



2014年9月15日16号  
発行：グリーンコープ生活協同組合理事会  
出雲市斐川町莊原 2230-1  
TEL:0853-73-8010 FAX:0853-73-8013

## みみための 表紙を飾る イラストを募集しま〜す！



ご応募されたイラストは上の四角部分に掲載します。  
掲載された方には粗品を差し上げます♪

- ・大きさ…タテ 40mm×ヨコ 100mm
- ・色 …白黒（鉛筆使用の場合、色の薄いものは掲載できないことがあります）
- ・組合員名（掲載の有無）、配送コースを記入したメモを添えてご応募下さい。

応募のきまりは次のとおりです



（配送時、担当にことづけて下さい。）

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！

## 秋のわくわくパーティーが はじまりま〜す

開催予定を一部ご紹介します

- 10月2日（木） 安来地区委員会 イサミさんをお招きします。
- 10月16日（木） 松江地区委員会
- 11月20日（木） 浜田地区委員会 秋川牧園さんをお招きして 鶏肉学習会を行います。

クリスマス ケーキを試食したり♪



詳しくは各地区発行のチラシでご確認くださいね



みんなで来てね♡

商品のお話を聞いたり♪



🍎🍎 秋といえば…！ りんご&みかんの予約もお忘れなく♪ 🍊🍊

### 数字でみるGIC生協（島根）



（2014年7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…39名  
現在の組合員総数…7,667名（前年対比 99.0%）

暮らしの助け合い活動

# けんき隊

みなさんの依頼 ♡ お待ちしています

脱原発学習会を  
開催しました

## 『島根のエネルギーを考えよう！』

～私たちの暮らしを豊かにするために～

7月7日（月）、講師に上園昌武氏をお招きし、松江市くにびきメッセにて開催しました

講師  
紹介

講師の上園氏は、島根大学法文学部教授で、環境経済論、環境政策論を専門分野としておられます。



再生可能エネルギーの先進国に視察に行かれるなどして、各地で再生可能エネルギーの普及に向けて、ご尽力されています。

参加者の感想です



大学生など若い人が、今現在原発が何%稼働しているかすら知らなくて、今の生活水準を保つために原発は必要という安直な考えにあるという現状に驚きました。誰もが様々な角度から情報を集めて自分自身でよく考える事が必要だと思いました。

### 次のような内容のお話でした

○福島第一原発事故はいまだに収束していません。高濃度放射能汚染水の海洋流出は阻止できていないし、被災地域社会の復興の目途も立っていません。使用済み燃料の再処理費用や廃炉時の最終処分費用などを考えると、原発の発電コストは不確実で安価なものでもありません。しかし、電力会社は自社の利益を上げ、原子カムラ社会で孤立しないために原発を稼働させたいと考えています。

○エネルギー消費を減らし、その地域に合った、特性を活かした再生可能エネルギーの普及により、地域がより豊かになっていきます。

○一人ひとりが、エネルギー問題を自分のこととして考え、さまざまな情報を得ながら、判断していく、対話を広げていくことが大切です。



人として原発を使っていくことはやめていかないといけないと思います。若い世代の人たちが脱原発に否定的というのは、とても大変なことだと思いました。危険とわかっていても必要と考えるしまうのが、分らないです。誰かやどこかの地域がリスクを負わなければいけないし、核のゴミを処理できていないのに、これ以上増やすわけにはいかないといます。みんなでもっと考えていきたいです。



東日本大震災以降、原発はこわいものだと感じていました。子どもを授かっからは、いっそう原発に頼らない暮らし方について考えるようになっていました。とはいえ、実際に何をどうすればいいのかわからずにいました。このような託児つきの講演会は本当にありがたいです。原発が思った以上に恐ろしくて人の手をはるかに超えたものなんじゃないかと感じました。いのちよりもお金という感覚が、今の時代をつくってきたような気がします。本当に必要なだけのエネルギーを使わせてもらい、エネルギーを生み出す方法についても知りたいと思いました。

みんなが  
参加していこう！



講演を  
終えて…

未来を考えて、今をどう生きていくべきか、今後の島根でできるエネルギー対策について考えていく機会になったのではないかと思います。自分たちの暮らし、エネルギーについて、今後さらに多くの方に関心を持ってもらえるような取り組みを今後も検討していきます。



第10

# GREENカフェを開催しました

自分たちの子どもや家族に安心・安全な食べものを提供したいという思いが、グリーンコープの食べもの運動につながっています。そのグリーンコープの想いと自分たちの食のこだわりをみなさんに伝えたくて、7月23日（水）『さんぴーの出雲』を会場に第1回GREENカフェを開催しました（ごめんなさい…中部地域限定としています）。夏休みということもあって、親子連れも多く、にぎやかで楽しい雰囲気のカフェとなりました。

今回のメニューは、鶏肉をメインとして献立を考えました。みなさんから「美味しい」との感想を頂き、素材の良さを改めて知ってもらったと思います。



また、本格だしで作ったみそ汁。煮だした昆布では、つくだ煮を、かつお節では、おせんべいを作って食べてもらいました。

【メニュー】・鶏モモのあっさり煮 ・鶏ムネの冷しゃぶ風（梅肉ソース添え）・なすとトマトのチーズ焼き ・生姜ご飯 ・みそ汁  
・ドリンク（コーヒー・紅茶・こぶ茶・牛乳）

GREENカフェを開催・運営するための活動、「カフェ部」も始動しました！

商品

シャインリップ「野ばらの香り」について、次のようなご意見が届いています…



キャップが閉まらなくなった



キャップがゆるい



全数検査することを確認しました

キャップの緩みについては、他の組合員さんからも同様のクレームがあり、品質管理部で調査をしています。メーカーでは、クレームを受け、あらゆる場合を想定して再現テストを行いました。原因の特定には至っていません。

現在引き続き調査・対策をしていただいています。

シャインリップ「野ばらの香り」は島根の組合員が開発した商品です。

どうぞ末永くご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。



2014シャボン玉フォーラムin大阪  
分科会より

せっけん

「なぜ せっけんか」を受講しました

私たちは川の水を飲料にしていると言っても過言ではありません。



川の水が濾過されるのに、早くて5～6時間です。きれいな水を飲みたいと思えば、川がきれいになればよい事です（本当に簡単なことなのですが…）。

最初、講師の方は合成洗剤を除去すればよいと思って、せっけんを使っていたそうです。

が、「自分たちの周りには他にもたくさんの化学物質があり、その化学物質の影響によって川が汚染されていると気づいた」とお話されました。

私たちの周りには様々な化学物質があります。最近では、化学物質過敏症の人も増えているのが現状です。人の健康や生態系に有害なおそれのある化学物質が、どこから・どれだけ排出されているかを知ると共に、化学物質の排出量や化学物質による環境リスクを減らすことが大切です。そのための制度の一つとしてPRTTR制度があります。

（報告者：角 続きはみみため17号に掲載）

**東部ブロック** **赤ちゃん茶話会 in玉湯** 6月19日(木) 玉湯公民館



6月19日に「赤ちゃん茶話会 in 玉湯」を開催しました。初の玉湯公民館でしたが、5組の参加がありました。ゆったりとしたBGMとさわやかな初夏の風の中、一同まったり過ごしました。

堅苦しさは抜きにして、おしゃべりと試食を楽しみました。赤ちゃんすくすく個配の方は、無料期間終了後に近所で班が作れないか、など

の相談もできます。

今回は小さい子におすすめおやつ、という目線で試食品を選びました。ごぼうスナックや、おさかなチップスは、歯がためにも良いですよ♪

大きな町ばかりでなく、色々な地域でイベントをしてほしいというご意見もいただいているので、今後も「初めての〇〇公民館企画」をしていこうと思います。



**安来地区委員会** **ヨガ&カフェ** 6月30日(月) 荒島交流センター

6月30日(月)にヨガ&カフェを開催しました。安来市内を中心に活躍されている山本紀子さんをヨガ講師にお迎えしました。二部制とし、たくさんの皆さんに体験してもらえました。

先生の優しい声に導かれ、リラックスした気持ちの中で日頃の疲れもとれ、ゆったりとすることができました。心も体もリフレッシュした後、素敵なカフェでグリーンコープの美味しい試食品をいただきました。



**松江地区委員会** **料理教室☆おべんとう講習会** 7月3日(木) いきいきプラザ

「スーパー主婦」としてテレビでも話題の「松江友の会」から講師をお招きして、料理教室を開催しました。



メニューは、コーヒーチキン・ツナボール・人参のタラコ炒り・じゃことピーマンのきんぴら・芽ひじき大豆豚ひき肉の炒め煮・野菜の中華風甘酢漬けの7品。

甘い味・カレー味・てりたれ味・酢の味・コーヒー風味といろいろな味が楽しめました。海の物・山の物と20品目以上の食材を使い、色も赤・茶・黒・白・緑と、とても綺麗でした。

おかずは多めに作り冷凍で保存しておく、「コーヒーチキン」のつけ汁は冷やし中華のタレに

もなること、洗い物を減らす工夫など、主婦の知恵を伝授していただきました。

また、川の水を汚さないために台所から少しでもゴミを減らすこと、流してしまわない事、松江市の水道の現状など熱く語っていただきました。

講師のお一人が「グリーンコープさんの鶏ムネ肉はふっくらとして、とても良いお肉ですね。」とってくださいました。嬉しくて印象的でした。



五味五色のおかずを持参のお弁当箱に詰めて、皆、大満足で美味しくいただきました。

**中部ブロック 「商品いろいろお試し試食会」**  
7月15日(火) 会場：古民家再生展示場「彩の家」

最近古民家を利用したカフェも増えていますが、今回は趣のある古民家で、おいしいグリーンコープの商品の試食ができる！ということでたくさんの方に来ていただきました♪



今回の試食品は、ライスバーガー、ウインナー3種食べ比べ、若鶏のしょうまい、サラダ、あんもち、

ところ天、びん牛乳、南の島のマンゴー・パイン・・・とまたまたこだわりのおいしいものたちをご用意しました。

天井の高い、居心地のよい空間でゆったり試食していただきました。

特に、普段の利用ではなかなかウインナーを食べ比べることがないので、みなさんに違いをしっかりと理解してもらえました。

今回もいろいろな方にお会いできてスタッフもとても嬉しく思っています。

こんな会場があるよ！

こういう場所で試食会してみたら？  
というアイデアもお知らせくださいねo(^▽^)  
次回の試食会もお楽しみに～♪ (参加者 28名)



**大田地区委員会 「魚のさばき方料理教室」**

7月3日(木) 会場：サンレディー大田

講師は長年地元で鮮魚店を営まれてきた組合員の山根さんです。



今回ご用意した魚は「わかな」。まずは山根さんに解体してもらいました。その包丁さばきに思わず拍手!!



そして「アジまでしかさばいた事がない・・・」という参加者たちも見よう見まねで挑戦し、

あら炊きやお刺身に仕上げました。

おいしいお魚をたっぷり堪能し、話もはずみ、和やかな会となりました。



(参加者 10名)

みみため情報

**包丁テクニックも大切！**

切り身をお刺身にするとき、皮目を上に向けて斜めに引き切りするときれいに切れますよ。



**出雲地区委員会 「りんご・みかん生産者交流会」**

7月9日(水) 会場：アース館



生産者からは、1年を通じての作業のご苦労や工夫している点、またおいしい果実の見分け方などをお聞きすることができました。

りんごの樹は同じ種類の花からは受粉することがなく、園内に様々な種類の樹を植えているとのこと。また、みつばちの力を借りた受粉も行っているそうです。

これからもりんご・みかん両生産者さんが安心して生産活動にのぞめるよう予約注文していきたいと思いました。(参加者 16名)

みみため情報

**箱入りみかんを最後まで美味しく♪**

みかんが届いたときにいくつか傷んでいることがあります。収穫後に防腐剤をかけることがないので安心・安全な証拠なのです。

みかんは収穫後も呼吸しているので、箱の底には二酸化炭素がたまり傷みやすいので、届いたらひっくり返して風通しよく保管して下さい。

浜田地区委員会準備会

## 渡邊水産による干物料理教室



7月10日（木）石見公民館で、出雲市の渡邊水産による干物の料理教室を開催しました。渡邊さんのお人柄からファンも多く、たくさんの人たちに来ていただいて、料理教室がスタートしました。

始めにキッチンバサミを使ってアジの開き（干物）をおろすやり方や笹カレイの焼き方を教えていただき、キスミンチの練り方も実践して、ミンチボールを作りました。

そして、残りのキスミンチ入りコロッケ、アジのふりかけ、水かれのエスカベッシュ（みみため情報参照）、あらのスープ、鯛飯、冷や汁の8種類をみんなで料理して試食しました。どれも好評で、カタログでは伝わりきれない美味しさが伝わりました。

“魚は、焼くだけ！”のイメージがガラッとかわって勉強になったと思います。



みみため  
情報



干物が  
華麗に  
変身♪

### 水かれのエスカベッシュ

「水カレイ」は鮮魚の時には名前のとおり水っぽい魚ですが、一夜干しにすると旨みが増します。油との相性も良くソテー、から揚げにおすすめです。

酸味のあるソースや季節のお野菜と一緒に頂いてください。

**材 料** 水カレイ 1尾・油 大さじ2・小麦粉少々

A [ ポン酢  
辛子少々（和からし、粒マスタード）

野菜 季節の生野菜（タマネギ、トマト、レタス、サラダ菜、水菜、ベビーリーフなど）  
お好みの野菜をたっぷり頂きます。



#### 作り方

- 1、調理をする前に「山陰産水カレイー夜干し」を冷凍庫から冷蔵庫に移します。（3～4時間位前）
- 2、小麦粉をつけます。
- 3、フライパンを温め、油を大さじ2杯入れ中火で焼きます。  
少し焼いてからフタをし、色よく焼きます。（弱火～中火で約1分でまわりが白くなります。）身をかえし、同じように焼き、皿に取り出します。お好みの野菜を魚の下か上に散らしておきます。
- 4、フライパンに残った油に作った調味料 A を入れ、一煮立ちさせ、すぐに火を消します。
- 5、アツアツの調味料 A を野菜と魚の上に回しかけ、できあがりです。

※油っぽいのが苦手な方はフライパンに残った油を捨ててから、調味料 A を一煮立ちさせてください。

※辛子等は、お好みに応じ適量入れてください。美味しくなります！



地域で活躍するグリーンコープの仲間

木楽にきんさい会  
代表

池田 佳子 さん

◆どんな活動をされていますか?◆

浜田市内で「森のようちえん」がたくて、今年3月から幼児を中心とした自然体験活動をしています。

今は週末開催のイベント型ですが、地元の方に場所を提供してもらい、山や海など浜田の自然を子ども達に楽しんでもらっています。

他にも、グリーンコープの浜田地区委員をさせていただいたり、個人的にアロマの仕事もしています。

◆グリーンコープを

始めたきっかけは?◆

グリーンコープのことはずっと気になっていましたが、5年前、上の子どもが生まれた時に、家族に安全な食べ物を食べてもらいたい気持ちが強くなり、赤ちゃん個配から始めました。自然体験活動でも食材が必要な時は、グリーンコープの商品を使っています。

◆今、思っていることは?◆

以前はずっと人のため、家族のために仕事でも何でもしてき

ました。

でもそればかりでは自分に無理が生じてしまい、不安定さが子どもにも影響していました。

今は、「まずは自分」を意識し、自分を居心地良い状態にしてあげたり、自分を大事にするように心がけています。

そうすると、シンプルにグリーンコープの美味しさとか、植物と人のつながりなど、理屈ではなくわかるようになってきたと思います。体調を崩しても早く回復するようにになりました。

◆今後の展望はありますか?◆

グリーンコープでも自然体験でもアロマの仕事でも、自分の好きなことをするようになったら、同じように興味のある方たちと出会えるようになりたいです。どれも自然の恵みをいただいでできることです。

これからも「みどりの地球」に感謝しながら、たくさんの方が笑顔になるように、地道に好きなことを続けていきたいと思えます。



『伊勢・出雲 開運めぐり』

知的発見! 探検隊/編著 出版/イースト・プレス  
2013年2月1日発行 本体価格 667円

夏から秋の旅行にお伊勢さん詣ではいかがですか? ちょっと遠いな、という方は去年より空いていてお参りも楽になってきた出雲大社?

6月ご紹介の「あたらしい出雲旅行」よりも手軽なガイドブックです。

1冊で伊勢も出雲もカバー。内容はポイントを押えてあって、家族旅行にも友達との旅行にも便利です。

なにより、うれしいのが価格と軽さ。旅行

用のサブバッグに入れて持ち歩いても邪魔になりません。歩いても邪魔になりません。「10分でわかる伊勢神宮と出雲大社」の章は両神社の豆知識がバッチリ。しっかり読んで準備して蒔菴も語ってしましましょう。参拝の手順や時間はもちろん、開運グッズやスイーツにグルメまでひととおりの網羅されています。伊勢神宮・出雲大社以外のパワースポットの解説も載っていますので他にガイドブックいらずで、ぐるっと回れますよ。

・県内の主要書店で購入可能。

・県立図書館・松江・出雲・安来・大田・浜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てくださいね。

8月理事会報告  
(2014.8.22開催)

・授産センターよつばからの帳合作業の移行について  
・しまね独自企画版編集作業の委託について  
・2015年度地域サークル助成の件について  
・シャンプー・リンス類の今後(サンプル展開)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



名前：藤井 信男  
担当：東部支部  
18コース担当  
出身：出雲市  
趣味：庭づくり

「組合員さんに『これ美味しいよ!』と教えていただいた商品を注文してみてもまた会話が広がったり、以前のコースだよりをご覧いただいた方から『お子さん元気?』などと話しかけていただけなのは嬉しいです。」

「休日はどのように過ごしていますか?」  
「歩くようになった1才半の娘と出掛ける事が多いです。先日は初めて『ゴビウス』へ行きました。色々な魚に興味津々な娘。何を食べても『アンパンマン』と言いますが…。」

「組合員さんにひとこと、どうぞ。」  
「18コース担当となって6ヶ月が過ぎました。まだお会いできてない方ともお会いできる機会があればと思います。未だ不慣れでご迷惑をお掛けする事もあるかと思いますが、素直なご意見をいただき糧にしていきたいです」

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「好きな商品はホワイトソフトマーガリンです。ホームベーカリーで毎朝パンを焼くのですが、それまで使っていた物との違いがハッキリ分かる程。量もあるのでお得感もあり、何よりやわらかいなめらかさと味がマーガリン界でNo. 1ではないでしょうか!? まだの方は是非一度おためし下さい!」

—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。

まいにち  
自動車  
お  
Oちゃんです

秋の行楽シーズンに向けて、ドライブの計画を立てていらっしゃるいませんか?



JAFの出動依頼の第1位は、依然としてバッテリー上がりです。出かけた先でのトラブル困りますよね!

そこで、お出かけ前に、まいにち自動車で15項目の無料点検を受けて行かれませんか。



故障箇所があると修理に時間がかかる場合がありますので、おおむね1週間前に受けられることをお勧めします。

ご来店頂いてOちゃんと世間話をしている間に点検が終わりますよ。皆さまのご利用待ってま〜す。(●^o^●)

※ 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 16号



こんにちは。ポンポンです。みなさん、この夏はいかがお過ごしでしたか? ポンポンでは、7月5日(土)に地域のみなさんに“もっとポンポンを知ってもらうため”の祭りを開催しました。近所の方々が子どもさん連れで、たくさん参加してくださいました。

かき氷も  
やりましたよ!



また、7月30日(水)には「夏休み親子クッキング」を企画し、「ヨーグルトケーキ」「グミ」といった火を使わずにお子さんにも安心して作れるお菓子を作りました。これからもみなさんに気軽に来ていただけるようなお店にしていこうと思います。よろしくお祈りします。

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。