



4  
vol.



発行/2015年1月12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  
web...http://www.greencoop-hiroshima.or.jp/  
組合員数 20,272人  
出資金積立金総額 812,819,350円(11/20現在)



組合員の皆様、どのような新年をお迎えでしょうか。新しい年を迎える気持ちと共に、昨年8月20日に発生した土砂災害、その後の現状に、これまでそこにあたり前のこととしてあったくらしを思い、心が痛みます。被災された方々やご家族の皆様が安心できる日が訪れることを願うばかりです。誰もが安心してくらす地域を願って、助け合い、支えあうことを大切にしてきたグリーンコープとして、『わたしたちにできること』をこれからも続けていきたいと思えます。

昨年リニューアルしたカタログGREEN。より見やすい紙面になりました。特集ページ『食べものがからだをつくる』いいなと思いませんか？

わが子や家族に安心して食べさせられる安全な食べものを選びたいという思いは、まさに食べたものでからだがつくられていくからです。カタログGREENをじっくり見ていくと、生産者だよりで生産者のみなさんのご苦労や作り手の思いが伝わってきたり、産直びん牛乳、産直たまご・・・大好きなグリーンコープの食べものに「何をつくらうかなあ！」とワクワクしてきます。『食べたものでからだがつくられていく』ということは、『食べることは生きること』。

グリーンコープの食べものは「生命を育む食べもの」だと改めて感じます。これからも、組合員みんなでグリーンコープの食べものを守っていききたいですね。

2015年も食べることの大切さ、くらしに大切なことなど、楽しい行事や為になる行事、そしてほっと一息する行事がお住まいの地区で開催されます。ぜひ、ご参加くださいね！

2015年もグリーンコープひろしまに集う組合員の輪がますます豊かに広がっていきますように。

(理事長 熊野 千恵美)

新年のごあいさつを申し上げます。



組合員の皆様、いつもご利用いただき、ありがとうございます。

昨年8月20日、広島県では大雨土砂災害が発生し、多くの方が犠牲になりました。

被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申しあげます。

グリーンコープ生協ひろしまでは、発災当日から組合員宅訪問等を開始しましたが同時に他県のグリーンコープでは広島を助けるべく、支援金の受付を開始する動きが始まりました。

また、広島でも配達時に毛布・バスタオルの回収の呼びかけをさせていただいたところ、本当に多くの方からご協力をいただきました。

私は、これこそ生活協同組合の根底であり、本当に素晴らしいことであると感じました。

困っている人がいればお互いさま、手を差し伸べて助ける、困っている人のお手伝いをする、など助け合いの素晴らしさを改めて実感しました。

このように助け合っている仲間の輪を更に広げていけるように、本年も益々地域への貢献を進めていきたいと考えます。

2015年もグリーンコープ生協ひろしまをよろしくごお願い致します。

(専務理事 金築英司)



## 首長メッセージの取り組み

首長メッセージの取り組みとは、グリーンコープが水環境を守るためにせっけん運動を行っていることを自治体へアピールし、その自治体の首長からグリーンコープへ応援メッセージをいただいて、せっけん運動を広げていく、というものです。今年度、グリーンコープひろしまでは3つの自治体を訪問しました。水環境に関する取り組みについてお話を伺い、次にグリーンコープの活動についてお話をさせていただき、首長メッセージの寄稿をお願いしました。廿日市市・府中町よりこの取り組みへのご理解をいただき、メッセージを寄せていただきました。メッセージをくださった眞野勝弘廿日市市長、和多利義之府中町長、職員みなさんに感謝しています。これからも水環境を守るためのせっけん運動を継続的に取り組んでいきたいと思ひます。

(くらし全体会)



「2014年度ポスター」

「せっけん使おう！7月はシャボン玉月間」によせて  
府中町長 和多利 義之

府中町は、周りを広島市に囲まれた都市型の町でありながら、太田川の支流である府中大川、その支流の榎川、八幡川を有する自然豊かな町です。町としての人口が全国1位という人の多い町でもあるため、自然環境を守りながら人と自然が共存共栄し、次世代に引き継いでいくため、「美しい心・まち・自然を育む、くらすば府中」を目標に、町民・事業者・行政が一体となり持続可能なまちづくりを進めています。

貴会の石けん運動は、掃除をしたらきれいになるような、すぐに結果が表れにくい地道な活動であり、意識を高く保ち続け、長きに渡り活動されていることに深く敬意を表するところであります。今後とも、貴会の身近な環境を守る活動の輪が一層高まることを心からご期待申し上げます。

「シャボン玉月間」応援メッセージ  
廿日市市長 眞野 勝弘

廿日市市は、広島県の南西部に位置し、北は壮大な西中国山地、南は穏やかな瀬戸内海に囲まれた、自然豊かな都市です。また、世界文化遺産を擁する宮島は、年間400万人を超える方々が来訪され、絶滅危惧種に指定されているミヤジマトンボが生息する一部湿地がラムサール条約に登録されています。

多様な生物が存在する海や河川など、豊かな水環境を守るために、環境負荷の高い合成洗剤ではなく、石けんの使用を入り口とした環境保全を呼びかける貴会の運動は、非常に有意義なことだと考えています。今後ますます貴会の活動の和が広がることで、豊かな循環型社会が実現し、美しい自然環境が次世代へ引き継がれますことを祈念しております。



10月26日(日) 於:廿日市市スポーツセンター(サンチェリー)

## 「はつかいち環境フェスタ2014」

西支部理事会とくらし全体会は、10月26日(日)に開催された「はつかいち環境フェスタ」に参加しました！廿日市市長よりせっけん運動へのメッセージをいただいたご縁により、この環境保全イベントに参加させていただきました。当日は、開催時間前からたくさんの来場者が列を作るほど大盛況でした。西支部理事会では、グリーンコープ自慢のびん牛乳とカフェミルク、お菓子を試飲・試食してもらいました。「とてもおいしい!」という声をたくさんいただき、グリーンコープに関心を持っていただくことができました。くらし全体会では、トトロとせっけんの実演を行い、地域の方と直にふれあい、せっけんの良さをお伝えしました。沢山の方にせっけんの汚れ落ちの良さを目にしていただき、驚きの声をいただきました！グリーンコープの4Rの取り組みについてもお伝えできました。これからも、多くの方とふれあえるこうした機会に足を運び、グリーンコープを知ってもらえる様に頑張りたいと思ひます！今後このような機会がある時は、みなさんぜひご参加くださいね♪

(くらし委員 永井)



### 西支部 東部地区委員会

10月29日(水)げんきくんひろばにて「ひと足お先にクリスマスケーキでカフェタイム」を開催しました。行事の中で、せっけんの良さを伝えたいと思ひ、ふきんとカップのつけ置き、煮洗いの実演をしました。参加された組合員の中には、せっけんを使用している人もいて、せっけんの良いところや使い方を共有できました。実演は、せっけんを知ってもらいきっかけになったと思ひます。その後、クリスマスケーキ、びん牛乳、カフェミルクの他、地区委員おすすめのおやつでカフェタイム♡。ケーキは「甘さ控えめ!」「美味しい♡」と好評でした。脱原発の紙芝居、4R運動やリニューアルしたラップの説明、びん牛乳のアピールなど、伝えたい事が盛りだくさんの中、組合員のみなさんとの会話ははずみ、あつという間に時間が過ぎました。参加された皆さんが、グリーンコープの良さを身近に感じてくだされば何よりうれしいです。これからも、グリーンコープの取り組みを伝える楽しい行事を企画したいと思ひます。



### 中央支部 東部地区委員会

11月28日(金)「富士製パン」の中島さんをお招きして、食パンについてのお話を聞き、パンキッシュなどを作って、試食しました。グリーンコープの食パンは国産小麦を使っている貴重なパンで、安心して食べられることが分かりました。その食パンを使ったパンキッシュ、簡単でとても美味しかったです。ぜひみなさんも作ってみてください。



#### ～簡単パンキッシュレシピ～

- ①食パン1斤をスライスし、耐熱皿に敷き詰める。
- ②卵3個、牛乳100cc、チーズを混ぜ合わせる。
- ③パンの上にお好みの具、野菜やベーコンなどをのせ、卵液を流す。
- ④200℃のオーブンで20～25分焼けば出来上がり!!



## 「グリーンわいわいカフェ 2014」

毎年行われる地区委員会主催の「グリーンわいわいカフェ」。各地区委員会がそれぞれ工夫を凝らした、こだわり満載の内容で、組合員さんにグリーンコープの良さを実感してもらえ、いい機会となっています。4支部の各地区委員会から代表して1地区ずつ報告します。

### 東広島支部 南部地区委員会

11月11日(火)阿賀まちづくりセンターにて、グリーンコープの産直お肉を「おいしく柔らかくいただきたい!」ということで、地区委員おすすめ焼き方で調理し、参加者の皆さんに食べていただきました。牛肉、豚肉、鶏肉各1種類をフライパンでソテーし、塩コショウでシンプルに味付けしただけでしたが、特に鶏のムネ肉が好評でした。柔らかさに驚かされている方が多く、「家でも試してみます!」とおっしゃっていただいたのが何よりでした。参加者の皆さんと、楽しいおしゃべりもできました。ありがとうございました。それでは、鶏ムネ肉の美味しい焼き方を紹介します!鶏ムネ肉の皮を下にしてフライパンにのせ、お肉が隠れるくらいの大きさの平皿をおき、さらに蓋をして焼きます。テフロン加工のフライパンなら油を敷かなくても、鶏皮から出る脂で十分です。ヘルシーだけど固いイメージのある鶏のムネ肉が、冷めても柔らかく焼きあがり、お弁当にもおすすめです。



### 福山支部 東部地区委員会

9月11日(木)に福山支部にて「お鍋1つdeパスタグラタン!」と題し、テーマを「民衆交易」として開催しました。民衆交易の学習を楽しく行い、民衆交易品をたっぷり使って、ホワイトソースもすべて手作りのパスタグラタンをみんなで調理しました。「民衆交易という言葉は知っていたけれど・・・。」という組合員のみなさんが、「民衆交易がどういうものが理解できました。」とアンケートに記入してくださり、うれしく思っています。



パスタグラタンは、調理も片付けも簡単です。家でもパスタグラタンをわいわい食べながら、「民衆交易」を思い出してくれるといいな♡♡♡なんて思える「グリーンわいわいカフェ」でした。





# 産直びん牛乳はおいしいね♪

## 牛乳市場調査を行いました！



### グリーンコープひろしま各地域での調査から分かったこと

- ★130℃2秒間の高温殺菌が圧倒的に多く低温殺菌牛乳は種類が少なく売り場も小さい。
- ★パスチャライズ牛乳は扱っているお店が非常に少なく「パスチャライズ」と表記していても高温殺菌のものがある。
- ★容器は紙パックがほとんどで『びん』はめったに無く、あっても容量が少ない。
- ★お店で一番安い牛乳が一番売れているというわけではなさそうだった。
- ★加工乳・乳飲料・成分調整牛乳など、「牛乳」と表示されていないものがたくさんあり、売り場では牛乳と区別されずに置かれている場合が多い。

調査から、牛乳を取り巻く市場の現状がいろいろと分かりました。

そして、私たちにとって身近な存在の「産直びん牛乳」がいかに貴重であるか、改めて感じました。母牛の飼料をnon-GMO(遺伝子組み換えでない)にこだわった安心・安全、72℃15秒のパスチャライズ殺菌、そして容器がおいしさとエコを兼ね備えた『びん』であることも重要ポイントです。

**こんなにすごい価値のある牛乳を、「グリーンコープ組合員であれば気軽に注文して飲む」ありがたさを実感した調査結果となりました！**

(おすすめ全体会 加賀美)

# 三次にキープ&ショップがオープンしました！！

グリーンコープひろしまで4つめの、そして地域展開初のキープ&ショップ「きんさいぐり〜ん」が、12月1日、三次駅からすぐの場所にオープンしました！

組合員みなさんにお知らせしたいことが3つあります！

まず1つめは、『きんさいぐり〜ん』という名称です。これまでオープンしたキープ&ショップと同様に、組合員に募集したところ、27人の方から寄せられました。ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました！

どの名称もすてきで、一つにしぼらなければならないのは残念でしたが、応募された組合員さんからの「広島弁で親しみやすく」という点と、その名のとおり、グリーンコープの輪に、みんなが集まる場になってほしいという気持ちも込めて、決めさせていただきました。

2つめは、地域初というところです。これまでに誕生した中央支部の『ぐり〜んママ』、福山支部の『げんキープ』、東広島支部の『ほっとる〜むくろグリ』はすべて、支部に併設するキープ&ショップです。「キープ&ショップ」が班のような場所になり、しかも自分の都合のよい曜日、時間帯を選んで商品を受け取りに行くことができるようになりました。そのキープ&ショップが地域にもオープンし、より身近な場所でグリーンコープを利用することができるようになり、組合員の集う楽しい場となることで、もっとグリーンコープの輪が広がっていくと思います。

3つめは、備北地域でも新たにグリーンコープに加入していただけるようになったことです。昨年1月から始まっていましたが、「グリーンコープおいしいね、いいね。」という仲間の輪が広がり、このたびのキープ&ショップが実現しました。三次や庄原にお住まいのお知り合いの方がいらっしゃったら、ぜひ紹介してくださいね！

オープン当日は、たくさんの組合員さんが来られ、産直びん牛乳の試飲や、環境にやさしいせっけんを使ったおそうじのこつの実演を見ていただきました。秋川牧園さんの焼きとりの販売も「おいしい！」と大好評でした！組合員さん同士がお知り合いだったり、スタッフの三浦さん、福馬さんとも顔なじみになられていることもあり、和気あいあいとした雰囲気につつまれた『きんさいぐり〜ん』でした。

(理事長 熊野)



## 10/18 (土) ピースフェスタ三次に出展しました!!

自然あふれる緑の中に、木造平屋建ての校舎。ところは、三次市上田町『ほしはら山のがっこう』。イベントのテーマは『平和を学び、考え、語り合う。平和を歌い、感じ、シェアしましょう。』。この素敵なフェスタに、今回組合員の方からのお声掛けで、グリーンコープひろしまも参加する運びとなりました。天候にも恵まれ、学校の校庭には出店者の皆さんのテントが並びます。その中にひときわ目立つトラック「走るお店 げんきくん号」！たくさんのグリーンコープ商品を載せ、会場入りです(\*^\_^\*) この日は『産直びん牛乳』を試飲して頂きながら、びん牛乳のおいしさ&こだわりをたくさん実感してもらえました。そして、今年もゆるきゃらエントリーで健闘した、元気くんもフェスタ参加！子ども達に囲まれ大人気でした(笑) 会場では『庄原まで早く配達にきてほしい！』『週に一度でも三次の奥まで、このトラックにきてもらえない？』こんな嬉しいお声も。そんなお声に一日でも早く応えていきたいですね。参加者それぞれが、それぞれに平和を考え、お店の出店・お話し・展示と、皆さんのパワーがいっぱい感じられました。次の世代に、この地球を少しでもきれいなまま残すことを改めて考えさせられる、とても素敵なイベントでした。来年のピースフェスタに足を運んでみませんか？

(理事会 小川)



## ぐり〜んママで試食会を行っています！



中央支部理事会では毎月1回キープ&ショップ「ぐり〜んママ」で試食会を開催しています。支部理事会メンバーで話し合いながら試食のメニューを決め、商品をとりに来られたキープの組合員に試食をしてもらいながら交流をしています。回数を重ねるうちに「今日は試食の日だね」と覚えてくださる方も増えてきて、グリーンコープの商品をお勧めしたり組合員の方から教えてもらったりと楽しく行っています。クリスマスケーキの試食会を行った時は、「冷凍のケーキがこんなに美味しいなんて♪」と大好評でした。先日は、洋風だし(チキン)を使って青ネギと卵のシンプルなスープを作って試食いただきましたが、こちら「本当においしいですね」と大好評でした。これからもキープ&ショップ「ぐり〜んママ」に集う組合員みなさんと交流を深めていきたいと思っています。

(中央支部理事会 藤野)

## キープ&ショップ 2周年記念行事

## げんキープ

10月3日(金)、福山支部にある組合員のお店「げんキープ」がオープンして2周年を迎えることができました。山口県から鶏肉の生産者「秋川牧園」(焼鳥)、福岡からみどり園(お茶の試飲・販売)、チョーコー醤油(だししょうゆなどの試食・販売)、MCサービス(化粧品販売、簡単な肌質診断)をお招きして、盛大に行いました。おすすめ委員会ブースでは、クリスマスケーキの試食に行列ができるほど大人気でした。地域福祉委員会ブースではファイバーリサイクルの送り方の実演、くらし委員会ブースではお得なせっけんスターターセットの販売をしました。100名を超える方に来ていただき、『元気くん』と盛り上がりました。注文忘れの時には「げんキープ」に買いにいらしてくださいね♪ いつも買っていない商品にも出会えるかも…。

(福山支部理事会 新谷)



## キープ&ショップ 2周年記念行事

## ほっとる〜むくろグリ

11月19日(水)キープ&ショップ『ほっとる〜むくろグリ』オープン2周年記念イベントを開催しました！たくさんの組合員や地域の方々にお越しいただき、にぎやかなイベントとなりました。ご来場くださったみなさん本当にありがとうございました。



東広島支部では、2周年のお祝いをするのと同時にたくさんの方にキープ&ショップに来てもらいたい、そしてキープ&ショップのことを知っていただきたいという想いでイベントを企画しました。当日は岡山からグリーンコープのお肉のパッカー(株)イサミフードプロダクツの梶永さんをお招きして、産直肉のこだわりとおいしさの理由をお話していただきました。そして、焼き方実演では、良く熱したフライパンで牛肉を焼き、ほんの少し赤さが残る位で余熱で火を通すのがおいしさのコツ！という説明の後、シューシーでおいしい産直国産牛をみんなで味わいました。

産直びん牛乳、スープ試飲、焼き餃子試食、せっけんの使い方実演などなど盛り沢山にグリーンコープを味わっていただきました。組合員によるフリーマーケットでは手づくりのかわいい雑貨、家で眠っていたお宝などの出店があり組合員が参加する有意義なものとなりました。これからもキープ組合員の輪が広がるように、ほっとる〜むくろグリが組合員の交流の場となるようにしていきたいと思っていますので、みなさんよろしくお祈りいたします♡

(東広島支部理事会 長田)

# 楓\*グリーン開所式

11月1日(土)、社会福祉法人グリーンコープデイサービスセンター「楓\*グリーン」の開所式に参加しました。ひろしまでは、「夢\*グリーン」に続き二つ目のデイサービスセンターの誕生となります。

この日は、朝から雨模様でしたが、開所式の時間は雨もやみ、無事式典がおこなわれました。テープカットの後、太鼓の演奏。建設にかかわった方、ワーカーズなど多くの人が参加して、和やかな雰囲気です。にぎやかな様子に、近所の子どもさんやお母さんと一緒にのぞきにいられた姿も見られ、地域に根差したいというみんなの思いが、この日から形になったような光景でした。

建物内はきれいで、広く、多くの方にくつろいで、楽しく時間を過ごしていただけるようなつくりになっています。中には地域交流室もあり、組合員にも気軽に足を運んでいただき、みんなの笑顔の集まる場所になればと願っています。

(基金運用委員長 反岡)

11月1日、待ちに待ったデイサービスセンター「楓\*グリーン」の開所式は心配されていた雨も上がり、大勢の来賓の皆様のお出陣の中、晴れやかに鳴り響く太鼓の音とともに、清々しく執り行われました。春の地鎮祭から季節を経て、楓の美しくなるこの時期に開所を迎えることができたのも、大家の松田様をはじめ大勢の方のご尽力があったことは言うまでもありません。

この川内の地に「楓\*グリーン」が誕生したことで、地域の皆様に愛され、地域福祉に貢献できるようにと、スタッフ一同心を一つにして努力していきたいと思っております。そしていつか小さな楓の木が大きく育ち鮮やかな葉をつける実り豊かな日を迎えたいと思います。

(楓\*グリーン管理者 有吉)



## 事務局報告 <2014年度 秋の仲間作りの様子>

(1)2014年度の仲間作りの経過は右表の通りです。

11/22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	6,603	1,230	712	57.9%
中央支部	6,207	1,515	836	55.2%
東広島支部	4,299	840	533	63.5%
福山支部	3,280	800	590	73.8%
ひろしま	20,389	4,385	2,671	60.9%

(2)目標達成率60.9%となり、年間消化率70.9%から遅れが大きくなっています。

(3)しかし、前年度の同週と比べると、530名多くの仲間を増やすことができています。

(4)事務局も様々に情報獲得の行動をおこなっておりますが、組合員さんからの紹介(口コミ)が一番有効です!無料サンプルなど必要な方は遠慮なくお申し付け下さい!

(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。



### 配送担当者を紹介しま〜す♪

### 福山支部

◆お名前: 今井 正弘 (いまい まさひろ)

◆配達地区: 福山市全般、三原市中心部 ◆出身地: 広島県福山市

◆趣味: マリンスポーツ。特にウェイクボードやジェットスキーでぶっちぎる事。

◆休日の過ごし方: 基本的には外に出かけます。特にサウナがお気に入りです。土曜日は欠かさずに通っています。

◆配送担当時の心に残ったエピソード: おすすめ商品を書いた担当者ニュースを読んでもらって、その商品を注文してもらった事。がんばっているとちゃんと見てくれているんだなあと思いました。

◆配送に出て嬉しかった事: 台風や大雨で到着時間が遅れた際に組合員さんが心配して、外で待っていてくれた事。優しく接してくれた事。

◆組合員さんにひとこと: 入協してもうすぐ一年が経ちますが、まだまだ知らない事がたくさんあります。組合員の皆さん、ぜひ僕を一人前の男にしてください。よろしくお願いしますm(\_)\_m

◆福山副支部長新田さんからひとこと:

今井さんはアウトドアが大好きで冬でも海に出かけています。色が黒いのはそのせいですが(笑)細かい事は気にしないおおらかな性格でたまにうっかりミスもありますが、一人前の配送担当になる為、日々一生懸命頑張っています。今の目標は「組合員さんに名前前で呼んでもらう」です。皆さん今井さんをよろしくお願い致します。



### ☆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  
**はあーとネット**  
TEL 082-942-0778

デイサービスセンター  
**夢\*グリーン**  
【利用時間】 9:30~16:00 土日休み  
TEL 082-942-5821

<住所> 〒733-0871 広島市西区高須 2丁目2-28

安佐北区・安佐南区エリア  
**めーぶるネット**  
TEL 082-870-4652

デイサービスセンター  
**楓\*グリーン**  
【利用時間】 9:30~16:00 土日休み  
TEL 082-555-8341

<住所> 〒731-0102 広島市安佐南区川内 6丁目20番5号

東区・南区・中区・安芸区エリア  
**おーいぶネット**

TEL 082-221-9101

<住所> 〒732-0067 広島市東区牛田旭2丁目 11-13-202



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どについての疑問・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、いくつかご紹介いたします。

Q: 豆腐の中には、凝固剤として塩化マグネシウムが使われているものもあります。グリーンコープの豆腐では凝固剤の表示は【塩化マグネシウム・粗製海水塩化マグネシウム(にがり)】となっていますが、市販で使用している塩化マグネシウムの凝固剤との違いを教えてください。

A: グリーンコープの豆腐に使用している凝固剤は、粗製海水塩化マグネシウム(にがり)と、天日塩から抽出・精製した塩化マグネシウム、塩化カリウムに海水を調合した水にがりです。粗製海水塩化マグネシウムとは、海水から塩化カリウム及び塩化ナトリウムを析出分離した後、得られる塩化マグネシウムを主成分とするものです。塩化マグネシウム以外のミネラル分も含まれています。「塩化マグネシウム(にがり)」とは、塩化マグネシウム含有物(粗製海水塩化マグネシウム)を精製して塩化マグネシウムの純度を高めた物です。精製にがりと呼ばれる場合もあります。

# わたしの おすすめレシピ



生クリームなしでもできる!  
**カタラーナ**

## 材料

- ・産直びん牛乳 300cc
- ・産直たまご 1個
- ・卵黄 2個
- ・きびさとう 60g
- ・ // (仕上げ用) 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ3
- ・柑橘類の皮 小さじ1/4(すりおろし)

## 作り方

- ① ボールにたまご・卵黄・きびさとう(60g)を入れ、よくまぜる。続けて、ふるった小麦粉を入れ、まぜる。
- ② ①の中にひと肌温めた牛乳を少しずつ入れ混ぜ、茶こしでこし、柑橘類の皮を入れ耐熱容器に注ぎ入れる。
- ③ 150℃の予熱を入れたオーブンで湯せん焼40分。
- ④ ③の上いきびさとうをふりかけ、オーブントースターで表面に焼き目をつける。
- ⑤ 冷凍庫で凍らせる。 (おすすめ委員 小川)



## エコdeグリーン 私のくらし術

### ～15分前にスイッチオフ～

暖房で温めた部屋の温度は、暖房を切っても15分程度は保たれます。そこで、外出や就寝の15分前に暖房を切るようにすれば、快適さは変わらずにCO<sub>2</sub>の削減につながります。



15分前OFF!



できそこから  
かしら...!!

(くらし委員長 井上)

## ほっこり ほのぼの日記

グリーンコープの牛乳  
美味しかったわー♪  
また頼んじゃったヨ。  
バスチャライズ  
がお気に入り♡

我が家の美人の姉。  
(2児の母) 住専り

それがさ。牛乳飲もう  
と思って冷蔵庫開けたら  
いつもリョウスケ(中)息まが  
飲んで無くなってる  
んよが  
毎週注文してる  
のにならぬヨギ  
飲めないんヨギ  
毎週注文してるなら  
おススメだよ

そう。定期予約にしておけば  
注文したれもなく便利だし  
しかも、通常より10円お得  
だよ。毎回注文書に記入する  
手間が要らないのよ

定期予約?

へえ～ 早速帰って  
定期予約にしようって  
いいコト教えてくれて  
ありがと～

機械が直って  
良かった...

## 行事予定

### 1月

- 20日(火) 中央支部理事会「福祉講演会(親業)」(東区民文化センター)
- 22日(木) 西支部おすすめ委員会「やまびこ会れんこん料理教室」(阿品市民センター)
- 22日(木) 福山支部理事会「マアル(糊)学習会」(福山支部)
- 27日(火) 福山支部理事会「米沢郷牧場交流会」(福山支部)
- 30日(金) 福山支部東部地区「大橋成子さん交流会」(福山支部)

### 2月

- 3日(火) 福山支部「西部地区組員総会」(神明の里)
- 4日(水) 西支部「東部地区組員総会」(げんきくんひろば)
- 5日(木) 中央支部「東部地区組員総会」(東区民文化センター)
- 6日(金) 西支部「中部地区組員総会」(五日市民館)
- 6日(金) 中央支部「北部地区組員総会」(口田公民館)
- 10日(火) 西支部くらし委員会「あわあわせっけんカフェ」(げんきくんひろば)
- 13日(金) 福山支部「東部地区組員総会」(福山支部)
- 13日(金) 東広島支部「発達障がいについて」(下見福祉会館)
- 17日(火) 中央支部理事会「Welcomeカフェ」(安佐南区民文化センター)
- 17日(火) 東広島支部「西部地区組員総会」(安芸区民文化センター)
- 18日(水) 福山支部「北部地区組員総会」(湯田公民館)
- 20日(金) 西支部「西部地区組員総会」(あいプラザ)
- 24日(火) 東広島支部「北部地区組員総会」(下見福祉会館)
- 25日(水) 中央支部「中部地区組員総会」(祇園公民館)
- 25日(水) 東広島支部「南部地区組員総会」(阿賀まちづくりセンター)
- 26日(木) 西支部「南部地区組員総会」(ゆいぽーと)
- 26日(木) 中央支部「南部地区組員総会」(竹屋公民館)

### 3月

- 3日(火) 東広島支部おすすめ委員会「お弁当持っておいで」(東広島支部)
- 4日(水) 東広島支部理事会「Welcomeカフェ」(郷原まちづくりセンター)
- 6日(金) 西支部地域福祉委員会「税金のおはなし」(げんきくんひろば)
- 9日(月) 西支部理事会「助成団体報告会」(佐伯区地域福祉センター)
- 10日(火) 中央支部理事会「助成団体報告会」(西区民文化センター)
- 11日(水) 東広島支部理事会「助成団体報告会」(安芸区民文化センター)
- 12日(木) 福山支部理事会「助成団体報告会」(福山支部)
- 13日(金) 中央支部理事会「キャラ弁教室」(大塚公民館)

※日時・会場は変更することがあります。詳しくはお届けのチラシをご覧ください。