



"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2016年3月14日34号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町荏原 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へどうぞ → TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

中晩柑、もう食べられましたか？

グリーンコープは中晩柑もちろん、安全性を最優先！ 農薬や殺菌剤などの散布を極力抑えて栽培しています。少し見た目にキズや黒点が残ってしまうことがありますが、安心して食べられますよ。種類豊富な中晩柑を、たくさん食べてくださいね。

ぽんかん・早香・伊予柑・不知火・はるみ

みかんのように手で皮がむけます。



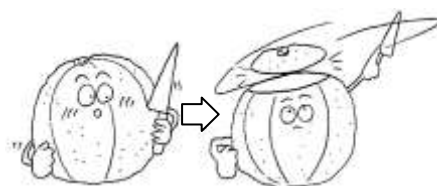
ニューサマーオレンジ

薄く皮をむいて、内側の白い皮の部分も一緒に食べよう！



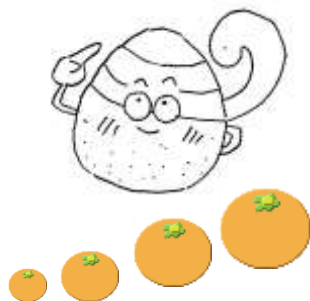
はっさく・甘夏・文旦

ナイフなどで切れ目を入れて、頭の部分を切り取るとむきやすいよ。



清見・スイートスプリング

果汁が多いので、皮はむかずにくし型に切って食べよう。



河内晩柑

果肉が柔らかく果汁が多いので、グレープフルーツのように半切りにして食べるといいよ。



グリーンコープは無農薬栽培・減農薬栽培をしています！

ご報告

グリーン電力出資金 島根の状況 (2016.02.19現在) **210人 889万円** の申し込みがありました
「fromネグロス・クリスマスカンパ」 島根では **88,040** 円のカンパが寄せられました。

2月理事会報告 (2016.2.19開催)

- ・第65回通常総代会提出議案承認について
- ・2016年度生協役員賠償責任保険契約…などを協議しました。

数字でみるGC生協 (島根)

(2016年1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…23名

現在の組合員総数…8,138名 (前年対比102.6%)



第3回 「エコママクラブ」(出雲市)

2003年に発足した子育て中のお母さんのサークルです。「お母さんの学びの場の提供」を目的に、月に1度、さんぴーの出雲を拠点として活動してきました。

毎月テーマを決め、そのテーマに詳しい方を講師に招いて学習会をしたり、参加者同士の交流会を企画しています。



今年度は味噌作りや手作りお菓子の教室、アクリルたわし作り、本の持ち寄り会、不要品交換会の他、子どもの写真の撮り方の学習会や

ハンドマッサージを学ぶ会、自己肯定感を高めるセミナーなど少し変わった企画もしました。



会の後にはグリーンコープのお菓子を食べながらお茶会をして、参加者の交流を図っています。今後も、小さい子どもを連れて気軽に参加できる場として活用してもらえればと思っています。

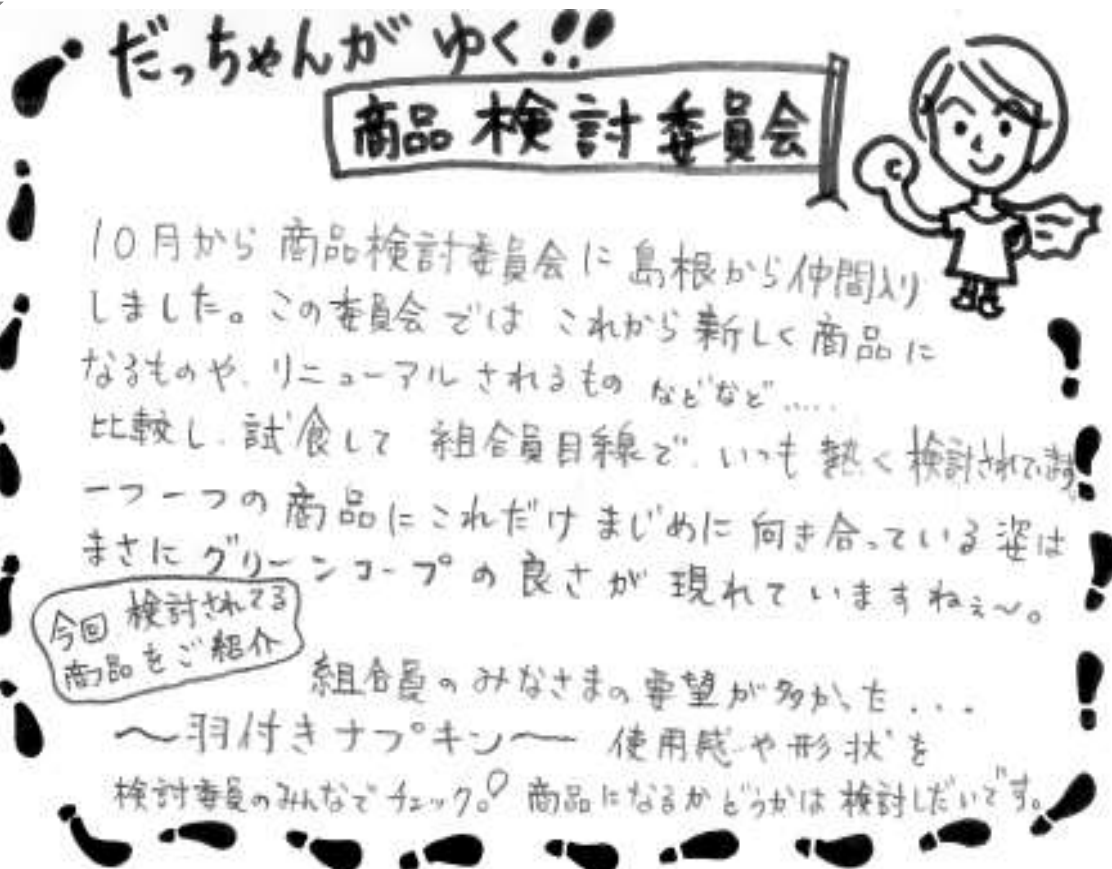


2015年度グリーンコープ生協で助成してきたサークルをご紹介するコーナー、最終回はエコママクラブです。

地域サークル
活動紹介

グリーンコープ
共同生活委員会

グリーンコープに所属する十四府県から組合員が集まり、商品検討委員会、商品おすすめ委員会、組織委員会、福祉委員会を行っています。



安来地区委员会

今しか聴けない戦争の話 を開催しました

12月19日(土) 赤江交流センター

2015年12月19日（土）赤江交流センターにおいて、「今しか聴けない戦争の話」を開催しました。



松江市在住の原 美男さん(88才)に来ていただき、戦争の悲惨さと平和への思いを語ってもらいました。

『平和』という字は「平」→等しく、「和」→禾＝穀物、口＝口に入れる。
つまり「皆が平等に穀物を口に入れる」…という意味があることを教えていただきました。

その後、お茶とお菓子をいただきながら、楽しいひと時を過ごしました。



雲南地区委員会

れんこん料理教室を開催しました

12月10日(木) 斐伊交流センター 参加者: 25名



熊本のれんこん生産者 やまびこ会さんより
お二人を講師にれんこん料理を作りました。



メニュー

- かき揚げ丼
- ヘルシー
ポタージュ
- ハンバーグ
- 明太子サラダ
- 蒸しパン

☆産直れんこんのポイント



- ① すぐに使わない時は、れんこんが届いたらすぐにぬれた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。
- ② れんこんは金タワシで洗い泥を落とし、皮はむかない。
- ③ れんこんの節の部分はビタミンが多く、黒くなった所だけを包丁で取り除き、全て使う。
- ④ 切ったれんこんは水にさらさない。

出来上がった料理をいただきながら、台風や虫、鳥（カモ）による被害のご苦労の話を聞き、改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。



『おしゃべり会 in 松江』での試食で登場するたこ焼きのレシピです。
ぜひぜひお家でも、たこ焼きパーティーを楽しんでください(*'▽')

レシピ
紹介

たこ焼き

✿たこ焼きのたね(100個分)

- ①薄力小麦粉・・・カップ3
- ②かつおだし・・・大さじ4
- ③塩・・・・・・・・小さじ1
- ④砂糖・・・・・・・・小さじ1.5
- ⑤元気な卵のマヨネーズ・・・大さじ4
- ⑥産直たまご・・・2個
- ⑦水・・・・・・・・カップ8

(1600ml)

- ⑧醤油・・・・・・・・少々

※かつおだしが無い場合はカツオパックでも良いです。
100個分ですが、50個分は半分の量で作れます。

✿たこ焼きの具

- ①キャベツ、たこ、ネギ、天かす、
紅生姜などの組み合わせ。
- ②チーズとコーンなどの組み合わせ。
- ③魚肉ソーセージ



※トッピングは青のり、かつお節など。
ソースとマヨネーズをかけてどうぞ。



※塩、砂糖、醤油は、お好みの種類をお使いください。



この感動を皆さんに！～グリーンコープ商品 使用体験記～

トイレの尿の汚れ「尿石」がなかなか取れず、放置になっていました。
が、先日、クエン酸を水に溶かした液で拭き取ったら、なんと、さらっと落ちて
しまいました。これまでにいろいろ試していましたが、こんなに簡単に・・・
ぜひ、誰かにこの感動を伝えたいと、お便りしてみました。
こまめな皆さんは、しかも、今頃は水洗トイレがほとんどでしょうから、
こんな事はないと思うのですが・・・(中部・Sさん)

お便りの
紹介



トイレの
ガソコな汚れに
アレが効いた！

Sさん、お便りありがとうございます。落ちなかった汚れが落ちた時って感動ですよ
ね。そのお気持ちよくわかります。私もアルカリウオッシュで血液の汚れがさっと落ち
た時など、歓声を上げております。汚れを落とすには、その汚れの性質に合ったものを
使うと良いようです。下記を参考にされてみて下さいね。



せっけんや重曹が
効果アリ！

- ・油汚れ ・バターなどの油脂
- ・日本酒、ビール
- ・手垢、湯垢 …などの汚れにおすすめです。
(アルカリ性なので酸性の汚れを中和します)



その汚れに効くのはどっち？

クエン酸が
効果アリ！

- ・せっけんカス ・尿 ・水垢
- ・電気ポット内部の汚れ
- ・たばこのヤニ …などにおすすめです。
(酸性なのでアルカリ性の汚れを中和します)



※重曹には脱臭効果もあるので、生ごみ臭、腐敗臭などを取るにも役立ちます。

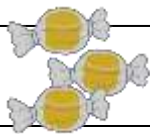
※クエン酸は菌の発生を抑えるので、魚の生臭い臭いを取るときやたばこの臭いを取るにも
役立ちます。



組合員の声を届けました ～商品への要望とグリーンコープからの回答～

つといていただいた島根の組合員からの要望のうち、回答のあったものを紹介します。

子ども向けのチーズが欲しい。
(キャンディータイプ)



チーズをキャンディーの形に作ったり、その形状を保つためには、粘度のあるチーズであることが必要です。

グリーンコープで認められている原材料で作られたナチュラルチーズやプロセスチーズで製造したとすると、次のような問題があります。

- ①製品として保持できない。
- ②現段階では対応できる製造ラインがない。すべてが手作業となる可能性もあることから大量の製造は難しく、価格も高くなりそうである。

以上の状況から、現段階では、キャンディータイプのチーズの開発は難しい状況です。

「キッチンのしゃぼん液体」

食器を洗い、水でゆすぐとき、食器の方は気にならないが、手にいつまでも洗剤成分が残ってヌルヌルします。成分を改善するとか、良い助剤がないものでしょうか。



メーカーでもG C商品部でも、「手がヌルヌルする」との感触は得られませんでした。また、これまでに同様のご意見も見当たりませんでした。

改善策として、①使用量を減らす ②スポンジでよく泡立てて洗う…などが考えられますので、今一度お試しください。

洗ったものによって感触に差があるなどの特徴がみられるようでしたら、原因究明の手掛かりになるかもしれませんので、お知らせください。

「お酢すめ鶏ちゃん」の
タレ単品が欲しい。



製造メーカーへ確認したところ、タレのみの商品化はできるとのことでした。

そこで「お酢すめ鶏ちゃん」の別添タレを既存の類似品と同様の企画サイクルや温度帯（常温）で扱った場合を想定してみました。

- ・賞味期限は6ヶ月程度。
- ・製造ロットは最大約10000パック。
- ・既存の類似品の供給実績から予想される1回当たり（4週に1度の企画として）の利用は約1500個。

このペースではG C内で決められている出庫期限内に、1ロット製造分を利用しきれない可能性があります。そのため、継続しての企画・供給が難しいのではないかと考えられます。

「ぷるっとゼリー」が
切りにくいので改善して欲しい。



製造メーカーにご要望について聞き取りしたところ、現状の様子としては、製造メーカーで包材の変更について予定されていないということです。

「ぷるっとゼリー」はメーカーブランド商品ですので、ご意見を受けてすぐに変更することは難しいですが、貴重なご意見として、製造メーカーにお伝えしました。



あなたの
『声』を
お待ちしております
いま～す



西部ブロック

うまいもんすすめ隊活動報告！

今回はモニター商品選定のため、

11月30日(月)

「冷凍生餃子黒豚&にら」と「とり天」を試食しました。



♪冷凍生餃子黒豚&にら・・・羽つき餃子が簡単にできます！



商品特長：国産の黒豚肉を使用し、野菜や皮の小麦粉も国産の原料を使用。
生餃子にすることで、黒豚肉と粗切り野菜の旨みとジューシーさを味わえる。
キャベツ・にら・しょうが類・・・主に熊本県産
にんにく・・・・・・・・・・・・・・主に青森県産



♪とり天・・・電子レンジよりオーブントースターで温める方がおすすめ！



商品特長：産直若鶏むね肉を使った大分県名物「とり天ぷら」として開発。
ふんわりした衣が新しい食感。

ポン酢、塩、天つゆで食べると色々なバリエーションが楽しめる。

鶏肉・・・・・・・・・・・・・・GC産直若鶏むね肉

GCうすくち国産丸大豆醤油（ちくご）、GC海水塩なごさ、

GC鶏卵、GC片栗粉、GC一番絞りなたね油使用



どちらの商品もグリーンコープでしか買えないプライベートブランド商品です。おいしいので、一度食べてみてください。



託児サポーターさん大募集！！

西部ブロック（江津、浜田、益田）では、各地域で試食会、学習会、料理教室などさまざまな取り組みをしています。この時、子育て中の組合員が気軽に参加できるよう、組合員同士の助け合い活動として託児サポーター制度を設けています。

ここ何年か託児サポーターさんが不足して困っています。お一人でもたくさん登録していただくと喜びます。日程があう時のみ助けていただきたいと思います。

登録、お問い合わせなどはコチラまでお願いします。

託児サポーター：

♪各取り組み時、原則別室で

約2時間、託児をします。

♪1回 1,500円＋交通費実費の活動手当てを支給します。

♪資格は要りません。子どもが好きな方ならどなたでも！

グリーンコープ生協 浜田センター

組合員事務局 TEL：0855-22-7001

FAX：0855-22-7880



♪秋のつどい（浜田会場）でいただいた要望について

グリーンコープで
ガムを取り扱って
ほしいです。



ガムにはたくさんの食品添加物が使われています。
グリーンコープの基本的な考え方として、「自然界にはないもので、化学的に作り出した添加物は使用しない。」としているので、現状ではガムを作ることができません。
ご理解いただきますようよろしくお願いします。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

松江市

伊藤 久美子 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

島根シュタイナーの会の事務局をさせていただいておりますが、ここ3年程、我が子（男児2人）の子育てに忙しく、あまり発信できていません。島根シュタイナーの会の具体的内容としては、月2回子ども達の芸術体験クラス「うさぎの会」、大人のための学びの場や子育て講演会の企画、オイリュトミー（運動芸術）講座の企画、等をしています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

以前、ニュージーランドに住んでいた時、ウーフの農場で働いたり、バイオダイナミック農業を学び、オーガニックな生活をしていました。帰国してからなるべくオーガニックにと思っておりました。

はじめの子の妊娠中、友達に、グリーンコープの個配を進められ、始めました。

◆いま思っていること

現在、子ども達のおかれています状況は急激に変化しています。

心を育てることや、コミュニケーション能力を育てるのは、人との関わりや実際に触れるという体験からだと思います。

我が子達にも言えることですが、知的活動に偏りがちなところを、もっと芸術活動ができる場や、手足、体を使って表現できる場を増やしていきたいと思っています。

◆今後の展望はありますか？◆

下の子が3才になり、ようやく活動ができるようになってきました。

子どもたちのための体験型イベントを企画していくと同時に、私自身も学び続けていきたいと思っています。



イベント情報

「知ってほしい 環境ホルモンのこと」 （環境ホルモン学習会）

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）

松江会場

日程 4月18日（月）

場所 くにびきメッセ

出雲会場

日程 4月19日（火）

場所 ビッグハート出雲

主催 グリーン コープ生協理事会
（東部ブロック・中部ブロック）



第二回「生活困窮者自立支援全国研究交流大会」に参加しました（前号からの続き 報告者：旭林久美子）

2日目に参加した分科会の「施行半年一実践報告と事例検討」では、規模の違う4地域の報告を聞きました。

田舎のような小さい町では人目が気になりなかなか相談しにくい、都会地では知り合いもなく、どこに相談すればよいかわからず、孤立を深めてしまうといった困窮者が見えてこないなどの問題を解決するための地域づくりや支援に取り組んでおられました。

また、報告を聞いた後に近隣席同士でディスカッションの時間があり、北九州市から家計相談事業の委託を受けて活動しておられるグリーンコープの組合員さんとご一緒させていただきました。

「相談者にどれだけ寄り添って話を聞けるかが大事」という生の声をきくこともできました。そして、グリーンコープ生協（島根）の組合員として生活困窮者自立支援制度に関われることはないか検討したいと思う機会となりました。

グリーンコープのひと



名前：鬼村 細百合
担当：管理部
出身：出雲市 趣味：DIY

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。

「本鉢すりごま（白）。料理の脇役ですがとても香ばしくて美味しいです。おひたし、きんぴら、酢の物、寿司ごはんなど、何にでもかけてしまいます。」

—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。

「電話で注文を受けた際に、組合員さんから

『この商品を、あんた食べたことあーかね まいよ！』とおすすめしていただくことがあり、私のマンネリ化しているレパートリーがちょっとずつ増えていっています。」

—休日はどう過ごしていますか？

「平日に録画しておいたTV番組をまとめて見ます。CMとばしや1.3倍速で見て、お得感にひたっております。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「春はお引越しや職場移動の季節ですね。お近くに新しい出会いがありましたらぜひ生協へもお知らせください。美味しいGCのサンプルを持って（私ではなく…）もれなくすてきな担当がお伺い致します。」



憩いの場としてご利用ください♡

浜田市にあるキープ&ショップ「pompom」、皆さんはもうご来店、ご利用されましたか？ GC商品を直接手に取って見ることができるのです！（当たり前？）

いつもカタログでしかお目にかかっていない、ちょっと気になる商品が見つかるかもしれません！調味料やお菓子、パンやせっけんなど、注文し忘れたものも pompom にあるかも？！

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



こんにちは (*^▽^*) まいにち自動車の営業、西尾です

暖かくなってタイヤ交換を考えられる頃ですが、タイヤの保管はどうされてますか？

タイヤを長持ちさせるには保管が重要です！

まず、タイヤは泥等を落としましょう！

大丈夫、水洗いでOKです。泥・埃を落として、しっかり乾かして保管ください。

出来ましたら、タイヤに挟まった小石も取ると良いです。

次に置き方ですが、直接床に置かないように、段ボールなどを敷いて下さい。そして、風通しのいい日陰に保管できればベストです。より良い状態で次のシーズンも使えるように保管しましょう！

タイヤ交換、夏用タイヤ購入のご相談もお任せ下さい！



✂ 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 34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。