続可能なエネルギーとして、また、新たな経済市場としても希望がもたれています。でも、太陽光にしても、風力・水力にしても、その製造から建設、運転、廃棄に至るまでの工程に実は様々な環境問題を持っています。（例えば、太陽光パネルを作るためのレアメタルを精製する過程での環境汚染、風車やダムを建てるための自然破壊、運転時の電磁波・低周波の健康被害、耐用年度後の廃棄処分問題など、……）

自然エネルギーは一見「原発がなくなっても生活も変えずに経済もうまくいく万事OK！」なツールに見えます。私もそう思っていました。でもその背後にある問題を知ると、そんなに単純なことではないと気づきます。太陽光パネルが一面に並びきらきら照り返してくる景色はたして美しいのか、……何が大切で、何を次の人たちに残すのか、……自分の生活はこれでいいのか、……、まだまだ答えを探し中です、……。

◆今後の展望はありますか？◆

ナオファームは本当に小さな営みではあります。自分のできることを地道に楽しみながら続けていくことが大事だと思っています。研修生、お手伝いしてくださる方募集です。

『コンビニのない町の  
義肢メーカーに届く  
感謝の手紙』

— 誰かのために働く  
ということ』

中村 俊郎／著  
出版 日本文芸社 本体価格 1300円  
2011年5月30日発行

- ・県内の主要書店で購入可能。
- ・島根県立・松江・隠岐の島・安来・大田・邑南・益田の公立図書館で読むことができます。相互貸借も可能ですので、お近くの図書館のカウンターに問い合わせしてみてくださいね。

岡山さんの  
おすすめ図書コーナー

島根の小さな町にこんなすごい会社があるのをご存知ですか？「日本でいちばん大切にしたい会社」という本や「カンプリア宮殿」にも取り上げられた義肢メーカー「中村ブレイス」。

半分近くは社長の中村さんの自叙伝的な面もありますが、そこに中村ブレイスで義手・義足・人口乳房を作った方々からの手紙が織り交ぜてあります。タイトルに「感謝の手紙」とありますが、内容は決してその「感謝」を自慢する内容ではないのです。この感謝の手紙、そして患者さんの笑顔が中村さん、そして中村ブレイスで働く皆さんを支えている、それがこの本のあちこちからにじみ出ています。

働くことの意味、仕事の喜び、仕事への使命感、そういったことについて深く考えさせられます。

サブタイトルの「誰かのために働くということ」、中村ブレイスのように大きなことでなくてもよいのです、身の回りのささやかな日常にそのことを思いめぐらせてみませんか？

4月理事会報告（2014.4.18開催）

- ・共同体・連合・共済連議会について…6月18日(水)博多で開催。
- ・NEWグリーンコープ無添加ラップ包材デザインの新募集について…全組合員から募集。
- ・「仲間を増やし、利用を高める」の取り組みについて
- ・脱原発の取り組みについて…7月7日、メッセにて「脱原発講演会」開催。
- ・福祉の取り組みについて …などを協議しました

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



はまよし ふみや  
名前：濱吉 史也  
担当：中部支部43コース担当  
出身：江津市  
趣味：ギター演奏

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。  
「僕のお気に入りはこちらです。以前、組合員さんが絶賛していたので自分も購入しました。ご飯に入れて一緒に炊くとすごくモチモチしておいしいので、今では晩御飯が楽しみでしかたありません。ぜひ、組合員のみなさまもお試しになってみてください。」

—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。  
「初めて名前を呼んでもらえた時が一番思い出に残っています。少しでも自分のことを知ってもらえたんだなと思いきり嬉しかったです。」

—休日はどのように過ごしているんですか？  
「休日は、なるべく外へ出るようにしています。これからの季節は暖かくなりますし、ドライブに行きたいですね。また桜も咲くので、今年は花見に行きたいと思います。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。  
「入協して3ヵ月、まだまだ至らない所がありますが、若さを武器に笑顔で元気よく、また組合員のみなさまと同じ目線に立って頑張っていきたいと思っています。これからよろしくお祈りします。」



## 商品情報！！歯みがき剤

グリーンコープの歯みがき剤は、合成界面活性剤、発泡剤、サッカリン不使用です。だから、使用後に食べものや飲みものの味が変わりません。

③ ノンフォーム歯みがき…  
スタンダードタイプ。

③ ソルト歯みがき…

塩を入れて、抗菌力、消炎効果を高めました。

③ 薬用はみがきアパスマイル…

ハイドロキシアパタイトを配合し、歯垢を落とし、歯を白くする働きを高めています。

子ども用の歯みがき剤もありますよ♪。ポンポンにも置いてありますので、ぜひ一度お試しください。



## まいにち自動車 <sup>お</sup>ちゃんです パンクしたことありますか？

～ パンク応急修理剤のお話 ～



みなさん、お車のタイヤがパンクしたことありますか？ 最近のエコカーは、少しでも車重を軽くして燃費を良くする為、スベアタイヤが付いていないんですよ。代わりに、パンク応急修理剤がトランクスペースに入っています。今回は、パンク応急修理剤のお話です。



実は、修理剤にも有効期限があります。約4年位ですので、新車から初めての車検が過ぎると交換時期が来ています。Oちゃんも最近このことに気が付いたんです。使わないに越したことは無いですが、一度有効期限を確かめてはいかがですか？

### 遠慮なくお電話ください！



まいにち自動車では、軽自動車用と小型自動車用を在庫しています。

でも、パンク修理なんて自信が無いわ！と思われた方遠慮なく、まいにち自動車までお電話下さい。Oちゃんが助けに行きますよ。

(TEL 0853-24-2525)



## ※ 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 12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。