

2017年1月9日43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…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



## 地域共同購入型の生協へ

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。  
 昨年は、前身の島根県中部生活協同組合創設から60周年の節目の年となりました。盛大にイベントや講演会を開催することは控え、戦後、先人の皆さんや組合員が地道に歩み、地域に根差して常に組合員の暮らしや食べものの安心・安全を探求し、いのちと向き合い育んできた運動と事業を継承していくことが、いまを生きる私たちの役割と、理事会、ブロック、地区委員会で話し合い、それぞれのブロックや地域で「60周年記念」イベントや講演会を開催することができました。  
 また、出雲市に開設した、キープ&ショップは、組合員の憩いの場と活動組合員の「小さな活動拠点」として、組合員が暮らす地域で、より身近にグリーンコープを実感していく取り組みとして、根付いていければと考えています。今後も浜田市や出雲市での実践と経験を積み上げ、松江市をはじめ県下に「小さな活動拠点」をひろげ、地域共同購入型の生協づくりを進めていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 新年あけましておめでとうございます



新春を迎え、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。  
 昨年、島根は創立60周年を迎え、商品交流会「うまいもんまつり」を開催することもできました。改めて皆さまに感謝すると共に、これからはしっかりと受け継いでいく責任を感じています。  
 昨年も地震や台風など各地でさまざまな災害が起きました。お見舞いを申し上げ、日頃からの備え、お互いに助け合える地域づくりに向け、さらに皆さんと出会い、つながり、地域に根差した活動を進めていきたいと思えます。  
 今年はいよいよ電気の共同購入も始まります。安心・安全な食べものと同じように、電気についても考え、原発のない未来を目指し、力を合わせていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



## 助け合える地域づくりを

理事長 定本さゆり



### 11月理事会報告（2016.11.11開催）

- ・年末一時金支給の件
  - ・内田美智子さん講演会の後援の件
  - ・市民電力事業の件
- …などを協議しました。

### 数字でみるGC生協（島根）



（2016年10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…42名

現在の組合員総数…8,206名（前年対比 102.3%）

暮らしの助け合い活動

けんせ隊

みなさんの依頼  
お待ちしております

## グリーンコープ地域運動交流集会に参加してきました

10月11日(火)福岡国際会議場で開催され、実行委員長のグリーンコープ共同体代表理事の熊野千恵美さんが交流集会のテーマである「～地域に根ざした未来を築くグリーンコープ運動～の広がりを実感していきましょう」の挨拶で始まりました。



今回は、グリーンコープと交流のある韓国 のハンサリム生協の職員の皆さん14名も来賓として参加されました。同時通訳のイヤホンを着けてちょうど私たちの前列に座っておられましたので、うまく伝わっているかしら？楽しんでおられるかしら？等々、気になりましたが、私も交流集会での各発表を十分に味あわせていただきました。

さて、今回発表といえば、  
会員生協報告でグリーンコープ生協(島根)も発表をしました。



定本理事長が「仲間づくり、10,000人に向けて」と題し、

- ・出雲を拠点に活動しているグリーンカフェ、
- ・西部企画のうまいもんすすめ隊、
- ・神在太陽光発電所組合員視察

(片道8時間発言に会場ザワザワ!)

- ・創立60周年記念イベント

「うまいもん祭り」、

- ・島根のキープ&ショップの紹介、
- ・各地イベント参加で地域にちょこっと打って出る

などの活動の様子を元気よく報告されました。聞いている間は少しドキドキしましたが、島根の活動をお知らせできたことに感激しました。

続いて、熊本地震被災者支援活動報告がありました。テレビの報道などもほとんどされなくなっている最近。忘れがちになっている被災地のこと、まだまだ復興には程遠い現実をグリーンコープの被災された仲間の言葉で知らされました。

自分の身に置き換えれば、耐えられるだろうか？立ち直れるだろうか？と不安な気持ちになりました。



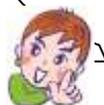
ですが、被災地のグリーンコープの仲間たちは強いです。頑張っておられます。グリーンコープの組合員でよかったと思える素晴らしい支援をされていました。そして、支えてくれる仲間への感謝の気持ちも伝えられました。

これからも私たちにできる仲間への支援を続けなければと改めて思いました。



その後、東日本大震災復興支援、こどもの居場所づくり、生活困窮者支援、脱原発の取り組み、ワーカーズなど、涙あり、笑いありの盛りだくさんの報告があり、全てをお伝えするのは難しいのですが、この交流集会に参加するとグリーンコープのことがよくわかり、とにかく元気をもらって帰ることができます。

もし、どうすれば地域運動交流集会に参加することができるのかしら？と思われたあなた!!



ぜひ島根の活動組合員になって(各地区の地区委員など)グリーンコープの活動に参加してください!機会がめぐってきますよ。そしてその目で確かめてください。

(報告者 旭林 久美子)

安来地区委員会

## 稲刈り稲こき交流会 を開催しました

開催日：10月30日（日） 会場：JAしまね安来地区本部 宇賀荘交流田  
参加者：18家族（大人26人、子ども36人）



さわやかな秋晴れで、白鳥が飛ぶ空の下で稲刈り稲こき交流会を開催しました。

はじめに、おにぎり、豚汁をいただきお腹いっぱいになったところで稲刈りへ。今年は数日前に降った雨の影響で田んぼの土に足を取られてしまう方が多数…。

「稲を刈った株の上に立つと大丈夫」と教えてもらうと、泥にはまることなく稲が刈れました。稲こきは昔ながらの機械だったので、大人も子どもも興味津々！！何度も稲こきに挑戦してくれる方もおられました。



参加者の中の中学生の男の子が「食材のありがたみが分かった」と感想を言ってくれました。この交流会を通じてお米を育てることの大変さや収穫する喜びに気づくことができました。生産者の方々への感謝の気持ちをこれからも忘れず、お米をいただきたいと思いました。

また、この会はGC とっとりさんとのコラボ企画。20家族の参加があり、県を隔てての交流が益々盛んになっています。



松江地区委員会

## 「2016 秋のつどい」を開催しました



今年の秋のつどいは、フリーアナウンサーの河野美知さんを講師にお迎えし、会話術のスキルアップ講座とクリスマスケーキの試食をしました。

大人の会話ができることでワンランクアップした会話となり、コミュニケーション能力もアップできることを講義で学び、発声・表情・滑舌練習など、本格的なレッスンをしましたが、河野さんの素敵な笑顔で楽しく、あっという間の2時間でした。

「場の空気は”読む”ものではなく”つくる”もの」など、今後に活かしたいと思いました。



- 声の出し方から雑談力まで、たくさんお話しして頂いて、自分の会話の仕方やコミュニケーションを考え直すきっかけになりました。日々の参考になるヒントをたくさん頂きました。（30代）
- あっという間に2時間が過ぎました。とても楽しかったです♪ また、こんな楽しい講座に参加してみたいです。河野さん、すてきです！私もあんな笑顔で話せたら良いな～。（40代）
- とても楽しく参加させていただきました。自宅に帰ってトレーニングを楽しんで頑張ります。ケーキもとってもおいしかった

### 参加者の感想

- です。（40代）
- 河野美知さんのスキルアップ講座、参加出来てとても楽しかったです。ありがとうございました。ちょっとした心がけで、全然顔の表情も変わる事がわかりました。（40代）
- 会話の素敵な人は、表情が豊かで、余裕がある人だと思いました。少しの努力で叶いそうなので、感じの良い人になれるように頑張ります。あと、会話の3分間トークは気をつけたいと思いました。今日はこの講座に参加出来て良かったです。（50代）

松江まったり委員会

## 秋のわくわくパーティーを開催しました

10月6日(木)川津公民館で熊本の削りぶしメーカー・山一の専務取締役 林 尚樹さんを講師にお迎えして“GC花かつお”で作る「うどんつゆ」と「だしがらふりかけ」を教えてくださいました。

皆さん、おだし作って面倒って考えていませんか？ 実は簡単に作れるんですよ！

おだしをしっかりとることによって旨みがあるので最小限の材料を使うだけでいいのです。

また、おだしをとった後の昆布、イワシ節、かつお節を使って作った“だしがらふりかけ”は食材を捨てることなくエコで美味しい料理に変身しました。とても美味しいふりかけで、ご飯が食べたくなりました！



山一さんには飽食（お腹いっぱい）・飽食（飽きる）・倅食・呆食・放食・崩食・保食・邦食・抱食・豊食・褒食・報食・宝食13の『ほうしょく』の話、食にまつわる話、食品の商品ラベルに記載してある一括表示の見方、この一括表示には使用原料の産地表示は非表示である事実、地震時に備えておくといよいものなど色々な話をさせていただきました。

改めて今の食生活を見直し、子ども達にも食の大切さを伝えていきたいと思いました。

今回おだしの取り方を教えて頂いたので、これからやっていきたいです。

山一さんをお迎えしての秋のわくわくパーティー、とても美味しく好評でした。



松江まったり委員会では、これからも組合員さん同士が楽しい時間を過ごせる場所にしたいです。



雲南地区委員会

## 秋のわくわくパーティーを開催しました

10月7日(金) かもてらす 参加者15名



削りぶしの山一の林さんに来ていただき、だしの取り方を教えてもらいました。



だしとりは面倒だと思っていましたが基本どおりに量計測を守れば美味しいだしがとれる事を知りました。



量計測とは？

量はきちんとはかる。計は時計で時間をはかる。測は温度をはかるです。

あとは

- ①蓋はしない
- ②沸騰させない

です。



山一さんが話されてましたが、私達の体は即席で作られたものではなく食べるもので、できている。

自分や家族の健康を守り、また未来を担う子ども達に本物の味を伝えていくために、だしのある生活をしていきたいですね。



出雲地区委員会

## いずもの秋のわくわくteaパーティーを開催しました

開催日：10月4日（火） 会場：斐川環境学習センター（アース館） 参加者：24名

西製茶所の西さんを講師にお招きしておいしい紅茶の煎れ方を教わり数種類の紅茶の飲み比べをしました。

まずは西製茶所で作っている3種類の紅茶で緑茶系品種の出雲国の紅茶、ダーズリンが交配されている出雲国のべにふうき紅茶、日本・中国・インドの品種を掛け合わせたアッサム系の出雲国のべにひかり紅茶を試飲しました。べにふうきは紅茶らしいしっかりとしたタンニン質を感じるのでコーヒーをブラックで飲む方におすすめです。

次に出雲国産「出西」しょうが紅茶、クロモジをブレンドした福来紅茶の2種類のフレーバーティーを試飲しました。最後にアレンジティーとして刻んだ生のりんごやレーズンを入れたアップルティーや西さんおすすめのジ

ンジャーミルクティーを入れて頂きました。

ちょうど咲き初めたお茶の木の花を持って来て頂きましたが、椿のような白い花でとてもいい香りでした。

試飲のあとは2種類のクリスマスケーキとグラノーラ入りヨーグルトを食べながら交流しました。普段はあまり紅茶を飲まない方も「味の違いがよく分かった」「お茶の奥深さを知ることができた」「家でも時間を見つけておいしいお茶をいれたい」などの感想が多く寄せられました。

皆さんも西さんの紅茶を飲み比べて好みの紅茶を見つけてください。

※なおグリーンコープ生協で取り扱っていない商品もあります。



### 秋のわくわくパーティー

大田地区委員会

## 干物を使った料理教室を開催しました

開催日：10月13日（木） 会場：サンレディー大田 参加者：15名



地元メーカー「渡邊水産」社長をお迎えし、無添加のこだわりの干物を使った、“目からウロコ”の干物料理を教えて頂きました。

普段は焼いて食べるだけの干物ですが、スープやサラダ、冷汁などの具材になって華やかな料理に変身！味の方も、参加者の皆さんから“美味しい！”の声が上がっていました。

あじの開きの骨や頭を取って身だけを使うので、小さいお子さんもパクパク食べられますよ。



～あじの開き（冷凍）のおろし方～

1. 半解凍したあじの開きの頭とシッポをハサミで切り落とす
2. あじの開きをシッポの方からハサミで半分に切る
3. 両端についている背びれをハサミで切る
4. 包丁で皮側にあるぜいごをそぎ取る
5. 大骨を包丁でそぎ取る
6. 両端の腹骨を包丁でそぎ取る



※おろしたあじの身を

焼いて、すり鉢や

フードプロセッサーで細かくすり潰し、ごはんにふりかけたり、サラダに添えたり、スープに入れたりして使います。



**益田地区委員会** アロマ体験とお茶会 を開催しました

益田地区委員会が立ち上がって最初のイベント、「アロマ体験とお茶会」を9月30日（金）に高津地区振興センターで開催しました。

アロマハンドマッサージでは、2人1組でリラックスタイム。

小さいお子さん連れの方も多く、その後は子どもさんと一緒に香りを体験。“グリーンぱらす”に掲載されていた和精油やカタログによく登場する彩生舎のブレンドオイル「お昼のさわやかアロマ」「夜のゆったりアロマ」などを用意しました。



コープのお菓子や果物を食べたり、牛乳の飲み比べをしながら参加者同士でグリーンコープの商品や子育ての話に花が咲き、和やかな時間となりました。



参加者の方からは、「初めて参加したけれどアロママッサージで久しぶりにゆっくりできました。」「カタログでは香りが分からなかったのですが色々試すことができ購入する時の参考になりました。」「試食がとてもおいしかったのでまた注文してみたいです。」などの感想をいただきました。

**西部ブロック** 「子どもの教育費」の学習会 を開催しました



9月26日（月）江津市嘉久志コミュニティセンターにて、ファイナンシャルプランナーを講師に「子どもの教育費」の学習会を開催しました。

表のように、子どもの教育にはとてもお金がかかっています。特に大学が大変です。でも必要な時期があらかじめ分かっているので早いうちから準備しておくといいですね。

教育費のポイント 

**【保護者が支出した学習費総額（幼稚園～高等学校）】**

		学校教育費	学校給食費	学校外活動費	1年間合計
小学校	公立	59,228	43,176	219,304	321,708
中学校	公立	128,964	38,422	314,455	481,841
高等学校	公立	242,692	—	167,287	409,979
	私立	740,144	—	255,151	995,295

文部科学省『子どもの学習費調査』（平成26年度）

**【大学の初年度納入金（平均額）】**

	入学金	授業料	施設設備費	合計
国立大学（昼間）	282,000	535,800		817,800
私立文系（昼間）	246,749	742,478	160,019	1,149,246
私立理系（昼間）	265,595	1,043,212	187,236	1,496,043

国立大学：文科省令の標準額（平成25年度）

私立大学：「私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」調査校574校（平成25年度）

- ♪ 高校までの教育費は家計（基本生活費）から支出！
- ♪ 大学進学する予定なら児童手当は全額貯蓄（約200万円貯まります）
- ♪ 子どもが小さくて経済的にゆとりがある時期にできるだけ多く積み立てる。子どもが中学・高校になると結構お金がかかります。
- ♪ お給料をもらったら…先に貯蓄！残ったお金でやりくり！！（目指せ！手取りの15%）

## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

雲南市 田口 詩乃さん

### ◆どんな活動をされていますか?◆

オーストラリア人の夫と雲南市で「ライジングサン英語学校」を始めたところです。



夫は海外の英語教育の資格を持っており、今は主に子どもだけでなく成人の生徒さんに英語を教えています。英語は苦手だったけど、レッスンで学ぶと面白いと通っていただいています。

また、私は、木次乳業の個人宅配業者「恵みランド」でも働いていて、安心・安全な牛乳を届けるお手伝いをしています。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

4年間オーストラリアに住んでいて、オーガニック食品・フェアトレードなど、地球に優しい生き方を意識するようになりました。2012年に熊本県に帰国し、そこでグリーンコープ

に誘ってもらいました。日本でも、未来を考えた買い物ができるところがあるんだと喜びました。

### ◆いま思っていること

言語は自分の世界を開く道具です。日本では、外国人たちをテレビなどの情報だけで、判断してしまう場面をよく見かけます。直接話すことができれば、人類皆同じということが判り、平和な世の中を築く助けになると思っています。

### ◆今後の展望はありますか?◆

ときには生徒とその家族、地域の外国人も呼んでパーティをしたり、英語を通じた楽しい活動をしていきたいです。

昨年引っ越してきた雲南市は、人々が明るく、新しいことにチャレンジしようという気持ちの人が多くいるように感じます。3人の子どもたちと毎日ワクワクする生活をしていきたいです。

安来地区委員会

## “1 DAY カフェ” を開催しました

月日：10月4日（火）・21日（金）

会場：4日…やすぎ懐古館一風亭 / 21日…安来市社日交流センター

参加内訳：4日…大人14人、子ども1人 / 21日…大人21人、子ども6人

社日交流センター  
会場にて



地域の方に自由に来ていただく

“1 DAY カフェ” を開催しました。

メニューは「アールグレイとプラムリーのケーキ」、「プチデコルージュ」のクリスマスケーキ2種と、インスタントコーヒー、西製茶所さんの紅茶です。

料金としてひとり300円をいただき、ケーキは2種は一皿、ドリンクはどちらかを選んでもらうようにして、牛乳2種とカフェミルクの試飲もしてもらいました。

会場はガーランドや生花の飾りつけをしたり、ヒーリング系BGMを流したりして、カフ

エ風に設え、ゆったりくつろいでもらうようにしました。

ケーキ2種とドリンクで300円というびっくり価格に、みなさん喜んでいただきました。今年こそは注文をしてみようという組合員さんや、未組合員さんのなかには「ケーキが美味しい!」と加入を検討される方もおられました。

一風亭会場にて



来ていただいたお客様に喜んでいただき、グリーンコープのよさを一人ひとりにお話しできる時間があったことなど、やってよかったと思える企画でした。

がんばる！地元の  
メーカー&生産者

ご紹介

有限  
会社

# 別所蒲鉾店

島根県大社町にて親子三代にわたり、  
かまぼこの製造をしております。



♪大切にしているもの、  
こだわりを教えてください。



- ♥厳選した無リン魚肉すり身、そして
- ♥芽止剤不使用北海道産馬鈴薯の澱粉、
- ♥国産特注天然だし  
(昆布だし、かつおだし)、
- ♥国産特注魚醤、
- ♥国産ビート糖、
- ♥国産本みりん、
- ♥イオン交換膜不使用の国産海水塩、
- ♥国産野菜、
- ♥そして揚げ油は圧搾法菜種油を使用  
するという、全てにこだわりの原材料で  
製造しています。



♪おすすめ商品と、おいしい食べ方を教えてください。

- ♥おすすめ商品 … ○揚げかまぼこ類  
○のやき・ちくわ類  
○つみれ・半ぺん類



♥おいしい食べ方 … フライパンでこんがり焼い



たり、オーブントースターにアルミホイルに  
のせた各々製品を並べ、カリッと焼く。

そのままつまむのもよし、おこのみの調味料  
をつけてお召し上がり下さい。



♥それ以外にも



煮物の具や…

サラダ材料



おでん材料

…など、多種多様にアイデア次第で、色々にアレンジして頂ける品です。



## pompomはおかげさまで昨年12月に3周年を迎えました

組合員の皆様、地域の方々にもご利用き感謝しています。火曜日の野菜の日も  
定着しつつあり、金城・弥栄・柿木などの地元野菜の入荷を待っておられる方もいます。  
どなたでもウェルカムです！ 気軽にご来店頂き、お茶を飲んでいってください♪  
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](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 (\*^▽^\*) テヘヨ まいにち自動車の営業、西尾です

いっしょ

## みなさん、まいにち自動車へお車の点検にお越しく下さい

タイヤのゴムの硬さと残り溝の深さ(p\_)バッテリーの状態(一\_)!!を確認して、  
お車を良いコンディションに保ちましょう♪ エコドライブに繋がりますよ!



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 43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。