



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HP  
<https://www.greencoop-hiroshima.or.jp/>

●グリーンコープひろしまInstagram  
「グリーンコープひろしま」で検索してね!

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

出会いの季節に♪

## 広げよう！グリーンコープの輪

家族を想う母親たちの気持ちから誕生した「グリーンコープ」  
『安心・安全な食べものを家族に食べさせたい』  
その思いと行動が今もずっと続いています。  
皆さんの大切な方にグリーンコープの輪を広げてみませんか？  
今回インタビューにこたえていただいたのは、  
紹介者の沖田洋子さんと新規加入者の入本サチ子さんです。



左：入本さん 右：沖田さん

グリーンコープに加入するきっかけは？

孫が生まれたことがきっかけで娘と共にグリーンコープを始めました。(紹介者 沖田さん)

商品をお届けしていただけるのもありがたいのですが、何より安心・安全でおいしいものが気軽に注文でき、とても満足しています。(新規加入者 入本さん)

孫のために安心・安全な商品をと利用し始めたのですが、孫も今年で二十歳を迎え、私自身の組合員歴も20年になりました。(紹介者 沖田さん)

加入して良かったことは？

孫「元気いっぱい産直たまご」と「新生酪農生乳100%ヨーグルト」がお気に入りです、毎週欠かさず購入しています。(新規加入者 入本さん)

孫おいしいものがたくさんあり、特に調味料類は今では我が家になくはならない存在です。(紹介者 沖田さん)

お気に入り商品は何ですか？



# 子育てサークルメンバー大募集

## もみじっこ (廿日市・大竹地区)

主な活動日：月1回  
主な活動場所：まるくる大野  
会員数：9名(4組)



もみじっこは親子で楽しくリフレッシュできるような内容をみんなで話し合い活動しています。今年度は絵本の読み聞かせ講座や食べる米粉粘土遊びなどを開催しました。

## すりんぐ(佐伯区)

主な活動日：月1回  
主な活動場所：楽々園公民館  
会員数：6名(3組)



公民館でおもちゃを持ち寄りたり、公園で遊んだりしてメンバーとの交流を図っています。昨年度はヨガや手形アートの講師をお呼びしました。子どもたちも楽しく遊んでくれて親同士も子育ての情報交換をしています。

## プチリオ (安佐南区祇園方面)

主な活動日：第1・3全曜日  
主な活動場所：祇園公民館  
会員数：5組



現在、主に祇園公民館で午前中、月に1~2回活動しています。季節ごとの写真撮影会やリトミックなど大人も子どもも楽しめる活動をしています。ぜひ一度見学にいらしてください。お待ちしております。

## りすっこ(東区)

主な活動日：第3木曜日  
主な活動場所：二葉公民館  
会員数：10名(5組)



ヨガ・リトミック・塩こうじ作り・たき火など、講師の先生を呼んで子どもも大人も楽しく活動しています。後半には、各自が持ってきたお弁当を食べながら、おすすめの商品について語り合っています。

## はぐはぐ (中区・南区)

主な活動日：月1回  
主な活動場所：南観音公民館  
会員数：6名(3組)



親子遊びやピクニックなどの外遊びをして楽しく活動しています。

## くれよん(呉市)

主な活動日：第1木曜日  
主な活動場所：阿賀まちづくりセンター  
会員数：4名(3組)



少人数で和気あいあいとマイペースに活動しています。今年度はゆめはっぴの「親子で簡単クッキング」や助産師さんの育児相談、ランチ会やグリーンコープのお気に入りのおやつを持ち寄る会などを開催しました。

## ぶちローズ (福山西部)

主な活動日：第2・4月曜日  
主な活動場所：栗原北公民館  
会員数：4名(2組)



私たちぶちローズは月2回親子で楽しく活動しています。今年度の活動はアロマスプレー作りや多肉植物寄せ植えをしたり、季節のイベントや公園遊びを行ったりしてみんなで仲良く楽しんでいます。

## ぼよぼよ(福山東部)

主な活動日：第1・3木曜日  
主な活動場所：水呑交流館  
会員数：14名(7組)



月2回、おもちゃを持ち寄り室内遊びで子どもの成長を見ながら情報交換の場になっています。月1回親子ヨガなど講師の方を招いての学びも楽しみながら活動しています。

## メンバー募集中！！

どのサークルも、みんなでわいわい楽しく過ごしています。あなたも子育てサークルのメンバーになりませんか？現在8サークルが活動中です。自分の参加しやすい場所のサークルに加入することができます。なお、現在休止中のサークルもあります。詳しくは右記へお問い合わせください。

## 【お問い合わせ先】

グリーンコープひろしま中央支部  
組合員事務局 しまづ

☎082-831-1500(土日祝休み)



# クリーミードライア (4人分)



### 《材料》

- ・パラパラベーコン (短冊カット) 半袋
- ・産直玉ねぎ 1個
- ・ぶなしめじ 1パック
- ・冷凍ほうれん草 適量
- ・菜の花物語 (トランス脂肪酸フリー) 適量
- ・びん牛乳 600ml
- ・よつ葉バター 10g
- ・九州産原料使用米粉 大さじ4
- ・塩・こしょう 少々
- ・温かいご飯 4杯
- ・3種のとろけるチーズフレーク 適量

### 《レシピ》

- ①玉ねぎを薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし子房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、しめじ・ほうれん草を追加して炒める。
- ③米粉をフライパン全体にふりかけ、バターを入れてなじませる。
- ④びん牛乳を分量の1/3入れてなじませる。沸く直前まで火にかけ、再び1/3入れる。とろみがつくように箸でかき混ぜながら、沸く直前まで火にかけ、残りの牛乳を加える。ゴムベラで底から混ぜ、弱火で数分加熱し、とろみが強くなるまで火にかける。
- ⑤火を止めて塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥耐熱皿に⑤のソース半分を広げ、ご飯と残りのソースを重ねてチーズをかける。
- ⑦オーブントースターで10分、もしくはオーブンで200～250度で焼き色がつくまで焼く。

具材はウインナーや鶏肉、海老、コーンなど、お好きなものに変更しても美味しいです。  
(理事 今津)

### ●グリーンコープひろしま リユース・リサイクル状況 (12月分回収率)

リユースびん 67.6% モールドパック 77.6% リサイクルトレー 34.13%  
仕分け袋 21.64% カタログ (ひろしま) 69.9%

### ●グリーンコープでんき (ひろしま)

2025年度新規契約件数 22件  
(2026年1月31日現在)

### ☆ふくし情報でんわ☆

「商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!

フリー  
ダイヤル  
(FAX兼用)

いいはなしに  
**0120-118742**

開設：月～金  
10:30～15:30  
(土・日・祝日休)

お金の問題で困ったときにご相談ください。

グリーンコープ  
**生活再生相談室** ☎082-275-5300

<受付時間>  
月～金  
9:00～17:00

事前の予約が必要となります。  
まずはお電話ください。



広島市西区高須2丁目2-28 グリーンみんなのいえ2階

greencoop

社会福祉法人

**グリーンコープ**

たすけあいワーカーズでは「困った」を抱えた人の  
“介護、家事全般”を“やさしい手”で心を込めた  
お手伝いをしています。



【訪問介護】

☎082-870-4652

ふくしサービスセンター

**くろーばーネット**

<対応時間>  
月～金

9:00～17:00  
広島市安佐南区川内6丁目20-5

デイサービスセンター ☎082-942-5821

**夢＊グリーン**

<利用時間>  
月～土

9:00～17:00  
広島市西区高須2丁目2-28

デイサービスセンター ☎082-555-8341

**楓＊グリーン**

<利用時間>  
月～土

9:15～17:15  
広島市安佐南区川内6丁目20-5

**\*グリーンコープもっと知り隊(地区委員会)紹介コーナー\***

**今回は東広島支部・北部地区委員会です♪**

◆地区委員の様子 立ち上がったばかりで現在一人で活動しています。

募集中

★一緒に楽しく活動して下さる仲間を募集しています。

◆主な開催場所 東広島支部(地区委員が増えたら場所を変更する予定です。)

◆地区委員おすすめの商品

◎若鶏のしゅうまい徳用(冷凍)…産直若鶏の旨みがギュッと詰まっていて、ふわっとジューシー、タレなしでも美味しい!お弁当や夕飯のちょい足しおかず、おつまみなどに、沢山入っているのでも惜しみなく使えます。冷凍なので使うだけレンジ調理できるのも嬉しいです。



◎国産完熟トマトで作ったトマトソース…国産の完熟トマトをたっぷり使用して、酸味と甘みのバランスがよく、トマトの味が濃いトマトソースです。スープ、煮込み、ラタトゥイユ、ハンバーグなどパスタ以外にも使える万能ソース。アレンジ自由で時短にもなります。これ一本で味が決まるので、とっても頼れる調味料です。

◎ノンカップ麺 しおやさい味…野菜の旨みがきいたやさしい塩味です。カップ麺ではないので、ゴミが少ないのも良いです。器に移して、たまごや野菜を足しても美味しいです。忙しい時にとっても重宝しています!



**★みんなのげんきくんひろば★**



**今回のテーマは、『寒い冬を乗り切る私のおすすめグリーンコープ商品♪』です。**

☆スンドゥブチゲの素…寒くなると食べたくなるスンドゥブ!市販のものは味が苦手だけど、自分ではなかなか作れず、そんな時にグリーンコープのスンドゥブチゲの素は簡単手間いらず。辛すぎないので子どもも食べられます!豚肉、豆腐があれば簡単にでき、あさりを入れるととってもおいしく!キムチを足したりたまごで甘くしたり自分で味を調整できます。一品足りないときにもすぐできますよ!(東広島支部 みー)

☆アクアナチュラルタブレット…冬場、肌が乾燥して敏感になっている時でも、この温浴剤だと刺激が少なく安心して入浴できます。炭酸泡でお湯がまろやかになって、肌もスベスベになるし、身体が芯から温まるので冬の必須アイテムです。

(西支部 ももたろこ)

☆産直しょうが…新鮮で立派なしょうがが届きます。風味が好きで汁物、炒め物、煮物など色々な料理にしょうがを刻んだりおろしたりして入れます。食べた後はじわっと体が温かくなります。冷え性の為、特に冬場は欠かせません。(西支部 げんきっこ)

今回の募集テーマは、「私のおすすめグリーンコープの麺類♪」です。

☆掲載された方には、グリーンコープの共同購入やキープ&ショップでお使いいただける「500円分のグリーン券」をプレゼントします。お楽しみに♪

今回は、ペンネーム「みどり」さんの作品です♪♪楽しい作品をありがとうございました!!

(かわらばん編集部一同)



**★★かわらばん4号へ沢山のご応募ありがとうございました★★**

【応募方法】以下の①~⑥を記入の上、原稿をお寄せください。Google フォーム、メール送信、またはお手持ちの紙での提出、いずれかをお願いします。なお、紙での応募は、大きめの紙に宛先「かわらばん担当宛て」を必ず記入して配送時に提出してください。

※回収カタログに紛れないようにご注意ください。

- ①お名前 ②支部名 ③コース ④組合員番号
- ⑤ペンネーム ⑥みんなのげんきくんひろば

「私のおすすめグリーンコープの麺類♪」を教えてください。

応募締め切り：3月6日(金)

Google フォームからの投稿はこちら⇒



二次元コードが読み込めない方はメールアドレス kouhou2847hiro@gmail.com へ送信をお願いします。

※原稿採用の方へのプレゼントは4月下旬(予定)に発送させていただきます。

※お寄せいただいた原稿は広報担当で加筆・修正させていただきます場合があります。ご了承ください。