



vol. 6

発行/2016年4月4日  
グリーンコープひろしま理事会  
広島市安佐南区緑井1-28-47  
TEL(082)831-1503 FAX(082)870-1800  
組合員数 20,122人  
出資金積立金総額 863,365,962円(2/20現在)

日々の活動の様子は  
こちらをご覧ください

●グリーンコープひろしま 活動ブログ  
『けんきくんのわくわく日記』  
<http://blog.goo.ne.jp/greencoop-77>

●Facebook: グリーンコープ生協ひろしま  
<https://www.facebook.com/gchiroshima/>

●グリーンコープひろしまHP  
<http://www.greencoop-hiroshima.or.jp/>

## ～食べたもので、からだはできている～

新年度がはじまりました!

入園・入学、進級、就職など新生活を元気に始めたいですね。



『食べたものでからだはできている』

日々の食事を大切に、活力にしていきたいところです。

苦手なものを食べられるように工夫したり。

栄養バランスを考えたり。



「家でつくるごはん」には、

健康を気遣う、作る人の想いが込められていると思います。

なんだか元気がない時、好きなメニューを並べたり。

『食べもの』にはメッセージが込められていることも。

子どもたちには、生き物の命をいただいていることも伝えたい。

食べることを通じて、育てていきたいこともあります。

『食べる』には大切なことがたくさんつまっていると感ずます。



2016年度は、「GC産直国産牛」のおいしさ、こだわりを伝えていきます。

国内の肉牛生産は年々減少しています。このままでは国産牛肉が手に入らなくなるという事態に直面しています。

グリーンコープの「産直国産牛」は、どんな飼料を食べて、どのように肥育されたか、誰が育てたのかわかる

「安心・安全」で「おいしい」牛肉です。

今後、TPPの影響で輸入牛肉の価格はますます下がっていくことが予想される中、私たち母親の願いが込められた

「GC産直国産牛」を守っていけるよう、取り組んでいきます。

(理事長 熊野)



GC産直国産牛の新しい産地(北海道チクレン)見学の様子

3月2日(水)  
西区民  
文化センター

●西支部

今年度西支部エリアでは、理事会・子育てサークル・家計簿クラブ・ワーカーズ・社会福祉法人グリーンコープ・8つの地域団体の方々に報告していただきました。昨年を上回る参加者数で活気のある報告会となりました。みんなとても生き生きとした表情で、日々活動されている熱い思いを報告いただきました。



今年度も、日頃の活動の様子が映し出されるパワーポイントの写真での紹介とともに、ハンドベルの演奏、パステルアートのデモンストレーション、読み聞かせ絵本を紹介いただいたりと、盛りだくさんの内容でした。

組合員の皆さんからの大切な100円を“縁”として、とても素敵な出会いがあり、その絆が回を重ねることに深まっていることを感じました。短い時間の交流でしたが、楽しく和やかなひとときで「またどこかでお会いしましょう」という声と笑顔であふれていました。

私たち組合員の100円が大切に使われ、地域のいろいろな場所で役立っていることを実感できる場でした。これからも、皆さんのあたたかい想いがつながって、私たちが暮らす地域にグリーンコープの地域福祉が広がっていくことを願っています。

(西支部理事会 砂本)

※地域団体名:【おひさまの会】【カラーコネクト・エンジェル】【どんぐり】【キッズキッチンエンジェル広島】【山のくらしえん わはは】【あとひっこ親子の会「みんなて」】【ヒロシマハンドベルリンガーズ】【エコロジーマーケット第12回 環ッハッハinよししま実行委員会】

3月10日(木)  
西区民  
文化センター

●中央支部

今年度助成団体報告会は『みんなの福祉交流会』として装いも新たに第13回目を迎えました。中央支部では11の地域団体から報告がありました。その他、ワーカーズ・社会福祉法人グリーンコープ・理事会・子育てサークル・チャレンジ家計簿クラブの方々に報告いただきました。



どの報告の中にも、日々の楽しく活発な活動の様子が感じられ、私たちの100円が地域の中でしっかりと根付き、役に立っていることが実感できました。みなさんの100円という思いやりの気持ちが大きな力になることを知ってもらうためにも、たくさんの方にこの『みんなの福祉交流会』に足を運んでいただきたいと思いました。

私たちが“住んでいる街”を“住みたい街”へ変えていくために、グリーンコープはこれからも地域福祉について何が出来るかを考えていきたいと思えます。

(中央支部理事会 永井)

※地域団体名:【NPO法人フリースクール木のねっこ】【こどもノづくりミロ】【さくらっ子共同保育園】【手づくりカフェ 陶芸のじかん】【被爆体験を継承する会】【みつばのクローバー】【poco a poco～あったか未来をつくる会～ from Hiroshima】【たんぼぼの会】【子育てフリースペースKADOYA】【さよなら原発みよしの会】【こどもと一歩の会ひろしま】

3月8日(火)  
安芸区民  
文化センター

●東広島支部

基金運用委員の思いのこもった報告から始まり、理事会からの報告、子育てサークル「あきっず」「くれよん」「ちゃんこ」、チャレンジ家計簿クラブ「東広島支部わかば」、子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴ、労働協同組合ほっとはぁーと、社会福祉法人グリーンコープからの報告がありました。基金の助成を受けて、楽しく生き生きと活動されている様子をお聞きました。



地域団体の【東広島シュタイナーこども園さくら】の報告では、たくさんの写真とともに、園児たちがのびのびと子どもらしく、今しかできない素晴らしい体験をされている様子をお聞きして、本当に心が温まる思いでした。認可外保育施設のため自治体からの補助がほとんどない中、この福祉活動組合員基金の助成を受けられてとても助かっていること、グリーンコープという信念を持った団体と縁を結べたことに感謝の言葉を述べられ、百縁(100円)の輪が広がり地域に役立っていることを実感できました。

試食品はネグロスバナナやヨーグルトを用意しました。フィリピンの歴史的な背景とバナナの関係を通して、グリーンコープの安心安全な食べものはどれも“母親の思い”がこもっているのだということもお伝えでき、グリーンコープはどれひとつとってもみんなが笑顔で幸せになるために活動しているのだと分かります。

来年度も『みんなの福祉交流会』を開催します。自分が誰かの“助け”になっている喜びを得られる場です。ぜひ、ご自分の地域の報告会に参加してみてください。心からお待ちしています。

(東広島支部理事会 加賀美)

※地域団体名:【東広島シュタイナーこども園さくら】

3月3日(木)  
福山支部

●福山支部

今年度は福山支部では、理事会や社会福祉法人グリーンコープなどの他、2つの地域団体の報告がありました。環境をテーマにした紙人形劇や合唱等の公演、講師を招き環境や食育に関連した講演会の主催、環境や農業の勉強会や先進地への見学を行っているという【ぶくぶく】。



2015年4月に立ち上げ、現在は三原市内で活動し、週に1回の野外で活動(お散歩、川や森での遊び、季節の料理作り、草木使ったの手ぬぐい作り等)をされているという【お山のようちえんまんまる】。桜かおり餅・村上園の有機上煎茶を試食しながら、和やかな雰囲気で開催しました。

報告会では、最初に基金運用委員会の活動の様子や1年間の感想がありました。今年度、初めて基金運用委員に応募し、活動された方から「軽い気持ちで応募しましたが、地域団体や助成を受けている団体の活動の様子を見学することができ、福祉の事を深く知ることができ自分の為になりました。」という感想がありました。来年度の基金運用委員の応募には沢山の方に申し込んでもらいたいと思いました。

各団体の報告を聴いて、地域福祉の充実のために自分たちでできることを考え、活動し続けている方々の想いを知ることができました。わたしたちの100円がどのように使われているのかが分かり、組合員みんなの100円がこんなにも大きな力になるのだと実感することができて、嬉しく思いました。

これからも、この取り組みの輪が広がっていくことを願っています。来年度も開催しますのでたくさんの方に聴いていただき、みんなの100円が活かされていることを実感していただきたいと思えます。

(福山支部理事会 長原)

※地域団体名:【ぶくぶく】【お山のようちえんまんまる】

## 西支部

	西部地区	中部地区	東部地区	南部地区
開催日	2/5(金)	2/8(月)	2/18(木)	2/19(金)
会場	あいプラザ	五日市公民館	げんきくんひろば	ゆいぽーと
参加人数	2名	3名	2名	1名
書面議決書	776枚	622枚	99枚	575枚
総代選出数	0名	0名	0名	1名

### 〔西部地区〕

●当日の様子  
参加者は少なかったですが、事業報告や支部報告を行い、疑問点や要望について話し合いました。第二部では、グリーンコープのいちご・抹茶・白玉ぜんざい・チョコが好評！事務局も交えて、グリーンコープのこだわり、美味しさを再発見できました。「来て良かった！」その一言に地区委員も感謝です！  
(第二部)スイーツカフェ  
～グリーンコープ商品の試食とフリートーク～

### 〔中部地区〕

●当日の様子  
第一部では、議案について審議しました。第二部では、「椿き家」の方にお豆腐の原料や添加物についてのお話を伺いました。手作り豆腐の実演では、出来たてのお豆腐の美味しさに喜びの声があがりました。豆腐の食べ比べやグリーンコープのおすすめ商品を試食しながらの交流会では、たくさんの質問や意見も出て、有意義な会となりました。  
(第二部)椿き家の方をお招きして、お豆腐の話と交流会

### 〔東部地区〕

●当日の様子  
第一部では、地区活動報告、事業報告を行い、参加者の質問に答えました。また、総代の役割や市民電力について伝えました。第二部では、民衆交易を含む3種類のコーヒーを飲みくらべ、味の違いを楽しみました。有機紅茶やパプアチョコ、抹茶カステラ等も用意。おいしくいただきながらグリーンコープの話で盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。  
(第二部)Coffee&Tea味わいくらべ会

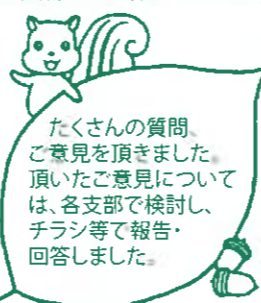
### 〔南部地区〕

●当日の様子  
参加者は1名でしたが、みんなで机を囲みお茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中進みました。第二部では「渡邊水産」の方をお招きし、干物の焼き方を教えていただきながら、色々な料理を作りました。「干物を調理済み食材だと思って使ってください」と言われ、目からウロコの発想でした。「もっと干物を料理に使ってほしい」と思う会となりました。  
(第二部)おいしい干物のひみつ～渡邊水産～

# 2016年 地区組合員総会を 開催しました。

第一部は、市民電力などの取り組み、  
地区活動報告、会計報告  
第二部は、各地区でテーマを決めて  
交流しました。

グリーンコープは、  
利用する組合員が出資者であり、  
運営する主人公です。組合員一人ひとりが運営に  
参加することで、組合員の目線に沿ったより良い  
グリーンコープひろしまを作ることができます。  
その運営に参加する場として地区組合員総会を、くらしの  
基盤となる地区を単位で開催しています。それぞれの地区  
が豊かになることが、グリーンコープひろしまを豊かにして  
いくことにつながります。地区の組合員が出会い、自分の  
地域の運営を話し合う場です。そして、運営に関して  
最高意思決定機関である「総代会」に各地区から選ば  
れた組合員の代表(総代)が集まることを目指し、  
地区組合員総会を開催しています。



## 中央支部

	東部地区・南部地区	中部地区	北部地区	備北地区
開催日	2/22(月)	2/4(木)	2/3(水)	2/16(火)
会場	二葉公民館	祇園公民館	可部公民館	三次ふれあい会館
参加人数	東部 11名・南部 2名	5名	3名	2名
書面議決書	東部 475枚・南部 291枚	784枚	280枚	90枚
総代選出数	0名	1名	0名	0名

### 〔東部地区・南部地区合同〕

●当日の様子  
多数の方に参加いただきました。第一部では、地区委員会での活動を知っていただけではないかと思えます。第二部では、組合員でもある林紗千子先生を講師にお招きし、アロマ講座を開催しました。初春を楽しもうというテーマで、アロマでインフルエンザ・花粉症対策や、やけど・虫刺され等の対処法も教わりました。自然の力で体調を整えることを知ることができ、参加者からとても好評でした。  
(第二部)アロマセラピー講座

### 〔北部地区〕

●当日の様子  
第一部は、活動報告、事業報告を行い、滞りなく終了しました。第二部では、お茶のメーカー「みどり園」のプチお茶会」と題し、こぼろ茶・ルイボス茶・烏龍茶・抹茶を試飲しました。抹茶は、牛乳と砂糖をミキサーで混ぜた抹茶ラテを実演してもらい、香り高い抹茶ラテを美味しくいただきました。ルイボス茶の出がらしは肌にパック出来るなどお得な情報を聞くことができました。  
(第二部)みどり園のプチお茶会

### 〔中部地区〕

●当日の様子  
第一部では、「みどり園」の方に淹れて頂いた“こぼろ茶”“ウーロン茶”を飲みながら、委員会からの報告と、市民電力の呼びかけを行いました。第二部では、「みどり園」の方にお茶についてのお話をさせていただきました。参加者一人一人が今飲んでお茶について質問をし、それに答えていただき、とても分かりやすかったです。最後にミキサーを使って作った抹茶ラテを試飲しました。とてもおいしかったです。  
(第二部)みどり園の方との交流会

### 〔備北地区〕

●当日の様子  
こじんまりとした集まりとなりましたが、活発に質問や意見が出され、和気あいあいとした雰囲気となりました。第二部の「地の塩社」の方のお話は、せつげんの実演もあり、みんなで感嘆の声をあげながら、せつげんの使い分けなど、ためになるお話を聞くことができました。参加者は食べものにも環境にも関心の高い方ばかりで、おすすめ商品を試食しながら、話の尽きない会となりました。  
(第二部)「地の塩社」のおはなし会

## 福山支部

	東部地区	西部地区	北部地区
開催日	2/24(水)	2/25(木)	2/16(火)
会場	福山支部	三原市市民福祉会館	神辺公民館
参加人数	3名	2名	2名
書面議決書	831枚	301枚	276枚
総代選出数	0名	1名	1名

### 〔東部地区〕

●当日の様子  
第一部は、活動報告・事業報告を行いました。第二部は、「(株)エムシーサービス」の田嶋さんをお招きし、メイクアップセミナーを開催しました。カタログを見るだけではためらってしまう化粧品を試すことができました。また、普段気になってお菓子も試食しました。とても盛り上がり、時間をオーバーした総会になりました。  
(第二部)「(株)エムシーサービス」の方をお迎えしてメイクアップセミナー

### 〔西部地区〕

●当日の様子  
第一部では、1年間の地区活動の報告を行い、総代に1名立候補いただきました。第二部では、「(株)エムシーサービス」の方をお招きし、基礎化粧品からメイクまでの実演を行いました。参加者のみなさんに化粧品を試していただきました。チラシで見ると綺麗で色もよく、さっそく購入してみたいという方が多かったです。来年度も組合員に喜んでもらえる行事を開催したいです。  
(第二部)「(株)エムシーサービス」メイク実演

### 〔北部地区〕

●当日の様子  
2名の参加で始終和やかな雰囲気の中、多くの質問や意見をいただきました。事務局報告では、福山の支部長が誠実に的確に分かりやすく応答し、「思っていることが伝えられて良い会でした」との感想をいただきました。第二部では、「福留ハム」の方に来ていただき、製造過程や調理の仕方を学びました。また、ウィンナーの食べ比べをしました。3種類の食感、内容の違いをしっかりと実感できて好評でした。  
(第二部)「福留ハム」の方によるハム、ウィンナー学習会

## 東広島支部

	北部地区	南部地区	西部地区
開催日	2/17(水)	2/18(木)	2/3(水)
会場	下見福祉会館	広まちづくりセンター	安芸区民文化センター
参加人数	6名	8名	5名
書面議決書	75枚	426枚	33枚
総代選出数	0名	0名	0名

### 〔北部地区〕

●当日の様子  
第一部の総会では、一年間の活動報告を行い、全参加者から賛成の挙手をいただきました。第二部では、「ほっこり豆カフェ」と題し、森光商店の方に豆の調理法や栄養価など興味深いお話をさせていただきました。豆料理と気負わずいつもの料理に豆をプラスするとういそうです。豆との距離感が近くなりました。和やかな雰囲気でお話を深め、地区活動も知っていただけました。  
(第二部)「ほっこり豆カフェ」森光商店によるお話と試食交流会

### 〔西部地区〕

●当日の様子  
総会では地区委員会の活動について直接組合員の方々に報告することができ、組合員の方々の疑問に思った事を積極的に聞いてくださったので、一方的な報告だけの会ではなく、コミュニケーションのとれた有意義な総会でした。第二部の「福留ハム」の方の講演会も、試食しながらの質疑応答というアットホームな会となりました。  
(第二部)「福留ハム」のお話と試食交流会

### 〔南部地区〕

●当日の様子  
参加者9名で和やかな雰囲気の中で総会が行われました。皆さん真剣に聞かれていた印象です。第二部では「グリーンコープ女子のためのスイーツカフェ」と題し、マンゴースムージー・牛乳ぜんざいを参加者と一緒に作り、その間にもグリーンコープをもっと知りたい、地区委員になりたいという方も出てきて、皆さんとても有意義な時間を過ごしました。  
(第二部)「グリーンコープ女子のためのスイーツカフェ」

# 「モンサントの不自然な食べもの」上映会報告

2016年2月4日(木)  
 ぐらし全体会  
 会場：安芸区民文化センター

2016年2月4日、安芸区民文化センターにて「モンサントの不自然な食べもの」上映会を開催しました。「遺伝子組み換え(GM)」技術で世界のGM種子の90%のシェアを持つ「モンサント」は「遺伝子を組み換えても安全で既知の食品と成分が変わらないなら検査も表示も必要ない」と主張し、表示をさせないことで消費者が「安全な食べものを選ぶ」ことを不可能にしています。

しかし、GM技術は不安定で危険なものであることを、未公開資料・研究データ・証言などをもとに映像化し、モンサントの恐るべき実態を明らかにしたこの映画は、世界42か国で公開され大きな反響を呼びました。

1901年、化学薬品企業として創業したモンサントは、2つの大戦でDDT及びサッカリン、ベトナム戦争では枯葉剤で大儲けし、PCB・農薬・除草剤ラウンドアップを製造。いずれも環境・生命に甚大な害を与えています。そして現在「遺伝子組み換え作物」で世界の農業を支配するために、あらゆる手段を使ってGM種子を売り込み、自然界に遺伝子汚染をひきおこしています。

遺伝子組み換え作物が環境・人体に与える影響は計り知れません。まるで目に見えない放射能のように、いつの間にか世界中へ広がっています。私たちにできることは「毎日の食事に安心な食べものを選ぶことで地球の環境を守る」という生き方に徹することではないでしょうか。

日本は栽培こそしていないものの、遺伝子組み換え作物の世界一の輸入国です。今後も組合員活動を通して『食の安全』について、皆さんと一緒に学んでいきたいと思います。

(理事会 小川)

# やまなし自然塾の方を囲んで「Relax afternoon tea」しませんか

2016年1月26日(木)  
 西支部おすすめ委員会  
 会場：げんきくんひろば

グリーンコープの桃やぶどうの生産者である『やまなし自然塾』の方をお迎えして学習会を開催しました。パワーポイントを使って、桃とぶどうの育て方を分かりやすく説明してくださいました。BMW(バクテリア・ミネラル・ウォーター)技術を使った循環型農法で、安心安全にこだわり、愛情いっぱい育ててくださっている様子がよく分かりました。桃の品種も、ぶどうの品種も、数え切れないくらいあるそうです。

山梨の桃は岡山の白桃と違い、固いまま食べる桃が主流で、おいしさの見極めは、赤い色味が強くなることで分かるそうです。また収穫は実をつぶしたり傷つけたりするので、熟練の方でないと難しい作業とのことでした。

特にグリーンコープのギフト用の桃は一番美味しい時期に丁寧に収穫するので、最高の品質だそうです。組合員のみなさんからは、「こんなに手間がかかり愛情を込めて育てられている桃やぶどうは、高いと思えません。」「季節になったら、注文したいと思います。」との感想をたくさんいただきました。

グリーンコープの商品を試食しながらのリラックスした中で、みなさん、楽しく、美味しく、大変に盛り上がった会となりました。これからも、やまなし自然塾の桃、ぶどうをよろしくお願ひします。

(西支部理事会 今村)



## ☆ふくし情報でんわ☆

「用品の選び方や使い方」「子育てや介護保険の情報」などで「困ったな?」と思った時にはお気軽にお電話ください!



0120-118742

開設:月~金  
 10:30~15:30  
 (土・日・祝祭日休み)



## 社会福祉法人グリーンコープ

助け合いワーカーズでは「困った」を抱えた人の「介護、障がい福祉サービス、家事全般、託児」を「やさしい手」で心を込めたお手伝いをしています。

### 西区・佐伯区廿日市エリア

はぁーとネット

〒733-0871  
 広島市西区高須  
 2丁目2-28

TEL 082-942-0778

### 安佐北区・安佐南区・東区・南区・中区・安芸区エリア

めーぷるネット

〒731-0102  
 広島市安佐南区川内  
 6丁目20-5

TEL 082-870-4652

デイサービスセンター  
**夢\*グリーン**  
 (082) 942-5821

●住所  
 〒733-0871  
 広島市西区高須  
 2丁目2-28

デイサービスセンター  
**楓\*グリーン**  
 (082) 555-8341

●住所  
 〒731-0102  
 広島市安佐南区  
 川内6丁目20-5

<利用時間>  
 毎週 月・火・水・木・金  
 (土日はお休み)  
 時間 9:30~16:00

# 事務局報告 <2015年度 仲間作りの様子>

- (1)2015年度の仲間作りの経過は右表の通りです。
- (2)15年度の仲間作りは目標に対して60.8%という実績で終了してしまいました。
- (3)仲間作りは計画通りに進める事が出来ませんでした。登録組合員は2万人を超える登録となりました。
- (4)16年度も仲間作りはしっかりと継続していきますので、皆さまのご協力をよろしくお願い致します。
- (5)ご親戚やお知り合いの方で、未だグリーンコープを試したことがない方がいらっしゃいましたら是非、ご紹介をお願いいたします。

3/11までの実績	登録組合員数	仲間作り目標	仲間作り実績	達成率
西支部	6,470	1,224	658	53.8%
中央支部	6,311	1,504	850	56.5%
東広島支部	4,205	904	548	60.6%
福山支部	3,447	864	679	78.6%
ひろしま	20,433	4,496	2,735	60.8%



## 配送担当者を紹介しま〜す♪

中央支部

- ◆お名前：柳楽 ゆかり (なぎら ゆかり)
- ◆配達地区：安佐北区 ◆出身地：広島県広島市東区。
- ◆趣味：カラオケ、ショッピング、ボウリング (最高は220ぐらいだったかな)
- ◆好きなアーティスト：清水 翔太、徳永 英明、ドリカム
- ◆休日の過ごし方：とりあえず掃除します。友達とカラオケやショッピング、ランチしたり♡
- ◆配送担当時の心に残ったエピソード：出会った時はまだハイハイしか出来なかった赤ちゃんが少しずつ成長していくのを見て自分の息子の小さい頃を思い出させて貰えたことです。癒されました！
- ◆配送に出て嬉しかった事：たくさんの組合員さんと出会え、楽しくお話できること。
- ◆好きなGC商品：冷凍生餃子 (黒豚&しそ)、ソフトフランスパン。
- ◆組合員さんにひとこと：入協したてで、まだまだ商品知識など、日々勉強中です！！組合員の皆さんから色々と学ばせていただいて少しずつ成長していきます。元気いっぱいの明るい笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します！
- ◆エバーぐり〜ん金子副代表からひとこと：明るく、元気があり行動的で組合員さんもすぐに打ち解け、職場でも、明るい雰囲気になってくれています。まだ1年経っていませんが、もう何年もいるような存在感があり、とても頼りにしています。



てるてる  
コーナー

(4月・8月・11月・2月)

フリーダイヤル

0120-14-0586

受付時間：月～金 9:30～16:30(土・日・祝日休み)

- \*グリーンコープの共同購入カタログに掲載されている商品の原材料や次はいつカタログで注文できるかななどの疑問・質問にお答えします。
- \*その他の要望やご意見等は従来通り支部もしくは担当者にお問い合わせください。

てるてる  
コーナーより



組合員のみなさんから寄せられた質問を、いくつかご紹介します。

Q：卵に血が混入している事が多いのですが、何故血が混ざるのですか？

A：卵が形成されている途中で母鶏に何らかのストレスが加わったか、もしくは生殖器が未発達若くは若い母鶏が産んだ卵だったものと思われます。鶏はとても繊細でストレスの影響を受けやすい動物です。朝晩の気温差など自然環境の変化や落雷などの大きな音でストレスを受けた際に、血管が破れて血液が入り込んだり、輸卵管の一部が欠損して卵の中に血液や肉斑が入り込んだりすることがあります。また、産卵開始直後の未だ生殖器が発達中にある若い母鶏は、産卵のリズムや体の状態が不安定のため、若い母鶏が産卵した卵に発生しやすくなります。

Q：牛乳に成長ホルモンや抗生物質の使用はありますか？

A：成長ホルモンや抗生物質の使用はありません。牛乳は出荷時の検査がありますので、成長ホルモンや抗生物質が検出された場合、出荷されることはありません。

# わたしの おすすめレシピ



## シシリアンライス

### 【材料】(4人分)

- ・ごはん 800g
- ・GC産直豚(牛)肉 300g
- ・GCぱぱっと照りタレ 180cc  
(焼肉のタレでも可)
- ・レタス 1/2個  
(ベビーリーフでも可・・・2袋)
- ・きゅうり 2本
- ・ミニトマト 8個
- ・元気なたまごのマヨネーズ 適量
- ・一番絞り菜の花物語 適量

### 【作り方】

- ①豚(牛)肉は食べやすい大きさに切る。
- ②レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ミニトマトは半分に切り、きゅうりはうすく輪切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、①の肉を入れて焼く。肉の色が変わってきたら、「GCぱぱっと照りタレ」を加え、全体に火を通す。
- ⑤お皿にご飯を盛り、④(フライパンに残ったタレもかける)、レタス、きゅうり、ミニトマトの順にのせ、最後にマヨネーズをのせていただく。



(おすすめ委員長 藤原)

4月

- 12日(火)「西支部総代会」(げんきくんひろば)
- 14日(木)「東広島支部総代会」(安芸区民文化センター)

5月

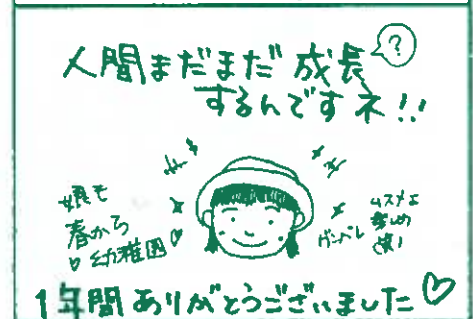
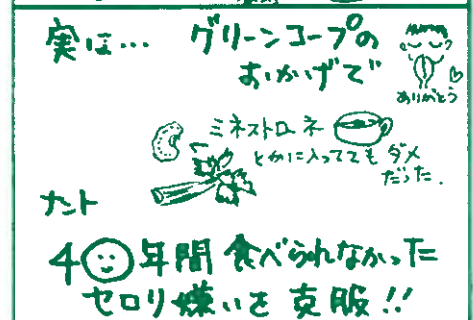
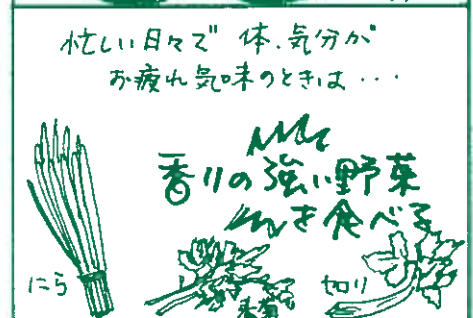
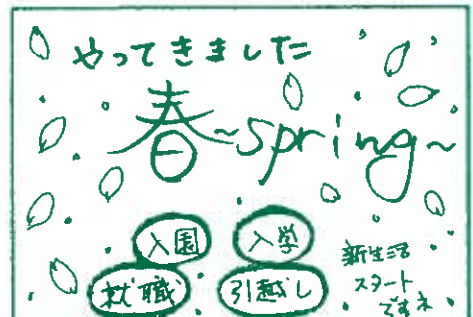
- 17日(火)「福山支部総代会」(西公民館)
- 17日(火)「中央支部総代会」(中央支部)

6月

- 10日(金)「第二十四期通常総代会」(西区民文化センター)
- 15日(水)中央支部理事会「Welcomeカフェ」(高陽公民館)

行事予定

※日程・会場等変更する場合があります。  
※詳しくは、お届けのチラシをご覧ください。



## トトロロせっけんで大掃除!

年明け早々、大掃除をしました。  
台所の換気扇のフィルターを外したところにある羽根、そして枠。  
転居して6年、触ったことのないこの羽根と枠は、油とほこりで  
ギトギトベトベトでした。これを大きなビニール袋に入れてトトロロ  
せっけんを流し入れ、ビニールの上から塗りたくって放置すること7時間。  
透明だったトトロロせっけんはこげ茶色になり、羽根と枠は本来の色を取り  
戻していました!  
こんなにもしつこい汚れも、出掛けている間にきれいになるなんて♪と大喜びです。



### 《トトロロせっけんの作り方》

お湯(50℃くらい)150mlに粉せっけん(無添加を除く)大さじ1を入れてかき混ぜ、  
トトロロになればOK。

(くらし委員 桑田)

グリーンコープを通して、  
日々の生活を楽しんでおられ  
る様子か、色々な視点から面白  
おかしく描かれています、毎回来  
しく読ませて頂きました。  
ペンネーム・カトリーマさん、  
一年間本当にありがとうございました。

(かわらばん編集部一同)

1年間、お読みくださって  
皆様、ありがとうございました。  
自分のチャレンジに力をつけて皆様  
に感謝です♡ (カトリーマ)  
毎日がシアワセと笑iiiiいばいを願て