



2016年1月25日32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…今月は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へどうぞ

TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013



### 安心できる共生社会を！

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。ご家族お揃いで清々しい初春を迎えられたことをお慶び申し上げます。

私たちの生協は、前身の島根県中部生活協同組合が1956(昭和31)年4月13日に創立され、島根県の認可を得て今年7月16日で60周年の節目の年を迎えます。創立以来、数々の苦難を乗り越え今日を迎えることができました。これもひとえに組合員をはじめ先人の皆様方のご助力ご苦勞のご苦勞の賜と深く感謝し、支えて頂きましたすべての皆様方に心からお礼申し上げます。ありがとうございます。

生協は、市場セクター、政府セクターに並ぶ第三セクターである非営利セクターでもあり、自助、公助と並び、共助の一翼を担う存在でもあります。「いのち」「食べもの」「連帯」を根幹に、住み慣れた地域で安心して暮らせる共生社会を目指して、みんなで、グリーンコープの食べもの運動を広げていきたいと思います。今年もよろしくお祝い申し上げます。



### 新年あけましておめでとうございます



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

昨年もグリーンコープの仲間が増えるようにと、各地区を主体にさまざまな活動に取り組みました。

電力についても自分たちで考えていこうと、昨年末から、グリーン電力出資金の募集にも取り組んでいます。原発のない社会を目指し、声を上げ続けていきたいと思っています。

また、島根は今年60周年を迎えます。立ち上げてくださった方々、守ってこられた方々に感謝の気持ちで一杯であると共に、子や孫にしっかりと受け継いでいくことが私たちの役目だと思っています。

今年も元気にグリーンコープを伝え、ひろげていきたいと思います。



子どもに・孫に受けつぎたい… 理事長 定本さゆり

### ☆☆☆……お知らせ：チラシ配布地域の変更について……☆☆☆

組合員活動の案内チラシの配布地域を変更します。これまでできていた地区のチラシが配布されなくなる可能性もあります。ご理解よろしくお祈りします。



### 12月理事会報告(2015.12.11開催)

- ・配送車輛メンテナンスリースの件
- ・労務協会との業務委託終了の件
- ・特定社会保険労務士との業務委嘱契約の件
- ・・・などを協議しました。

### 数字でみるGC生協(島根)



(2015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…64名

現在の組合員総数…8,082名(前年対比 102.6%)

### 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

地域サークル  
活動紹介

## 第1回 「木楽にきんさい会」(浜田市)

木楽にきんさい会は、子ども達が自然の中で「体験して感じる事」ができる場を作りたい!という思いから、同じ志を持つ人で集まり会を立ち上げました。

月1回第3土曜日、幼児を中心とした子ども達と家族も一緒に、浜田市内の山・海・川のような自然の中で体験活動をしています。

山林探検・野菜の収穫体験・海あそび・川あそび・田んぼあそびに木工体験などなど、毎回様々な体験をしています。

グリーンコープからいただく助成金は今年で2回目となり、活動費としてありがたく使わせていただいております。



17回目となる活動は、10月12日に行ったきのご狩りと山林散策! 浜田や益田から子ども15人、大人17人の参加があり、きのこアドバイザーを招いての自然観察ときのご狩りで賑わいました。



私達が普段食べているのは栽培キノコ。野生のキノコに触れる機会はなかなかありません。子ども達は山の急斜面を駆け上がりながら、「キノコ見つけた!」「キノコ博士~これ何?!」と初めて見るキノコに興味津々!

「山の中を歩くだけで楽しいね」という生き生きとした表情の親子。笑いながら、泣きながらも子ども達はたくましく歩いていました。



潰すとホコリのような胞子を出すキノコ、キノコに見えない面白い形のキノコ、珍しい植物などたくさんの秋の自然と出会い、「見たり」「触ったり」「嗅いだり」「聴いたり」しながら、子ども達は驚きと発見がたくさんあったようです。



「食べる」では、スタジイ、ツブラジイのどんぐりを炒って食べたり、グリーンコープの食材で美味しい温かいキノコ汁をいただき、楽しい1日が過ごせました。

会としては、今後も子どもと自然を繋げていけるような活動を続けていきたいなと思います。



グリーンコープ生協では、地域で活動するサークルへの助成を行っています。2015年度に助成しているサークルを、今月から3回にわたってご紹介します。

みんなで気持ちよく  
利用するために... ↓



リユースびんは **Rのマーク** が目印です。

Rのマークがないものは返さないでくださいね。



シュリンク包装をはがす → よく洗う → キャップを外す (もしキャップがとれなければそのまま) → 返してください。

ひとりのひと手間でみんなに大きなエコ効果 ♡

安来地区委員会

## 産直米稲刈り・稲こき交流会を開催しました

開催日：10月25日 会場：農事組合法人ファーム宇賀荘の交流田

素晴らしい秋晴れのなか JA しまね（やすぎ地区本部）、ファーム宇賀荘さんと産直米稲刈り・稲こき交流会を行いました。



産直米のおにぎりと、豚汁を美味しく頂いたあとは、黄金色の稲穂が実った田んぼへ入り、子どもも大人も生産者さんに教わりながら夢中で稲を刈り、はで干しをしました。はで干し台は子どもでも干せるようにという生産者さんの心遣いで低めに作ってあり、ありがたかったです。



そのあと、足踏みの古い機械を使って、子どもたちが稲こきに挑戦。思ったよりも機械に稲が絡みつき引っ張る力が強く、踏ん張って、大人の力を借りながらの体験でした。



ファーム宇賀荘さんとは、田植え、草取り、かかし作りそしてこの日の稲刈りと、年間を通して交流し、島根としては今年で3回目でした。この度々の交流がグリーンコープのお米について知り、安心して安全な農業を手間をかけてくださっている農家さんに感謝する機会になっています。稲刈りの終わりに

は、「また、春の田植えで会おうね」と声を掛け合いました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。お疲れ様でした！

## 秋のわくわくパーティーを開催しました

開催日：11月14日 会場：一風亭（安来市）



夜の企画第2弾を開催しました。ワイン・おでんを始め多種の食材を試食していただきました。

寒くなる季節  
おでんは  
欠かせません



会の中で、市民電力事業のお話やせっけんのお話もして皆様にグリーンコープの取り組みについて紹介することが出来ました。



参加者の皆様には…



こんなに食べられるの？



美味しかった



また企画して欲しい



…などのコメントをいただき大好評！！ 地区委員のみんなもこのひと時を楽しく過ごしました。

松江地区委員会 <2015 秋のつどい ~グリーンコープのお米で「おにぎらず」を作ろう~>

講師にみさかよりえ先生をお迎えし、料理教室を開催しました。メニューは、2015年ヒット商品ベスト30に選ばれた「おにぎらず」。ごはんの量や焼き海苔の包み方など基本から教えていただきました。また、みさか先生の調理のワンポイントアドバイスに皆さん大喜びでした。



ワンポイントアドバイス

- 冬のキュウリは、サッと熱湯を通すと色が良くなります。
- 酵素は栄養とはまた違い栄養を取り入れるのに必要なもので、加熱しすぎると活性しなくなります。50℃くらいまでのお湯で野菜を洗うと、野菜酵素が活性化して、生野菜を摂る事で体に必要な栄養を吸収しやすい形にしてくれるといわれていますし、水洗いよりも殺菌効果が上がるため衛生的です。

30代から80代まで幅広い年代の方に参加していただき、組合員同士の交流もでき、参加の組合員さんから柿のプレゼント、クリスマスケーキの試食と盛りだくさんのつどいでした。

参加者の感想

• 食材の洗い方、切り方、選び方など勉強になりました。また、発電所の話なども聞くことができ、組合員の一人として力を合わせたいと思いました。またこのような組合員同士がつながることができる+学べる場があると嬉しいです。(40代)

• 参加者の方は若い方が多いだろうと思いつつも、勇気を出して一人で参加いたしました。  
この春より孫の弁当を作ることに  
なり、参考になればと思って楽しませて  
いただきました。(70代)

雲南地区委員会 秋のつどい「みんなでせっけん！学習会」を開催しました

10月15日(木) ラメール 参加人数16名



エスケー石鹸からイケメンと評判の高い木曾さんとグリーンコープ初登場のダンディな鈴木さんの両氏を講師に迎え、熱心な学習会となりました。(女性は特に！?)

せっけんと合成洗剤の違いを製造方法から知り、改めて合成洗剤の危険性とせっけんの安全性について納得。また「白くてきれい」を生み出す染料「蛍光増白剤」や、合成界面活性剤入りの歯みがき剤の怖さも知りました。おしゃれな宣伝に惑わされることなく、家族に安心・環境に安全なせっけんで生活をするための知恵を学べたと思います。



せっけん商品を使用するときのコツについて、紹介します。



- 食器洗いに使うときは、目の粗いスポンジがよい。(グリーンコープではパックスナチュロンキッチンスポンジが注文できます) 汚れが溜まらず、あわ立ちもよく、半年くらい使えるくらい丈夫。
- せっけんシャンプーに合成洗剤のシャンプー用のリンスは使わないで。せっけんとは合成洗剤では、化学的に働き方が違うので、別々に組み合わせると使う意味がない。(せっけん洗剤と合成洗剤用柔軟剤の組み合わせも同じこと)

ちなみに、『GCお洗濯のしゃぼん無添剤』は、ウールやシルクなどデリケートなものが洗えてお勧めですよ♡



出雲地区委員会

## 秋のわくわくパーティー を開催しました

10月23日(金) アース館(出雲市斐川町) 参加者23名



姿勢改善パーソナルトレーナーの福田 正恵先生に「女性の体のメンテナンス」として骨盤ケア・姿勢改善を学びました。

まずは10項目ほどの質問で体のゆがみ度チェックを行い、普段、意識して動かすことのない骨盤底筋について学びました。

骨盤底筋は排尿・排便に関わるほか、機能低下で肩こり・腰痛にもつながる姿勢の崩れや疲れやすくなったりもします。そこで椅子に座って骨盤底筋を鍛える運動を教えてくださいました。



参加者の皆さん、スッキリ気持ちのよい一日になったと思います。

体を動かした後、福田先生も交えて豆カレーと西製茶所の生姜紅茶を使用したミルクティー、クリスマスケーキを試食し、交流を深めました。



大田ブロック

## 総代交流会「リクエスト試食会」を開催しました

開催日：10月30日(金) 会場：サンレディー大田 参加者：10名



リクエスト試食交流会として、総代さんのリクエストにできる限りに答えられるよう試食を用意しました。

ほとんどの総代さんに出席いただき、大体が顔見知りでもありましたので、話も弾み、楽しく交流できました。



総代会で承認いただいた市民電力への出資の取り組みについても総代さんにより理解を深めてもらえるよう話をしました。



食べてみた 試食品の数々…

びん牛乳もありましたよ♪

フィナンシェプレーン ストロベリーパフェ 産直みかん  
ふわっとたこ焼き 熊本育ちいちご&ヨーグルト えびピラフ

総代のみなさん!

お忙しい中お出かけいただきありがとうございましたm ( \_ \_ ) m



## 西部ブロック ～秋のつどい「秋川牧園さんによる鶏肉料理教室」～

江津では11月12日(木)、浜田では11月19日(木)に、山口県の産直若鶏生産者、秋川牧園さんをお迎えして「鶏肉料理教室」を開催しました。

はじめに丸鶏の解体を見せていただき、部位の名前や、1羽から取れる各部位の量など、参加者の皆さんは真剣な眼差しで説明に耳を傾けていました。



江津



浜田

続いて浜田ではクリスマスにぴったりのローストチキンの作り方を実演していただき、塩コショウだけのシンプルな味付けでとびきり美味しいチキンが焼きあがりました。

ポイントは塩コショウをつやが出るまでよくすり込むこと(モモ部分には特に!)だそうです。



浜田

お腹の中にセロリ、玉ねぎ、ニンジンなどの野菜を入れる時は、詰め込みすぎると火が通りにくくなるので、少し空間があるくらい入れること。また、オーブンで焼く時に、鶏肉の周りにジャガイモなどの野菜をおいてもいいそうです!

### その後、プロジェクターで産直若鶏の飼育法のお話を聞きました。



○鶏が元気! → 通光・通風の良い開放鶏舎で健康的に育ちます。

(坪当たりの飼育羽数が35羽以下でゆったり。一般では80羽のところも)

→ 抗生物質・合成抗菌剤などの薬剤を使っていません。

○エサも安心! → 植物性飼料だけ使用し、すべて nonGMO(遺伝子組み換えしていない)

の飼料で飼育。国産の飼料米も少しずつ増やし、現在2割使っています。

○お肉が美味しい! → 飼育期間は一般の45~52日齢程度での出荷に比べ、60日齢以上飼育してから出荷することで、旨み成分が増え肉質が締まり、より美味しくなります。

解体で出た鶏ガラは産直野菜たっぷりのスープに、レバー・ハツ・砂ずりはソテーにして、参加者の皆さんと鶏肉料理を作り、昼食交流会へ。



秋川牧園の  
冷凍食品の

人気  
ベスト3は!

いろいろな部位を食べていただいて、産直鶏肉の美味しさ(特にレバーは下処理をしなくても臭みがないことに驚きの声が多い!)を実感してもらえたと思います。「若鶏のレバーしょうが煮」も美味しいですが、生のレバーも利用してみてください。

地区委員を中心に、組合員さん以外の参加者も一緒になって、鶏肉の話やグリーンコープ商品の話など、時間が足りないくらい話は尽きませんでした。

N01

 チキンナゲット 

N02

 フライパンチキン

N03

 スパイシーササミカツ 

…だそうです!

## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

安来市

# 原田 智子さん

### ◆どんな活動をされていますか?◆

キラ☆カフェというのをやっています。これは、地域の子育てをがんばるお母さんたちをつなげ、元気になってもらうことで、親も子も輝く安来を理想として、月1回活動しています。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

子どもが生まれて、食を考え直しました。信頼する知り合いがグリーンコープをしていたので迷わず入りました。

### ◆いま思っていること◆

大人が本気になって子どもたちに向き合わないと、子どもは未来に絶望してしまうのでは!?!と思っています。



### ◆今後の展望はありますか?◆

安来を子育てしやすい町、安心して住める町にしたいです。

## カフェ部

リクエストにお応えして…

GREENカフェのメニューより  
レシピを公開しま〜す♪

### ☆豚せんべい

#### <材料>

- 豚カtasライス 300g
- 片栗粉 適量
- A ( 醤油 大さじ4
- みりん 大さじ4
- いりごま(白) 適量
- なたね油(揚げ油) 適量
- キャベツ、人参、新玉ねぎ、マヨネーズ

スタッフの作業の様子。  
わいわいと楽しく  
やっています♡



たくさんのご来場  
ありがとうございます♡



※第8回カフェの  
メニューより



#### <作り方>

- 1、 豚肉は大きいものは3等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- 2、 170度に熱した油でカリッと揚げる。  
(肉の周りに泡が出なくなるくらいまで)
- 3、 みりんは煮切り、しょうゆと合わせる(A)
- 4、 1を揚げたらAにくぐらせ、いりごまをまぶす。
- 5、 付け合せの野菜は薄くスライスする。
- 6、 野菜と共にもりあわせる。

## グリーンコープのひと



名前：栗原 功  
 担当：中部支部41コース  
 出身：出雲市  
 趣味：ドライブ

グリーンコープのひとを紹介します

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「カフェミルクです。甘すぎず牛乳の風味を残したままの味で初めて飲んだときは衝撃的でした。」

—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。

「多くの組合員さんが悪天候の日の配送時に

『大変だね。気をつけてね』とってくださる事がとても励みになり、1つ1つがとても大切なエピソードです。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「何も予定のない休日には思いつきでドライブに出かけたりします。と言ってもわりと毎回同じような所にしか行きませんが…」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「まだ入協して1年ちょっとの新人ですが組合員の皆様からの叱咤激励をいただきながら頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。」



## 2016年もよろしくお願ひします!



ポンポンが開店して今年で3年目になりました。

これも利用して下さるみなさんのおかげです。本当にありがとうございます。

昨年に引き続き、今年も毎週水曜日、「試食会」を開きます。

新登場の商品や、地元野菜の試食もあります。

ぜひお店に足をお運びください!



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](mailto: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

質問があります! 車はどうやって開閉されていますか?

もし、キーレスなら、2年に一回は電池交換をおススメしています。

なかなか反応せず、開錠に時間がかかるとか、おかしいな?と思ったら、ぜひ一度

まいにち自動車へ鍵の充電状況を確認しに来てください(\*^▽^\*) 会社に行くときや、出かけるときに慌てる前に一度確認してみませんか?



✂ 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 32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。