

# あいあいあい

生活協同組合  
coop あいコープみやぎ  
発行

生活協同組合あいコープみやぎ理事会  
仙台市宮城野区日の出町3丁目4番17号  
TEL. 022-284-7241 FAX. 022-284-6973  
<http://www.mamma.coop>



## 大切な友達に あいコープを届けよう!

生協あいコープみやぎ理事 高橋 千佳

震災後、当たり前前にある食卓の風景がより大切に思えます。まずはあいコープの食材に惹かれるのはそれ以上に作りの豊かさを感じるからでしょう。

あいぶらんの取材を始め、生産者との様々な交流を重ねた2年間を経て、食卓の上に浮かんでいきます。なぜなら、私達は、何度でも立ち上げられる、何度でもやり直せる強さを共に発揮してきたからです。そばに寄り添い前を向き続け、今年3年到達ビジョンのジャンプへと羽ばたこうとしています。

大切な人に安全なもの・安心できる食材を食べさせたいと願う気持ちには共通の思いです。食品添加物・残留農薬・遺伝子組み換え作物。さらには食の偽造や農薬混入事件…。冷たいと思います。

あいコープと出会うチャンスは今、広めていくことが、子どもたちの未来への道筋なのです。



# GMOフリーゾーンを広げよう!

七郷みつば会の白菜畑

## 石巻でも見つかっています

あいコープみやぎでは毎年、遺伝子組換え（GM）ナタネの自生調査に参加しており、昨年の調査では石巻港付近で除草剤ラウンドアップに耐性を持つセイヨウナタネを発見しました。これは輸入されたGMナタネのこぼれ種が自生したものと思われます。

## ナスやイネにも…

現在、日本ではGM作物の商業栽培はされていませんが、試験栽培はあちこちで行われています。世界を見ると、最近ではアジア各国でGMナスやGMイネの導入を進めようという企業の動きがあり、インドではGMナスを期限付きで栽培停止と決定したものの、バン格拉ディシュでは栽培承認されてしまいました。

## GMフリーゾーン拡大にむけて活動しています

このような現状に対し、あいコープみやぎでは、改めてGMフリーゾーン拡大に向けた活動を始めています。昨年開催した

## GM学習会で呼びかけ、その場

で参加者に登録していただき、その後も広がり、現在は登録者数30名、およそ130haのフリーゾーン宣言が集まりました。農地は持たなくても、GM作物を作らない人を応援するサポーターとしての登録者も増えていきます。今後、皆さんにも登録票をお届けする予定です。是非ご協力下さい。知らないうちにGM作物の汚染が拡がらないよう、しっかりと声を上げていきましょう。

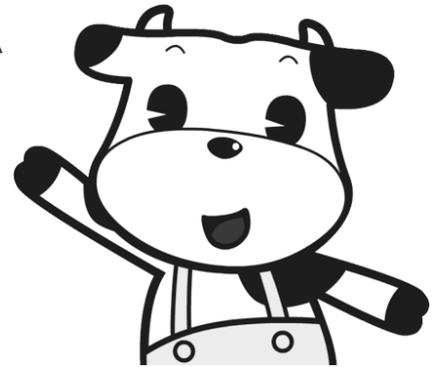


わはわ美里 いちご農園

# 新しい仲間の輪を みんなで広げましょう

## 春！仲間作りキャンペーン

“食”に関心のあるお友達をあいコープにお誘いしてみませんか？新しい仲間の輪をみんなで広げましょう！



みなさんのお友達にも  
あいコープの良さを  
知ってもらいたいです！

私が、一番心がけていることは、担当する組合員さん全員に声掛けすることです。生協の始まりは組合員さんも口コミで仲間の輪を広げてきたと聞き、実際に商品を利用している組合員さんのお話しには力があると思いました。

そこでお知り合いとお話しする機会にはぜひあいコープのことも話してもらえようように、昔からの組合員さんから最近加入された組合員さんまで、仲間作りの協力をお願いしています。



「今は紹介できる人いないから…」と一度断られても、私の気持ちをストレートにお伝えして、今すぐではなくてもかまいませんと再度協力をお願いし、数か月してからまたお話ししてみると「ちょっと探してみるね」と言っていただけのこともあります。声掛けが行き過ぎてお叱りを受けたこともあり、声掛けする間隔を考え、時間をかけて理解していただけるよう努めています。

これから諦めずにやっていきたいと思います。ぜひ、皆さんもお気軽に僕たち職員に話しかけてみて下さい。

ご紹介の際には

### 注文書で2種類の 無料おさそいセットがご利用できます！

#### ①おさそい3点セット

(花たまご・絹ごし豆腐・醤油・商品説明)



注文番号 440

#### ②おさそい牛乳セット

(放牧パスちゃん牛乳・まんま通信見本・放牧牛乳リーフレット)



注文番号 439

### ご紹介のお友達が 加入していただけたら…

紹介者の方に、「食彩BOX(商品詰合わせ)」「2000p」のいずれかをプレゼントします。2名以上の加入者をご紹介いただいた方に、さらに食材セットをプレゼント！

(お友達がキャンペーン期間中に2名以上加入された場合、ご加入いただいた方が12週以上ご利用下さった時点で1000円相当の食材セットをお届けします。)

お申込・お問い合わせは  
配送職員または、電話、Fax で！  
TEL :0120-255-044  
FAX :0120-849-324



**お知らせ** アンテナショップが  
泉区（上谷刈）に  
オープン！

仙台市青葉区立町に続く、  
あいコープアンテナショップが  
仙台市泉区にオープンしました。  
あいコープの情報を発信する場  
に活用しましょう！

場所：建築工房零 ゼロ村市場内  
（仙台市泉区上谷刈 6-11-6）

北環状線沿い・西松屋向かい



**参加募集** 3月13日  
石けん連続講座

～ビューティー編～

髪を染める・ヘナのきほんの『き』

会場ではヘナの施術を行い、組合員に  
染め方を実際にご覧いただけます。  
会場：あいコープ日の出町センター  
2階会議室

時間：10:30～12:30

※2時間かかります

**参加募集** 3月16日  
みやぎアクション2014

NO NUKES みやぎ

女川原発の再稼働を許さない！

この思いで広くつながりましょう！

開催場所：錦町公園

13時～ライブ

14時～野外集会

15時～アピール行進

みやぎアクション

<http://dkazenokai.blog.fc2.com/>



講師  
奥田 奈津紀さん  
天使の森 代表取締役



聞き手  
高崎 かおり  
石けん環境委員会 担当理事

# 化粧品の「安全・安心」とは？ ヒントがたくさんあった勉強会

## 石けん連続講座 化粧品の基本の「き」 ～ビューティー編～



今回の講師は徳島県で「天使の森」というこだわりのコスメを取り扱っている会社の代表取締役である、奥田奈津紀さんをお迎えしました。

奥田さんは、ご自身が石けん派で、幼少期にアトピーだったことから、スキンケアに関して「良いもの」「安全なもの」を嗅ぎ分けられる五感が人一倍研ぎ澄まされています。奥田さんのお話の中には意外なことも！

### 化粧品の安全は『石けん』がベースに置かれていること

奥田さんは「あいコープの化粧品のラインナップは、『石けん』で汚れを落とす」という考えからぶれず、日本一の生協と感ずる」というお話しから始めました。それは「乳液」の取り扱いが極端に少ない、ということでした。乳液は液体と油を混ぜるために、合成界面活性剤が多く添加されているからです。他にもブチル、イソブチルというような保存剤は、パラベンよりも毒性が強く、アレルギーを起こす確率が高いと言います。「ナノ」単位の成分は粒子が細かく、しかも合成の界面活性剤を使っているため、角質に入りやすく浸透しすぎるとい話も。シャンプーのCMで「ノンシリコン」が騒がれるようになった理由は、髪の毛を染める際、シリコンでコーティングされた髪は染色されなくなってきたからということでした。

「使わないと外に出られないなど、人によって化粧品を使う理由は様々だと思います。化粧品の基本は、自分でよく考えて決めること」

組合員の「化粧品を落とすのに、クレンジングは必要ですか？今は石けんのみで落とすつもりです」という質問に対して、奥田さんの答えはこうでした。「あなたが今まで問題なければそれでいい」 私たちは、化粧品に対して「こうでなくてはならない」という情報に捕らわれがちですが、それよりも、「自分を知る」ことが重要なのでは、と考えさせられました。誰かの肌と、自分の

### 全ての化粧品が天然成分なら安心か？

しかし、奥田さんは天然100%のオリーブオイルに、アレルギー反応を起こすそうずです。防腐剤なし、天然成分。どんなに安全で安心な成分でも、自分の体質に合わなければ「合わない」とは「合わない」のです。あいコープの化粧品のラインナップを100%天然成分にしたとして、問題は解決出来るかという点、そうでもないようなのです。

### 化粧品は「心」を支える道具

化粧品は「化学物質」が多く含まれ、環境に悪いのでは？という声も組合員からは届きます。しかし、化粧品は時に「心」を支える道具にもなります。化粧品をすることで自信が持てたりすることもあります。また化粧品には肌を保護する機能もありますから、紫外線に弱く、ファンデーションを、

肌は違う。化粧品がダメなのは、自分がかたくなければ、でも化粧品を選ばず、少しでも環境に負担がなくて、健康被害が少ないものを、と自分で良く考え、判断することが大切なのだと思ふときです。

石けん環境委員会  
担当理事・高崎かおり



## 奥田さんに聞いてみました！

クレンジングは使った方が  
良いですか？

（現在は石けんのみで  
化粧をおとしています）

落ちない口紅、日焼け止めなどを使用したときは、クレンジングをした方が良いですが、石けんのみでも大丈夫であれば問題ないと思います。クレンジングはマッサージ効果があるので、血行が良くなるというメリットがあります。

日焼け止めは必要？

しみ、しわの60%は紫外線によるもの。あいコープ取り扱いの日焼け止めは、石けんで洗えるものもあるので安心。吸収剤配合ではなく、散乱剤配合のものにする。赤ちゃんには日焼け止めは不要です。ホホバオイルは日焼け止めにもなりお薦め。雨が降った後は紫外線が強いので気をつけて下さい。

アトピーに  
お薦めのケアは？

石けんもあまり使わない方が良いでしょう。熱いお湯もダメです。私は身体は石けんですら洗いません。お湯に浸かると、肌が柔らかくなって傷つきやすくなります。ゴシゴシ洗えば、皮膚に負担が掛かります。朝の洗顔もぬるま湯だけで大丈夫。入浴剤のかわりに、ヨーグルトを少しいれるだけでツルツルになります。

ニキビケアを  
教えて下さい！

成長期のホルモンのバランスの場合は食事が大事です。乾燥させることが大事と思われがちですが、ホホバオイルで保湿する方が、効果があります。

もっと詳しく知りたい方は...  
→→

石けん環境委員会へ  
お問合せ下さい☆

まんま通信裏面の「れんらく  
カード」にご記入の上、配送へ  
お提出ください。お返事いたします！

お問い合わせ先  
生協あいコープみやぎ 豊嶋  
フリーダイヤル  
0120-255-044

あいコープ冬の節電アクション

節電の効果は大きい！

昨年（2013年）の末から始まった「あいコープ冬の節電アクション」に12月分は148名の応募がありました。その節電量の合計は1万8988kWh（キロワットアワー）にもなっています。家庭の使用電気をひと月300kWhとすると、およそ63世帯分をみんなで削減したことになります。削減した組合員に何うと「太陽光発電機をつけました」「早寝しました」と取り組み方はそれぞれです。2月分のめ切は4月4日です。まだ間に合います。

まだの方は「節電アクション」に、ぜひ挑戦してみてください。このような節電を国民みんなで行えば、原発なんか必要ないのでは、とますます思います。しかし、社会は原発の再稼働に向けて動き出しています。東北電力は、女川原発の2016年の再稼働を見越して、安全審査を申請しました。今こそきちんと原発のない社会を望む私たちの声を届けるべきです。

その動きの一つとして3月16日（日）錦町公園で「NONUKES みやぎ」というイベントが開催されます。美里町の佐々木前町長をはじめ、様々な方のお話や脱原発、自然エネルギーのブースが並びます。あいコープみやぎも協賛団体になっており、ブース出展する予定です。多くの方のご来場、お待ちしております！

あいコープの冬の節電Action!

子ども達の未来のために  
脱原発を進める委員会  
担当理事 斎藤 郁子

仙南地区企画 あいコープふくしま訪問！

WBC（ホールボディカウンター）測定と交流会

12月9日仙南地区では、福島県郡山市のあいコープふくしまに組合員10名、子供2名で行ってきました。あいコープふくしまさんと交流し、内部被ばくの測定簡易型ホルムボディカウンターによる内部被ばくの測定が目的です。

到着すると、挨拶もそこそこに1人目の測定が始められました。測定は、イスに腰掛け足を伸ばしそのまま5分間じっと座っているだけです。順番に測定する間、みんなであいコープふくしまの皆さんと交流をさせていいただきました。あいコープふくしまの皆さんからは、組合員活動として行った放射能汚染対策、子供を守る活動の取り組み、心の不安などのお話をお聞きしました。また、私たち仙南地区の組合員からは、私たちが住んでいるところが阿武隈川の下流なので、水の汚染

が心配との話が出ました。測定の結果は全員が不検出でちょっと一安心。しかし、今もなお福島第一原発からは放射性物質が排出されている事実。そのことを日々忘れてはならない、そして一日も早い原発事故の収束を願わずにはいられない、と改めて胸に刻みました。



昼食を囲んでの交流の様子

理事会議事録抄

2014年2月4日（火）  
▼2013年度活動総括、2014年度活動方針について協議した。▼全体区分役員推薦委員を選任した。▼あいちゃん牧場の経営計画を承認した。▼3月3日 福祉学習会、4月15日 委員オリエンテーションの企画書を承認した。▼エネルギー家計簿を来期も取り組むことを確認した。▼泉「ゼロ村市場」アンテナショップ企画書を承認した。

あいコープみやぎ 公式

Facebook

日々、更新中！

組合員活動の報告たくさん

見られます☆ いいね！ 押してね





## 生産に携わる 全ての人の強い想いが 込められたジャム

社会福祉法人 みんなの輪

わ・は・わ美里

白鳥 健成さん

私たち、「わ・は・わ美里」でおり、ジャムの一本一本には、県北の障害福祉を担う生産者や利用者、生産に携った役割を果たすべく、平成23年4月に開所いたしました。現在は約50名が通所しており、個々人のニーズに応じた様々な活動を通じて地域社会への参画に寄与しています。

中でも、主力商品であるジャムの製造においては、原料に徹底的にこだわり、安心・安全な商品づくりを追求してきました。特に「小牛田の苺で作ったわ・は・わのジャム」は、佐々木貞美さん、内藤浩さんの栽培する完熟いちごに加え、昨年より当施設内のハウスでも栽培を始めた安心・安全ないちごを原料としています。利用者の特性や意欲に応じて製造工程を工夫し、ほとんどの工程を手作業で行っ

ていちごの栽培やジャムの製造に取り組んで参ります。今後も、「わ・は・わのジャム」小牛田のいちごをご愛顧くださいますよう、よろしくお願いたします。



### 総代選挙公告《誤植お詫びと訂正》

選挙区	定数(人)
生活協同組合あいコープみやぎ	
定款第43条、第44条、第45条及び総代選挙規約第2条、第3条、第4条、第5条、第6条に基づき、2014年度総代の立候補を受け付けます。	
□立候補受付期間	
2014年2月3日～3月28日	
□立候補届又は推薦届(被推薦者の同意の上)をあいコープ事業部経由で総代選挙管理委員会宛てに届けて下さい。	
□総代選挙の被選挙権を有するのは2014年1月1日の組合員名簿に登録されている組合員です。	
□2014年度総代選挙の選挙区と定数は下記の通りです。	
選挙区	定数(人)
青葉A地区	30
青葉B地区	22
宮城野地区	14
若林地区	12
しおさい地区	11
石巻地区	6
太白地区	26
仙南地区	10
合計	178
生活協同組合 あいコープみやぎ 総代選挙管理委員会	

2月号あいあいあいに掲載した総代定数に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

## ジョイケア

ジョイケアシステムは、あいコープみやぎ独自の助け合い支え合いの仕組みです。組合員の毎月100円の拠出金によって支えられている全員参加の地域福祉活動です。社会福祉法人「みんなの輪」、地域サロン「よってがいん」への支援、ペガルト・バリアフリーサッカーへの賛助金、ビッグイシューの支援など、地域福祉にも役立てられます。

◆組合員が個人で利用できるサービスもあります◆

組合員が個人で利用できるサービス

- 1 たすけあい
- 2 集団託児
- 3 電話相談
- 4 ささえあい
- 5 慶弔

●お問い合わせ/あいコープみやぎ ジョイケア事務局  
TEL 022-284-7277 FAX 022-284-6973  
開局時間 9:00~17:00 (土日祝日除く)



### 編集後記

あの未曾有の大震災から3年。月日がどんなに流れても、3月11日が来るたびにきつとそう思う。人は、支え、支えられていないと生きていけない。農民作家の山下惣一さんの活動日誌から見つけた、「1人の100歩より10人の10歩、10人の10歩より100人の1歩」の言葉のように：この地域全体が良くなる道を実現しましょう。今年は3年到達ビジョン、ジャンプの年！

広報担当理事 吉野むつ

### ジョイケア利用状況

(2013年12月分)

ささえあい(保障)	1件
たすけあい(ケア)	63件
集団託児	14件
慶弔・出産	5件
電話相談窓口	4件
計	87件

### 組織概要

(2014年1月分)

【組合員数】	15,591名
【供給高】	150,002千円
【一人当実利用高】	20,436円
【出資金】	1,056,376千円



# みんなの あいごはん

vol.18

今回のあいぶらんど商品  
～こつぶ納豆～

## 納豆と長芋のかき揚げ (2人分)

### ● 材料

- ・納豆 1パック
- ・長芋 10センチ位
- ・米粉 大さじ1
- ・なたね油 適宜

### ● 作り方

1. 長芋は太めの千切りに。
2. かき混ぜた納豆と合わせ、米粉をまぶして混ぜる。  
生地が固いと感じたら水を足して調節する。
3. 熱したなたね油でかりっと揚げる。  
\* 食べる時は、塩かこだわりのつゆの天つゆで。

混ぜるのが大好きな娘、食べるのは苦手で…

我が家では、納豆を混ぜるのは6歳の娘の仕事です。時には鼻歌まじりに毎回来しそうに混ぜています。ふつくらとした食感と豊かな風味で、我が家の食卓に欠かせない一品です。

混ぜるのが大好きな娘ですが、残念ながら食べる方は苦手です。こんな栄養満点の優秀な大豆食品をなんとか食べてもらえたらと、長芋と合わせてかき揚げにしてみました。豆のまろやかな

味と長芋のホクホク感で娘も「美味しい!」とぱくぱく食べてくれました。

某朝のドラマでも、主人公が納豆嫌いな人になんとか美味しく食べてもらおうと、試行錯誤するシーンがありました。「納豆は苦手で…」という方も、色々な調理法で新しい味に出会えるかもしれません。

NPO法人とうほく食育実践協会  
食育コンダクター  
成澤 菜穂子

## Calendar

### 組合員が利用できる電話相談窓口

受付専用電話番号 (平日 9:00~17:00) **022(284)7277**

◎各相談窓口前週の金曜日(～17:00)までに予約して下さい。  
随時受け付け可能です。\*受付時間を延長しました  
◎予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話します。

3/11  
火

#### 法律相談

相談員:弁護士 松澤陽明氏  
相談時間:13:30~15:30

3/11  
火

#### 年金相談

相談員:社会保険労務士 兵藤政行氏  
相談時間:13:30~15:30

3/20  
木

#### 思春期相談

相談員:臨床心理士・スクールカウンセラー 濱中ミオ氏  
相談時間:9:00~11:00

3/18  
火

#### くらしの相談

相談員:消費生活専門相談員 加賀淳子氏  
相談時間:10:30~12:30

3/18  
火

#### 子ども相談

相談員:宮城教育大学教授 菅井裕行氏  
相談時間:10:00~12:00

3/3  
月

#### 福祉学習会

場所/日立システムズホール仙台エッグホール  
(旧青年文化センター)  
時間/10:00~12:00

3/13  
木

#### 石けん連続講座 Vo.2

ヘナのきほんの『き』  
場所/あいコープ日の出町センター会議室  
時間/10:30~12:30

4/15  
火

#### 委員オリエンテーション

場所/エル・パーク仙台 セミナーホール  
時間/10:00~12:00

6/12  
(木)

#### 2014 年度通常総代会

場所:エル・パーク仙台ギャラリーホール  
時間:9:45~

## 大募集!

### あいごはんレシピ

あいぶらんどを使ったおすすめの食べ方を教えてください!  
ibrand@mamma.coop  
組合員番号と氏名をお書き下さい。

### ● 機関紙あいあいあいの

#### ご意見・ご感想

班名、組合員番号、氏名、電話番号をお書きの上、配送もしくは FAX (022-284-6973) にて、あいコープみやぎ理事会 広報宛にお送り下さい。お待ちしております!