



vol. **4**



発行/2022年1月10日
グリーンコープひろしま理事会
広島市佐伯区八幡東4丁目4番12号
TEL(082)927-1503 FAX(082)927-1506
組合員数21,008人
出資金積立金総額 1,151,235,049円 (11/20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HP <https://www.greencoop-hiroshima.or.jp/> ●グリーンコープひろしまインスタグラム 「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/>

明けましておめでとうございます



今年も理事会メンバーみんなで協力し、元気で楽しく活動していきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。今回は、新年の挨拶と共に理事会メンバーの「座右の銘」または「好きな言葉」とその理由を紹介しします。

「何とかなる。それは、やることをちゃんとやってる人のセリフ。」

新しい年を迎えるにあたり、抱負や目標を立てておられる方も多いのではないのでしょうか。抱負や目標とは「夢」や「願ひ」が込められていると思ひます。「夢」といへば、今年度、「夢ヲかたちに！理事会」を開催しています。私たちのくらしに大切なことは何でしょうか？「食の安全を守っていききたい」「もっと環境を守る活動を！」「助け合い、支え合えるやさしい地域」などなど、願ひはたくさんあります。そんな「夢」や「願ひ」を実現していきけるよう、「私たちが暮らす広島をグリーンコープのあらゆる力を活用して、よくしていこう！グリーンコープの地域をつくっていこう！」と開催しています。「できることから少しずつ」前進していけたらと思ひます。今年もどうぞよろしくお祈ひいたします。さて、今年は趣向を変えて、「好きな言葉」「座右の銘」ということですよ！私は、素敵な言葉やメッセージに出会うと手帳に書き留めてよく眺めているのですが、中でも、『リトルミィの名言』によくハッとします(´▽`)とても手厳しいリトルミィの言葉は物事の本質を捉えていて考えさせられます。「何とかなる。それは、やることをちゃんとやってる人のセリフ。」いかがでしょうか？(´艸`)リトルミィに突っ込まれないように今年も目標を持って頑張っていきたいと思ひます！
(理事長 熊野)

「率先垂範」

2021年もコロナ禍の中で、思うような行動や活動が出来ずにもどかしい思いをされた1年ではなかったでしょうか。グリーンコープも同様に、組合員行事やイベントなど、人が集まる開催は感染予防の観点から行うことが出来ずにはなりましたが、オンライン行事など工夫をしながら、少しずつではありますが開催しています。事業においても、組合員の方々への感染予防対策として対面時でのマスク着用はもちろんですが、こまめに消毒を行うなど予防対策をしています。そのお陰もあり、組合員の皆さんからは引き続きたくさんのご注文をいただき、配送事業としては、順調に推移しています。また、21年度は新しい事業として、呉市から「家計改善支援事業」を受託することが出来ました。様々な課題が発生していく中でも、グリーンコープは生協らしさの「たすけあい」をしっかりと実践しつつ、地域に根付く生協としての役割を果たしていきたいと考えています。2022年も「率先垂範」を実践していきけるように、日々、努力と工夫をしていきたいと思ひております。今年もグリーンコープ生協ひろしまをよろしくお祈ひ致します。
(専務 金業)

2022年が明るく希望が持てる年になりますように。子どもたちがのびのびと子ども時代を満喫できる年になりますように。そんな気持ちで新年をスタートしました。今年もよろしくお祈ひ申し上げます。『過ちては則ち改むるに憚ること勿れ』『過ちて改めざる 是を過ちという』これは孔子の論語にある言葉ですが、過ちに気づいたら、ためらうことなく改めるべきだ。過ちと気づきながら、改めないことが本当の過ちである。という意味です。以前、グリーンコープの講演会で小泉元首相が原発政策について講演された時に何度もこの言葉を口にされました。安全だと信じて進めてきた原発がそうではなかったことに気づき、今は原発反対の立場におられます。私はこの言葉を子育てにおいて、子どもに対しても大切な考え方だと思ひました。おとなでも間違える時はある。それに気づいたとき、どのようにすべきかがシンプルに伝えてあると思ひました。
(副理事長 貫里)

力継
なりは
金子 啓文江
(くらし全体会委員長 金子)

「立つ鳥跡を濁さず」
「来た時よりも美しく」がモットーですが、ついつい日常では忘れがちです。去り際は美しくありたいと思うので頑張りたいと思ひます。
(西支部理事長 仲村)

「笑う門には福来る」
どんなときも笑顔でいたら、幸運が訪れる！！との思ひで、この言葉が私は好きです。今年も、たくさん笑っていききたいと思ひます。
(地域福祉全体会委員長 木上)

「からだは食べたもので作られる！心は聞いた言葉で作られる！未来は話した言葉で作られる！」
普段話す何気ない言葉が自分の運命をつくり、プラスの言葉にはプラスの力がある(口から出た言葉を最初に聞くのは自分自身)という意味です。口から入る食べ物もや耳から入る言葉を意識して過ちしています。
(おすすめ全体会委員長 坂本)

「全ての出来事必然必要」
自分の目の前に起きた、いいこともそうでないことも、何か先の自分のために起こっているんだな、と思へば、出来事を受け入れられ、乗り越えられる。
(中央支部理事長 松岡)

わたしの好きな言葉は「反省」「謙虚」「感謝」です。反省ができなければ謙虚でいることができません、反省ができれば謙虚でいれば感謝ができます。ついつい突っ走ってしまう性格なので、この言葉を胸に刻んでいます。
(東広島支部理事長 宮崎)

『千里の道も一歩から』
何をやるにもなかなか一歩を踏み出せないでいる自分へ、やる気を出すための言葉です。先を見ると大変そうに思えることでも、一歩歩みはじめると意外とスムーズに進むこともある。最初の一歩を怖がらず、今年も進んでいききたいです。
(福山支部理事長 前津宗)

第16回GMOフリーゾーン全国交流集会inひろしまを開催します！

「食の安全と豊かな海と山を守りたい！～from 平和の街ひろしま～」

作りんさんな！食べんさんな！遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品

2022年3月4日（金）「第16回 GMOフリーゾーン全国交流集会 in ひろしま」の開催プログラムが決まりました！「食の安全と豊かな海と山を守りたい！～from 平和の街ひろしま～」をテーマに、パネルディスカッション、実行委員会メンバーでもあるメーカーからの報告、そして、地域で活動されている団体にも取り組みの報告をお願いしています。

また、GMOフリーゾーンが全国でどれくらい広がっているかの登録状況報告や、同じ思いでGMO運動を広げている国内団体、韓国、台湾、ヨーロッパでGMOフリーゾーン運動に取り組む方々からの活動メッセージも共有する場になっています。“遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品はいらない！”願いを実現していくために、私たちにできることを考え、GMOフリーゾーンを広げていく場にてきたらと思います。

集会のご案内は2022年1月31日週、2月7日週配布のチラシをご覧ください。当日のご参加（オンライン）お待ちしております（＾＾）

（理事長 熊野）



第16回GMOフリーゾーン全国交流集会inひろしまイベントを開催しました。

みなさんはGMOフリーゾーン（遺伝子組み換え作物を拒否する地域）について知っていますか？

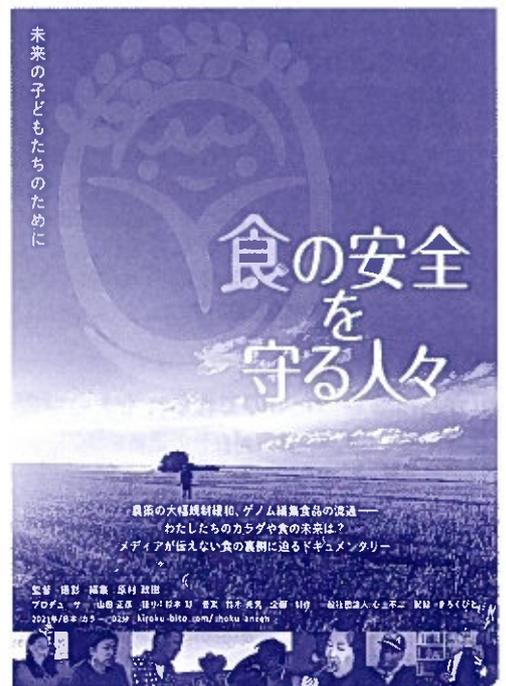
日本でGMOフリーゾーン運動が本格的に始まったのは2005年。農薬空中散布に反対し、環境に配慮したコメ作りを行っていた滋賀県高島市の農家が同年1月、圃場に畳三畳大の看板を立て、GMOフリーゾーン宣言をしました。翌2006年3月に第1回GMOフリーゾーン全国交流集会を滋賀県高島市で開催した後、1年に1度のペースで交流集会を開き、GMOフリーゾーン宣言の運動は年々広がっています。

第16回にあたる交流集会は、私たちが暮らす広島で2022年3月4日（金）に開催されることが決まりました。この交流集会に先駆けて、イベントをオンラインで開催しました。イベントは、遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン代表の天笠啓祐さんの講演会と映画「食の安全を守る人々」を上映しました。約300名の方に参加していただきました。

天笠さんからは遺伝子組み換え作物とゲノム編集食品についての最新の情報とその危険性について、とても分かりやすいお話がありました。参加された方のアンケートにも、「GMOがなぜ危険なのかよく分かった。」「このままでは多くのゲノム編集食品が市場に流通していくのではないかと強い危機感を抱きました。」「未来の子どもたちのためにも、責任のある選択をしたいです。」などたくさんの感想をいただきました。また、映画についても「グリホサートが人間に与える影響に危機感をあらためて強く持ちました。」「ゼンさんの諦めない行動に勇気をもらいました。」「日本でも学校給食をオーガニックにして欲しい。」など、さまざまな感想がありました。映画の中で生産者の方が話された「もうけじゃない。子どもたちの未来のことをもっと大人が考えよう。」という言葉が心に残ったという方もたくさんおられました。

3月4日の全国交流集会では、天笠さんに最新のGMOとゲノム技術の現状についての講演会と、GMOフリーゾーンに取り組む生産者の方や、国内、海外の団体にそれぞれお話をさせていただく予定です。ぜひたくさんの方に参加していただき、私たちのできることは何かを考えるきっかけとしていただけたらと思います。

（副理事長 貫里）



ハガキ大作戦に取り組みました。

2020年12月にゲノム編集トマトの届け出が厚生労働省で受理され、2021年9月中旬に、ゲノム編集技術を使って改良したゲノム編集トマト（高GABAトマト）の販売がインターネット上で始まりました。トマトは花粉の寿命が長く、1200km先まで飛び、品種は多くないが交雑の可能性があることや、安全性が確立されていないなど、環境への影響や安全性が確認されないまま、私たちの食卓にあがってくるかもしれません。

これを受けて、グリーンコープひろしまでは10月18日週配布のチラシで、『ハガキ大作戦！消費者の声を届けよう！』を発行しました。

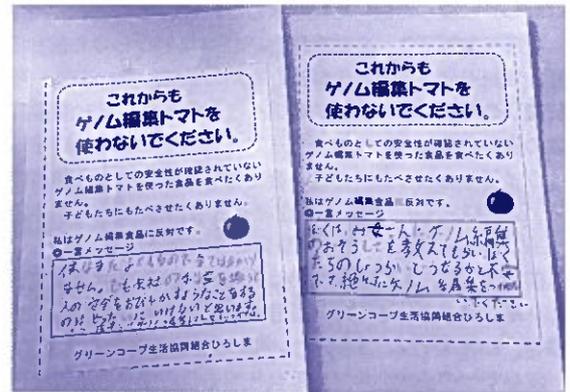
我が家も家族で取り組み、中二と小五の子どもたちからも熱い想いのこもったメッセージをもらい、ハガキを企業に届けました！想いが企業に届くよう願っています。

ある組合員の方から以下のような嬉しいお手紙をいただきました。

『4メーカーに『使わないでください！』とハガキを出しました。どこに何の声を届けたら良いのかの情報をリアルタイムに入手するのが難しいのでこういった呼びかけはとても助かります。「声を上げていく」ことを続けようと思っています。とても参加しやすいチラシをありがとうございました。』

「食」の安全を守っていくためには、「不安な食べものは食べたくない！」「ゲノム編集食品を使わないでほしい！」と消費者が声をあげていくことが大切です。またこのような取り組みがあるときは参加したいです。このことをたくさんの人に知ってほしいと思います。

(理事 宮崎)



第16回 GMOフリーゾーン全国交流集会 in ひろしま 実行委員会メーカーの紹介

実行委員会には広島県の4つのメーカーに参加いただいています。
そのメーカーの主な取り扱い商品やおすすめポイントを紹介いたします♪

広島水産

たっぷりの冷凍宮島かき (広島産) 大粒500g
たっぷりの冷凍宮島かき (広島産) 500g



【たっぷりの冷凍宮島かき】

広島県産の冬越しかきをむき身にし、急速凍結しました。

たっぷり500g入っており、バラ凍結なので、色んな料理に使えます。土手鍋、カキフライ、バター焼きなど。ゆでてポン酢と薬味で食べるのもおすすめです。

椿き家

ふんわりとろり豆腐、ちいさなかため絹豆腐、
垢離、国産有機豆乳、有機豆腐、
無調整豆乳、無調整豆乳にがり付き、生おから、



【ちいさなかため絹豆腐】

国産大豆100%使用。絹のなめらかさとややかための食感が特長です。100g×4パックとなっており、とても使いやすいです。

【無調整豆乳】

国産大豆と地下水だけで作りました。消泡剤など不要な添加物は使用していない成分無調整の豆乳です。



旭鳳酒造

普通酒旭鳳、純米吟醸酒旭鳳、
旭鳳純米酒八反錦
旭鳳おかみさんのうめ酒



【普通酒「旭鳳」】

70%精白の米を使用した酒です。やや甘口の口当たりの良いスッキリとした酒です。

【旭鳳おかみさんのうめ酒】

広島県産の梅を普通酒原酒で約100日間漬けたんだおかみさん自慢の梅酒です。



清本水産

国内産むきあさり (冷凍)
手掘りの広島大野産あさり
活広島県産宮島ムール貝 (冷凍)

【活・冷凍 手掘りの広島大野産あさり】

日本三景の一つである安芸の宮島とその対岸の大野瀬戸は牡蠣が有名。古くからあさりの産地としても知られており、山々より栄養成分豊富な湧き出る潮の干潟で育った濃厚なうま味ある大野あさり丁寧の手掘りしています。



グリーンわいわいカフェ2021

例年秋に行われる地区委員会主催の「グリーンわいわいカフェ」各地区こだわり満載の内容で、組合員の皆さんにグリーンコープの良さを実感していただける機会となりました。オンラインでの開催とした地区もありました。各支部から1地区ずつ様子を紹介します♪



10月7日(木)グリーンわいわいカフェをオンラインで開催しました。

「あまくち国産丸大豆醤油」「麦若みそ」「合わせこだわりみそ」でお馴染みの松合食品(株)の方に、「おみそとおしょうゆのおはなし」と題しお話しいただきました。

創業は1827年(文政十年)。194年前から今も配合は変わらず、伝統を守りながらの製造。材料の大豆、麦、米は、有機、自然農法の農家の方々と契約栽培。こだわりは、自社直営農場と日本の農業を守るというモットーで作られていると知りました。

クイズも出していたいただき、醤油の一人当たりの年間消費量は、2018年は1.7ℓ(あまくち国産丸大豆醤油900ml)約2本分。1971年当時は5.6ℓで、消費量の差に驚きました。

昨今は、お味噌汁を食べる回数は10食に1回程度。全国で一番お味噌汁を食べているのは、長野県。広島県は、47都道府県中32番目。お味噌汁は、3.5日に1杯食べている換算です。

安心安全の伝統の発酵調味料を知ることができたことをきっかけに、美味しいお味噌汁、和食を楽しみながら味わってもらえるのではと思える学習会でした。



11月17日(水)魚の缶詰のメーカー「イナザワマリーン」の方に講師をお願いして、「グリーンわいわいカフェ」を東広島支部よりオンラインで開催しました。魚の缶詰をメ

インにお話を伺いました。今まで知らなかった製造工程のこと、工夫されていることなどを、直接聞けてとても勉強になりました。そして、缶詰以外にこだわりの「薩摩川内うなぎの蒲焼」や「冷凍麺」のお話も沢山聞け、満足感いっぱいの学習会でした。

今回のグリーンわいわいカフェが現地区委員メンバーとしてのはじめての行事となりました。始めはみんな緊張した様子でしたが、講師のお話を聞き質疑応答の時間になる頃には和気あいあいとした雰囲気となりました。

専門的な質問から楽しい話へ変わり、講師の方も笑顔で話をされていました。

参加者は少なかったのですが、沢山の組合員の皆さんに是非聞いていただきたいお話でした。

グリーンわいわいカフェを開催するに当たって、みんなで役割分担をして作り上げていく難しさ楽しさ、終えた後の喜びと、いろいろな思いを感じながら出来たことが自分たちにとってとてもプラスの体験となりました。



11月9日(火)、西部地区委員会ではグリーンコープ連合商品本部の原崎さんを講師に「遺伝子組み換え・non-GMOってなあに？」をタイトルに遺伝子組み換えやゲノム編集食品についての学習会をオンラインで行いました。

学習会では、生産や流通、販売の都合で様々な問題のある食品が何の表示もなく販売されていることや、加工食品に利用される油や小麦粉の大半が輸入原料であるため、外食の際などにそうとは気づかないまま遺伝子組み換え食品を口にしていると知り、不安や恐ろしさを感じました。さらに、2023年からは『遺伝子組み換え原料不使用』の表示ができなくなるとのお話を聞き、私たち消費者が遺伝子組み換えやゲノム編集食品は食べたくないと声を上げ、確かな食品を選んで購入することで生産者に意思表示をすることが大切だと感じました。

盛りだくさんのお話に多くの質問がありました。また、組合員でない方も閉会後に残ってグリーンコープの商品や入会に関する質問をされるなど、活発な会となりました。学習会のアンケートでは、「これまでも気をつけてはいたが主原料以外にも気を配りたい」、「知識を持って選ぶことが大切だ」、「安心安全なグリーンコープの商品を選びたい」などという声をいただきました。



11月12日(金)福山支部で、常備食にもなる「レトルトカレー」について、(株)エフエムエスの長尾さんに福岡から来ていただきお話を伺いました。市販品に使われている原料とグリーンコープの「レトルトカレー」の原料との比較や添加物の話など、知らなかったことが聞けて大変勉強になりました。

グリーンコープの商品のこだわりを聞き、参加者から質問もあり、有意義な会になりました。



2022年地区組合員総会を開催します。組合員みんなで参加しましょう!



グリーンコープでは組合員一人ひとりの意見を届けるために「地区組合員総会」を毎年開催しています。グリーンコープの組合員ならどなたでも参加できます。気軽に色々とお話しませんか? 総会の後はメーカー・生産者との交流会などを各地区委員会で企画して行います。今年は書面議決のみ、対面での開催、オンラインでの開催など、地区によって違います。詳しくは各地区委員会から配布されるチラシをご覧ください。(今年度は、出欠席にかかわらず、必ず書面議決書の提出をお願いします。)

【地区組合員総会とは】

組合員が地区の活動・事業の内容について話し合い、決定する場。
組合員がグリーンコープひろしまの活動・事業について実感する場。
自分たちの地区から自分たちの地区の声を届ける「総代」を選出する場。
組合員同士が出会い楽しく交流する場。



中央支部

配送ワーカーズ「EGC Hiroshima」です！

2014年より配送ワーカーズを立ち上げ、当初は「エバーぐり〜ん」という名称でしたが、この度、一般社団法人化したことをきっかけに、名称変更しました。

新しい名称は「EGC Hiroshima」です。

この名称は、E: earth (地球)、G: grand (壮大な) & げんきくん、C: coop のそれぞれの頭文字をとり、つけました。

ベテランから若手まで8名で張り切って配送に伺います。

担当者の名前もぜひ覚えてくださいね。

これからもどうぞよろしくお祈りします。



子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴメンバー大募集！！

「子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴ」は子ども料理教室の開催を中心に食に関わる事業を行っているワーカーズです。子ども達が自分で料理を作る」という体験を通して、達成感を得て、自己肯定感を高めることを目的に活動しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】

子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴ 問い合わせ担当：平谷

電話 080-8954-2385 (9:00~17:00 土日祝休み)

✉ gcu-yumehappi2@docomo.ne.jp

福祉ワーカーズ大募集！！

広島市には西区と安佐南区の2つの拠点に社会福祉法人グリーンコープの事業所があります。西区拠点には訪問介護サービスの「はぁーとネット」とデイサービスセンター「夢*グリーン」、安佐南区拠点には訪問介護サービスの「めーぶるネット」とデイサービスセンター「楓*グリーン」があります。どの事業所も、ご利用者の立場に立ったあたたかい支援を行っています。社会福祉法人グリーンコープの福祉事業を運営し、働く仲間を「ワーカーズ」といいます。

資格はあるけど経験が少ない、職場を離れて長いから不安、生活スタイルにあった働き方をしたいという方や、資格はないけど福祉の仕事に関心のある方や高齢者や介護の必要のある人の支援や調理に関心と意欲のある方などお気軽にお尋ねください。安心して仕事ができるような研修やフォローがあります。職場見学も可能です。

詳しくはこのページ下の、はぁーとネット、夢*グリーン、めーぶるネット、楓*グリーン、いずれかの問い合わせ先まで、お気軽にお問い合わせください。



☆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!

フリーダイヤル (FAX兼用)

0120-118742

開設:月~金 10:30~15:30 (土・日・祝祭日休み)

ふくしサービスセンター

西区・佐伯区・廿日市エリア

はぁーとネット

TEL 082-942-0778

ふくしサービスセンター

安佐北区・安佐南区・東区・南区・中区エリア

めーぶるネット

TEL 082-870-4652

デイサービスセンター

TEL (082) 942-5821

夢*グリーン

<利用時間>
夢*グリーン 月~土
9:00~18:00

広島市西区高須2丁目2-28

デイサービスセンター

TEL (082) 555-8341

楓*グリーン

<利用時間>
楓*グリーン 月~土
9:00~18:00

広島市安佐南区川内6丁目20-5

はじめに、ネグロス島の元現地駐在員だった大橋成子さんより、グリーンコーフとネグロスとの出会いをお話していただきました。ネグロス島は昔、スペイン、アメリカ、日本の3つの国に植民地支配されていました。人口400万人、四国より小さい国です。当時、砂糖の島としてサトウキビの巨大プランテーションが作られました。3%の地主が7割の土地を所有し、多くの島民は砂糖農民ではなく、砂糖労働者として働いていました。1985年、砂糖の暴落が起き、仕事がなくなり、ネグロス島で飢餓が発生しました。私たちの先輩組合員が現地に行き緊急支援がはじまりました。そして、ネグロス島の人々からの「魚ではなく、魚を取る網がほしい」という言葉から自立のための経済作り＝民衆交易が始まりました。その取り組みが今も続いています。

栽培するバナナ選びから始まり、バナナの輸入の際は一度の失敗で終わりにはせず「まずは日本に届いたことが成功」と粘り強く取り組みました。多く栽培するようになってからは、土地がやせ、病気などが起こった時も、土地の改良に取り組み、もう一度おいしいバナナを作ってもらうなどしてきました。だから今、私たちの手元に毎週安心安全なバナナが届いています。そんな風にずっとグリーンコーフが現地の皆さんと一緒に取り組んで来たからこそ、今私たちはバナナを簡単に注文し手に行けるのだと、改めて実感できました。

青少年ネグロス体験ツアーは新型コロナウイルス感染拡大により2年間休止になっています。日本から参加した子どもたちは、ネグロスで“心の筋肉運動”をし、帰る時には皆、帰りたくないと言うそうです。ネグロスの子どもの現状を知った子どもの一人が「学校に行けるのに不登校をしていた自分自身に怒りを覚えた」と言ったというお話はとても印象的でした。ぜひコロナが落ち着き、一人でも多くの子ども達に参加してもらいたいと思いました。

次にAPLAの寺田さんよりネグロスクリスマスカンパのお話がありました。私たちのカンパが、農業を学ぶための学校や、後継者を育てるための実習農場などに役立っていることがわかりました。その他、家庭ごみの取り組みやエビの養殖池の保全、マングローブの植樹や地域の清掃活動の様子もよくわかりました。現地からのビデオメッセージもあり、以前「カネシゲファーム」で農業を学んだ子が、今はその事務局長をしており、グリーンコーフと共に取り組んできたことが、受け継がれ、育てられ、広がっていることもわかりました。

最後にくらし全体会から、民衆交易品のアピールとfromネグロスクリスマスカンパについての案内を行いました。少しでも多くの皆さんに知っていただけたらと思います。

(理事 金子)

参加者のアンケートより

大橋さん、寺田さんのお話を聞いて、カタログに掲載されている商品の苦労話や、ネグロスの人々と共生・連帯の取り組みについて知ることで、グリーンコーフの理念である共生について考えるきっかけになりました。民衆交易品の定期的な購入や集まったカンパ金、基金がネグロス、アジアの人々の自立を支え、暮らし方や考え方が変わり、夢を持つきっかけになったり、地域の活性化に繋がっている。私たちは、安心・安全な商品を購入でき、人や地域を育てていることにもなっている、持続可能な素晴らしい関係、取り組みだと思えます。コロナで中止されている青少年ネグロス体験ツアーも、双方の若者たちの未来づくりのためになるようなので、早期に安全に再開できるようにしたいですね。

民衆交易品を使ったおすすめレシピ

バナナはそのまま食べるのは勿論、ねっとりした風味が好きなので、パウンドケーキに混ぜる事が多いです。焼いたトーストに、ホワイトマーガリンたっぷり、さらにチョコクリームをたっぷりつけて、スライスしたバナナを載せて食べるのも背徳の味です。(トーストにマーガリンと軽くマスコパド糖をふりかけて、スライスバナナを載せて焼くのも、バナナがとろとろになって、これも美味しいです。) カロリーは気にしない人向けです…。カカオチョコレートは、そのままでも美味しく美味しいのですが、温めた産直びん牛乳に好きなだけチョコレートを割ってまぜながら飲むのが最高に贅沢で美味しいです。ちょっと高カロリーなメニューばかりですが、美味しいのは保証します。ぜひお試しください。

わたしの
おすすめレシピ

おせちをリメイク♪

黒豆パウンドケーキ

【材料】

- 一番搾りなたね油菜の花物語 大さじ5
- きび砂糖 大さじ5
- 産直びん牛乳 大さじ5
- 産直たまご 2個
- ホットケーキミックス 200g
- 黒豆 大さじ4
- ※抹茶 大さじ1/2



【作り方】

- ①オーブンを180℃で予熱開始。
- ②ボールになたね油、きび砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③さらに産直びん牛乳、産直たまごを割り入れ、混ぜる。
- ④最後にホットケーキミックスを入れ、混ぜる。
(※抹茶味にする場合は、抹茶も入れる。)
- ⑤生地黒豆を入れ、軽く混ぜ、生地を型に流し込む。
- ⑥180℃で35分焼く。焼き上がって竹串に生地がついてなければOKです。

(理事 井手本)



グリーンコーフのインスタに
おすすめレシピの写真を載せています。
ぜひ見てくださいね♪



エコdeグリーン
私のくらし術



アルカリウォッシュは洗浄力バツグン！！ 皮脂や血液汚れにも強く、油汚れも撃退！！

水に溶けやすいので、水500mlにアルカリウォッシュ小さじ1を溶かした「アルカリウォッシュスプレー」を作っておけば、リビングにキッチン、トイレにと、さまざまな場所で使えます。床ふきや壁の手アカなどもスプレーをかけてふき取るだけでスッキリ！毎日の洗濯の前にスプレーしたり、キッチンの油汚れの多いベタベタ汚れもスッキリ！

アルカリウォッシュの消臭効果でにおい取りにもおすすめです。使い古しの靴下にアルカリウォッシュの粉を入れて靴の中に入れておけば、においを吸着してくれるので、子ども達の運動靴に入れておきます。我が家では、下の子のバスケットシューズにも入れておきます。みなさんも靴のにおい取りにぜひお試しください。

(理事 金子)

事務局報告 <2021年度 仲間作りの様子>

2021年度の仲間作りですが、年度後半から徐々に推進のペースが落ち、累計では若干計画を下回る実績となっておりますが、まだまだ年間目標達成が可能な状況です。

現在は員外の方からの問い合わせは減り、仲間作りは組合員紹介を中心として取り組みを進めています。引き続きご親戚やお知り合いの方で、グリーンコープを試したことの無い方がいらっしゃいましたら是非、ご紹介をお願い致します。

| 11/20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 | 6,948 | 682 | 572 | 83.9% |
| 中央支部 | 5,931 | 630 | 533 | 84.6% |
| 東広島支部 | 4,259 | 534 | 384 | 71.9% |
| 福山支部 | 3,730 | 424 | 376 | 88.7% |
| ひろしま | 20,868 | 2,270 | 1,865 | 82.2% |



配送担当者を紹介しま〜す♪

福山支部

◆お名前：増岡 智美 (ますおか さとみ) ◆配達地区：福山市東部

◆出身地：広島県福山市 ◆趣味：食べ歩き、ドライブ

◆休日の過ごし方：

ドライブしながら各地の名物グルメや話題になっているお店を巡って食べ歩いています。組合員さんから教えてもらったお店にも足を運んでいますよ♪

◆配達担当時の心に残ったエピソード：

3ヶ月程療養で休職していましたが、復帰した際に組合員さんが「お帰り！待ってたよ！」と温かく迎えてくださったことです。「自分」を待っていてくれる組合員さんがいることは何よりの喜びと励みになりました。

◆配送に出て嬉しかった事：

名前で覚えてくれて呼ばれることが一番嬉しかったです。

◆好きなGC商品：ホワイトソフトマーガリン、トマトケチャップ

◆組合員さんにひとこと：これからもよろしくお願いします！

◆福山支部長よりひとこと：増岡さんは真面目にコツコツと頑張る人です。細かいところへの気付きも早く、そんな人柄が組合員さんからの信頼も厚い理由だと思います。今後も日々のコミュニケーションを大事にして配送を頑張ってくれることを期待しています！



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、
いくつかご紹介します。

Q、りんご・みかんが市販では見ない小さいものや形が悪いものが届く。生産者が食べて確認をしているのですか。

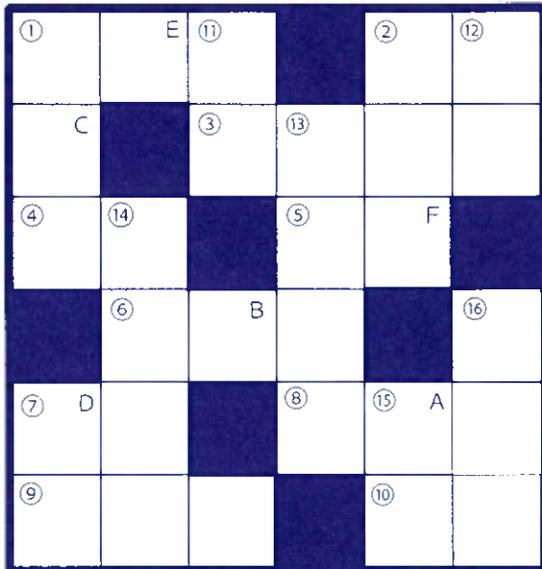
A、出荷前の味の確認についてはりんご・みかんとも生産者は行っています。なお、形についてはりんごは出荷基準は設けていません。ただし、よほどひどいものについては規格外として、傷・傷みがあるものについては加工用として、組合員用として出荷しない事としています。みかんは毎年生産者とグリーンコープが集まり、作柄状況から大きさ・傷など目合わせを行い、出荷基準を決めるようにしています。

特に今年は例年になく遅霜の被害等で着実がとて少ないことに加え、りんごの見た目に大きく影響が出ています。そのため、貴重なりんごを少しでもお届けし、生産者を応援するために「特別出荷基準」を設け、お届けしています。ご了承ください。

★★★3号のかわらばんにたくさんのご応募ありがとうございました。当選の方には12月6日週にプレゼントをお届けしました。★★★

★クロスワードパズルを解いて、AからFまでつなげてできる言葉は？

クロスワードパズル正解者の中から抽選で4名の方に、希少なnon-GMO菜種を原料とし、保存性の高いスチール缶で安心・安全な「一番搾りなたね油菜の花物語800g」をお届けします♪

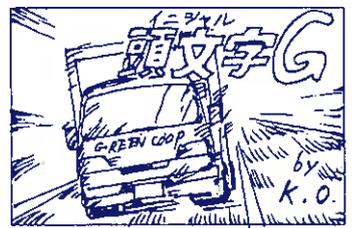


＜ヨコのカギ＞

- ①江戸時代に発達した、わが国特有の民衆演劇。
- ②湿地などに生ずる小さな緑色や褐色の植物。
- ③刻むと独特の香りや辛味がある野菜。
- ④5月から7月にかけての曇りや雨の多い期間。
- ⑤家財・商品などを安全に貯蔵するための建物。
- ⑥綿のように柔らかな毛。うぶげ。
- ⑦信号の色は〇〇・あお・きいろ。
- ⑧ある事が終わって次に移るまでの間をうめるために行うもの。
- ⑨布などを縫い合わせるために使う機械。
- ⑩長さの単位。1〇〇は1/1000メートル。

＜タテのカギ＞

- ①熱を加えること。
- ①卵の白身と〇〇
- ②かめ・かになどの外部をおおう殻。
- ②誤って体に傷を負うこと、またはその傷。
- ③その次の月。
- ④湯を沸かすための器具。
- ⑦糸などを粗く編んで作った道具。
- ⑩風などで起こる水面の起伏運動。
- ⑩手で握ること。また、握ったもの。



ペット用品もあるよ！



限定物も見逃せない！
職人技術のペット爪切り



さすがセブ水味抜群



4号のプレゼント♪

★みんなのげんきくんひろば★

今回のテーマは「簡単お弁当レシピ」

☆じゃがいもを使って、**照り焼きポテト**を作ります。まず、適当な大きさにカットしたじゃがいもをレンジで温め柔らかくします。それを油を敷いたフライパンに入れて焼いて、砂糖、醤油、みりんを絡めて最後にマヨネーズをお好みで。ネギや大葉など青味を散らして完成です。【西支部 よっちゃん】

☆「**レンジであじの磯辺フライ**」がお気に入りです。味がしっかりついているので、お弁当にぴったりです！たまに詰め方に難儀してしまうくらい(笑)、大きくて食べ応えもあります！【福山支部 明穂】

☆そのままでも美味しい!!**さつまいもスティック**を使って、れんこんと鶏肉を甘辛酢炒めに。食べ盛りの中学生にはボリュームもありご飯のおかずぴったりと大好評でした。【東広島 まめっこ】

☆私が無添加にこだわり始め、主人のお弁当にしれっと「**天然ぶりの照り焼き**」や「**3種のカツ和惣菜**」などを入れました。その日のお昼に「お弁当美味しい！」と連絡がありました(***)好評のようです☆【西支部 REO】

☆フライパンにバターを溶かして**冷凍コーン**と**サラダかまぼこ**を炒め産直卵でとじ蒸し焼きに！【福山支部 なすびん】

次回の募集テーマは「**私の自慢の鍋料理**」です。よく作る鍋料理を教えてください。オリジナルの鍋料理、または定番の鍋料理での自分なりのこだわりや必ず入れるグリーンコープ商品など、教えてください。掲載の方には無添加ラップ(22cm)を差し上げます♪

【応募方法】

以下の①～⑥を記入の上、ご応募ください。メール送信、またはお手持ちの紙(大きめの紙でお願いします)に書いて配送時に提出してください。クロスワードパズルと募集テーマ、どちらかひとつだけでもOKです！

(クロスワードパズルのみの応募の方はペンネームの記入は必要ありません。)

- ①お名前 ②支部名 ③組合員番号
- ④ペンネーム ⑤クロスワードパズルの答え
- ⑥みんなのげんきくんひろば「私の自慢の鍋料理」について

メールでの応募はこちら⇒



QR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。

【応募締切1月28日(金)】

※お寄せいただいた原稿は広報担当者で加筆・修正させていただきます。ご了承ください。

※当選発表は商品のお届け(2月下旬予定)をもってかえさせていただきます。