



"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2018年1月29日55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

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



謹賀新年



想いのバトンを受け継いで

理事長 定本さゆり

明けましておめでとうございます。

相田みつおさんが「自分の番いのちのバトン」という詩を



書いておられます。自分のいのちは父と母で二人、父と母の両親で四人、そのまた両親で八人・・・と数えてゆくと十代前で千二十四人、二十代前では百万人を超す。自分は過去無量のいのちのバトンを受けついで今ここに自分の番を生きているという詩です。今年、グリーンコープ連合は三十周年を迎えます。一人ひとりの小さな夢や願いが多くの方との出会いで育まれ、かたちとなり、グリーンコープ運動として受け継がれています。多くの方への感謝と共に、今を生きる私たちもしっかりとバトンを受け継ぎ、未来へと歩んでいきたいと思えます。今年も多くの方と出会い、元気な笑顔の花が咲くことを願っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。

三〇周年 節目の年を迎えて

専務理事 寺本敏徳

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、生活協同組合として共同購入事業を基礎に、



組合員の生活、暮らしを守り、組合員の願いを実現していくために支えあい協同し、人・社会・地域の今と未来の幸せのために、責任を持って行動し、「生命を育む食べもの」運動をつよめ、人・社会・地域の今と未来の幸せのために、責任を持って行動ができる消費者の団体をめざします。との方針を改めて確認し、行動してきた一年でした。

私たちを取り巻く社会、経済、生活環境は、依然として先行き不透明、厳しい状況下にあります。今年はグリーンコープ連合が誕生して30周年の節目の年となります。グリーンコープの14府県の仲間との大きな輪の連帯によって、小さいながらも島根県の各地域に広がった組合員活動を通して、一人ひとりの組合員が暮らし地域で、より身近な存在になれるよう組合員の自主的、主体的な活動を通して島根のグリーンコープとして根付いていけたらと思います。

この一年が組合員の皆様にとりまして穏やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

12月理事会報告(2017.12.8開催)

- ・30周年に向けて単協主催のおまつりについて・市民電力事業の取組について
- ・次年度体制について・non-GMO 異性化糖の調査報告と今後の進め方について

・・・などを協議しました。

数字でみるGC生協(島根)

(2017年11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…48名

現在の組合員総数…8,397名(前年対比102.0%)



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

脱原発学習会

「エネルギーの地産地消～島根のエネルギーを考える～」



講師に南原順さん（コミュニティエナジー株式会社代表：浜田市出身）をお迎えしました。

10月30日（月） 島根県民会館

参加された方の感想を紹介します♡

・エネルギーのことを普段あまり考える機会が少ないのでとても参考になりました。環境に優しい日本にできたら良いです。子どもたちのためにも。

・「電気を使う時、普段こんなこと考えませんよね」というフレーズが何度も出てきました。

実は、電気もトレーサビリティができるとか、オーガニックの作物を選ぶのと同じという話を聞いて、グリーンコープの理念と同じなんだと納得できました。

島根から、日本から、原発がゼロになる日が早く来ることを信じます。

ドイツのように、経済ではなく倫理で考える人が増えると良いですね。

・エネルギーってわかっているような、わからないような……。普段あまり考えないんですね。

大切な事なのに。今日は丁寧にわかりやすく教えて頂きました。

子ども環境教育しているようで、親に伝える……。これいいですね！！どこかで、またご縁を期待しています。

私はまず省エネから始めます。

南原さんとは昨年の脱原発学習会で飯田哲也さんにお越し頂いた時のご縁で、西部に続き、今回は松江でお話し頂くことができました。

国内・海外で太陽光発電プロジェクトの開発、運営などに携わられてきた南原さんのお話は、とても分かりやすく、あっという間の2時間でした。

「世界で自然エネルギーと原発はどちらが増えているでしょう？」。世界では人口が増え、経済の流れに早く追いつくためには、スピード感のある自然エネルギーが選ばれているそうです。原発はリスクが高いうえに、稼働までの期間が長い（20年）ので、選ばれないようです。そして、「では島根県は？」というお話では、自然エネルギーによる電気の割合のランキングが島根は全国5位の約25%だそうです。ちなみに1位は大分県で地熱発電が活発なようです。島根県東部の日射量は、夏は良いですが、冬はやはり落ちるそうです。しかし、原発の全廃を決定しているドイツベルリンよりは日射量が良いということでした。

また、地域で取り組むご当地エネルギー事業についてもお話し頂き、省エネ、再エネを増やすことで地域の経済も循環していくことがわかりました。

私たち一人ひとりが、コンセントの先にあるものを考え、できることから行動していくことが大切だと改めて思いました。

未来の子どもたちに何を残すのか、私たちの選択にかかっています。



安来地区委員会

「2017 秋のつどい」醤油を学ぶ会



今回は“醤油を学ぶ会”ということで、クルメキッコーさんをお招きしました。普段家庭での使用頻度が高いにもかかわらず、知らないことが多いしょうゆですが、クルメさんの話やDVD映像などで、しょうゆ作りの工程やこいくち・うすくちなどの種類の違いと使用法などを学ぶことができました。

昔ながらの木桶仕込みと、良質な原料と自然の力で熟成させる天然醸造への

こだわりを知り、グリーンコープのメーカーさんの安心・安全・おいしさはすごいと思いました。

お待ちかねの試食会はクルメさんのしょうゆレシピや、クリスマスケーキやフルーツ、地区委員特製の高野豆腐フレンチトースト風など盛りだくさん！中でも井上養鶏場の井上さんが届けてくださった、うみたて新鮮たまごと、クルメさんのミニ圧搾機で搾ったばかりの生しょうゆのコラボで実現したたまごかけごはんは絶品で、贅沢な美味しさに感動しました。参加者からは「しょうゆかんたんレシピを試してみます♡」などの声も聞かれ、今後各家庭の味に生かしてもらえると嬉しいなと思います。たくさんの参加者のおかげで、にぎやかな1日になりました。



奥出雲ブロック

総代交流会 リクエスト試食会♡を開催しました

開催日：11月21日（火） 西日登交流センター 参加者：6名

牛乳をメインに使った料理を作って総代交流会をしました。メニューはクリームシチュー、パンナコッタでした。生クリームを足す事により、シチューはコクがでて、パンナコッタは牛乳との二層になり見た目も味も良かったです。

総代さんのリクエストでライスバーガー豚しょうがを食べました。味がしっかりしていて、手軽に食べれて良かったです。

試食しながら、色々な話をし、やっぱりグリーンコープの商品は間違いがないと思いました。



草の根運動で頑張ってきたグリーンコープ。これからも自分たちの食の安全を自分たちの手で守っていきたいと思います。

自分や愛する家族の健康は食の安全からです。

これからも、利用しながら地道にグリーンコープの取り組みを伝えていきたいと思いました。

松江まったり委員会

れんこん料理教室を開催しました

11月30日(木)乃木公民館にて、熊本のれんこん生産者、やまびこ会花組の千葉崎さん、作本さんをお迎えし、大人気れんこんづくしの料理を教えて頂きました。たくさんの応募の中から抽選し30人余りの方に参加してもらい、賑やかに調理が進みました。れんこんをすりおろして作るれんこんミートボール、れんこん入りホットケーキは冷めてもフワフワでとても美味しく人気でした。れんこんの色々な食感が楽しめ和気あいあいと盛り上がりました。

今回は、れんこん入りホットケーキレシピをご紹介します。



レシピご紹介

れんこん入りホットケーキ

作ってみてね♡

(材料) 4人分

ホットケーキミックス	200g
れんこん	100g
牛乳	120cc
卵	1個
きび砂糖	70g
水	70cc
バター又は油	少々

(作り方)

- 1) れんこんは、たわしでよく洗い、すりおろす。
- 2) 1) と水、砂糖を鍋に入れ、沸騰したら2～3分程煮つめ冷ましておく。
- 3) 2) に牛乳、卵を加えよくかき混ぜて、ホットケーキミックスを加える。
- 4) ホットプレートで160℃に温めバターを入れ、3) を流し約3分くらい焼く。表面にポツポツと泡がでてきたら、裏返して約2分ほど焼く。

※お好みで、バター、マスコバト糖、メープルシロップ等をのせてお召し上がりください。



次回みみためでれんこんミートボール・れんこんの明太サラダレシピ掲載します。お楽しみに！

出雲地区委員会

キープ&ショップこめ一粒でおしゃべり会

開催日：11月22日（水） 参加者：21名

試食は

ミニおにぎり

（ソフトふりかけおいしそひじき、
納豆ふりかけ、小えびふりかけ）

冷凍北海道かぼちゃのスープ

牛乳で簡単8種の

国産野菜スープ（緑）

お弁当用カレーコロッケ

おとうふナゲット

ゆずかぶ

元気いっぱいベジタブルスティック

小魚せんべい

びん牛乳ノンホモ

我が家風カフェミルク

…をご用意しました。



当日は雨が降りましたが、ご来店下さった方々は、店内の商品をゆっくり見ながらお買いものくださったり、グリーンコープの商品のお話をしたり、とてもゆったりと楽しいひとときでした。



又、中には、お子様が成人され、注文をお休みにしていただけど、また商品の利用を再開しようと思うきっかけになり来て良かったと感想をいただいた方もあり、このイベントを開催



して良かったなと思いました。

こめ一粒の商品は組合員さん・ショップ組合員さんはカタログと同じ価格です。今後どうぞお気軽にご利用下さい。

大田地区委員会

秋のつどい「民衆交易」ってなぁに？を開催しました

開催日：11月15日（水）会場：大田市民センター 参加者：16名

ネグロスバナナ	一般的なバナナ
農薬や化学肥料を使わず労働者の健康を害さない、自然にも人にも優しい作り方なので、色形に不揃いもある	森林伐採、農薬や化学肥料による水質汚染があり自然に負担をかけ、労働者の健康を害する心配がある

エコシュリンプ	一般的なエビ
自然に近い環境でのびのびと育ち、人工飼料や抗生物質は与えない。自然に優しく加工工場もきれいで、労働者は誇りをもって働いている。 *エコシュリンプが市販のエビより黒っぽく見えるのは、黒変防止剤や保水剤を使用しないから	ぎゅうぎゅう詰め的人工養殖場で、大量の人工飼料や抗生物質を与え、自然環境を壊すおそれがある

グリーンコープでおなじみのネグロスバナナとエコシュリンプについて、市販のものどう違うのか？、APLA（あぷら）の野川さんからお話を伺いました。

つつい価格で選んでしまいがちですが、安い高いの裏側にあるものが見えてくると、それだけで判断するのはとても怖いですね。市販のものとの違いが見えてくると、ネグロスバナナやエコシュリンプをとでも利用したくなりました。そうは言ってもなかなか高いものは買えない・・・という声もありましたが、クリスマスやお正月、お誕生日などの特別な日に、ネグロスバナナやエコシュリンプを食卓に取り入れてみるのも良いかもしれせんね。



*大田地区委員による「民衆交易の唄♪」が披露され盛り上がりました！

江津地区委員会

「秋のつどい」を開催しました



11月9日（木）に江津地区委員会で「秋のつどい」を開催しました。

産直若鶏のソテー・レンジでサクッと国産真あじのフライ・産直野菜・pompom で扱っている弥栄のくるくる農園の野菜などを使いランチを作りました。

あえて味を付けずに、色々なドレッシングを試してもらうという事にしました。

ケチャップは年間を通じて販売されているものと、採れたてのトマトをその



まま加工して作った“国産完熟トマトで作ったトマトケチャップ”（予約注文のもの）とで食べ比べ、味の違いを実感しました。また、“元気な卵のマヨネーズ”や“とんかつソース”、“ゆず醤油かけぽん”はどれも好評でした。



産直びん牛乳の試飲やクリスマスケーキの試食も行い、今後利用してみたいとの声が聞けました。

会の中で食事を楽しむだけでなく、参加者で情報交換やグリーンコープ商品についての新発見だけでなく再発見もあり、充実した時間を過ごすことができたと感じました。

西部ブロック

総代交流会を開催しました



西部の総代さんに集まっていた秋の総代交流会をしました。

浜田は竹迫町のキープ&ショップポンポンを会場に、参加者で店内の気になる商品を選んで試食し、益田では、3種類の鍋セットと3種類のピザを試食しました。

どちらの会場もグリーンコープのことや身近な話題で盛り上がりました！



地域で活躍するグリーンコープの仲間

雲南市大東町 吾郷 希穂 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

主人のＵターンを機に雲南市へ越してきて2年。築70年の古民家を購入し、鍼灸院「佐世の葉 温灸院」を自宅開業しました。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？

安心できる食を購入できる場所を探していたところ、友人達が勧めてくれました。

実家の関東で入っていた生協よりも商品が皆さんの目で厳選され、電気エネルギーから肥料、餌料、調味料まで幅広い注意がされていることに驚きました。

◆いま思っていること◆

鍼と灸は身体を温め、免疫力を上げ自己治癒力を高めることが実は1番得意です。肩こり・腰痛だけに効くのではなく病気にかかりにくい身体にもっていくことができます。

そんなことを皆さんに知ってもらえたらこれからの健康維持と、医療費削減にも大いに役立つと思います。

まだ病気になっていないうちに治療すれば軽くすむ、といったことを昔から未病治（みびょうち）といっていました。

現代人もそれに習い、自分の体の状態を知り、病軽いうちに手当てが自分で出来たら素敵ですよ。そのお手伝いができたら、と思っています。



◆今後の展望はありますか？◆

「母業」って本当に大変で体力勝負なんだと日々実感しています。

同じ思いの人達が一時でもホッとできる鍼灸治療をしていきたいということが1つ。

それと、「今感じている不調」を自分で治していくお灸講座を定期的にやっていくことです。

自分の身体は自分で管理できる事を1人でも多くの方に知ってもらい、流行だけではないセルフケアを知ってってもらえたらと思っています。

前号より続き①

実践編

『親子円満 リバウンドしないかんたん整理術』

③片付ける順番は＜気持ち＞から遠い所から



1. 外回り 避難動線（玄関、トイレ、廊下、風呂場）
誰が見ても片付いている方がいいと思われる所、玄関、廊下など比較的大きな物が置いてある事が多いので、乗らない自転車、使わなかったストーブなどワンアクションで片付いた感、達成感があるものから始める事がお勧め。又、今後ごみ処理費用が上昇する可能性もある為出来るだけ早くに処分が必要。
2. 生活空間（寝室、キッチン、リビング）
3. 思い出、貴重品（本、CD、趣味の品、書類）

おたより紹介…みみため46号の感想です

学習の報告がどれもわかりやすく勉強になりました。

地元のメーカーの紹介もとってもすてき！西さんがおっしゃるように「鮮烈さは乏しいかも…」と私も思いましたが、西さんの優しく、一生懸命な思いが伝わっているからこそその味なんだとよくわかりました。

西さんの思いが胸にひびき、また、お茶の違いもおもしろくて、いろいろ試してみたくくなりました。

納豆とチーズの揚げぎょうざも作ってみたいです。（中部 M. Kさんより）

前号より続き②

「親子円満 リバウンドしないかんたん整理術」実践編

④コミュニケーション



親と揉めるのが嫌だから、亡くなってから片付けたいと思うかもしれないが、生きている間、「なんでこんなに物があるのだろう?」「捨てればいいのに!」と書いていても親がいなくなると残された子供にとって「全てが思い出」になってしまい、「いる」「いない」をやりながら悲しいだけでなく、本当に重要な物が出てこなくなる。遺品整理業者に依頼しても通帳など貴重品が出てきたら別にしておいて下さいと依頼すればまた料金加算されてしまう。

又、遺品整理業者が普通に作業していても粗雑に扱ったように見えた場合など落ち込んだりトラブルになってしまう場合もある。

権利書など重要書類の再発行には十数万円、金庫のカギ明けには3万円前後必要となる為、元気な時からカギの場所、金庫の中身の確認をしておくことを勧める。(次号へつづく～)

＜親に情報の整理をお願いする＞

いきなりエンディングノート書いてなど声を掛けても気分の悪くなる人もある。

子の方から「私、防災リュックに貴重品や重要品のリストを作って入れているの」

「私、クレジットカードは1枚にしたよ」などと玄関の掃除や草取りしながら声を掛けると良い。



キープ & ショップ



出雲市 キープ&ショップ

こめ一粒です

新・企・画! 渡邊水産さんとの

コラボ料理教室を開催します♡

OPEN : 火曜日～金曜日 10時～18時
土曜日 10時～15時
(定休日: 日曜日、月曜日)

TEL: 080-2944-5106

〒690-0111 出雲市松崎下町 1111-6
(自衛隊出雲駐屯地 西側)

今年から渡邊水産さんとのコラボ料理教室をすることになりました。グリーンコープの食材と、渡邊水産の美味しい干し魚を使った、美味しい楽しい料理教室です♡ ご案内は渡邊水産HPと、こめ一粒のブログを見て下さいね～。参加者おまちしています!

Blog <http://okomegu.blog.fc2.com/>

まいにち自動車



こんにちは (*^▽^*) ヱヘ

まいにち自動車の営業、西尾です

今回はワイパーゴムについてです♪ '('〆〆)

ワイパーはセンサーカメラに正常に働いてもらうためにも、よく注意を(ー_ー)!! フロントガラスに雪が積もっていたら払ってから使ってください。窓が汚れていても、

乾いていたらウォッシャー液を掛けてからワイパーを動かして! 拭き取りが気になったらゴムを取替えましょう。まいにち自動車で承ります(*^。^*)

新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでも伺います! お電話、ご来店、お待ちしております(^◇^)