



vol. 5

発行 / 2022年2月14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20,974人
出資金積立金総額 1,154,409,155円 (12/20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/>



もうすぐ春です♪

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”、その想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? 子ども達の未来のために…。

原材料や生産地が明確で、とても安心して食べる事が
出来ています。しかも安心・安全だけでなく、質が良く、
美味しいものが多いことに、大満足しています。
グリーンコープを利用して、本当に良かったと思っています。
小田 育子 様(写真右)



グリーンコープは、安心・安全でしかも美味しいからと
母に誘われて利用しています。母の言う通り、
本当に美味しく利用して良かったと思っています。
また、配送に来てくれる担当者さんも親切で、
毎週来てくれることを楽しみにしています。
佐藤 妃佳里 様(写真左)

『Greenフレンズ』 始まりました♪

グリーンコープひろしまのホームページ内に、グリーンコープの安心で美味しい食材を使った料理を
提供してくれるお店や施設を紹介する『Greenフレンズ』のページができました♪
お近くの『Greenフレンズ』を探してみてくださいね♪

Greenフレンズのページはこちらからどうぞ♪ ⇒



『Greenフレンズ』は現在募集中です♪
食にこだわるグリーンコープの組合員が、こだわり食材を使っているあなたのお店を知るきっかけに
なり、同じ想いの輪が広がります。自薦、他薦は問いません。グリーンコープの食材を使っているお
店や施設を教えてください。ご応募いただいた後は、取材させていただき、その情報を随時紹介しま
す。たくさんのご応募お待ちしております♪

【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 Greenフレンズ担当
TEL082-831-1500 月~金 10:00~16:00

2022年子育てサークルメンバー大募集

各サークルが自主的に運営しています。現在8サークル活動中です。下記以外のエリアのメンバーも大募集中です。詳しくはお気軽にお問い合わせください。
会費：1家族100円程度/月



グリーンコープの子育てサークルは福祉活動組合員基金より助成を受けて活動しています。

すりんぐ (佐伯区)

- 活動日 不定期
- 活動場所 佐伯区内の公民館



月に1度、親子ヨガやスワッグ作りなど、子どもだけでなく親も楽しくリフレッシュできるような活動をメンバーで相談しながら進めています。ぜひ1度遊びに来てください。

ぷちどんぐり (西区)

- 活動日 月～水曜日(月2回程度)
- 活動場所 いきいきフラザ、げんきくんひろば



大人も子どもも、楽しく笑顔いっぱいになるような遊びとイベントをしています。最近マスクにかくれて笑顔をさぼっていませんか？一緒に遊んで、おしゃべりして、本当の笑顔を取り戻しましょう！

プチリス (安佐南区祇園方面)

- 活動日 第1・3金曜日
- 活動場所 祇園西公民館



好きなこと、やりたいことを話し合いながら、楽しい活動をしています。グリーンコープの食材を使って親子でできる簡単なクッキング、季節にあわせたイベントや、作品作り、親子ヨガやアロマ等、毎月楽しい時間を過ごしています。

どれみ (安芸・府中)

- 活動日 不定期
- 活動場所 府中南交流会館



2021年10月より2組のメンバーで活動再開しました。コロナ禍で引きこもりがちだった時期にはオンラインを活用し、親子の学びと癒しの時間づくりを目標に、楽しく活動しています。

くれよん (東広島南部)

- 活動日 不定期 月1回
- 活動場所 つばき会館(生涯学習センター)



親子マッサージやリトミック、手形アート、人形劇など、今だからできる親子での活動を楽しんでいます。ママ同士の交流もあり、ゆっくりゆったりとした時間を楽しんでいます。ぜひ一緒に過ごしましょう♪

ちゃんこ (東広島北部)

- 活動日 第2・4木曜日
- 活動場所 総合福祉センター



忙しい育児の合間に、ホッとできる時間を作りたい！そんな思いで、リトミック、工作や博物館見学等、親子で楽しめる行事を企画しています。子ども達はのびのびと、親同士は情報交換をして、ゆったりと過ごしています。

ぷちローズ (福山西部)

- 活動日 不定期
- 活動場所 栗原北公民館

興味のある事や親子で楽しめる事など、最初に話し合ってから活動内容を決めています。七夕飾り作りやクリスマスリース作り、しめ縄作り等の季節の行事や、リトミック、親子ストレッチなど、和気あいあいと活動しています。



ぽよぽよ (福山東部)

- 活動日 月曜日
- 活動場所 旭公民館、他



私たちは現在5組で活動しています。初めまして！ですが、すぐに仲良くなり、季節の工作や子どもクッキングを楽しんでいます。まだまだメンバー募集中です！ママも子どもも一緒に楽しく今しかない子育て期を楽しもう♪

【問い合わせ先】

メンバー募集中

西支部 ☎082-927-1000 東広島支部 ☎0823-81-0303
中央支部 ☎082-831-1500 福山支部 ☎084-991-4988

わたしの
おすすめレシピ

ツナフレーク缶を使って

簡単ツナじゃが (3人分)

【材料】

ツナフレーク缶(オイル調理) 1缶
じゃがいも 2個~3個
玉ねぎ 中2個
人参 5センチ程度(お好みで)
一番搾りなたね油 適量
水 100cc
※しょうゆ 大さじ2
※酒 大さじ1
※みりん 大さじ1
冷凍いんげん(冷凍枝豆でもOK) 適量



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切ります。玉ねぎは薄切りに、にんじんはちょうろ切りにします。
- ②鍋に一番搾りなたね油を入れ、1を全体に油がなじむまで炒めます。
- ③ツナフレーク缶、水、※の調味料を入れて混ぜ、じゃがいもがやわらかくなるまで10分程度煮て、適当な大きさに切った冷凍いんげん、またはサヤから取り出した枝豆を入れ、火をとめます。器に盛って、めしあがれ♡

★缶詰の容器にもこだわりがあるよ!

グリーンコープでは環境ホルモン(ビスフェノールA)が5ppb以上溶出する可能性のある容器の使用を禁止しています。(理事 前津宗)



グリーンコープのインスタに
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♪



野菜の皮まで有効利用!

我が家では、玉ねぎの皮などの野菜くずは取っておいて野菜スープのだしとして使っています。ブロッコリーの茎など大きいものはそのまま鍋に入れて、玉ねぎや大根の皮など細かいものはだしパックに入れて、野菜の具と一緒に煮込んで後で取り出すだけです。仕上げにグリーンコープのチキンコンソメや産直鶏ガラスープの素を入れると、とても美味しいです。

人参は皮をむかず、泥を落としてそのまま使っています。れんごんの皮はペットボトルのフタでこそげるだけです。グリーンコープの野菜は無農薬・減農薬で安心・安全なので、皮まで安心して使っています!

(理事 山中)

☆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)

いいはなしに
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



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. たまごを産む期間は、飼料に遺伝子組み換えの餌は与えていないということですが、たまごを産む前の鶏の餌や、どのような環境で育てているか教えてください。

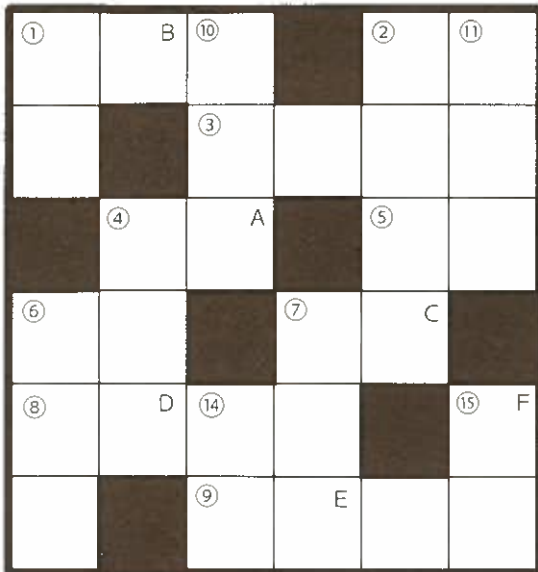
A. たまごを産む前の餌は指定していません。一般的に餌がたまごに影響するのは約2~3週間前と言われています。たまごを産み始めるのは、150日齢頃となりますので、グリーンコープでは120日齢前からnon-GMOの餌を与えています。また、ひろしまの組合員にたまごをお届けしている秋川牧園は中雛(60日齢頃)、大雛(120日齢頃)を育成場から導入していますが、一部、雛から育てている農場もあり、その際はケージで育てています。ケージの大きさも農場により違っていますが、1農場に聞き取りを行ったところ初生から中雛65×65×40cmで40羽~12羽、中雛から大雛48×41×45cmで4羽~6羽、成鶏24×41×45cmで2羽でした。

★★★4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2月14日週にプレゼントをお届けします。★★★

★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5名の方に、手軽に食べることができ、大人気商品の「ノンカツ麺」を3袋セットでお届けします。

(和風きつねうどん、ねぎ入りそば、しおやさい味、それぞれ1袋ずつをお届けします。)

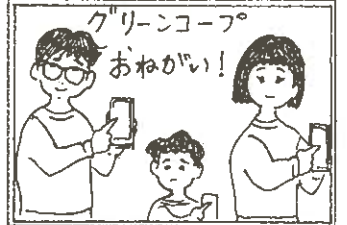
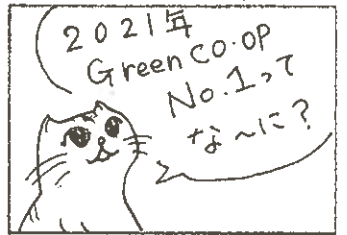
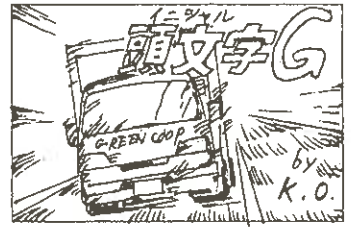


<ヨコのカギ>

- ①極めて短い時間。一瞬。〇〇〇的な生き方。
- ②今日の次の日。
- ③身体を動かすこと。〇〇〇〇が取れない。
- ④草木の幹から分かれて伸びた部分。
- ⑤自由な時間が十分にある状態、またその時間。
- ⑥乗り物に乗らず、自分の足で歩くこと。
- ⑦物体が光を遮ることのできる黒い像。
- ⑧健康診断の略。
- ⑨宝石の一種。色は乳白色、青など。10月の誕生石。

<タテのカギ>

- ①昔のヒット曲。〇〇の花嫁。
- ②人の顔の下の部分に生える毛のこと。
- ④絵を主にした子ども向けの本。
- ⑥時刻を示す道具。
- ⑦多くの人に呼びかけて資金を集めること。
- ⑩感情が高まると目から流れ出すもの。
- ⑪物と物の狭いあいだ。
- ⑭調味料の一つ。塩化ナトリウムが主成分。
- ⑮鳥の名前。〇〇の恩返し。



5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「私の自慢の鍋料理」

☆自慢...ではないのですが、グリーンコープの「北海道産真昆布」で出汁を取り、そこにグリーンコープの「美泉料理酒」「千代の園 本みりん」「うすくち産丸大豆醤油(チョーコー)」「オイスターソース」「海水塩なごさ」で味付けした鍋を度々作ってます！オイスターソースが隠し味...かな?どんな具材をも包み込む、シンプルでうまーい鍋。他の料理もそうなのですが、大好きなグリーンコープ商品だけで味付けするのが、私の密かなミッションです♪ 【東広島支部 ひのみ】

☆グリーンコープの中華だしを使って、白菜やネギ、つみれや水餃子など好きな具材を入れ、しょうゆで味を整えます！最後に溶き卵を回したら『中華スープ風お鍋』の完成です！雑炊にしても美味！お汁を全部頂いても罪悪感の無いお鍋で、みんなだいすきです！ 【東広島支部 雨のち虹】

☆もちきんちゃくを手作りするようにしています。油揚げにお餅を入れるだけなので簡単です。醤油、みりん、ゆず果汁でホン酢も手作りで。寒い冬は週に1から2回はお鍋の日です！ 【福山支部 まっきい】

☆「豚ロース塩麹漬 味噌仕立て鍋セット」がお気に入りです。豚ロースが塩麹で柔らかく口当たりも良くなっているし、柚子の皮も加えてあるので風味がアップ！味噌ダレのコクのある美味しさに、家族でハマってます。牡蠣を足すと、さらに美味しくなりますよ！ 【東広島支部 ごんちゃん】

☆「石狩鍋」。さけのハラミを入れるととろとろしておいしい。グリーンコープの野菜(大根、白菜、春菊等)ともめん豆腐、みそは「こだわり減塩みそ」がおすすめ。冷凍のコーンや無塩バターを入れると一層コクが出ます。 【西支部 栗ちゃん】

今回の募集テーマは「簡単手作りおやつレシピ」です。お家でよく作るグリーンコープ商品を使った、おすすめおやつレシピを教えてください。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「簡単手作りおやつレシピ」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 3月4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(4月上旬予定)をもってかえさせていただきます。