

みみため?

"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2014年3月17日10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



春のわくわくパーティーを各地で開催しています



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!

各地の内容を
ご紹介します

日時	場所	内容
2月20日(木)	ブライダルキッチン(江津市)	キムチ食べ比べなど
2月27日(木)	浜田まちの縁側(浜田市)	キムチと中晩柑の試食
3月6日(木)	サンレディー大田(大田市)	キムチ de わくわくパーティー
3月13日(木)	赤江交流センター(安来市)	ネグロス体験談・お楽しみスイーツなど
3月14日(金)	環境学習センターアース館(出雲市)	試食&交流会 マジックもあるよ!
4月24日(木)	くにびきメッセ(松江市)	ゲスト：別所蒲鉾店さん

※上記日程のうち4月24日開催分は申込みが間に合いません(アミカケ部の日程は終了しています) ぜひお出かけくださいね。みなさんとの出会いを待っています♡

暮らしの助け合い活動

げんき隊

安来地区、出雲地区で、
活動しています!

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

理事、地区委員、託児サポーターなど現在組合員活動に携わっている有志で「微力でも何か自分たちにできれば…」と奮起し、組合員活動の一環として、暮らしの助け合い活動「げんき隊」を始めました。

今のところ依頼は少ないのですが、

「身近なグリーンコープなので

何かの時に頼みやすい!」

「自分の住んでいる地域でも

活動してほしい!」

「私もげんき隊のメンバーになりたい!」

etc...

うれしい、元気になれる声をいただきながら、活動しています。

数字でみるG.C生協(島根)

(2014年1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…16名 現在の組合員総数…7,856名(前年対比 97.3%)



「産直びん牛乳」10周年！

2003年11月に「産直びん牛乳」が登場して、丸10年を迎えました。
 私たちは、今、注文書で簡単にびん牛乳を手に入れることができます。
 それは、「本物の牛乳が飲みたい」という組合員の思いと、「どこにも負けない牛乳を作ろう」という生産者・メーカーの情熱のおかげなのです。
 産直びん牛乳は私たちの“宝”です。



グリーンコープのびん牛乳のあゆみ

経済効率優先の商品ではなく、「生命を育む食べもの」を大切にしたいと思う母親の気持ちがスタートです。

- 1985年** **パスタライズ牛乳誕生** —— 品質の良い牛乳があって初めて可能になるパスタライズ殺菌です。生産者と何度も交流し、清潔なタオルを贈る取り組みなどもして、数年がかりで細菌の少ない質の良い原乳を作ってもらいました。そうやってパスタライズ殺菌を実現し、生乳本来の味を生かせるノンホモにたどりつく事ができました。
- 1988年** **ノンホモパスタライズ牛乳誕生**
- 1998年** **母牛の飼料をnon-GMO (遺伝子組み換えでない) 飼料に切り替え** —— 飼料を変えることは、牛にとっても負担が大きく、乳量が減ったりと大変でしたが、生産者の努力のお陰で切り替えることができました。
- 2003年11月** **non-GMO びん牛乳誕生** —— 原乳が他と混ざらないように、専用の工場を造る必要がありました。そこで自分たちの工場を「みるく出資金」という特別増資で建てるんだと組合員で確認し、1年以上かけてメーカーと共に、衛生管理、低温管理を徹底した工程を作りあげました。びんのイラストは、組合員に公募して決めました。

今 産直びん牛乳は利用が減少していて、このままでは、びん牛乳の生産と供給を続けていけるかどうかかわからないという状況になっています。
 とってもおいしくて、安心・安全な産直びん牛乳を、私たちが、そして、未来のグリーンコープの組合員が安心して飲み続けていけるように、今、しっかりと利用し守っていきましょう！

利用されていない方はまず1本！



利用されている方はプラス1本！

生産者さんへ…

タオル に添えられた **メッセージ** をご紹介▼

☆いつもおいしい牛乳を届けて頂き、ありがとうございます。
 朝夕の搾乳大変でしょうけど、頑張ってください。

☆息子が2才の頃、おばあちゃん家の市販牛乳は飲まないのに、コープのパスタライズは好んで飲みました。牛乳の脂肪分が苦手な私もこれは、大好きです。これからもよろしくお願ひします。

作ってみてね！ **ミルクジャム** 牛乳が余った時や、牛乳が苦手な方にも！

みみため情報

出来上がり100g程度

【材料】
 びん牛乳…300g きび砂糖…40g

【作り方】

- ①小鍋に牛乳と砂糖を合わせます。
- ②①を中火にかけ、木べら等でかき混ぜながら加熱します。吹きこぼれに注意！
- ③泡が小さくなったら弱火に。
鍋底が焦げやすくなるので気をつけて
- ④お好みのとろみになったら出来上がりです。(15～20分)
※冷めたら固まるのでとろみの付け過ぎに注意

お好みのフルーツジャムとのミックスがお勧め▼



たべもの あなたの暮らしにお役立ち♪ **グリーンコープ商品 活用方法&情報コーナー** **せっけん**

南道マッキムチ学習会参加報告

1月28日、博多で行われた「南道マッキムチ学習会」に参加しました。講師に韓国順天農協のキム・ジョンスルさんを招いて「南道マッキムチ」(以下マッキムチ)とグリーンコープとの歴史、韓国キムチの特徴、効能、キムチに関する豆知識をユーモアを交えながらお話して頂きました。

また、利用低迷から日本向けに改良された、4月発売の新商品「シャキッと旨辛韓国キムチ」(以下シャキムチ)の試食会も行われました。試食会では「マッキムチ」との食べ比べも出来て様々な発見がありました。

食べ比べた個人的な感想は

「シャキムチ」はさすが日本向け、食べやすいです。甘辛なので単品でも楽しめます。



あと、いつもの「マッキムチ」にビックリ。本当に本格韓国キムチでした。普段気付きませんでした。食べ比べて凄さがわかりました。程よい酸味と塩辛の後味との絶妙なバランスが最高。

みみため情報



もちろんキムチは発酵食品なので、時間とともに酸味が増します。少し酸っぱいなと感じたら、鍋や炒め物がおすすめということ。私が気になった食べ方は、「酸っぱいキムチと焼き肉を一緒に食べる。」でした。皆さんもいろいろ試してみてください。



お洗濯でウーンと困ったら…

刺激が少ない酸素系漂白剤がおすすめです!



使い方はカンタン♪

みみため情報



バケツに濃いせっけん液と酸素系漂白剤を入れ、



しばらくつけておき、



液ごと洗濯機へ一緒に入れてお洗濯します。

※服の生地によっては、酸素系漂白剤が使えないものもあります。

共同体 「地域エネルギー革命の時代」

講師: 飯田哲也さん (認定NPO法人環境エネルギー政策研究所 所長)

1月20日、博多バスターミナルで、グリーンコープ共同体組織委員会主催の脱原発学習会がありました。

世界中で、自分たちでエネルギーをつくりだすデモクラシーが起こり、エネルギーがシフトしています。

例えば、ドイツは日本と同じ地下資源に乏しくて、石油などを輸入に頼っている国ですが、1990年代から自然エネルギーに取り組み、2010年には国内電力のおよそ2割を自然エネルギーでまかなうまでになりました。そしてエネルギー自給率の向上とともにCO2も1.2億トン減らしました。また37万人の雇用を生みだし、地域の活性化にもつながって、経済効果は5兆円になりました。人口140人のフェルトハイム村では、エネルギーの自給自足に成功していて、独自の送電網まで作っているそうです。

またデンマークでは1980年から「風力協同組合」というしくみが始まって、みんなが少しずつお金を出し合って風車を建て、電気を作り売るという方法で、今では9割の人がエネルギーを作る側になったそうです。

日本でも長野県飯田市は平成25年3月に「再生可能エネルギーの導入による持続可能な地域づくりに関する条例」を制定しました。飯田市はNPO法人南信州おひさま進歩によるおひさまファンド事業により、市の保育園や幼稚園に太陽光パネルが設置されるなど全国でも有数の太陽光発電の町となっています。

地域エネルギーの意味は

- ①地域のマネー循環を増やす。
- ②地域に仕事を創る。
- ③地域の自立性を高める。



エネルギーの地産地消から地産地所有をめざして、世界でそして日本でもデモクラシーが起こっていることを感じました。地域で地域のエネルギーについて考え、地域が意思決定し、便益を共有することができるようになるためには、地域の一人ひとりがエネルギーについて考え、行動することが大事だと思いました。みんなで考えていきましょう。

東部ブロック 2014年度の東部ブロックの主なイベント

☆家族みんなで！
商品交流会
&
試食会



詳細が決まり次第、みみためや
チラシ等でお知らせします。
ほかにも楽しいイベントを
企画していますので、
お楽しみに。

☆子育て応援
講演会



安来地区委員会 親子マネー教室を
開催しました



2013年12月28日
やすぎ懐古館一風亭にて

金融広報アドバイザーの内田浩二さん
に講師として来ていただき、親にとって
は悩むところのお年玉やおこづかいの使
い方について、わかりやすく話してもら
いました。



子ども達はおこづかい
ゲームでコインをお金に
見立てて買い物をし、

出入りしたお金をおこづかい帳に
記入し『やりくりすること』
を学びました。



低学年の子どもさんは横にいた
お母さんからアドバイスを受けな
がらできたので、親子のふれあい
にも一助したようです。

最後に修了証書とおこづか
い帳を一人一人手渡しても
らいました。



小さい時から計画的にお金を使う習慣が身につくと良
いですね。年末のお忙しい時に参加していただきありが
とうございました。

松江地区委員会 1. 地区委員会紹介

松江地区委員会は、現在 11 名で楽しく活動してい
ます。

楽しいイベントを開催したり、定例会ではグリー
ンコープについていろいろな話をしています。組合
員さんのたくさんの意見を聞きたいので、私達を見
かけたら、声をかけてくださいね。また、地区委員
会の定例会は見学もできます。

ご希望の方は組合員事務局までご連絡ください。
(問合せ先：TEL 0853 - 73 - 7171)



2. おすすめ商品紹介 (本体価格で表示)

チョコきのこ

367円 168g(21g×8袋)
お子様に人気！国産小麦粉で
作ったビスケットとおいしい
チョコを組み合わせたビスケ
ットチョコです。



食塩無添加アーモンド



1160円
360g(12g×30袋)
素焼きだからわかる
おいしさ！

中部ブロック

「子育てに大切なもの」食と性とほめ方・しかり方

子育て応援講演会を開催しました

1月25日土曜日 出雲市民会館を会場に大田市立病院産婦人科医の榎原 研先生をお迎えして子育て応援講演会を開催しました。



子育てと食、家族のかかわり、子どもの性について数字を示したりしながらお話くださいました。先生は、子育ての最終目標は自立として、脳性まひの障がいをもつ小児科医の熊谷晋一郎さんの紹介もされました。



- ・自立は、依存先を増やすこと。
- ・希望は、絶望を分かち合うこと。

家族が、「子どもたちが安心して依存できる場所」になり、その先に、自分で出来ること、助けを借りなければならないことの分別をもてることで 真の自立。可能性の塊である子どもが、その力を十分発揮できる環境をつくるのが大人の役割、教育の「家庭でしかできない」

部分を充実させてあげてほしいと話されました。

子どもに関心を持って観察、できなくてあたりまえ、できたらすごい。育児書などに書かれている通りにはなかなかいきませんよね！

できたら苦労はしないと言われる榎原先生の優しい人柄や、ユーモアを交えたお話に参加された方もホッとされたようでした。

悩み、迷いの多い子育てですが、ヒントになる話を聞いたり、話を聞いても



らうことで心が軽くなることもありますよね！グリーンコープではこれからもそんな子育て応援をしていきたいと思えます。(参加者23名)

大田地区委員会

2013年12月21日(土) サンレディー大田



クリスマス会

0才から中学生まで沢山の子どもたちが集まったクリスマス会でした。

クリスマスってどんな日なのか。キリスト誕生の絵本のお話を聞いた後は、グリーンコープの〇×クイズ!!!

地区委員でも? どうだっけ? と迷うクイズに子どもたちが体当たりで挑戦!! 優勝者にはグリーンコープの美味しいみかんが箱でプレゼントされました。楽しみながらグリーンコープのことも知れて、とっても盛り上がりました。

わらべうたを歌いながらみんなで体を動かし、ふれあい遊んだり、クリスマスにちなんだ紙芝居を見たり、クリスマスケーキを食べた時には、みんなニコニコ笑顔があふれていました。

最後はサンタさんからのサプライズプレゼント! 盛り沢山の楽しい一日でした。



子どもたちの笑顔のためこれからもグリーンコープの活動を続けていこう! と元気をもらった一日でした。(参加者14名 子ども25名)

みみため情報

グリーンコープ〇×クイズ!!の一部をご紹介します。わかりますか?

- ① ばれいしょと玉ねぎは定期予約制にすると通常より10円安くなる。
- ② グリーンコープで扱っている焼肉のたれは全部で5種類である。
- ③ なんぼうパンさんはグリーンコープのパンを朝3時から焼いている。

(9-4朝ト睡×-③ `0-② `0-①) ㄹㄹ



出雲地区委員会

みみため情報

11月21日れんこん料理教室より

れんこんレシピ

★れんこんの蒲焼き

- (材料) 4人分
れんこん 400g、たまご 1個、
のり 2枚(焼きずのり)、
小麦粉大さじ2、油少々
(たれ) 砂糖大さじ2、
醤油大さじ2、酒大さじ1



作り方

- ① れんこんは良く洗い、すりおろしておく。
- ② ①にたまごと小麦粉を加え、よく混ぜ合わせ16等分にする。
- ③ のり1枚を8等分にする。
- ④ ②を16個の俵型にし、のりを巻く。
- ⑤ フライパンに油を熱し中火で④のとじめを下にして、きつね色になるまで焼く。
- ⑥ ⑤にあわせたたれを加え、弱火でからめる。

★れんこんの白玉

- (材料)
れんこん 300g、砂糖 20g、
白玉粉 250g、水 100cc、
マスコバト糖黒蜜適量

作り方

- ① れんこんは金たわしできれいに洗い、すりおろす。
- ② ①に白玉粉と砂糖を加え、耳たぶ位のかたさになる様に加減しながら、水を加える。
- ③ ②を丸めて、お湯に入れて茹でる。茹で上がった後、冷水にとる。
- ④ 器に盛り、黒蜜をかける。



今年度西部ブロックでは2回にわたり発達障がいについて学びました

①発達障がい学習会

7月17日（水）
浜田市石見公民館
参加者15人

講師に島根県西部発達障がい者支援センターウインドよりセンター長 山崎 幸史さんをお迎えし学習会を行いました。



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。



見通しが見つからないと不安になるので、見通しをもたせる。

その子のかで、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。

②子どもたちが生き生きと育ちますように

12月9日（月）
グリーンコープ生協浜田支所
参加者13人

講師に浜田養護学校より天津裕子先生をお迎えし参加・体験型学習会を行いました。



前半は、

軍手を2枚重ね小さな折り紙で鶴を折ることで不器用になる体験。

さらに「早く早く!」「まだできないの!」など、冷たい言動を加えられたらどういう気持ちになるのかを体験しました。

終わった後は、みんなで言葉がけの大切さや折り紙を大きくするだけで折りやすくなるなどの提案を一緒に話し合いました。

また、発語がペラペラ・アーアーしか話せないとお題では、手話やジェスチャーを使うことで伝わりやすくなることを実体験しました。



1回目の発達障がい学習会で、発達障がい児への周りの理解・配慮・環境作り・言葉のかけ方が大事であると学びました。

2回目は、先生のところへ事前に準備会メンバーで会いに行き、学びたいことを伝えて、体験型グループワークが出来る題材にして頂きました。



後半は、



小学校での事例をもとに4人グループを作り、母親としてならどう行動する? 周りの立場だったらどう思う? などを話し合い、最後は発表して学びを共有しました。

情報社会である現代、母親同士なかなか思いを伝え学ぶ機会がない中、先生の温かな人柄やお話で、参加者の方達も満足して帰って頂きました。今回個々の子どもに対する思いが繋がる場を提供する事ができ、今後も続けていきたい題材となりました。



リースやグリーンを持ち寄ったり、アロマやテーブルクロスの色でリラックス出来る工夫をしたことも好評でした。



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：新宮 孝夫
担当：中部支部44コース担当
出身：出雲市
趣味：ジョギング

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。
「**生**ハンバーグ「小」（8個）ですね。小3、小1、4才の3人子どもがいますのでハンバーグの奪い合いは壮絶ですよ。7人家族ですのでいつも2パック購入しますが、そろそろ3パックにしないと足りません。」

—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。

「共済加入して頂いた方ですが加入されて2ヵ月後に病気入院された際に涙をうかべとても感謝してもらいました（ちなみにお子さんのジュニアコースに加入で他保険他共済未加入の方でした）。」

—休日はどう過ごしているんですか？
「小3（女）、小1（女）、4才（男）3人の子どものサイクリングや縄跳びをしたり楽しく遊んでいます。実際楽しいのは子どもたちだけで私は子どもの安全確保で大変です。たぶん仕事をしている時より忙しい休日を過ごしているのが現実です。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。
「私たち配達担当は雨の日も風の日もご注文して頂いた商品をお届けすることは当然ですが組合員さんを増やすためにチラシ配布や戸別訪問をして日々頑張っております。ぜひ、ご友人やお知り合いの方をご紹介ください。お試しサンプルもありますよ。よろしくお願いします。」

ポンポンでは、組合員さんの子どもさんにもお買い物を楽しんでいただけたら！！と思い、（駄菓子屋さん）風にグリーンコープのお菓子をバラ売りもしています。



1コ10円
～60円♡



小さな子どもさんから中学生、高校生までが目をキラキラさせて選んでいます！ この前も



いつも家で食べてるチョコなんだけど、こんな風に売ってるってつい欲しくなっちゃいます！

と言って高校生が買ってくれました。ぜひ子どもさんといっしょにご来店くださいませ。グリーンコープの駄菓子屋体験をどうぞ！



まいにち自動車 ^おちゃんです 「車も花粉症対策を！」

俺はめかりないぜ！



みなさ～ん、花粉症のイヤ～な季節になりましたね。天気が良いと花粉が飛び始めていますね。そこで、車の花粉症対策は…



- 1・洋服等に付いてしまった花粉を良く落として車に乗りましょう。
 - 2・車のエアコン（装着されているエアコンフィルター）を有効に使って、車外からの侵入を防ぐと共に車内に入ってしまった花粉を除去しましょう。
 - 3・エアコンフィルターを1年に1回交換しましょう。
- まいにち自動車には、常に在庫が有りますよ！

車を除々に除去する事で、花粉の侵入を減らす。花粉を除去する事で、花粉の侵入を減らす。

「みみため読んだよ」と言って頂けば、3月～4月の間エアコンフィルター1割引きで、取り換え工賃サービスしますよ♡



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 10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。配達担当に提出ください。