



"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2015年10月12日29号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町荳原 2230-1

↑組合員イラスト…三澤芙美子さんの作品です♡

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらどうぞ → TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

## 🍊 2015秋のつどい 各地で開催しています！ 🍊

日時	内容	場所
10月6日(火)	おしゃべり会	城東公民館(松江市)
10月15日(木)	エスケー石鮎学習交流会	ラメール(加茂町)
10月23日(金)	骨盤ケア・姿勢改善	斐川環境学習センター(アース館)(斐川町)
10月26日(月)	山一(かつおぶしメーカー)交流会	サンレディー大田(大田市)
10月31日(土)	GC商品試食ランチ会	益田市人権センター(益田市)
11月4日(水)	料理教室(予定)	松江市内(未定)
11月12日(木)	秋川牧園さん鶏肉学習会	江津市内(未定)
11月14日(土)	試食会	試食会(安来市)
11月19日(木)	秋川牧園さん鶏肉学習会	いわみーる(浜田市)

※アミカケ部以外の日程は、まだ申し込みができるものもあります。

興味のある方は組合員事務局へお問い合わせくださいね。皆さんとの出会いを待っています♡

## 📖 カタログ回収 実施しています！(2015年7月6日～) 📖

組合員の要望がかなって、島根でグリーンコープのカタログ回収が実現。早くも3ヶ月が経ちました。

集められたカタログはグリーンコープのトイレットペーパーに生まれ変わっています。

8/20までに  
島根で回収したカタログは… **4860kg!**

🍃グリーンコープは環境を守る取り組みの一環として  
**4R運動**に取り組んでいます。



### 9月理事会報告(2015.9.18開催)

- ・「シュレッダーリース承認」について
- ・自動車保険更新について
- ・第2回生活困窮者自立支援全国研究交流大会参加について
- ・市民電力事業について
- ・2016年度サークル助成申請について
- …などを協議しました。

### 数字でみるGC生協(島根)



(2015年8月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です)

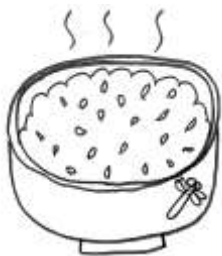
新規加入された組合員さん…28名

現在の組合員総数…7,931名(前年対比103.1%)

—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♡



# やっぱり ごはん！！ ごはんのすすめ

新米の美味しい季節がやってきました♡



産直赤とんぼ米・・・  
農薬の使用が増えるにつれ、  
その姿を見ることが少なくなってきた  
赤とんぼ。減・無農薬、有機栽培に  
する事で、赤とんぼがたくさん飛んで  
いた昔の光景を取り戻したいという  
思いが込められています。

産直赤とんぼ米生産者の  
米沢郷グループの伊藤さんに  
お話を伺いました。



『米沢郷牧場は山形県の東南部、最上川の源流が流れる自然の恵み豊かな地域にあります。農家の自立と自然循環型農業の実践を目指し、「地域農業と環境を守り、安全な食べ物を生産し供給する」という想いを持った生産者のグループです。自然循環型農業とは、「土」「水」「大気」そして「微生物」の間の自然の物質循環を全体的に取り戻そうという考え方で、畜産、野菜、米、果物、農産加工を全て行い、その間を「菌体飼料工場」「堆肥センター」「BMWシステム」などで結びつけています。糞をたい肥にし、作物を育て、また家畜の餌となるなど、畜産と農家を上手くマッチングさせ、地域の中で資源を循環させています。ちなみに日本は化学肥料の大半は輸入に頼っており、自給率はとても低いそうです。

「産直」を基本とし、消費者、消費者団体と連帯する、つまり、運動を一緒に進めることができる消費者、消費者団体と取引を行います。自分たちで食べるものと販売するものをわけません。除草剤などの農薬は、海や川の水を汚す一因です。農薬を減らす取り組みは環境を守ることにつながり、赤とんぼ米を1升食べると、畳2枚分の除草剤を減らすことになります。』

## お米の消費量が

### 年々減っています(T\_T)

日本人1人当たりのお米の年間消費量は  
昭和37年・・・118kg  
平成25年・・・57kg  
と、約半分に減っているそうです。

GC島根のお米の年間注引量も

2008年度・・・約53000kg

2014年度・・・約33000kgに

減っています。

## ごはんは高い???

ごはんお茶碗1杯(150g)はお米だと約65gだそうです。

赤とんぼ A 白米(農薬不使用)は5kgで3,010円。すると、1杯が約40円になります。

40円で買えるものは・・・



高いと思われませんか?

## ごはんがすすむおすすめ商品

「焼きずのり徳用 ¥682(税抜)

※2015年27号の価格です

今流行りのお手軽おにぎりも、これ1枚で簡単にできます。

美味しいし、

しかもたっぷり入ってお得です。



ごはんを食べることは、私たちの健康を守るためにも、環境を守るためにもとても大切です。これからもずっと美味しいごはんが頂けるように、今、しっかりとごはんを食べ、生産者を応援し、田んぼを守っていきましょう。

# 🎄 クリスマスケーキは早い予約がお・ト・ク! 🎄



## ☆チャンスは3回☆

37号の注文では値引きはありませんが、

**34号** では **3%** おトク! **31号** では **5%** おトク! になっています♪

グリーンコープのクリスマスケーキは、食卓に飾って楽しい! 食べておいしい!

しかも、国産小麦粉100%使用など確かな原材料から作られた、安心安全なものばかり。毎年多くの新作も出ていますので、ぜひご利用ください。



## 安来ブロック かかし作り & 田の草取りを開催しました

夏休みに入り夏真っ盛りの7/24、ファーム宇賀荘の皆様の協力を得てかかし作りと田んぼの草取りが行われました。



かかし作りでは思い思いの服を持ち寄りニコニコ顔にしようか、怖い顔にしようかと子ども達はワクワク! しかし実際に始めてみると土台となる長い竹の組み合せ、ワラはどうしたらいいの?と悪戦苦闘。



でもすぐにファーム宇賀荘の方が手取り足取り丁寧に教えて下さり大きなかかしが完成!



最後の仕上げの顔では鳥が逃げるようにと怖い顔、男前な凛々しい顔、おさげ髪のハーフ女子と個性あふれる作品ができました。



その後、田んぼを守って下さいと願いを込めて記念撮影。暑さを吹き飛ばす子ども達の笑顔が眩しかったです。



松江ブロック

松江ブロックに地区委員会が増えました！！

## 松江地区委員会



委員さんの半数はお仕事しながらで、年齢の幅も広く、住まいもアチコチなので、いろいろな情報交換ができます。

「家庭第一、無理の無い活動を」「できる人ができる事をする」を基本に、活動を楽しんでいます。

思考をこらして沢山のイベントを企画し、グリーンコープの活動を組合員さんに楽しんでもらいたいと思っています。松江の組合員さんも、それ以外の地域の組合員さんもイベントに遊びに来てくださいね (#^^#)



## 松江まったり委員会



新しくできた地区委員会です。たのしい仲間が集まりました。次回詳しくお知らせします。

出雲地区委員会

## 賢く学ぼう添加物学習会 を開催しました

開催日：8月7日（金） 会場：くすのきプラザ 参加人数：25名 子ども20名



講師にお迎えした新田ひとみさんは暮らしの中の化学物質の危険性を多くの方に伝え続けて40年。今回の学習会もとても分かり易いお話で、目に見える食品添加物実験（合成着色料のタール色素で毛糸が染まる）は大人も子どもも釘付けでした。



食品添加物のお話の中で、練り物やチーズなどによく使われている『リン酸塩』、リンの量が多くなると骨からカルシウムを奪ってしまうことや、ハムやソーセージなどで発色剤として使われている『亜硝酸塩』と魚と一緒に摂取すると発がん性物質になる可能性もあることなど初めて知りました。

添加物は体重1キロあたりの摂取量が決められているため、体重の少ない子どもたちは大人以上に影響を受けると聞き驚きと納得でした。

蛍光増白剤入りの洗剤で洗うと蛍光増白剤が布に移染し、洗っても落ちないなど、布おむつや直接肌に触れるものなどにも気をつけなければと思いました。

今回の学習会を通して、食品添加物が私たちの健康にどのように影響を与えているか、考えるきっかけになったと思います。



大田地区委員会

夏休み  
親子クッキング **子どもと学ぼう 基本のき** を開催しました



開催日：8月5日（水）10時～13時 会場：サンレディー大田  
参加人数：9名 子ども12名

今回のテーマは「子どもと学ぼう基本のき」。だしの取り方やお米の違い（玄米・5分づき）など、日本食の基本について親子で学ぼう、という企画です。



二種類のだし（いりこだし・かつお昆布だし）を取り、重ね煮という方法でみそ汁を作って食べくらべをしました。いりこだしはあっさり、かつお昆布だしは濃厚な味。参加者の皆さんは、どちらかと言うと「いりこだしの方が好み」という方が多かったようです。

手間暇かけて作ったおみそ汁はどちらも美味しく、日本食の良さを味わい実感することができました。

だしを取り終えた、いりこ、かつお、昆布は佃煮に変身し、おにぎらずの具に使いました。玄米や5分づき米で炊いたご飯はもちもちで、佃煮がよく合い好評でした。

他にも、玉子焼きやホットケーキにチャレンジした子どもたち。美味しかった！楽しかった！また来たい！という声がたくさんでした。親子で和を感じる良いひと時となりました。



《メニュー》

- 重ね煮のみそ汁  
（いりこ・かつお昆布だし）
- おにぎらず  
（佃煮入り ほか  
具たくさん）
- たまご焼き
- ホットケーキ



雲南地区委員会

**「くらしの中の化学物質」** を開催しました



日時：9月10日（木） 会場：雲南市・加茂文化ホールラ・メール  
参加人数：23名

昨年に引き続き新田ひとみさんを講師にお迎えし「くらしの中の化学物質」というテーマでお話して頂きました。

私たちの身の回りには、合成洗剤や農薬、防虫剤、抗菌剤、化粧品、食品添加物など様々な種類の化学物質がたくさんあることに改めて気づきました。



それらが私たちの体や環境にどのような影響があるのかを伺い、それらを少しずつでも減らしていく努力をしていくことが大切だと思いました。

## 西部ブロック 広島へ折鶴奉納

平和の折り鶴を奉納するため、7月27日（月）に浜田地区委員会とその家族、理事・組合員事務局・職員で広島の平和記念公園へ行きました。大人9人、子ども12人の参加がありました。

折り鶴奉納は毎年行われている平和への取り組みです。今年も組合員さんのご協力のおかげで、22,225羽の鶴が集まりました。当日は、組合員さんが折ってくださった折り鶴を奉納し、皆さんの平和への想いを無事に届けることができました。

私達一人一人ができることはわずかでも、グリーンコープでは組合員の想い“平和への祈り”が折り鶴奉納という形で実現できます。広島から学んだ平和の大切さ、命の大切さを私達がしっかりと受け継いで、子ども達の未来へと繋げていけたらと思いました。



### お知らせ



これまで、組合員のみなさんから度々ご意見をいただいていた「トランス脂肪酸」について、今後低減していく方向で進み始めました。

これから、商品のリニューアルや新規開発など、楽しみに待っていてください。



### お願い

カタログを入れる  
透明ファイルケースを返してください！

ファイルケースの戻りが悪く、毎週カタログを入れる時に困っています。ファイルケースはまとめて返却しないで、毎週返してくださいね。



### 返却時の注意点

- ♥ ケースが汚れた場合はきれいに拭いてから返してね（油や砂糖のべとべとなど）
- ♥ ケースの中に異物（輪ゴム、菓子くず、髪の毛など）が入った時は、出してから返してね
- ♥ 雨の日は、ケースが濡れないように置いてね（特に内側が濡れると後処理が大変です）



### 環境ホルモン学習会

日程 12月3日（木）  
10:00～12:00  
場所 島根県立大学 浜田キャンパス  
交流センター研修室  
講師 中下裕子さん  
（弁護士・「ダイオキシン・環境  
ホルモン対策国民会議」事務局長）  
主催 グリーンコープ生協 理事会  
（西部ブロック）



### 環境ホルモンって???



合成化学物質の一部には、ごく微量でも生体のホルモンの働きを混乱させ生命活動に異常を引き起こすものがあります。それが、《環境ホルモン（内分泌かく乱化学物質）》です。

食べものだけでなく、部屋の中の芳香剤、殺虫剤、防虫剤、化粧品、プラスチック容器、壁紙など…目に見えないところで使用されているものがたくさんあります。

## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

## 雲南市 宮本 まり さん

### ◆どんな活動をされていますか？◆

9年前からビューティー  
カウンセラーと粘土教室の  
講師をしています。



そして、GC前とっとり専務の新田ひとみさんによる添加物の話を聞かせて頂き、熱い情熱に感動し、GCは本物だと感じ、始めました。

### ◆いま思っていること◆

人と人とはつながっている。ご縁って不思議だなんて思います。そのご縁を大切にしていきたいと思っています。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

ビューティーカウンセラーのお仕事を  
する中、食の大切さを学び、マクロビオティックを知り玄米の大切さを伝えていました。

すると、友人が、食にこだわって安心安全を伝えているグリーンコープ（以下GC）を紹介してくださいました。

### ◆今後の展望はありますか？◆

自分がやりたいと思ったことは、勇気を出して行動してみる。行動してたくさんの気づきがありますので、今後、自分で何を思い付くのだろうと楽しみです。

## せっけん ご存知ですか？ せっけんて **カンタンに** 漂白する方法

東部地区にお住まいの  
T.Tさんからの  
お便りです。



（みみため27号）6ページにあった、酸素系漂白剤による茶渋落としについて。何年前かに、7～8年、いえもっと前かもしれません。理事の枝広さんがせっけん漂白を実演。それは理事長が岩谷さんの頃でした。私はそちらをしています。より環境への負荷が少ないので。

…☆☆☆ 台所そうじにぴったり！ ぜひお試しください ☆☆☆…

### みみため 情報

#### ☆茶渋取り

- ①洗い桶や大きな鍋に粉せっけんを入れ熱湯を注ぐ（洗濯時より少し濃い目がよい）。
- ②コップ、急須、水筒等をつける。
- ③熱湯が完全に冷めたら、取り出して軽くこすり、すすぐ。



#### ☆とろとろせっけん

- ①ボールにぬるま湯 40℃を 200cc と、粉せっけん大さじ1 を入れよくかき混ぜる。
  - ②蓋付き瓶に入れ一晩おく。
- \*使い方…換気扇・レンジ・風呂等に塗りつけ、しばらく置いてからぼろ布でふき取ってくださいね。

使用前



使用后

※水筒の柄なども落ちてしまうので注意！！

## グリーンコープのひと



名前：新田 悦郎  
 担当：配送担当 71 コース  
 出身：浜田市  
 趣味：ルアーフィッシング  
 ドライブ

グリーンコープのひとを紹介しています

「今まで関わってきた組合員さんそれぞれに思い出があり、ひとつ取り上げるのは難しいです。毎週組合員のみなさんにお会いしてお話するのがとても楽しみです。なんでも言ってください。」

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「ミンチカツはとってもジューシーで絶品です。最近ハマっているのは、玉ネギ黒酢のドレッシングです。組合員さんに教えてもらい使ったらサラダに抜群に合います。」

—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。

—休日はどのように過ごしていますか？

「妻と買い物に行ったり、孫と遊んでいます。最近バイクの免許をとったので、この秋はツーリングに行こうと思っています。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「7月よりカタログの回収が始まっていますが、注文書と分けて出してもらえると助かります。中に挟まっていると、見落としてしまうことがありますので、よろしくお願いします。」

毎週 火・木・金に 地元の有機、自然農法の野菜が入荷！  
 みなさんから、“とてもおいしくて、安い！”と好評です。



組合員さんに簡単でおいしいなす料理を教えてくださいました。



【作り方】輪切りにしたなすを炒め、少し水を入れ、しょうゆ、酒、みそで柔らかく煮て、火からおろした後、きざんだ大葉を入れて出来上がり。

※体をひやすといわれるなすと体を温めるみそと一緒に炊くと、バランス良く健康的に食べることができるそうです。また、ピーラーで細くそいだなすに片栗粉をまぶし、ゆでて、おろし生姜

を加えためんつゆでいただくという超簡単な料理も教えていただきました。

店内でお茶を飲みながらいろんなお話しをしましょう！



はじめまして こんにちは (\*^▽^\*) ♪ 新しくまいにち自動車へ入りました営業の西尾です ☆☆☆ 新車、中古車販売に車検、点検、他、車のことなら何でもご相談下さいね ☆☆☆



まずはオイル交換をおススメします

街乗りでそんなに走ってないわ〜という方でも半年に一度はオイル交換を行っていかないとエンジンがキチャなくなってしまう〜 (´\_`|||) どよ〜ん

まいにち自動車では、引取り納車は無料！持ち込みの組合員さんにはオイル2割引です。

(=^▽^=) ♪ やったね！

いつ交換したかしら〜？という方、新人営業の西尾が取りに伺います！お気軽にお電話下さい！

✂ 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 29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。