

# まび畑プロジェクト

## きゅうり

種を取る実(野菜)は、木が元気に生育し始めたタイミングで選定します。選ぶ基準は、見た目が良いものを選ぶといいです。実がなるものは木である程度大きくさせて種を取る準備をします。木が元気なうちに、真っ直ぐで綺麗な次に残したい生育の良さそうなものを選び、種とり用に残すと決め収穫しないようにします。きゅうりの場合完熟すると色が黄色になっていきます。収穫し日陰に置き落ち着かせます。

## トマト

真っ赤に木で完熟したものからとります。完熟したトマトをピニール袋にいれ手で潰します。その状態で2日間くらい置いて、ざるに移し、流水で洗い流します。トマトは小さい種がとれます。



## 自家採種

果菜類の野菜の場合は、完熟させた実から種をとります。

きゅうりを半分に切ります。中にいつものきゅうりの種より大きいものが現れます。スプーンでゼリーごとすくいピニール袋の中に入れ日の当たるところで1日干し、中で発酵させます。コーティングされたゼリーが1日干すことで取りやすくなるので、ざるにあげてゼリーを洗い種を取り出し乾かします。



## CO・OP 共済のお話

今年も、台風や大雨のニュースをよく耳にします。2019年度CO・OP火災共済、自然災害共済の支払い件数のうち、77.5%が台風被害によるものだったそうです。CO・OP火災共済だけに加入している場合でも、風水害に対する保障はありますが、保障金額が少なめ。台風、豪雨、地震、大雪による自然災害に備えたい方は、「自然災害共済」をプラスしましょう!「家財」だけの加入もできるので、借家の方も万に備えることができます。掛金はスマホやパソコンで簡単に見積もれます。CO・OP火災共済のホームページで「掛金試算はコチラ」を押してくださいね。



## 『種とゲノム編集の話』上映&講演会のご報告

8月18日(水)オンラインで開催  
40名が参加

### 講演内容

- ゲノム編集とは?  
ゲノム編集技術自体は1996年に登場。2012年にクリスパー・キャスナイン法で編集が容易となり急速に普及。抗生物質耐性遺伝子などが入った数百~数億の「遺伝子カセット」を挿入してDNAを切断する。目的外の遺伝子を壊すオフターゲット、操作した細胞としない細胞が入り乱れるモザイク、多世代への影響などの問題点を多くの研究機関が指摘している。
- 遺伝子組み換えは「遺伝子をプラスする技術(通常の遺伝子も動いている)」  
ゲノム編集は「遺伝子を壊し、全く別の遺伝子を入れることができる」
- 2021年5月からゲノム編集の高GABAトマト「シシリアンルージュ ハイギャバ」の苗の無償配布が始まり、各地で栽培・収穫されている。商用にはトマトピューレが今年度中に発売される可能性がある。ゲノム編集の肉厚マダイは承認間近。
- 日本ではゲノム編集作物の「届出は任意」「表示義務なし」。通常の食品と変わらず食卓に登場することになる。このままでは市民は情報が無い、選べない、検証できない。
- 世界的に、政府・多国籍種子企業が積極推進の動きをとる中、EU・ニュージーランドでは市民団体が裁判に持ち込み規制を勝ち取った(但し欧州委員会は規制なしの方針を示している)。
- 今年5月に農林水産省が発表した「みどりの食料システム戦略」では、これからの農業は、ゲノム編集・RNA農薬などのイノベーション重視の大規模企業経営を目指し、国と大企業が組んだ食糧政策を国策として進めたい、と読み取れる。

### 私たちにできること

- **学校給食に遺伝子組み換え・ゲノム編集食品を使わない、そして有機無農薬化**  
現時点で農林水産省は「ゲノム編集は有機とは認めない方針」としている。世界の潮流でもある「学校給食の有機化」を進めることは有効。既に国内で実施している自治体もあり、日本各地で多くの市民が声を上げている。
- **自治体で条例を制定する**  
愛媛県今治市「食と農のまちづくり条例」のような条例を自治体ごとに制定する。

### 岡山県内全自治体へのアンケート回答を公開します。

「住んでる街を住みたい街に」していくために、まずは私たちが暮らす自治体が何を考え取り組んでいるのかを知りたいと思い、14の質問を全県市町村にお届けし、19の自治体から回答が寄せられました。このアンケート結果は、いち早く各地区にある地区委員会で共有されています。地域に住む一人ひとりの想いをカタチにしていくために設立されたグリーンコープ生協おやかま。一人の力、みんなの力、組織の力を上手に生かして「住んでる街を住みたい街に」していきましょう! 地区委員会はいつでも誰でも参加できて、試食や試供品を楽しみながら様々な情報交換をしています。開催日時などは毎月GMail・HPでお知らせしています。(お住まいの地域に委員会がない場合は立ち上げることもできます。組合員事務局にご相談ください)

ゲノム編集について、学習会に参加したり文章を読んだりしましたが、この映画が一番分かりやすかったです。

一人でも多くの人に知ってほしいと思いました。まずは署名をします。

天竺先生の飄々とした話し方が重く感じず、前向きに考えることができました。

初めてのzoomで緊張しましたが、最新の情報について自宅で理解が深まり、参加できて良かったです。

## 読者投稿について

投稿が掲載された方には、「200Green券」「産直びん牛乳コップ」「エコバック」の中から1つプレゼント!  
※紙面掲載・発送をもって発表に代えさせていただきます。

● **おすすめレシピ**  
12月のテーマは...「わが家のパーティーメニュー」(オリジナルレシピと写真/グリーンコープの商品を使用クリスマス会や誕生日など...パーティーの時の定番メニューや人気だった商品をぜひ教えてください♪)

● **私のおすすめ商品**  
あなたのおすすめグリーンコープ商品を教えてください!

● **日々つれづれ(写真もOK)**  
みんなに伝えたい・共有したいこと、日常の出来事など何でも結構です。

● **さしあげます、ゆずります、ゆずってください**  
組合員同士でリユース&リサイクル♪  
【注意事項】品物のやりとりは本人同士の責任において行っていただきます。グリーンコープは関与しません。

投稿は応募フォームからできます。QRコードを読み込むか、<https://forms.gle/a5FCgEabNtywnc1G6>からご応募ください。



## 電気を知って!でんきを選ぶ!でんき学習会

10月18日(月) 10:00 ~ 11:30  
オンライン開催

講師 一般社団法人グリーンコープでんき 専務理事 小笠原好人さん

応募フォームはコチラ→

## 読者投稿 私のおすすめ商品

おすすめはカフェミルクです!甘いカフェオレは苦手でしたが、グリーンコープのカフェミルクはスッキリした甘みで飲みやすいので毎週購入しています☆  
岡山北A地区 青木さん



**リフューズ REFUSE**

ゴミになるものを  
受け取らない

**リユース REUSE**

くり返し使う

**リデュース REDUCE**

ゴミになるものを  
減らす

**リサイクル RECYCLE**

資源として利用する

牛乳びん (おかやま)

99.1%

前月よりDOWN ↓

リユースびん

53.2%

前月よりDOWN ↓

トレー

34.6%

前月よりDOWN ↓

トレーオフ率 8.7%  
684kg (リサイクル不可)

袋

8.7%

前月よりDOWN ↓

モカルドバック

81.6%

前月よりDOWN ↓

カタログ

60.4%

前月よりDOWN ↓

くらしのごみを減らし環境を守るため4R運動に取り組んでいます。  
リユースびん・トレー・袋・カタログなどはご返却ください。

**137** 件

2021年9月9日現在

グリーンコープでんき  
電気を選ぶことは  
未来を選ぶこと

おねがい  
住所や登録電話番号を変更した時は必ずお知らせください。  
よろしくお願ひ致します。

岡山センター(月~金 9:00 ~ 17:30) TEL.086-805-2566  
組合員事務局(月~金 9:30 ~ 15:00) TEL.086-805-2552  
グリーンコープおたすけ隊窓口(火・水 10:00 ~ 14:00)  
TEL.086-805-2481 FAX.086-805-2569  
暮らしの中での困りごとについてご相談ください。

#### 赤磐市長 友貴武則

赤磐市は、岡山県中南部に位置しており、岡山県内三大河川の一つ吉井川が流れ、「肥沃な大地」と瀬戸内海特有の「温暖な気候」、「豊かな日照量」という気温と湿度が安定している地域です。市ではこの豊かな気候を利用した、ワイン生産、地元産米を利用した酒造りが有名です。農産物の生産も盛んに行われており、特に桃やぶどうなどの果樹栽培は全国的にも名を知られたものとなっています。この恵まれた自然を次世代に引き継ぐため、今後も良好な環境保全や安全な水の供給に努めてまいります。結びに、貴会の長年にわたる『せっけん運動』を通しての取組みに敬意を表しますとともに、今後の皆様方の活動の輪がさらに広がりますよう心からご祈念申し上げます。

#### 浅口市長 栗山康彦

浅口市は、瀬戸内海に面した岡山県の西南部に位置し、地勢は北の遙照山系から、南の瀬戸内海まで多様で、自然条件に恵まれた地域です。本市では恵まれた自然環境を後世に引き継いでいくため、市民・事業者・行政が連携して、環境保全に取り組んでいます。近年、化学物質が環境や人体に及ぼす影響が、世界的に問題となっています。私たちの暮らしの中で、化学物質をゼロにすることは難しいと思いますが、減らすことは可能だと考えます。貴団体の、「せっけん運動」に敬意を表すとともに、皆さま方の安全や環境に配慮した活動が、さらに多くの人に理解されることを祈念いたします。

#### 岡山市長 大森雅夫

岡山市が本年6月に改訂した「第2次岡山市環境基本計画」では、「豊かな自然環境と調和した持続可能なまち 岡山」を望ましい環境像として掲げ、市民・事業者・行政が連携し、かつ各自が主体的に環境保全活動に取り組むことにより、潤いとやすらぎを実感できる良好な都市環境づくりを進めています。環境保全活動は、地道な活動を息長く続けることが大切であり、貴団体が長年にわたり取り組まれている「せっけん運動」を通じた水環境の保全活動に敬意を表しますとともに、活動の輪がより拡がり、さらに発展されることを記念いたします。

#### 美咲町長 青野高陽

美咲町は、岡山県の中央部からやや北に位置し、岡山三大河川のうちの旭川、吉井川が流れ、二上山をはじめとする山間地には、日本の棚田百選・大坪和西と小山の棚田が広がっている自然豊かな町です。海から遠いわが町のポイ捨てが、川を流れ、瀬戸内海のごみにつながる可能性があることを知ってもらおうと、平成30年度から、海ごみの発生抑制に関する看板設置や小中学生へのアンケート調査、展示パネル製作など、未来の世代へ豊かな自然を残すための水環境保全にも取り組んでおります。貴会の長年にわたるせっけんを入口とした環境問題へのお取組に敬意を表し、益々のご活躍をご期待申し上げます。

# シャボン玉月間によせて

“すべての生命(いのち)の源である水を守りたい。”というお母さんの思いから、せっけん運動は始まりました。洗うことは毎日の暮らしに欠かせません。「未来の子どもたちにきれいな水環境を手渡したい。」だから私たちは、人にも環境にも優しいせっけんを選びます。そんな私たちが、全国の協同組合や生産者団体と取り組む「7月シャボン玉月間」に配達エリアを超え県内の全自治体の首長にメッセージを依頼したところ、新たな2自治体を含む計12自治体から寄せられました。これからも、全国の仲間や自治体とともに、みどりの地球をみどりのままで未来の子どもたちへ手渡せるよう、取り組みを進めたいと思います。グリーンコープではまもなく秋のシャボン玉月間を迎えます。カタログ GREEN に掲載の組合員コメントも参考にしながら、せっけん生活を楽しみましょう♡

せっけん運動ネットワークのホームページに掲載されている、全国の首長からのメッセージ集もぜひご覧ください。



#### 備前市長 吉村 武司

備前市は、岡山県の南東に位置し、島々に囲まれた水資源豊かな土地です。その豊かな水資源を守るために海洋保全に取り組んでおり、地元漁業組合、学生らとともに「アマモ場」の再生活動を30年以上行っています。コロナ禍において、より衛生環境の充実が求められる状況のなか、石けんを使用した手洗いの励行を行うとともに、地球環境・生活環境保全のため、再生可能エネルギーの活用、ごみの減量・再資源化や環境美化等に取り組んでいく所存でございます。貴会の長年にわたる活動に敬意を表しますとともに、より良い水環境の保全と、新型コロナウイルス感染症拡大防止に繋がりますよう心からご祈念申し上げます。

#### 津山市長 谷口 圭三

津山市は、市内中心部を岡山県三大河川の一つである吉井川が貫流し、水と緑に恵まれる自然豊かな岡山県北部に位置するまちです。本市では、この自然環境を守るため、住民の方とともに河川清掃に取り組むほか、子ども達に向けた環境体験学習「水の学校」を開催するなど、環境保全活動に積極的に取り組んでいるところです。貴団体の長年にわたる「せっけん運動」を通じた環境保全の取組に敬意を表しますとともに、本活動の輪が一層広がりますことを心より祈念申し上げます。

#### 笠岡市長 小林 嘉文

笠岡市は、瀬戸内海に面し、風光明媚でありながら日本遺産に認定されている石材産業を有する笠岡諸島など、自然とレシキ文化が調和した魅力的な自然環境を有しております。本市では、この豊かな自然環境を保全し、SDGsの目標の一つである「住み続けられるまちづくり」を目指すとともに、「笠岡市環境基本計画」の基本理念である「みんなで残そう 水と緑の美しいまち`かさおか`」の実現に向けた様々な施策を、市民や事業者と共に一体となって取り組んでいるところであります。長年にわたり貴会が取り組まれている水環境の保全活動に敬意を表するとともに、今後益々その輪が広がることをご期待申し上げます。

#### 吉備中央町 山本 雅則

岡山県のと真ん中に位置する吉備中央町は、岡山県のへその町と称され、その中心に吉備高原都市を有し、フッポウソウを町のシンボルとした自然豊かな町です。初夏には、ゲンジボタルとハイケボタルが飛び交い、なかでも豊岡川では、ひときわ多くのホタルが川面を乱舞し、幻想的な光景を見せてくれます。豊かな自然と深い関わりをもってきた本町では、水環境保全の大切さを理解し、この良好な環境を次の世代へ引き継いでいくため、環境保全に取り組んでいるところです。貴会の活動に対し心から敬意を表しますとともに、石けん運動の益々のご発展を願い、メッセージとさせていただきます。

#### 真庭市長 太田 昇

真庭市は、岡山県の北部で中国山地のほぼ中央部に位置しており、北は鳥取県に接し、南北約50km、東西約30kmと県下で最も大きな自治体です。市内中心部を蒜山高原を源流として旭川が流れており、市域の8割が森林面積が占めています。市内には、豊かな自然や歴史遺産など多彩な資源があります。本市では、この豊かな自然環境を守り、未来に繋げるため、「SDG s未来杜市真庭」 「ゼロカーボンシティまにわ」宣言など、市民・事業者・行政が連携して様々な環境保全活動に取り組んでいるところです。これまでの貴団体の活動に感謝申し上げますとともに、今後の「せっけん運動」の取組がより一層広がりますよう祈念申し上げます。

#### 瀬戸内市長 武久 顕也

瀬戸内市は、西端には一級河川吉井川が流れ、西部は平野部が広がり、東南部は瀬戸内海に面した丘陵地となっており、豊かな自然と歴史に彩られたまちです。その大切な自然環境を守るための取組の一つとして、ごみ焼却施設の燃料にバイオディーゼル燃料（廃食用油を回収して製造した燃料）を利用しています。また、市民団体が廃食用油を再利用した石けんを作り、古紙回収へのお礼としてお渡ししています。これからも次代を担う子どもたちをはじめ市民が安心して暮らせるよう、市民の皆様と共に、環境保全の取組を推進してまいります。貴団体の活動に敬意を表しますとともに、今後さらに活動の輪が広がりますようご祈念申し上げます。

## 6月25日(金) 「今さら聞けない 自己肯定感について」に参加して



「あなたは安心感を持っていますか？」冒頭での問いかけに、私はすぐに答えが出ませんでした。私は今までに、子どもの自己肯定感を高めるお話は聞いたことがありましたが、大人の自己肯定感については詳しく知りませんでした。大人の自己肯定感を高めるにはどうすればいいのかわ先生が例を挙げて分かりやすくお話しして下さいました。人は何か足りない、良くないところに目がいくマイナス思考を小さい頃から自然にすり込まれています。まずは、あるがままを受け入れる自分を肯定するトレーニングをすると良いそうです。例えば、大勢の人の中でこけてしまった時、「恥ずかしい。大丈夫です。私が悪いのです。」と自己否定してしまいがちです。でも、痛いことを受け入れて「こけたのです。痛いです。手当をします。」そして、周りの人から助けがあれば「ありがとうございます。」と言うと自分を肯定出来ます。その次に、日常的にすると良いことを5つ教えて頂きました。

- ①～すべき、～しなくてはいけないの言葉を、私はこうしたい！と換える。
- ②ハッピーな映画を観る。ポジティブな本を読む。  
※先生のおすすめ本は「少女パレアナ」です。
- ③ポジティブな人、自分が目指す人のまねをする。
- ④自分の体を知り、不調なら病院へ行く。
- ⑤有酸素運動をする。

自己肯定感は日常にあふれています。私は、人から褒められても自分を悪く言うことがよくあります。それは自分を否定している、傷つけていることなのだ気が付きました。これからは自分を大事にして、気持ちを伝えたり、前向きになれることを生活の中に取り入れていきたいです。そして、周りにも伝えていこうと思います。少しずつ自分に安心感を持つことが出来ますように。

副福祉委員長 土屋

## 岡山東地区主催 「岡山ふたみ牧場生産者交流会」開催報告

7月20日、朝から快晴となり、猛暑の中での開催となった岡山東地区主催行事「岡山ふたみ牧場生産者交流会」には、4家族17名の参加者があり、楽しく開催されました。牧場見学では生産者の方からグリーンコープの牛肉がどれだけ安心安全で、愛情込めて育てられているかを実感できるお話を伺うことができました。子ども達は牛の餌やりにも夢中で、その後のバーベキューの美味しさとともに、夏休みの良い思い出になったのではないかと思います。二年ぶりとなる組合員の見学とあって、生産者の方も時間を忘れるほど熱心に交流でき、しっかり感染対策も行いながら楽しい時間を過ごすことができました。

