



“みみ”よりな情報
“ため”になる
情報誌

2016年5月16日36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…杉原郁枝さんの作品です♡

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

神在太陽光発電所に見学に行ってきました～！

— 行ってびっくり！神在発電所ってすごい!! —

発電所見学して、あれだけの広い施設が
みんなの力で出来たことに、本当にびっくりでした。

そして説明してくださった方の話を聞くなかで、今現在の
発電から各家庭にどうやって電気が届いているか、、などの
電気の基礎知識が自分にはほとんど無いんだなと思いました。



電気は自然が！太陽光発電！と言う前に、私にはやらないといけないことや、
知らないといけないことがたくさんだなということがわかりました。



グリーンコープの理想や思いを押し通すだけではなく、住人の
方々の理解を得ながら現実の形にしていく過程は、何よりも、す
ごく大変だったんだろうなと思いました。

チェルノブイリや福島第一原発の事故をきっかけにして、市
民電力の気運が高まり、この発電所建設が現実的に動き出した
ということも伺い、いろんな大きな流れの中で生まれた発電所
だということがわかり、ここすごい！！

ご報告 グリーン電力出資金 島根の状況 (2016.03.20現在) **227人 990万円** の申し込みがありました

4月理事会報告 (2016.4.15開催)

- ・ 第65回通常総代会について
- ・ 市民電力事業について
- ・ 斐川デポ電話使用回線変更について

…などを協議しました。

数字でみるGC生協 (島根)

(2016年3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…75名

現在の組合員総数…8,028名 (前年対比104.0%)



参加報告

「遺伝子組み換えルーレット 私たちの生命(いのち)のギャンブル」

福岡市で開催された「遺伝子組み換えルーレット 私たちの生命(いのち)のギャンブル」の映画会とトークライブに参加してきましたー！
(報告者：深町桂市)

はじめに、科学ジャーナリスト天竺啓祐氏を講師に遺伝子組み換え問題の基礎知識について学びました。(遺伝子組み換え作物＝GMO)

- ①栽培面積の推移・・・1996年から比べると**約 100 倍超**
- ②作付け国・・・米国(47%)、ブラジル(16%)、アルゼンチン(16%)で約 80%
- ③日本では **4 種類の作物**が流通・・・**大豆、トウモロコシ、綿、ナタネ**
- ④食糧自給率の低い日本は**世界で一番高い割合で食べている。**
- ⑤遺伝子組み換え食品表示・・・日台中欧で比較すると、日本の表示は甘すぎる。

近年台湾の表示が厳しくなっている。

- ⑥開発企業・・・モンサントの独占状態である。(約 30%)
- ⑦米国で遺伝子組み換えリンゴ、鮭が承認された。
- ⑧イネや小麦も開発中。

- ⑨世界中で広がる反対運動・・・欧州では流通せず。ドイツ、フランスなど栽培禁止。旧ソ連圏でも拒否国相次ぐ。中国も規制強化。日本でも GM ナタネ自生調査、GMO フリーゾーン運動など推進中。



続いて、「遺伝子組み換えルーレット 私たちの生命(いのち)のギャンブル」の映画を見て、この映画を作ったジェフリー・M・スミス氏(映画監督)と天竺啓祐氏のトークライブを聴きました。

- ①GMO と健康被害・・・子どもの胃腸疾患による食物アレルギーが激増。また自閉症の子どもも急増している。それぞれの症状もオーガニックな食生活で改善している。
- ②家畜の異変・・・GMO 飼料を食べている家畜に健康被害が出ている。非 GMO 飼料に換えたら改善した例も数多く報告されている
- ③科学者への攻撃・・・GMO 作物への危険性を研究、発表した研究者達がバイオテック企業から圧力、脅し、研究資金の中断などリスクを負っている。
- ④インドでは・・・モンサントが導入した GMO 綿で農民、家畜が深刻な健康被害で苦しんでいる。また、多くの農民が高い種子代に悩まされ、それが原因で自殺者が後を絶たない。
- ⑤対策・・・私たちが積極的に GMO 食品を避けることで企業を変え、農業を変えることができる。

感想

約 15 年前、出雲の朱鷺会館で行われた天竺氏の講演会で説明されていた GMO 食品の危険性が具体的に健康被害として報告されていることにショックを感じました。しかし反面、反 GMO の流れも世界で起こっていることに希望も感じました。

今後、日本も TPP の問題で、GMO 食品の問題を避けられない状況になってくると思っていますので、その時は消費者、農家共に連携を取って絶対に GMO 作物の栽培を阻止しなければならないと思いました。



安来地区委員会

わくわくパーティー メイクアップセミナーを開催しました

3月11日（金） 安来市赤江交流センター 参加者13人



グリーンコープの化粧品メーカー エムシーサービスの田嶋千賀子さんを講師に招き、グリーンコープ化粧品のこだわりを聞いた後、実際使用しながら基礎化粧品からメイクまで教えていただきました。

グリーンコープの化粧品は食品と同様の厳しい品質管理のもと製造されていることを知り、その安全性にも納得！



中でもみんなの注目度が高かった商品は

"プラセンタ綾"



プラセンタは胎盤から作られる美容成分ですが、プラセンタ綾にはグリーンコープの産直豚の胎盤から抽出されたプラセンタ原液を使用！ 参加者からもぜひ使ってみたいとの声があがりました。



セミナー終了時には、みんなキレイに輝いていて大満足のイベントになりました。



松江まったり委員会

レシピご紹介

☆2月の春のわくわくパーティー in 松江で試食して頂いた、キーマカレーのレシピです。

キーマカレー



是非、おうちでも作ってみてください。(^o^) /



<材料>

- ① GC国産牛豚合ミンチ……300g ② 人参……1本 ③ 玉ねぎ……中2個
- ④ エリンギ……2本 ⑤ すご腕カレー（お好みの辛さ）…1箱
- ⑥ 安曇野野菜ジュース（食塩無添加）（GC野菜ジュースでも）……2缶 水……200cc

※野菜は同じ位のサイズに細かく切る

<作り方>

- ・①のミンチをフライパンで色が変わるまで炒めたら、②～④の野菜を入れ、だいたい火が通ったら⑥の野菜ジュースと水を入れ強火で3～5分煮ます。
- ・いったん火を止め、刻んだカレールーを入れ弱火で3～5分煮れば完成です！



☆煮込むときはこげないように注意してくださいね。^^

☆水を多めに入ればあっさりした味に、野菜ジュースを多めに入ればコクのある味になります。(^o^) /

とっても簡単です！



雲南地区委員会

春のわくわくパーティー in 雲南 を開催しました

3月14日（月） チェリヴァホール会議室 参加者9人



「大人粘土で薔薇作り」ということで、組合員の宮本さんを講師に粘土で薔薇を作ってフォトフレームに飾り付けをしました。



細かい作業に四苦八苦しつつ、楽しくおしゃべりをしながらそれぞれの個性あふれる素敵な

フォトフレームが完成しました！



その後コーヒーとフルーツロールケーキなどをいただきながら、添加物の話などで

盛り上がり、あっという間の2時間でした。



出雲地区委員会

いずも春のわくわくパーティー を開催しました

3月11日（金） 斐川環境学習センター（アース館） 参加者10人



せっけんを使用して、換気扇などの汚れ落としを体験しました。時間の経過とともに換気扇にこびり付いていた油汚れが浮き上がり、約2時間後にはぼろ布できれいに拭き取ることができました。

試食品のハッシュドビーフと小豆缶、米粉などを使用して簡単に作る事ができるしぐれ（デザート）作りもしました。



環境や身体への影響もせっけんなら安心。洗濯以外の使用方法について学ぶことができました。



試食交流会では産直国産牛の話を行いました。牛肉が酪農家から組合員に届くまでの流れや成長ホルモン剤や抗生物質不使用、安全な飼料を食べて約2年間ゆっくり成長した貴重な牛であることを知ることができました。



「牛肉を食事のちょい足し（副菜）としてなら利用しやすい。」という参加者からの感想がありました。



質疑応答ではファイバーリサイクルの利用方法や豆腐・牛乳の利用普及について質問が出ました。回答を聞きながら、グリーンコープの取り組みに理解を深めることができました。「赤ちゃんがいても来やすくてありがたい。」「質問に対する答えがあってよかった。」という感想もありました。



これからも来て良かったと思ってもらえるようなイベントになるよう創意工夫していきたいと思っています。

大田地区委員会

2016 in 大田 春のわくわくパーティーを開催しました



3月10日(木) サンレディー大田 参加者16名

まずは一年の締めくくりとして、今年度の活動報告や次年度の計画、普段聞けないグリーン電力や産直肉のお話を聞きました。「あなたの常識は非常識 信じるな 疑うな 確かめろ セルフケア」としてスピリチュアル整体師の海藤晃弘さんを講師に自分で自分の体を整えるすべを学びました。



いきなり

「健康になりたいと思う人！」
という問いかけから始まり、

そう思っている人は
一生健康にはなれませんよ



という衝撃の

一言。なぜ？



「健康になりたい」と思っている人は潜在意識の中で「自分は不健康だ」と思っているんだそうです。

「私は健康である。今の状態が満足。」と思わない限り、何をしても健康にはなれません。心のあり方って大事ですね。「ない」ものではなく



「ある」ものにフォーカスするくせをつけたい
ものです。そんな心のあり方を学んだうえで、
簡単な体操を実践しました。まさに心も体も

すっさっめい♪ めきめき♪ りんりんりん♪



おいしいお茶の
時間もあり、
明日への大きな活力
となりました。

「産直びん牛乳」を愛飲されている方、
一度はこう思われたことがあるのではないのでしょうか？



牛乳が上手に注げない！！
びんに液もれしてしまう！！
キャップの形状、
びんの形をどうにかして欲しい！！

これまで、工場製造ラインの変更、某メーカーのびん口に装着できるキャップ(液だれ防止リング)の使用、グリーンコープ独自キャップ(液だれ防止)の開発などを検討してきました

が、みんなが「これだ！！」と納得できるもの
がありませんでした。

でも、あきらめず☆継続して調査をしているので、朗報をもう少しお待ちください。

♥ 瓶の上部にキッチンペーパーを巻いておくと、牛乳が下まで垂れるのを防げますよ。ぜひ試してみてください。



他に良い方法を発見されている方…お便りお待ちしております！

西部ブロック

おいし～いだしから作る♪親子丼

2月16日浜田市いわみーるで、熊本県より“削りぶしのやまいち”さんをお招きして、料理教室を開催しました。

『だし』が命！！



「やまいち」さんは「おいしいだし」のためにこだわりの続け、「だし文化」「食文化」の伝承者として活動されています。食の大切さについて、たくさんのお話を聞きました中で一番印象的だったのが、

「安いのばかりくり。高いのはこだわり！」

「…と適正価格についてのお話で、

私の体は私が食べたものでできている。私の子どもの体は私が食べさせたものでできている。子どもは食べるものを選べない。」



「…というものでした。子どものために、家族のために、自分自身のために、人に良い「食」を提供していきましょー！」

材料 (2人分)

- ・水500cc
- ・だし昆布5g
- ・花かつお10g
- ・きびさとう大1
- ・本みりん50cc
- ・しょうゆ60cc
- ・産直若鶏小間切れ150g
- ・産直玉ねぎ1/2個
- ・みつば(ネギでも可)適量
- ・産直たまご4個



作り方

- ①お鍋に水500cc入れ、昆布を入れる。30分以上浸けておくこと。
◎ポイント…予め昆布を水に長めに浸しておくとよりだしが出る。
◎ポイント…昆布の側面に切り込みを入れておくとよりだしが出やすい。
- ②火にかけて70度程度になった時点で昆布を取り出し、「花かつお」を入れ加熱。2～3分経ってから火を止め、5～6分程度そのままにする。
◎ポイント…沸騰すると雑味が出やすくなるので中火で沸騰させないこと。
◎ポイント…花かつおは分量を守り、しっかり鍋の水に沈めること。
- ③ざるとボウルなどを用いて濾す。濾して出来ただしを鍋に戻す。
ポイント…取っ手付き水切りざるを使うと便利！
ポイント…上品なだしにしたい場合は濾すときに絞らないこと(えぐみが出る)
- ④③で作っただし300ccを量り鍋に入れてから火にかけ、砂糖、本みりん、しょうゆの順で加えて軽くひと煮立ちさせる。
- ⑤その後、④に鶏肉を加えて中火で5分程度煮込む。
- ⑥玉ねぎをスライスし、別の鍋底に入れておく。そこに煮込んだ鶏肉とだしを半分程度加え(だしを加え過ぎると「つゆだく」、火にかける。
- ⑦⑥がひと煮立ちしたところで溶いた卵を半分加える。
お好みでその上にみつばをのせ、最後に残りの溶き卵を加えて軽く煮立たせて半熟感がでたところで火を止める。
- ⑧熱々のごはんに⑦で出来た親子丼具材をのせたら出来上がり！

おいし～いのが
できました♪



《グリーンコープ商品で作る本格的な「親子丼」の作り方》



参加者一同、大絶賛！！ おいしい親子丼のお店で食べるような美味しさでした。みなさんも是非、グリーンコープ商品を使って作ってみてくださいね。

地域で活躍するグリーンコープの仲間

出雲市

松野 洋子 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

小さな子どもさんからお年寄りの方まで安心して食べていただけるよう、できるだけ素材にこだわったお菓子をひとつひとつ手作業で作っています。



週に1度だけ自宅に併設している工房で作ったお菓子を販売しています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

子どもが出来て、なかなか買い物にも出かけにくかった時に、グリーンコープの存在を知って加入させていただきました。

◆いま思っていること

お菓子を通してたくさんの方との出会いがありました。

「いつもお菓子をたのしみにしています」と言っていたことがよくあります。

その言葉は私の元気の源となっていて、ありがたいことだなあと 생각합니다。

◆今後の展望はありますか？◆

これからも今と同じように 週に1回のお店のペースは変わることなく、季節の食材を使ったお菓子など食べた人の心がホッと become するような そんなお菓子を作り続けていきたい と思います。

国境をこえた子育て支援

ファイバーリサイクル



衣類を送る流れをご案内します

- ① 共同購入の注文書、またはGCwebで申し込み番号 **9988** を記入してください（毎週受付しています）。
- ② 注文書を提出した2～3日後にヤマト運輸からご自宅に **ファイバーリサイクルセンター行き専用送り状** が届きます。
（送料は1梱包につき600円で、翌月に商品代金と一っしょに口座振替します）
- ③ 衣類を **重さ25kg以内、タテ+ヨコ+高さ=160cm以内** にまとめて梱包して、送り状を貼り付けてください。
- ④ ヤマト運輸へフリーダイヤルで電話して、「荷物を引き取りに来て～」と依頼します。
- ⑤ ヤマト運輸へ衣類を渡し、ヤマトからファイバーリサイクルセンターへ衣類を納品！

【注意】 ダンボールには入れないで下さい。
荷くずれをおこします。

あなたも
送って
みませんか？



ハンドソープの詰替の袋
が変更になって、本当に嬉しい
です。注ぎやすいし、破れに
くいし、持ちやすいし、保
存にも適しているしで、大満
足です。ぜひ他のものにも応
用してほしいです。

（中部 Y. Kさん）

おたよりありがとうございます

（みみため34号掲載の）
せっけん（使用后）
のヌルヌルについて。
私も手がヌルヌルしま
す。酢水（酢1に対し水2）
を作り常備し、シュッシュ
ッしています。

（中部 M. Sさん）

試して
みてね



グリーンコープのひと



名前：河野 君子
担当：浜田センター 事務
出身：浜田市
趣味：映画鑑賞

グリーンコープのひとを紹介しています

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「産直豚カサライス（冷蔵）300g」です。すぐに使えて、良いだしが出るので肉じゃが・豚汁・肉豆腐・カレーなど何にでも合います。量も300gなので3～4回に分けて使えて、とても経済的です。」

—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。

「皆さん、あったか〜い組合員さんばかりなので、様々なミスにも、的確にお電話をくださり、いつも助けていただいています。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「掃除をして、春には竹の子掘りに行きます。たまった用事を済ませ、時間があれば、GCのカタログに目を通します。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「お忙しい中、いつもご注文をいただきありがとうございます。GCのおいしい商品を教えていただいたり、ご紹介いただくと、仕事の励みになります。これからも、よろしくお願い致します。」



キープ&ショップ『こめ一粒』（こめひとつぶ）

出雲市近郊のみなさん、お待たせしました！

場所：出雲市松寄下町1111-6（旧 仕出し店 奥井さんです）

営業時間： 火～土 10時～18時

お近くに来られたら、ぜひお立ち寄りください。お待ちしております♡



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

今回は前回に続いて洗車です。

せっけんでも洗えます♪ まず、車体を水で
大まかな汚れを落として下さい。

次にバケツに半分くらいの水でせっけんを
良く泡立てて、泡を使って上から下へ水が流
れるように擦らずに洗って下さい。せっけんが乾
く前に良くすすいでくださいね！ タオルで
水滴を拭き取って完了です。

注意点は車体が熱い場合は避け
ること。（シミになるかも？）

そして、一度に広い面積を行わず
範囲を分割して洗い、良くすすぐことです。

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（^◇^）



✂ 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 36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。