



2014年12月8日19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

↑組合員イラスト…今月は中部地域のかたの作品です♡
イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらどうぞ➡

TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

ホットミルクでホットな時間を！！



今年も残りわずかとなり、寒さが身にしみる季節となってきました。年末のお掃除もしなくては……。そんなバタバタ慌ただしい時期に、ちょっと一息、おいしいホットミルクでゆっくりしませんか♡

暑い夏に良く冷えた牛乳も美味しいですが、寒い冬にあったかいホットミルクもとても美味しいですよ。



牛さんは暑い夏も寒い冬も一生懸命お乳を作ってくれています。寒くなったから飲まないではなく、料理に利用したり、デザートにしたりと、いろんなアレンジを楽しんで、産直びん牛乳を利用し支えましょう。

リラックスタイムにぜひどうぞ！

ミルク豚汁 ☆いつもの豚汁にびん牛乳をプラスしても美味しいです！！



1、豚汁を作る水のうち半量相当のびん牛乳を用意する。

(4人前のめやす…水 500cc で材料を煮て、びん牛乳 500cc を入れて仕上げる)

2、材料が煮えたら、さいの目に切った豆腐と牛乳を入れる。最後に味噌で味を整える。

※牛乳を入れたら沸騰させないように気を付けてくださいね。



数字でみるGC生協（島根）



(2014年10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…61名

現在の組合員総数…7,810名(前年対比 100.1%)

11月理事会報告(2014.11.14開催)



登録組合員数がようやく前年並みに回復することができました。組合員の皆さんからのご紹介やお声がけ、役職員・地区委員会での日常活動で、新しくグリーンコープ（島根）に加入された組合員さんは前年対比 160%台を超えて推移しています。(グリーンコープ会員生協の中でも前年比1位!).

組合員一人ひとりが生き活きとおいしく楽しく、人と人との共生を基本に島根の地でグリーンコープの輪をみんなで広げていきましょう！

ありがとうございました！



ゆるキャラグランプリの最終投票結果で、グリーンコープの推しキャラ『元気くん』は『企業・その他部門』にて54位を獲得しました♡

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♡

GREENカフェ を開催しています！

食を大切に作るグリーンコープの想いをたくさんの人に知ってもらいたい、そしてゆっくりと美味しさを味わって頂きたいと、GREENカフェを開催しています。



(ごめんなさい、中部地域限定になっています)



メインとなる食材を決め、その食材を使った料理を中心に献立を考えています。

これまでに、産直鶏肉、産直豚肉、赤とんぼ新米、南道マッキムチ、産直れんこんをメインにしてきました。

おすすめレシピを紹介します

☆5色ビーンズとさつまいものキムチ味噌マヨ知え

【材料】 2人分

- さつまいも150g
(2cm位の角切り)
- 南道マッキムチ40g(きざむ)
- 5色ビーンズ120g
- マヨネーズ 大さじ2
- みそ 大さじ1
- パセリ 少々
- フリルレタス

【作り方】

- 1、蒸し器でさつまいもを蒸す。さつまいもが蒸しあがる直前に5色ビーンズも加えてさっと火を通す。
- 2、ボールにみそとマヨネーズを入れてよく混ぜ、キムチを加えたものに1を入れ和える。
- 3、器にフリルレタスをしき、2を盛りつける。刻んだパセリを散らす。



10月の「カフェ」でのメニューです。お試しください♪



商品 「グリーンコープ商品について寄せられた組合員からの声」への回答を報告します

シャインリップ「野ばらの香り」 キャップがゆるくなる 外れやすくなる



この商品は「使い続けるとキャップがゆるくなる・外れやすくなる」との声が出ていました。

今回メーカーでのテストから内容物とキャップ材質の相性に問題がある可能性が判明し、改善が可能となることわかりました。

新しい材質での製造には約3ヶ月かかります。また、この不具合はすべての製品キャップに出ているわけではないことから、現在のキャップ材質のものは在庫が終了するまで出荷さ

せていただきます。ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

アルミ缶入りのストレート紅茶(500ml) があったらいいのに…

製造をしてくれるメーカーはありますが、市場での清涼飲料水の売り上げの様子をみると、売り上げは低くなっています。グリーンコープの中でもこの傾向があると考えられます。製造に見合うような供給高が見込めないと判断されましたので、グリーンコープでの取り扱いには至りませんでした。

ごめんなさい！



ホールの扉を開けた瞬間、「すごーい!!」と思わず、声を上げた私でした。大きなホールにたくさんの組合員さんの姿…。島根にいただけでは気づかぬ発見や感動が満載でした。

プログラムと内容紹介

(1) 会員生協報告

(2) グリーンコープ運動

(3) 生活困窮者自立支援の取り組み
『四つの共生』の理念に基づくことを知る。パキスタンでは停電は日常茶飯事…カンパで贈った発電機により、教室の照明や扇風機、パソコン授業、ミシン作業の中断がなくなりました。

(4) 東日本大震災

復興支援の取り組み
現地の方をお迎えして…。直後の物資や労働力、カンパに加え、布草履をチラシに入れたり、ひまわりプロジェクトに賛同したりの復



興支援が大きな力になったと生の声を聞くことができました。

(5) 脱原発の取り組み

新たに宮崎にも太陽光による市民発電所の計画が進んでいます。

(6) ワーカーズからの報告

①福祉関係②共同購入関係③連合・共同体関係④食育…いずれも組合員が想いを形とし、いきいきと活動されていることに感動☆

(7) グリーンコープの

保育園・幼稚園
「いのち・自然・暮らしを守る」ことを理念にしています。

(8) 住民自治の運動

(9) まとめ



グリーンコープは、ただ単に、安心安全な商品を提供するだけではなく、『四つの共生』を基に、とりわけ、人と人との共生を基本に、たくさんの取り組みが展開されていることがよくわかりました。

組合員が主体のグリーンコープですから、島根でも、私たち一人ひとりがいきいきとし、活動に希望が感じられるといいなと思います。(報告者：小谷真由美)

FP 円縁のワーカーとして参加してきました！

FP 円縁ワーカー 枝広由紀 (浜田市在住)



昨年グリーンコープ(島根)から、初めてLPA(ライフプランアドバイザー)養成講座に参加し、LPAの資格を取得しました。その後、FP(ファイナンシャルプランナー)2級も取得し、今年度からFP円縁のメンバーに加わり島根でライフプラン講座などを開催しています。

今回はFP円縁の一員として活動報告を聞いてきました。円縁では、「ライフプラン講座」「ライフプランと教育費」「保障の見直し講座」「損害保険の基礎講座」「くらしの中の身近な税金」「くらしの中の身近な年金」「セカンドライフを考える」「エンディングを考える」「子どもの心を育てるお金の話」など、組合員さんに役立つお金の情報をお届けしています。島根のグリーンコープワーカーとして日々学び、がんばっていきますので、よろしく願いいたします。いろいろなお金の学習会の開催要望がありましたら、ぜひお声かけください。

お問い合わせ：グリーンコープ生協浜田支所 TEL0855-22-7001

第10回『グリーンコープ地域運動交流集会』に参加しました！

一〇月八日 福岡国際会議場にて

東部ブロック 子育て応援講演会を開催しました

10月7日(火) 島根県民会館で子育て応援講演会「いのちとからだの話」～産婦人科の現場からみえること～を開催しました。

講師は、米子市のミオ・ファティリティ・クリニック、看護師・思春期保健相談士の葉山さん。思春期だけでなく、幼少期の子どもから、更年期までの幅広いお話が聞けました。

身体の声を知る訓練は、幼児のうちから。病院でも、子ども自身に自分の状態を医師に説明させるのも、立派な訓練だそうです。

思春期は、脳内ホルモンでぐちゃぐちゃの混乱期。反抗することで、親との信頼関係を試

す(確認すること)になるので、「闘うなりスルーするなり、好きにしてね。でも必ず終わりは来るから！」と葉山さんはエールを送ります。

更年期の様々な全身症状も、最近はいいい薬もあるので、一度婦人科を受診することをおすすめします、とのこと。



安来地区委員会 秋のわくわくパーティーを開催しました

今年の秋のわくわくパーティーでは、組合員の皆さんから以前より要望が多かった牛肉が登場!! 岡山より「イサミ」さんをお招きしてサーロインステーキと焼肉を試食しました。

前半では、牛を我が子のように大事に育てられたお話と精肉を見た目だけでランク付けされている市販品の現実などを知ることができました。



後半はステーキの焼き方実演で、簡単プロの味を伝授。これで、サーロインステーキが食卓に並ぶ機会も増えること間違いなし\(^o^)/\(^o^)/\(^o^)/\(^o^)/



草食男子が騒がれる昨今ですが、しっかりお肉を食べてタフにいきましょう!



松江地区委員会 <2014☆秋のつどい～食品添加物学習会～>

今年の秋のつどいは、グリーンコープととり前専務の新田ひとみさんを講師にお迎えし「食品添加物の学習会」を開催しました。

食品添加物の話を聞きたい希望もあり企画しましたら約50名の参加があり、食品の安全に対する関心が高いことに地区委員一同嬉しく思いました。

添加物が人体にどんな影響を与えるか、その添加物がどのように表示されているかを話していただき、市販品の落とし穴や、グリーンコープの商品がいかに安全であるか良くわかりました。また、食酢を使い市販のサクランボの缶詰を検体に実験をしました。



きれいな色で甘く味付けされて外食で特に子どものメニューに多く添えられているサクランボが、実験で純白の純毛がきれいな赤色に染まりとても怖かったです。

健康に影響を与える添加物の摂取を減らしていくことは特に子どもたちには大切なことと講師の新田さんは熱く語られ、大人が食べる物を選ぶことも子どもを守ることになると実感しました。子どもにも添加物のことを理解してほしいとの意見もあり、こども対象も含め今後も食品添加物を学ぶ機会を作りたいと思いました。



出雲地区委員会 **秋のわくわくパーティー ヨガカフェ** を開催しました

会場：アース館 参加者：32名

10月24日（金）出雲地区委員会は、秋のわくわくパーティー“ヨガカフェ”を開催しました。



ヨガでは、講師の方から呼吸法やポーズなどをわかりやすく教えていただき、優しい語り口に皆、うっとり。あっという間にヨガの世界に引き込まれていきました。



「体を無理なくほぐすことができた。」「日常から離れ、一人の時間をゆっくり感じる事ができた。」などの感想を頂きました。1時間のヨガでしたが、心も体もリフレッシュし、体全体に心地良さを体感することができたようです。

試食は4種のクリスマスケーキとネグロスバナナ、りんご（とき）、みかん缶、びん牛乳を使用した手作りのミックスジュースでした。「おいしい。」「買ってみたい。」という声もたくさん聞かれました。



びん牛乳をテーマにした紙芝居「さーたいへん山口さんちの産直びん牛乳が…の巻」も見てもらいました。今後も組合員さんのニーズに応える企画やグリーンコープの良さを身近に感じてもらえる取り組みを続けていきたいと思えます。

大田地区委員会 **秋のわくわくパーティー** を開催しました

会場：トラヤ 参加者：26名

10月28日（火）三瓶の小屋原にあるフリースペース「トラヤ」にて、秋のわくわくパーティーを開催しました。



すがすがしい天候の中、古民家トラヤにはたくさんの参加者が集いました。びん牛乳の紙芝居から始まり、福岡での地域運動交流集会の報告を通してグリーンコープの理念や商品へのこだわり等、グリーンコープの魅力をたっぷり味わった後は、仁摩でカフェ「チーナカ豆」をされている組合員の和山さんに作っていただいた「れんこん団子の野菜あんかけ丼」と、グリーンコープ自慢のクリスマスケーキをいただきました。



自己紹介とともにそれぞれおすすめ商品を紹介しあい、おいしく♪楽しく♪幸せな♪ひと時を過ごしました。グリーンコープの良さがとても良くわかる会でした！



浜田地区委員会準備会

豚肉学習会 ～豚肉の食べ比べ～ を開催しました

9月30日（火）、グリーンコープ生協浜田支所にて「豚肉学習会～豚肉の食べ比べ～」を行いました。

最初に、産直豚肉が届くまでの工程を映像で流し、グリーンコープの豚肉は安全性でも美味しさでも生産者が自信を持って届けていただいていることを理解しました。



その後は豚肉の試食会。市販の豚肉との食べ比べも行い、値段はほとんど変わらなくても、グリーンコープの豚肉は味がしっかりしていて美味しいことが分かりました。






キープ&ショップ pompom (ポンポン) で取り扱っている地元の有機野菜も合わせてしゃぶしゃぶと焼肉を試食し、参加者・スタッフ一同、和やかに楽しく学ぶことができました。

クリスマスケーキもひとあし早く試食しました。



産直豚肉のこだわり



-  生産者の顔が見えます。
-  飼育はとても健康的に、じっくり長期飼育。
-  基本は食べもの。エサにまでこだわります。
-  飼料も安心、安全なものをたっぷり与えているので、臭みがありません。
-  冷蔵肉（フレッシュ肉）はガスパックでお届けします。

窒素と酸素の混合ガスをパックに充填し、鮮度保持や色調の劣化が抑えられ、制菌効果があります。

ガスパックとは？



レシピ



ホットプレートで作る蒸ししゃぶ

【材料】 4人分

豚肉（ロース・モモなど） 薄切り 300g
 キャベツ 1/2玉（ざく切り）
 もやし 1袋
 人参 中1/2本（干切り）
 にら 1/2束（3cm長さ）
 ポン酢 適量

【作り方】

- (1) ホットプレートに切った野菜をしく。
- (2) 豚肉を野菜にかぶせるように並べ、にらをのせる。
- (3) 火を入れて豚肉に火が通ったらぽん酢でいただく。

大根おろしたっぷりでいただくとうまいよ！



地域で活躍するグリーンコープの仲間

NPO法人浜田おやこ劇場
理事長

花田 香 さん

◆どんな活動をされていますか?◆

NPO法人浜田おやこ劇場は、生の舞台芸術（舞台劇や人形劇、音楽やマジックなどの芸能）の鑑賞などを通して、



親子で心揺さぶる感動体験をしています。その他には、自然の中での種まきからのそば作りや、キャンプなどの本物体験を、手間暇かけて行っています。

いずれも異年齢集団の中で、おとなも子どもも共に育ち合うことを目指して、平成元年から活動を続けています。

また自分の住んでいる浜田市上府町では、小学校の学校支援や、放課後の活動などを通して、温かい地域の皆さんや子どもたちと関わらせていただき、とても楽しく充実した日々を過ごしています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

おやこ劇場で当時一緒に活動していた仲間に、グリーンコープの理事さんがおられ、興味がありました。

その時、私が言った「体に安全なものがいいのは分かってるし、子どもにも食べてもらいたいんだけど、高価な感じがして悩むよね。」という言葉に、彼女は「もちろん、自分に安全な食べ物を、ということも



あるけど、それよりもグリーンコープが目指してるのは“共生”なのよ。」とされました。

私は、自分のことばかり考えていた自分が恥ずかしく、すぐに始めました（笑）素直に心から感動したのです。



◆いま思っていること◆

おやこ劇場の活動でも、地域の活動でも、人が育つことに関わらせていただいていることは、すべては「自分で決めて考えて、行動して責任を取る」ことだと感じています。

こうして言葉だけで聞くと、まるで怖いことのようにですが、何かを決める時、選ぶ時、それは本当に自分がやりたいことなのか、誰かのためだけにやっていないか、本当に好きか、我慢してないか、自分の気持ちを聞いてみてください。



そうして決めたり選べたりした時、本当の自由が見えてきます。そして、すっきり自分自身を生きることができたら、人は周りの人に優しくなれ、感謝が湧いてくるのだということを一度体感すると、やみつきになりますよ。

◆今後の展望はありますか?◆

おやこ劇場やグリーンコープを通して感じてきた、「手間暇かけたものこそが、本物の豊かさであるということ」、「大切なことは個人の利益ではなく、補い合ってみんなで社会をよりよいものへと高めていくこと」を伝えていきたいです。

それには、子どもたちを始めとした周りの仲間と共に、まずは思う存分楽しく生きていきたいです。



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：種野 邦彦
担当：中部支部 配送担当
出身：松江市
趣味：晩酌とうまい酒の肴

—すきなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「まずはエコシュリンプ。身が大きくて簡単に調理できる、との妻の弁。次にすし酢。何にでも使え、手軽にすしができ、重宝します。」

—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。

「暑い夏の配送時に、さりげなく冷たい麦茶

飲物を出してくださる組合員さん、まさに感謝・感激です（おねだりしている訳ではありませんので誤解なく）。想いをしっかり受け止めて、業務にあたりたいと考えます。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「わが家の周りに畑ややぶが多いものですから、1年中草刈りに追われています。春はたけのこに朝酌茶。秋はくり、柿、みかんに、妻が作った野菜がすぐ食卓に並びます。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「顔中しわしわのおじさんになってしまいました。まだまだパワフルです。引き続きグリーンコープをご利用の程、よろしくお願い致します。」



♪♪ ポンポンは開店一周年を迎えました！ ♪♪

早いもので、ポンポンは12月4日（木）で開店一周年を迎えました。



これもひとえに、組合員（地域のみなさん）のみなさんのおかげだと感謝しております。本当にありがとうございます<m(_)_m>

みなさんに支えられて、商品もどんどん増えてきました。



ワーカーズキーフ&ショップ pompom(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

まいにち自動車 あーおちゃんです

みなさ〜ん スタッドレスタイヤに交換しましたか？

雪が降り始めてから交換しようと思っても、タイヤショップやガソリンスタンド、もちろん整備工場もタイヤ交換が多くて待ち時間が長いですよ。降る前に早めに交換しましょう。



今年も使えると思ってたスタッドレスタイヤが摩耗して交換が必要なんてことが良くあります。雪が降ったらスタッドレスタイヤの在庫も無くなりますので、お・は・や・め・に(●^o^●)。高齢者、妊婦さん等、タイヤを車に積めない方は遠慮なく言って下さい。ご自宅まで引き取り交換しますよ。

お詫びとお知らせ…みみため18号「組合員からの表紙イラストコーナー」でご紹介した方のお名前を『杉原郁恵さん』と記載しておりましたが、正しくは『杉原郁枝さん』です。お詫びとともに訂正させていただきます。



ありがとう・さようなら 2014年…。

2015年も楽しく活動していきましょう♪ どうぞよろしくお願ひします。

