



2017年9月25日51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へどうぞ → TEL: 0853-73-8010 FAX0853-73-8013

一人ひとりが主役です

## 2017秋のつどいが始まります！

今年の  
テーマは…

- グリーンコープ運動を通して、グリーンコープのファンを増やしましょう！
- 市民電力事業の取り組みを伝えましょう！

詳しくは各地区が発行するチラシをご確認ください。

生産者にお越し頂いたり、今話題の〇〇に挑戦などなど、各地区で趣向を凝らして開催します。

見て、聞いて、食べて、語り合って、グリーンコープが体感できる絶好のチャンスです。ぜひ、お近くの会場にご参加下さいね。

美味しい試食も準備しています！！



ねえグリーンコープが電気も始めたって知ってる？



あの商品が気になる…

♡♡♡お土産あります♡♡♡

新登場！！ 洗濯用粉せっけん  
GC「無香料お洗濯のしゃぼん  
ナチュラル（キレート剤入り）」  
のお試しサンプル（50g）  
ぜひお試しください！

## クリスマスケーキは早い予約がお・ト・ク！



《国産小麦粉 100%使用》をはじめ、確かな原材料から作られた安心安全なケーキで  
『メリー・クリスマス！！』



**30号～33号のご注文で5%おトク！**

**34号～36号のご注文で3%おトク！**

グリーンぶらお11月号では注文書提出週により値引き率が変わります

(37号・38号の注文では値引きはありません)、※予定です。詳しくはカタログでご確認ください。

### 8月理事会報告（2017.8.18 開催）

- ショップ（新規）の件
  - GC「お好みソース」に酸分解たん白加水分解物を使用した『かきエキス』が使用されていた件
  - 2017年度互恵のためのアジア民衆基金年会費要請の件
- …などを協議しました。

### 数字でみるGC生協（島根）



（2017年7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…55名

現在の組合員総数…8,229名（前年対比101.3%）

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

酪農生産者交流会  
参加報告

菊池地域農業協同組合「パシオン」  
2017年5月29日(月)

行って  
きました!



グリーンコープの食べもの運動の象徴である、産直びん牛乳の聖地へ行って参りました。

交流会では、生産者の皆さんから焼酎の牛乳割りや、プロテインがわりに牛乳飲んでウォーキングして体重が減った、モツァレラチーズは簡単にできるなどのお話がきけました。特にモツァレラチーズ作りはわりと簡単で、しかも牛乳の大量消費になるのだそうです。その際大量に出るホエーも、サワードリンクや、カレーやスープにも利用できることを教えていただきました。水を一切使わない、牛乳だけで作るカレーも美味しいそうです。

牛舎を実際に見せていただいて、何種類もの餌を牛の体調を見ながら与えているのを知りました。草を発酵させたものもあり、これは牛の腸内環境がよくなって牛が元気になるのだそうです。何軒かの仲間で飼料会社を作って管理されていました。牛舎のすぐ隣に広がるトウモロコシ畑も、牛の飼料用でした。NON-GMOの輸入飼料も併用されていますが、すぐそこの畑の作物や草が餌になっているのは安心できます。

「いつもありがとう」と、側にいた一頭にお礼を言いながら、この牛さんのお乳が島根にも届いているのかもしれないと思うと、まさに顔の見える産直を実感しました。



この地域でも地震で牛舎が倒壊したり、牛が圧死したため、廃業や休業を余儀なくされた酪農家が何軒もあったと聞きました。

私たちにできることがまだまだあります。たくさん予約してくださっている方は、たまにいいので一本だけプラスして下さい。飲んだことのない方、いつもスーパーで買っておられる方にこそ、時々でいいのでご注文いただけませんか?牛乳は必要ないと思っておられる方、ビールやコーヒーと同じように、美味しいから飲むという嗜好品の扱いで産直びん牛乳を試してみられませんか? 熊本の街は、熊本の人たちの郷土愛で復興しつつあります。グリーンコープの産直びん牛乳は、組合員の皆さんのグリーンコープ愛で支えていけたらいいですね。

松江ブロック 救急法講習会を開催しました

7月13日にサンライフ松江にて、松江市消防本部から講師をお招きし、救急法講習会を開催しました。

3人1組で人形1体を使い、心肺蘇生法やAEDの実践練習をしました。気道異物除去の仕方、ヒアリ・虫に刺された時の対処法(『ムカデに刺された時は40度程度のお湯であたためると良



い。』…これまでは冷やすものだと思っていました)など質問にも丁寧に答えて頂き、とても分かりやすかったです。

救急車が到着するまでの約8分間の心肺蘇生法の大切さをあらためて知ることができました。いざというとき少しでも今回の救急法講習会で実践練習したことが出来ればよいと思います。

参加者からは、「家に小さい子どもがいるので、とても参考になった。」「止血法など応急処置の仕方も勉強したい。」「必要な講習なので毎年開催をお願いします。」などの感想を頂き、ニーズが高いことが分かりました。来年に向け内容を見直し、更に身近な講習会となるようにしていきます。

## 安来ブロック 救急法講習会を開催しました

今年の救急法講習会は、自分の携帯電話から実際に 119 番通報をさせてもらい、救急隊員の指示を受けながら心臓マッサージなどを行うという、本番さながらの講習となりました。



消防署内で受講していたので偶然本当の緊急連絡が入ったときは、救急車が出動するまでの流れを署内アナウンスや隊員の動きで知ることができ、大変貴重な講習会となりました。

今回参加された中に、119 番通報をしたことがある方は少なく、電話の向こうから聞こえてくる隊員の声に緊張もピークに。

心臓マッサージは一分間に 110 回くらいのペースで行いますが、どうしても早くなりがちに。それを電話から聞こえるペース音に合わせて、確実に心臓から脳へ血液を送るのが重要なのです。

通報から現場到着まで全国平均 8 分強と言われていますが、1 分でもかなりの体力を消耗します。

とにかく、一秒でも早い 119 番通報が大切だと痛感しました。



## 安来地区委員会 みんなで かかし作り&水路で生き物探し

7 月 26 日（水）JA しまね安来地区本部 安来支店格納庫にてファーム宇賀荘の皆さんに、かかし作りを教わりました。



各家庭 1 体ずつ、竹から組み、かかしの腕、胴体、足部分にわらを詰めたり、顔を描いたり…参加して下さった方々はみんな真剣でした！

イケメン（！？）な顔のかかし、某球団の帽子をかぶっているかかし、ワンピースを着たかかし、エプロンを着ているかかしなど、服装も表情も個性豊かなかかしがたくさん！！

6 月に田植えをした田んぼの稲を、稲刈りまでしっかり見守ってほしいです。



かかし作りの後は、近くの水路に移動して生き物探しをしました。水路に入るとさっそくメダカ、アメンボ、カエルなど、みんな次々に生き物をゲット！！

水路の中の泥を網ですくってみると、どじょうもいました！小さい子から中学生まで、みんな夢中になって生き物を探していました。





## 松江地区委員会 糖質制限メニューの料理教室を行いました

組合員の吉田朝香さんを講師に「糖質制限メニューの料理教室」を行いました。

中高年の男性からも注目されている「糖質制限料理」。

家族の健康を考えて参加された方が多かったです。

メニューは、押し麦を使った「低糖質炊き込みごはん」や、「糖質0g 麺のフォー」・「やみつきおからサラダ」など5品。

卵と乳製品を使っていない「豆乳マヨネーズ」が好評でしたので、ぜひ作ってみてください。



### 【豆乳マヨネーズのレシピ】

#### ■豆乳マヨネーズ材料（合計糖質量10g）

- なたね油100g (0.0)
- 豆乳50g (1.5)
- 酢大さじ1 (1.1)
- 塩小さじ1/2 (0.0)
- 砂糖小さじ2 (5.9)
- マスタード小さじ2 (1.5)

#### ■作り方

すべてをボウルにいれて、ハンドブレンダーでまぜれば出来上がり。



## 松江まったり委員会

## おしゃべり会 in 松江 を開催しました

7月20日城西公民館にておしゃべり会イケ麺まつりを開催しました。

気温が高く、とても暑いなか、赤ちゃん連れ、幼児連れのお母さんにも参加して頂きました。

組合員さんのグリーンコープお気に入り商品、おすすめ商品、グリーンコープの食材を使った料理の話、試食の感想などきき、今後参考にしたいと思いました。和やかなひとときでした。

これからも組合員さん同士がまったり過ごせる場所にしていきたいです。



### メニュー

手延べ緑黄菜めん

そば

うどん

【新商品】つゆ(ちくご)

2倍希釈

びん牛乳で作った

みるくプリン

牛乳

雲南地区委員会

## 平和の折り鶴 広島平和記念公園へ奉納



開催日：7月18日(火) 参加者：大人8名子ども2名

グリーンコープ（島根）の活動として毎年行っている組合員の平和への願いを届ける「折り鶴奉納」。今回は雲南地区委員会とその家族で広島平和記念公園へ奉納に行きました。

組合員の皆さんから寄せられた折り鶴は今年 **28,900羽** となりました。

ありがとうございました。

当日到着すると、平和公園には多くの観光客の方々が訪れておられました。私たちの奉納する折り鶴に海外の方々はとても興味を示されていました。



平和公園内の案内をガイドさんにもしてもらい当時の悲慘な状況などをお聞きしました。死没された多くの方々を心から追悼するとともに、語り継ぎ、伝えていく大切な役割が私たちにはあるということを改めて実感し、核兵器のない平和な世界を築くことを誓いました。

出雲地区委員会

夏休み  
親子企画

## 「今すぐできるお役立ち防災術」～みて・きいて・やってみよう～

7月26日(水) 斐川町環境学習センター 参加者19人・子ども16人

日本赤十字社島根県支部の職員の方をお迎えし、日本赤十字社の活動の様子や災害時の心得や備えなどについて話していただきました。最初に炊き出し体験として、非常用のポリエチレン炊飯袋（ハイゼックス袋）でご飯を炊きました。参加者が袋にお米と水を入れる作業をし、大鍋で20分！美味しいご飯が炊きあがりました。



東日本大震災の被災地救援に行かれた時の様子をスライドを交えて話していただき、地震が起きた時は脱出路確保の為、扉を開け→火の始末→外に出ること、災害が起きた時は自分で判断ができるように普段から「気づき」「考え」「実行する」ことの大切さを教えて頂きました。非常持ち出し品の紹介や風呂敷2枚で作るリュックサック作りなど災害時お役立ち技術についても実演して頂きました。

最後に白ご飯に「どこでもちよこっとカレー」をかけたカレーライスと漬物を試食しました。参加者からは『子どもと一緒に「防災術」を学ぶことはとても大切だと思った。』『袋でごはんが炊けること、毛布が担架になることなど子どもたちが緊急時に対応できるヒントを沢山教えて頂きました。』『知識があってもないのが意識！これを心がけていけるよう自分の周囲を見直したいと思います。』などの感想をもらいました。



## 西部ブロック ♪ エネルギーの地産地消～島根のエネルギーを考える

浜田市出身のコミュニティエナジー株式会社代表南原順さんを講師に、学習会を行いました。南原さんは日本だけでなく海外でも太陽光発電プロジェクトの開発・運営に関わって来られ、世界のエネルギー事情から自然エネルギー、ご当地電力にとても精通しておられました。



- ・原発や火力発電など大型施設は規模が大きくなるので建設の場所を選ぶが、太陽光、風力発電は、電気を使う人、工場の近くに作るができる。
- ・原発稼働しなくても GDP は増えた。原発がないと経済の発展はないというのはウソ。
- ・島根の再エネ自給率は約25%で全国5位。江津は121.7%、浜田32%。
- ・浜田の年間日射量は東京と同じ位。
- ・家庭での家電の電力消費（2009年度）①冷蔵庫②照明③テレビ④エアコン
- ・主要家電のエネルギー効率の変化  
エアコンは2005年位から、冷蔵庫は2010年位からほぼ横ばい。

## ♪ りんごとみかんのおいしい話

長野県からりんご、佐賀県と熊本県からみかんの生産者さんをお迎えして交流会を行いました。産直のりんごとみかんができるだけ農薬を使わないで育てられ、出荷前の防腐剤も使用しないで私たちのところに届いていることがわかりました。



### りんご ながの農協飯綱から組合員へのメッセージ

減農薬栽培への取り組みによって、組合員だけでなく、いづれの風土を守ることにもつながるといいなと思っています。本年も組合員さんのために手間をおしらずに、りんごを作っていますので、どうぞ応援をお願いします！

### みかん みのり会・佐伊津有農研から組合員へのメッセージ

農家としても体に悪い農薬は使用したくありませんが、外観が悪いと売れません。私たちは理解してくれる組合員のみなさんがいるから、農薬を減らして栽培することができています。しかし、最低限の農薬は使用しないと栽培の継続はできません。除草剤・防腐剤を使わないところに非常に苦労しています。共に健康に暮らしたいと思います。

### 参加者の感想

- ・いつもおいしいみかんを生産していただきありがとうございます。防腐剤を使用されていないとのこと子どもたちにも安心して食べさせられます。そして手元に届くまで草刈など大変な作業もあるということを知り、よりみんなで食べさせてもらいたくなりました。今年も予約します。
- ・お話を伺って、愛情をもってりんごを栽培されていることがよくわかりました。1つ1つ手作業で日当たりの場所を変えたり、確認して詰めたり、手を伝ってきているんだなあということ、今年も感じながら味わいたいと思いました。これからも安全なりんごを食べられるように私も食べ続けて利用していきたいです。

## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

## 大田市 岩谷 知恵子 さん

### ◆どんな活動をされていますか？◆

以前保育園給食調理に携わっていた関係で退職後も食に関する活動を続けています。

市が開催した、食育ボランティア養成講座を受講しており、施設・公民館・学校など要請に応じて参加して、学んだことを活かした活動をしています。地域でも、独居の方・話し相手のない方など集まって頂き、月2回9時より11時半位まで体操、季節の歌を唄ったり、ゲーム、茶会と楽しいひとときを実施して18年になります。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは？

昭和59年に初孫が生まれ、食の安全・安心を、添加物のない食物を与えたくて、今ほど食品が多様ではなく調理済み食品はありませんでしたが保育園で減塩に取り組んでいて、孫にも一種でも添加物のないものをと、生協さんを

いろいろ勉強させてもらいました。あれからもう30年になり生協さんのありがたさを日々痛感しています。

### ◆いま思っていること◆



この年になっても毎日忙しく暮らしていますが、元気に過ごせているのは食に関心をもって3度の食事に、生活態度に気を配っているからだと思います。家族のためにも自己管理をして、いい年を重ねたいです。

### ◆今後の展望はありますか？◆

特にこれといって考えていることはありませんが、今までどおり食を通じて仲間の方と活動し、もっと輝ける人生にしたいと思います。人に喜んで頂ける様活動に向けて毎日努力です。

## 大田ブロック

## 大田総代交流会 を開催しました

開催日：7月13日(木) 会場：チーナカ豆 参加者：8名

場所は、琴ヶ浜海岸にある『チーナカ豆』。

目の前に広がる海を見ながら、皆さんリラックスして心オープンに意見・情報交換できました。



話題は…

- ・総代会の感想やご意見
- ・グリーンコープでんき
- ・産直びん牛乳の受賞
- ・いつでもたのめるくん
- ・キープ&ショップ こめ一粒 などなど。

- ・参加しやすい時間帯でよかった
- ・お弁当もよかった etc.

2017 iTQi  
優秀味覚賞  
二つ星受賞



ストロベリーパフェを試食しながら、「5リッチUVリキッドファンデーション」や「苺オールインワンきらきら100」など新登場商品を試し、わくわく楽しい時間を過ごしました♪

～アンケートより～

※疑問に思っていたことや、他の方のいろいろな話が聞けて、参加してよかったです。

みんなの目もきらきら



がんばる！地元の  
メーカー＆生産者

ご紹介

## まるベリー工房

出雲市斐川町で天然酵母の  
パンを作っています



♪大切にしているもの、

こだわりを教えてください。



まるベリー工房は、国産小麦 100%、パンは天然酵母を使用して商品作りをしています。そして他の材料にもこだわりがあり、可能な限り地元の食材を使用しています。

まるベリーでは、ただ地元の物を使うのではなく、生産者の方と「この間もらった材料で作った商品です。試食してください！」などといった会話を交えながら、お互いの顔が見える関係を作りたいと思っています。そして、商品を通じてお客様に「生産者の思いや気持ち」を伝え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。



・玄米食パン…「小麦粉・玄米（出雲市産）・天然酵母・塩」、この 4 種類の材料で作るシンプルな食パンです。まずは材料そのものの香りや味、食感を楽しむためトーストだけで食べてもらい、その後バターやオリーブオイルなど、好みの食材と一緒に食べてみてください。

・豆乳ロールパン（各種）…開発者が、「卵・乳製品が食べられない人にも、みんなと一緒においしいパンを食べてもらいたい」という思いから生まれたロールパンです。特長のしっとりとした食感、豆腐工房しろさぎの豆乳をたっぷり使っているからです。軽くトーストすると外はサクッと、中はしっとりとした食感になり、ほのかに豆乳の香りがするロールパンです。

キープ & ショップ



出雲市 キープ&ショップ **こめ一粒** です

営業時間の変更…土曜日のみ10:00～15:00になりました

：火曜日～金曜日 10時～18時  
土曜日 10時～15時  
(定休日：日曜日、月曜日)



：080-2944-5106



：出雲市松寄下町 1111-6

(自衛隊出雲駐屯地 西側)

よろしく  
お願いします

組合員みなさま、お元気ですか！こめ一粒ではお店奥の癒しルームにて休憩スペースもあり、組合員さんたちの語らいの場となっています。遊びに来てくださいね～♪

お電話・ご来店、お待ちしております！

Blog <http://okomegu.blog.fc2.com/>

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

## 今回は夏のタイヤについてです (๑)♪

夏はタイヤにとっても過酷な季節(ー\_ー)!!  
タイヤが新しい時は劣化防止剤が含まれてい  
ますが、熱や紫外線で防止剤が抜け(ノロ)ノ

ヒビワレてきます。  
ドライブの前に、まいにち自動  
車で点検しましょう(\*^。^\*)



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 51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。