

2015年2月16日21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

↑組合員イラスト…今月は大峠百代さんの作品です♡  
イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらへどうぞ➡

TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

九州・沖縄  
ブロック

## ライフプランニング活動交流会（福岡市）に参加してきました

「知って役立つ相続の知恵～消費者へのアドバイス～のヒント～」というタイトルで税理士の中山木聖さんのお話を伺いました。

今年の1月から税制改正により、相続税が増税になりました。課税対象者が大きく広がり「富裕層の税金」とのイメージが強かった相続税が、身近な税金になりつつあり、関心が高まっています。今回、税理士の方から、実際にあった相続問題を事例に、“いかに「争続」でなく、きちんと「相続」していくか”について伺いました。

相続は各家庭でいろいろなパターンがあり、一概には言えません。しかし、一番大事なことは「残された家族が仲良く生きていく」ためにはどうするか？生きていくうちから考えて、準備しておくことだと思いました。“相続税を払うような財産はないから、うちには関係ない。”と無関心でいるのではなく、遺言

書などで、残された家族一人ひとりに言葉（思い）を残すことが大切であると感じました。

### 相続税の基礎控除

（課税されない範囲）

3,000万円＋（※法定相続人×600万円）

例えば、両親と子ども2人の家族で、お父さんが亡くなった場合、法定相続人はお母さんと子ども2人の合計3人。非課税枠は3,000万円＋（3人×600万円）＝4,800万円（昨年までは、同じ家族で5,000万円＋（3人×1,000万円）＝8,000万円まで非課税でした。）

※法定相続人とは、民法で定められた“亡くなった方の財産（負債も含め）を相続する人”です。配偶者は必ず法定相続人となり、それ以外が相続するのは順番があります。第1順位が子ども、第2順位が親、第3順位が兄弟です。



## 春のわくわくパーティー（つどい）

が始まります！

生協は組合員一人ひとりが主役です。  
皆さんの声をお聞かせください。  
たくさんのご参加をお待ちしています。  
（詳細は各地区発行のチラシでご確認ください。）



### 1月理事会報告（2015.1.23開催）

- ・次期総代選挙の選挙区及び選挙区定数並びに総代選挙管理委員選任に関する件について
  - ・2015年度地域サークル助成申請の件について
  - ・特殊詐欺啓発チラシ配布の件について
  - ・シャボン玉月間ポスター募集について
- …などを協議しました。

### 数字でみるGC生協（島根）



（2014年12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…43名

現在の組合員総数…7,909名（前年対比 100.9%）

暮らしの助け合い活動

けんき隊

みなさんの依頼  
お待ちしております

# 第1回生活困窮者自立支援全国研究交流会報告

十一月八日、九日に行われた第1回生活困窮者自立支援全国研究交流会に参加してきました。

生活困窮者自立支援法が今年4月1日から施行されます。

この法律は、生活保護に至っていない生活困窮者に対する「第二のセーフティネット」を全国に広げ、包括的な支援を行っていくものです。

これまで生活困窮者への支援は、ハローワークによる就職支援と生活保護でした。今若者を中心に不安定な雇用層が増え、貧困のスパイラルが問題となっており、またひきこもりなど社会的孤立に陥る人も増え、「制度のはざま」に置かれる人々が登場してきます。

生活保護を受けるまでではないが「経済的困窮」と「社会的孤立」という二つの困窮を抱える人々に対する支援をどのように構築していくのかについて、全国から一〇〇名を越える人たちが集まり、実践発表を交え交流しました。

## ポイント

- 1、「制度のはざま」に置かれた生活困窮者を包括的に受け止め、その人その人の多様な状況に応じて包括的な支援を行う。(必要があれば家族へも支援)  
※生活困窮者の多くは傷ついており、まず真摯に本人の話を聞くことが最初に大切。
- 2、個人に対する支援だけでなく地域への働きかけによる「生活困窮者支援を通じた地域づくり」がこの制度の目標のひとつでもある。  
制度は生活困窮者のためのものであるだけでなく地域のためのものである。
- 3、SOSを発することができない孤立した生活困窮者に支援を届けるため、いろいろな機関、関係者、地域が協力しあって「入口」の体制を整備する。また働く場などの「出口」も整備するが、「出口」は整備するものであって、そこに向けて追い立てるためのものではない。



グリーンコープの5つの生協(ふくおか・くまもと・おおいた・長崎・やまぐち)では、これまで生活再生相談室を設け、組合員内外に向けて“お金をめぐる暮らしの困り事相談事業”を行ってきました。今回その中心を担ってこられた行岡みち子さん(グリーンコープ連合・グリーンコープ共同体常務理事)が分科会のパネリストとして参加され、グリーンコープの取り組みを紹介されました。

島根ではまだこの生活再生事業の取り組みはできていませんが、地域で協力できることがあれば個人的にも関わっていききたいと感じる熱い交流会でした。

報告者 枝広 由紀

## グリーンコープ生活再生相談室の特長

- ① 相談者に寄り添った丁寧な相談を行う。
- ② 相談者の気付きを促し、自立を支援する。
- ③ 将来への見通しを立て、解決に向けて伴走する。
- ④ 債務の解決は法的救済を最優先で活用。
- ⑤ 相談と貸付はセットで取り組む。
- ⑥ 家計相談など伴走型の対応で、貸倒が非常に少ない。

地域サークル  
活動紹介

## 第2回 「赤ちゃん抱っこクラブ☆てごの会」(出雲市)

「自分の子どもを、たくさん抱っこしてあげたい」と思っているママは多いと思います。でも、抱っこが苦痛だと、抱っこの回数は、どうしても減ってしまいますよね。 「苦痛でない抱っこを、自分ができるかどうか」で、実際に抱っこする回数は、大きく変わってしまいます。



そんな時のお助けアイテムが「スリング」！  
スリングを使いこなせると「子どもが軽く感じる」「肩がこらない」「両手が空くので、抱っこしたまま家事ができる」「抱っこしたとたん、すぐに寝てくれる」「赤ちゃんを抱っこしたまま、上の子とも遊べる」など、たくさんの効果があります。

「赤ちゃんがいるから、何もできない」と思っていたことが、「赤ちゃんと一緒に、なんでもできる！」に変わり、育児ストレスが大幅に軽減されます♪

スリングは使い方が難しく、使いこなせずに挫折するケースが多いため、交流会や講習会を開催して一緒に練習し、難しいところを「てご」(お手伝い)しています。交流会では、スリングの話だけでなく、おっぱいのことや、離乳食のこと、おすすめの遊び場は？ どの小児科に行ってくるの？ など、情報交換したり、時には夫への愚痴大会になったり・・・(笑)

いろいろおしゃべりをして楽しんでいきます(\*^\_^\*)

抱っこは、人と人とのつながりの原点だと思います。「早く降ろしたい！」「まだ寝ないの？」・・・のイライラ抱っこではなく、「かわいい！」「ずっと抱っこしていたい！」という幸せな抱っこの時間が増えるといいな・・・と思っています。

毎月1回ずつ、出雲・松江・大田で開催しています。気軽に遊びに来て下さいね♪ 開催日などは、活動ブログをご覧ください！



<http://tego2010.seesaa.net/>

【中間報告】「fronネグロス・クリスマスカンパ」 島根では **84,700円** のカンパが寄せられました  
ご協力ありがとうございました。

民衆交易品  
おすすめ  
レシピ!

### ☆きな粉とバナナのソフトクッキー

ネグロスバナナとマスコバド糖...グリーンコープの  
民衆交易品でつくるソフトクッキーです♡



<材料>

- ・ネグロスバナナ 半分
- ・オリーブ油  
またはなたね油 小さじ1
- A { 薄力粉 大さじ3
- きな粉 大さじ1
- すりごま (なくてもOK) 小さじ 1/2
- マスコバド糖 大さじ1
- ベーキングパウダー 小さじ 1/2

● <作り方>

1. オーブンを 170℃に予熱スタート。  
バナナをフォークでつぶしピューレ状にします。  
そこにオリーブ油を混ぜ合わせます ここで練らないように!!
2. 別のボールに A を入れてよく混ぜます。  
そこに1を加えてサッサッと切るように混ぜます。
3. 天板にスプーンで10個分おいていきます。  
だいたい直径2cm、厚さ5mm位。
- 4. 170℃で12分焼いて完成です♪ 焼くと膨らみます

## 東部ブロック 松江地区総代交流会を開催しました

12月9日(火)松江地区総代交流会が行われました。今年は、美味しい野菜の蒸し料理で人気の「ダイニングなくりあ」で、グリーンコープの産直若鶏などを使った特製ランチを囲んで交流しました。

まず最初に、プラス言葉とマイナス言葉を言って、身体に及ぼす影響



を見るゲームをしました。マイナス言葉を口にすると、不思議と力が入らないのです。(逆に強い人は逆の結果になるそうです)

あとは、セイロ蒸しのお野菜や産直若鶏を食べながら、意見交換や交流をしました。普段はなかなかゆっくりお話できない総代さんたちと、有意義な時間を過ごせました。最後は産直びん牛乳で作ったプリンのデザートもついて、大満足のランチでした。

## 松江地区委員会 レンコン料理教室 報告

蓮根の生産者「やまびこ会」のお二人の奥様を講師に、料理教室を開催しました。毎回大好評のレンコン料理教室、おすすめレシピをご紹介します。



### れんこんはさみ揚げ

ぜひ、おためしください!

〈材料〉	4人分
蓮根	200g
合挽肉	100g
玉ねぎ	50g
青じそ	5枚
生姜	1かけ
卵	1/2個
塩	小1/4
コショウ	少々
揚げ油	適量
A {	小麦粉 70g
卵	1/2個
水	80cc

〈作り方〉

- 1) 蓮根はタワシでよく洗い、2~3mmの薄切りにする。
- 2) 玉ねぎをみじん切りにし、青じそと生姜を千切りにする。
- 3) 合挽肉に2)と、溶き卵を合わせ、塩とコショウを加えよくかき混ぜる。
- 4) 1)の蓮根に、3)をはさむ。
- 5) Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- 6) 衣を4)につけ揚げる。



※はさむ具を変えると、いろいろなバリエーションを楽しめますよ。

※できあがったドーナツに、シナモンや粉砂糖をかけるとオシャレですよ。

ハム&チーズ、ジャコ&すり身、季節の野菜&お肉など豚バラ肉を味付けし、はさんでも美味しいですよ。



### れんこんドーナツ

〈材料〉	4人分
蓮根	100g
ホットケーキの素	200g
砂糖	大さじ1
卵	1個
牛乳又は水	適量
揚げ油	適量

〈作り方〉

- 1) 蓮根を洗い、すりおろす。
- 2) ホットケーキの素に、卵と砂糖を加えよく混ぜる。牛乳か水を少しづつ入れながら硬さをみる。
- 3) 油を160℃位に熱し、2)をスプーンですくいながら揚げ油に入れ、丸いドーナツを作る。

大田地区委員会

## クリスマス会



♪力作



いろいろ♪



開催日：2014年12月21日(土)

会場：サンレディー大田

参加者：大人13名、子ども20名



手作りケーキ(産直米粉入り)にそれぞれが思うようにチョコきのこや甘夏みかん缶、ネグロスバナナ、りんご(ふじ)をトッピングしていただきました。子どもたちは自分で作ったケーキに大満足。おかわりする子も大勢いました。



ケーキを食べた後には、地区委員が絵本「はらぺこあおむし」を歌い、新無添加ラップ争奪じゃんけん大会で盛り上がり、サンタクロースまで登場し、大盛況で終わりました。参加者の方からは、ケーキを作って食べたことが楽しかったとコメントして頂きました。



出雲地区委員会

## グリーンコープの材料で天然酵母のパンを作ってみませんか？

### 米粉パン

シンプルな材料で出来る、ほんのり甘くてもちもちとしたパンです(^^) 

(材料) 6個分

強力粉	170g
米粉	30g
無塩バター	20g
砂糖	20g
塩	3g
水	90~100g

(少し温めておくといいです)

白神こだま酵母 5g

酵母を溶かすお湯 25g

(分量の水から差し引きましょう)

※グリーンコープの強力粉は国産なので、水分は外国産小麦粉使用のときよりも10%ほど少なめにします♪

安心安全な手作りパン  
おやつや朝食にどうぞ!

あんこやレーズンなどを  
いれて、いろいろアレンジ  
してみてくださいね (^o^)



(作り方)

- ① 酵母は30~35℃のぬるま湯に振り入れて3分以上置いて、溶かしておく。
- ② 水以外の材料をボウルにいれてスケーパーなどで混ぜて、水を少しずついれて捏ねる。
- ③ だいたいまとまったら、台に移してしっかり捏ねてなめらかにする。(ベタつく場合は台に打ち粉をし、表面がツルツとなるまで、手首に体重を乗せる感じでがんばって捏ねましょう)
- ④ ボールに入れ、1.5~2倍になるまで1次発酵をする。
- ⑤ 発酵したら生地を上から押してガス抜きをし、6等分して綺麗に丸める。(生地の閉じ目を下にしてつまんでから丸くしていきます)
- ⑥ 天板に並べ、1.5~2倍になるまで2次発酵したら粉をふり、クープ(かみそりなどで切り込む。パンが膨らむので深めがいいです)を入れる。  
※暖かい季節は室温でも発酵しますが、オーブンの発酵機能を使い、40~45℃で30分くらい発酵させるといいです。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで12~14分焼く。(白パン風にしたいときは、165℃で15分にします。)

浜田地区委員会準備会

## 11/20 秋のつどいを開催しました

今年の秋のつどいは、毎年大好評である秋川牧園の米川さんを講師にお迎えし鶏肉料理教室を開催しました。

冒頭よりプロジェクターを使用し鶏肉の説明を詳しく聞き、“大切に育てられている鶏肉の命を私たちはいただいているんだなあ”と感謝しました。「口に入るものは、間違っはいけない。」と力強く言われる米川さんの姿が印象的でした。



クリスマスが近いこともあり、ローストチキンの作り方と丸鳥のさばき方を教えてもらいました。ローストチキンは塩と油だけの調味料なので鶏本来の味がいきっていて、簡単でもあるし「家でも作ってみたい♪」と大好評でした。

また、秋川牧園の“GC 鶏がらスープ”や“GC 元気がつくね”を使用したスープや、砂ずりのわかめ和え、簡単ムネ肉ハムを参加者の方々と協力し合いながら調理していきました。最後は、マルベリーの玄米ベークルとクリスマスケーキも追加して(\*´▽`\*)皆様大満足！ 心も体も温まる会となりました。



### 産直若鶏のポイント



- ① 生産者の顔がみえます。
- ② 鶏が食べる飼料にもこだわります。  
餌はすべて non-GMO(遺伝子組み換えでない)で、トウモロコシは収穫後に農薬を使用していません。
- ③ 飼料の国産化を追求しています。国産の飼料米を配合しています。
- ④ 抗生物質、合成抗菌剤などの薬にたよらず、大切に飼育しています。
- ⑤ 開放型の平飼い鶏舎でストレスなく健康的に育っています。  
グリーンコープの産直若鶏は60日以上じっくり飼育しています。一般より長い、じっくり飼育期間がおいしい肉を生み出します。

#### 水炊きセット

(スープ付き)のご紹介

産直若鶏ぶつ切り500g、  
つくね200g、  
スープ200g(4倍希釈用)のセット



秋川牧園さんの鶏肉、つくね、スープを使ったおいしい鍋セットです！

### レシピ

#### ムネ肉 簡単しっとりチキンハム

材料

産直若鶏ムネ肉	1枚
きびざとう	大さじ1
海水塩なごさ	大さじ1

#### 作り方

- ① ムネ肉の皮と脂をとって、全体にさとうをまぶす。
- ② 同様に塩をまぶす。(お好みで香辛料やハーブを使っても良い)
- ③ ビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で一日ねかせる。(ムネ肉から水分が出て、透明な感じになったらOK)
- ④ 軽く水洗いして沸騰したお湯に入れ、5分程度弱火で煮る。
- ⑤ 火を止めて1時間ほど鍋につけたままにする。
- ⑥ お好みの厚さにスライスして盛り付ける。

※暑い季節の時は④のとき、鍋に放置せずに取り出して、冷蔵庫に入れる



地域で活躍するグリーンコープの仲間

アンテナカフェ ハレの日 店主 和田 裕子さん  
食と農のコミュニケーター

◆どんな活動をされていますか?◆



2010年6月21日(夏至の日)に Antenna Cafe ハレの日をオープン。地元の食材や人のハレ舞台を作るべく「有料試食の小売業」スタイルで地元商品の発掘・新商品開発・県内外での行商などを行うほか、各種イベントや教室も開催。

2013年8月 島根県邑南町瑞穂エリアへ移住。住まい兼アトリエキッチン「むすび舎(や)」をオープン。邑南町「食の学校」の総合プロデュースを手掛けた。

島根県内各地に根付く食文化を次世代に伝えることで地域を元気にするため、食をコミュニケーションのツールとして島根県内外を問わず、日々猪突猛進中。

料理教室・味覚の教室の他、行政・企業等の商品開発、ライフスタイル提案型小売業のプロデュース、食の起業に関するセミナーの企画・講師経験多数。

- ・味育プロフェッショナル(日本味育協会認定)
- ・特定非営利活動法人島根有機農業協会理事
- ・島根県6次産業化アドバイザー

◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

菜種油や国内産小麦粉等地元産が手に入らない食材が安定して手に入ることからグリーンコープを始めました。

◆いま思っていること◆

「食べることは生きること」当たり前なのが、当たり前でなくなっていると感じています。

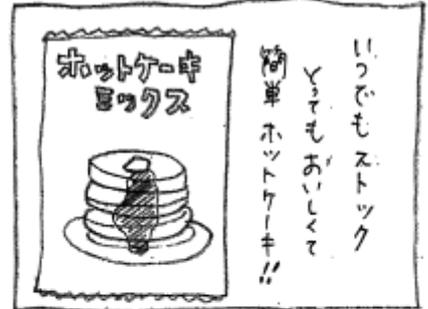
豊かな土壌と作り手が身近に在るといふ島根の恵まれた環境にあっても食に関心のない人が増えている今日、本来の食の楽しさを伝えていければと思っています。

◆今後の展望はありますか?◆

農業と食を繋ぐコミュニケーターとして走り続けます!

4コマ G.びゅーていー. Cさん

やわやわもちもち♡



組合員から投稿いただいた4コママンガです。

今月はレシピ掲載多数!

作ってみられた方は、ぜひ感想をお寄せくださいね♡

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：神門 光代  
担当：物流  
出身：出雲市  
趣味：韓国ドラマを見ること

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「米ぬかせっけんです。商品名をみて購入し使い始めるとやさしい香りと泡立ちが気に入り、使い続けています。」

—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。

「斐川支所におりますので、品物を取りに来られたキーブ班利用の組合員さんにお会いします。せっかくの機会なので、これからもたくさんの組合員さんのお名前とお顔を覚えたいです。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「子どもの手が離れ、テレビで韓国の番組を見るのが楽しみです。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「気になった商品がありましたら、チャレンジしてみてくださいね。」

7-カーズ pom pom ショップ  
寒さもひとしおの季節、セーターなどのお洗濯はどうされていますか？



「おせんたくのしゃぼん無添剤」がおすすめ！

（使い方）…泡立てたせっけん液の中にウールの衣類を入れ、やさしく押し洗います。

こすらない、ねじらない、よじらないよう注意しながら洗い、すすぎ、脱水し、その後、形を整えて干します。



7-カーズキーブ&ショップ pom pom(ポンポン)  
浜田市竹迫町 1901-21  
FAX.電話(0855)23-6647  
営業日：火～金 営業時間：10時～18時  
土 10時～15時

※ポンポンでは、「おせんたくのしゃぼん無添剤」を置いています。



今のところ、トイレットペーパー、シャンプーやお洗濯のしゃぼん、ラップなどを置いています

まいにち自動車 おーちゃんです

ついに！  
出雲にもできました！

お待たせしました。

まいにち自動車に、グリーンコープの商品を販売するコーナーが出来ました。

まだ、商品数は少ないですが、組合員さんの希望で増やしていきます。御利用下さい。



※ 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 21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。