

2018年2月19日56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

グリーンコープ・水俣フォーラム主催

水俣病展2017で観て感じたこと

2017年11月16日(木)～12月10日(日) 熊本県立美術館分館にて開催されました

熊本県水俣市の不知火海は海洋生物の宝庫でした。しかし1950年代に入り異変が起きました。魚が浮き、アオノリ、ワカメは色あせ、貝はほぼ死滅、カラスが海に落ち、網や船をネズミから守るために飼われていた多くの猫が狂死しました。チツソという化学薬品を製造する会社が工場排水としてメチル水銀を流したためです。水俣病という公害病の始まりでした。

水俣病展の会場には多くの遺影が並び、その1枚1枚に記されたそれぞれの人生に胸が締め付けられました。

その中の1枚に47歳でこの世を去った女性の姿がありました。グリーンコープくまもとの2代前の地域理事長さんだった方です。体にしびれを感じたのが始まりで病院に通う

ようになり、08年に水俣病認定申請を受けられましたが、ガンを患いこの世を去られたのだと、現高濱理事長が涙ぐみながら語ってくださいました。

現代ではありとあらゆる日用品の原料に化学薬品が使われています。それらの物を使わない生活は、現実的には難しい状況です。ただ、過去に起きたこと、そして今も続くその事実に向き合うことはできます。まずはそこが大切なのだと、現地で視察し最も強く感じました。



1月理事会報告(2018.1.19開催)

- ・共同体商品検討委員長推薦について
 - ・2018年度の配送車輛入替計画について
- …などを協議しました。

数字でみるGIC生協(島根)



(2017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…35名

現在の組合員総数…8,429名(前年対比102.2%)

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

2017年度 地域サークル活動紹介

グリーンコープで助成した、地域で活動しているサークルをご紹介します。



エコママクラブ…… エコママクラブは、子育て中のお母さんの学びの場や息抜きの場を提供することを目的に、月に1度さんぴーの出雲で活動しています。今年もみそ作り、防災講座、おやつ作り、お灸体験、不要品交換会など、色々な企画をしました。

会のあとはお昼ごはんを作って皆で食べてから帰ります。子ども連れで気軽に参加してもらえるような企画をしています。



ぴよっこサークル…… 安来市親子交流センターで月2回活動している自由参加のサークルで、育児中のママたちがホッと一息できるようなイベントを企画しています。グリーンコープのお菓子とお茶をいただきながらのおしゃべり会は、毎回女子トークで大盛り上がり お菓子も美味しいと好評で、食の大切さも伝えていければと思います。



木楽にきんさい会…… 浜田の豊かな自然環境の中で、子どもたちが“野菜づくり”“山登り”“海あそび”“川あそび”などたくさんの自然体験をし、子ども同士、地域の人たちとの関わりを通して、子どもの心と体の健やかな発達を促し、生きる力となる子どもの“根っこ”を育てることを目的としています。また、障がいのある人の社会活動を支援します。

森のおさんぽ会 のはな…… 未就学児とその家族を対象として、奥出雲の豊かな自然の中で子どもが子どもの時間をのびのびと過ごせるよう、大人も見守りながら自分に出会えるような活動を行うことがこの会の目的です。奥出雲の自然を生かした子育てを大事にし、1年を通じた季節の変化を感じられるよう、山菜つみ・焼き芋などの野外フッキングや創作活動なども取り入れ活動を展開していきます。



ありママクラブ…… 自分らしさを大切に「あり」のままの自分を生きる イキイキと輝く「ママ」達の集い・学び・出逢う場所(クラブ)です。子ども連れで参加できる楽しいイベントを開催しています。

子育て中の今だからこそ体験できる時間を分かち合い、子育てを楽しむ仲間の輪を広げることで、しあわせな環境のもとで育つ子ども達が増えていくことを願い活動をしています。



サークル「コミ」…… 身近な暮らしの中の食べもの、衣服、住宅、環境、教育、文化、エネルギーなどについての疑問、質問を一緒に考え、学び、話し合いながら、より良い生活を工夫していきます。映画やDVD鑑賞会、ミニライブにも参加し、視野を広げ、様々な問題に関心が持てるようにしたいと思っています。働く人が参加できるよう土・日を中心に、美味しいものを食べながら、会員相互の親睦を深め、子育て・孫育て仲間の輪を広げたいです。どなたでも参加できます。



安来ブロック

Food event - Part 1 -

「男みがき男塾から始まる新しい発見」

2017年10月22日(日)

場所 旧東比田小学校

- 男みがき男塾 -

講師(株)山一 林 尚樹氏

人生の先輩でもある(株)山一 林尚樹氏による男子としての基本を学ぶ人生セミナー。
和気あいあいと楽しみながら、これからの楽しむための男みがき塾。



Food event - Part 2 -

「独身男女のお料理教室」

2017年12月10日(日)

場所 旧東比田小学校
(安来市比田町)

- お料理教室 -

講師(株)山一 林 尚樹氏

料理の基本はおだしから。人生の先輩でもある(株)山一 林尚樹氏の料理教室を通して、これからの楽しむための基本も学ぶ、お料理教室。



- 男子

< アンケート >

- 女子

- ◆料理イベント参加は初めてなので、久しぶりに包丁を持って楽しかったです。
- ◆楽しく料理をしながら交流ができて良かったです。
- ◆最初のゲームも緊張がほぐれリラックスできました。
- ◆企画としては十二分なものだと思います。
- ◆スタッフや講師の先生には大変感謝しています。

- ◆親子丼や美味しいレシピも知れて楽しかったです。
- ◆料理教室は特に話をする機会が多く、会話ができて、とても良かったです。
- ◆スタッフの方がとてもフレンドリーでとても楽しい会でした。
グリーンコープ LOVE♡です。

松江まったり委員会

昨年11月の れんこん料理教室で人気だったレシピを紹介します

(どちらも4人分です)

れんこんの 明太サラダ

<材料>

れんこん 100g きゅうり 1本
辛子明太子 1腹(約 100g)
マヨネーズ 大さじ 2~3

<作り方>

1. れんこんは金たわしで洗い、縦にしたれんこんを厚さ 5mm に切り、細い千切りにし、熱湯で茹で冷ましておく。
2. きゅうりは長さ 5cm のななめ薄切りにしてから、千切りにする。
3. 明太子は腹に浅く包丁を入れて薄皮を切り、包丁の背でしごき出す。
4. 食べる直前に 1~3 をマヨネーズで和える。



れんこんミートボール

<材料>

れんこん 300g 玉葱 150g
合挽き肉 150g 揚げ油 適量
A…【卵 1個、パン粉 20g、
塩こしょう 少々】

B…【ケチャップ 150cc、ウスターソース
大さじ 2、きび砂糖 大さじ 2、しょうゆ
大さじ 2】作り方

1. れんこんはたわしでよく洗い、すりおろす。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. ボウルに合挽き肉と 1~2 を入れ、
A を加えてよく混ぜる。
4. 3 を丸くまるめ、油で揚げる。
5. フライパンで B をあたため、4 を入れて
からめる。

松江地区委員会

「お出汁の学習会」を開催しましたぁ〜♪

かつお節のメーカー「株山一」の林さんを講師にお迎えし、「お出汁の学習会」を開催しました。山一の始まりは”添加物や化学調味料まみれの食材を売りたい！”からでした。食の大切さ、素材にこだわった削りぶしで日本の伝統的食文化である和食を守り続けてこられた事、熊本地震を経験された時の話は大変貴重なお話しでした。

<おすすめ商品>

「GC かつおパック 3g×10パック」
かつお削りぶしとかつおかれぶしは違うものです。この GC かつおパックはかつおかれぶしです。かつおかれぶしはかつおの脂の多い節を選別し、カビ付けと天日干しを三回くりかえし、仕上がりには四ヶ月以上かかります。

うま味が凝縮されていて、特におみそ汁やお吸い物のだしとり、おにぎりの具にオススメです。

<簡単レシピ>

「おかかごま梅」 おにぎりの具、野菜スティックにピッタリですよ♪

1. 梅干しの種を取りみじん切りにします。
2. すりごまを入れ混ぜます。
3. GC かつおパックを入れます。

4. マヨネーズで味を整えます

※分量はお好みでお願いします。

<参加者の感想>

- 出汁の美味しさに感動しました。出汁を飲むだけで「ごちそうだな」と感じました。食生活ともからめたお話が良かったです。
- 講師の話、わかりやすく面白く、とっても良かったです。参加して良かったです。孫にも良い物を食べさせ飲ませてあげたいです。
- 食材や味の話だけでなく、生き方、暮らし方、最近の世の中の食べ物全般など幅広い話題があり興味深かった。



雲南地区委員会

断捨離 を開催しました

開催日：12月7日（木） 場所：加茂ラメール
参加者：43名 講師：南前ひとみさん

冬らしい寒さがやってきたこの日、43名と多くの参加者さんにお集まりいただき、満席の会場は『断捨離』というテーマへの関心の深さを感じさせる熱気でした。

「物＝自分」「片付けをすっきり行っていくことで人間関係も変わっていく」「過去と未来に捉われるのではなく今の自分に」「自分軸⇄他人軸」



断捨離とは、整理整頓の技術ではなく、自分と物との関係性の問い直し、『今』の自分に相応しいモノ・コトであるかを見極めて手放していく視点に変えていく実践。

物との関係性を大切にすることは、自分を大切にすることであり、自分を大切にすることで周りも大切にできる、ということを知りやすく伝えてくださりました。

南前講師の聞きやすく軽妙な話し方や投げかけがあり、お隣り同士で自分の現状を振り返る時間もあったりと、内容を我が身に置き換えることでより日常に活かせる視点をいただいたように思います。

アンケートにて、定刻に開始できなかったことやお話しが聴こえづらかったというご意見もあり、会場や人数に合わせてマイクの支度等も必要と、課題もいただきました。ご参加ありがとうございました♪



大田地区委員会

大田のおしゃべり会 を開催しました

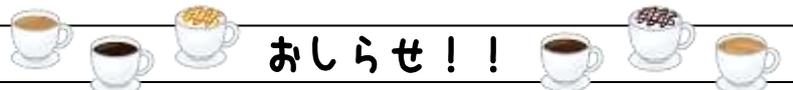
開催日：12月14日（木） 会場：サンレディー大田 参加者：14名



小雪の舞い散る寒い日でしたが、精いっぱい温かくおもてなしさせていただきました。試食の冷凍五色ビーズを使った辛いチリコンカンが大好評でした。お子さんはびん牛乳ノンホモを何度もおかわりしてくれました。



大田市でリラクゼーション「つぼみ」をしておられる組合員の小谷理恵さんのワンコインハンドマッサージや、グリーンコープでんきの料金シュミレーションのコーナーもあり、にぎやかに、なごやかなおしゃべり会でした。これからもおいしい試食を用意しておしゃべり会やります！



3月9日（金）春のつどい

サンレディー大田にて「美味しいコーヒーの淹れ方教室」
美郷町在住、フリーランスのコーヒー、料理屋さんの三上慎太郎さんを講師にお迎えして開催しますよ！ お楽しみに！



西部ブロック

秋の
つどい

益田と
浜田で

添加物学習会をしました！

講師：食の環境アドバイザー

GCとっとり 前専務理事 新田 ひとみさん



各会場では、市販の漬け物や子ども用のお菓子に使われている合成着色料（赤色 102 号、赤色 104 号、赤色 106 号、黄色 4 号、黄色 5 号、青色 1 号、青色 2 号）を毛糸に移染させる実験をしました。着色料の種類は2つ以上で使用されることが多く、組み合わせによって赤、黄、緑、青などいろいろな色に染まり、参加者をゾッとさせました。

よく使われている添加物は？

■着色料

合成着色料：発ガン性があるといわれている。
天然着色料：安全性の確認されていないものもある。

■保存料・防腐剤 発がん性、染色体異常の疑われるものが多い。

■甘味料 合成甘味料としてサッカリン、アスパルテーム等は発がん性、染色体異常の疑われるものが多い。アスパルテームは脳への影響の報告もある。
天然系（ステビア）でも安全性に疑問（変異変性）がある。

■酸化防止剤 発がん性、染色異常の疑われるものが多い。

■増粘安定剤（増粘多糖類）カラギーナンは発ガン促進作用が認められた。

■漂白剤 殺菌作用もある。
発がん性、催奇形性が疑われるものが多い。

■化学調味料（アミノ酸等）

化学調味料の多量摂取による健康障害がある。

■膨張剤 膨張剤に含まれるアルミニウムの取りすぎが問題となっている。神経系に影響を及ぼす。
※グリーンコープではアルミニウムフリーの膨張剤に順次変更をしている。

■発色剤（亜硝酸塩）

ハム、ソーセージ等の発色剤として使用されている。
魚のアミノ酸と結合しニトロソアミンという発がん性物質になる。

■リン酸塩 リン酸塩はpH調整剤、保湿剤等多くの加工食品に使用されている。
※血液中にリンの量が多くなると骨からカルシウムを血液にとりこみ、カルシウム不足になりやすい。

■カロリーゼロとカロリーオフ

人工甘味料としての危険性がある。



添加物を減らすためにはどうするか？



- ①包材の裏の表示を見る。
- ②良く噛んで食べる。
- ③水溶性の添加物は湯を通して食べる。

参加者の声

以前から食品添加物は良くないとわかっていたが、改めてお話を聞き、体から排出されず肝臓にとどまると思うと、子どもへの食はもっと気をつけなければと思った。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

出雲市 坂本 美由紀 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

我が家は非農家でしたが、耕作されていない田畑をお借りし、主に米・大豆を中心に季節の野菜を少々、農薬、化学肥料や糞尿堆肥は使わずに栽培し、毎月末に安全な野菜や手作り加工品など持ち寄ってマルシェを開催しています。冬には手前味噌作りのワークショップをします。



慈善活動として「掃除に学ぶ会」で先生、子ども、保護者と一緒に学校など公共のトイレを中心に徹底的に綺麗にしています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？

町内会にチームがあったので引っ越しと同時に必然的に。

◆いま思っていること◆

今、平野部も、山間部も、耕作放棄がすごい勢いで進んでいます。大型営農ではなく、地方だからできる小さいけど農ある暮らしで地に着いた暮らしを取り戻していくことが食の安全と地域の安全、活性に繋がるのではないかと考えています。

◆今後の展望はありますか？◆

29年度は5組の子育て世代のみなさんがマイ田んぼを担当し、初めてのお米作りに親しんでもらいました。

次はお手伝い参加も有りですが、田植え、水の管理や草取り、収穫の段取りなど自分でできるように、本当のプチ農家自立のお手伝いをしていきたいと思っています。

出雲地区委員会

菜野花さんのお節料理教室

12月13日(水) 会場：さんぴーの出雲 参加者：25名

雲南市にある自然食品とマクロビオテックのお店「菜野花」の内田アキ胡さんを講師にお迎えし、肉や魚は使わず野菜を主としたお節料理教室を開催しました。総代会の時に食べた菜野花さんのお弁当がおいしかったから参加したという方が何人もおられました。



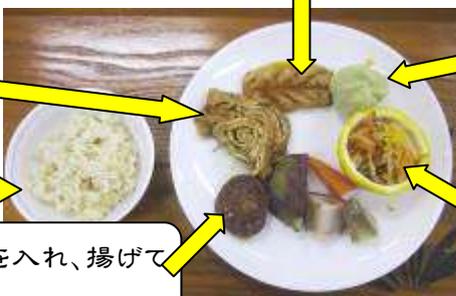
れんこんだねにうなぎのように筋を入れ、海苔にのせて揚げたれんこんうなぎ風

開いたうす揚げにねぎの薬味調味料を挟んで順に束ね、煮詰めた油揚げの年輪巻き

蒸し煮りんごとさつまいもで作ったフルーツきんとん

三分紅の玄米ごはん

椎茸の傘の裏側に格子状の切れ目を入れ、揚げたからたれにからめた椎茸のあわび風



ごま油、梅酢、しょうゆ、リンゴジュースで味付けをした焼きなます



できあがった料理はどれも砂糖不使用で、味付けはだし、しょうゆ、塩が主でした。だしのコクと野菜のうまみが引き出されていて、酢の物が嫌いだという子どもさんは焼きなますを食べながら「おいしい!!」を連発していました。ひと手間かけた体にやさしいお節料理を食し、一足早い正月気分を味わいました。

がんばる！地元の
メーカー&生産者

ご紹介

かきのきむら

吉賀町柿木村で野菜の
生産をしています



♪大切にしているもの、こだわりを教えてください。



地域の中で有機農業が盛んなため、できるだけ農薬や化学肥料を使用しないで栽培を心がけていますが、生協の品目は、安定供給をしなければならないため、一部品目は減農薬栽培としています。

肥料は、土づくりと合わせて有機質肥料での栽培としています。

グループとしては、環境にやさしく、美味しい野菜を作ること为目标としていますので、栽培方法や品種などを検討して、将来的には無農薬で美味しい野菜が組合員の皆様にお届けできるよう努力していきたいと思っています。

♪おすすめ商品と、おいしい
食べ方を教えてください。



グループとしての供給品目は、小松菜、水菜、ピーマン、ブロッコリー、なばな菜を栽培しています。

食べ方については、ネットで検索ができると思うので、私が栽培している水菜の特長を書かせていただきます。

特徴としては、太軸系の品種で茎にボリュームがあります。見た目には、硬そうですがその分シャキシャキ感がはっきりしています。水菜特有の味の癖もありません。とても美味しい品種だと思います。

7-11-7
ショップ



ポンポンで働きませんか♡

ポンポンでは、いっしょにショップで働いてもらえる(火曜日~金曜日)組合員さんを募集しています。また浜田市内を軽バン配送していただける人も募集しています。人が好き!グリーンコープが好きな方!まずはショップまでご連絡ください。お待ちしております。

浜田市竹迫町 1901-21 FAX,電話(0855)23-6647 営業時間:火~金 10時~18時
Email pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp 土 10時~15時



まいにち
自動車



こんにちは (*^▽^*)

まいにち自動車の営業、西尾です

今回はタイヤ交換後の保管についてです!

タイヤを長持ちさせるには保管が重要です! 保管の前にまず、水洗いでOKです! 泥などを落としましょう! (タイヤに挟まった小石も取るとさらに良いです) 次に、しっかり乾かして

ください! 置き方は、直接床ではなく、段ボールなどを敷いて。風通しのいい日陰に置けば、より良いです☆タイヤ交換、夏用タイヤ購入のご相談もお任せ下さい!

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 (^◇^)

※ 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 56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。