



vol. 2



発行/2022年8月29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21,222人
出資金積立金総額 1,163,250,178円 (7/20現在)

々の活動の様子は
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/>

大人も子どもも農業体験 2022年6月12日(日)

尾道市御調町にて、農業体験第1回目を行いました♪
たくさんの方から参加の申し込みがあり、やむを得ず抽選となりました。今回参加できなかった皆様、大変申し訳ありませんでした。
当日の様子をお知らせします♪



稲の苗がこんなに
たっぷり!!

まずは皆さんに
今日の流れを説明。

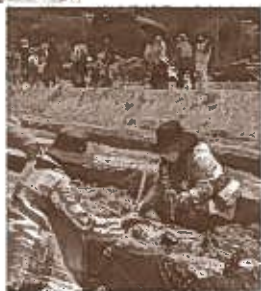


広～い田んぼに並んで
一斉に田植えスタート!

田んぼにいる虫などと
遊んでいる子ども♪



田植えが終わった後、さ
つまいもとトウモロコシ
の苗を植え付けました♪



農業体験終了後、生産者の皆さんが御調町のお米で作った
おにぎりとグリーンコープおすすめ商品をお渡ししました。
皆さんお疲れ様でした♪皆さんのお陰で無事に田植えを終
えることができました。ありがとうございました。
8月に予定していたトウモロコシの収穫は、発育の様子と
コロナ感染状況を考慮し中止となりました。
10月に稲刈り、サツマイモ、トウモロコシの収穫を予定
しています。チラシでお知らせしますので楽しみに♪



★参加者のアンケートより★

田植えは思った以上にたくさん植えることができ満足感がありました!
子どもも初めてだったので裸足で田んぼの泥がつくことにも戸惑って
いましたが、終わる頃には手脚の泥も気にせず一生懸命植えて、とて
も良い経験になったと思います!作業終了後に頂いた塩むすびをその
場で家族で食べたのですが、本当に美味しかったです!頑張って植えた
苗が秋には美味しいお米に成長すると思うと楽しみです!

普段経験できない体験の機会をありがとうございます!子ども
は「とても楽しかった、また行きたい!」とさっそくお父さん
に報告していました。自然に触れあえて普段食べているものに
対しても感謝の気持ちが持てる機会を設けてくださったグリー
ンコープの皆さんと、御調町の環境を考えながら活動されてる
環境農業研究会の皆さま、本当にありがとうございました!!

幼稚園の頃、田んぼでの泥遊びに参加した時は泥の感触が嫌だったようで、ほとんど入
らず水遊びで終わってしまったので、どうなるかな～と思いながらの参加でした。最初は足
が動かない、気持ち悪いなど、いろいろ文句を言っていました。お米を作る大変さを体
感することができ、こんなに大変なのか～残したらいいかな～と、感謝の気持ちが出て
きたようで、参加させていただいて良かったなと思いました。おにぎりが美味しかったそう
で、帰ってからもおにぎり美味しかったな～とつぶやいていました(笑)

初めての田植え体験、大人も子どももとて
も楽しませていただきました。
田んぼに入ったことのない子ども達は、水
生生物を間近で見ることができたり、お米
を作ることの大変さや、ありがたさも体験
できたと思います。

首長メッセージの取り組み

グリーンコープはせっけん派生協です。全国にあるせっけん派生協と共に「せっけん運動ネットワーク」に参加し、今年度は「せっけんからはじめよう。地球を守る小さな一歩」を合言葉に活動を進めています。7月と11月には『シャボン玉月間』としてせっけんの良さを伝え、広めています。その取り組みのひとつとして、毎年、各首長の皆さんに環境を守る運動に対する応援メッセージをいただくお願いをしています。今年度いただいたメッセージをご紹介します。

(理事 船津)



「せっけん使おう!7月はシャボン玉月間」応援メッセージ

西支部

廿日市市

廿日市市長 松本 太郎

廿日市市は、北は中国山地、南は瀬戸内海に囲まれた自然豊かなまちです。世界遺産を擁する宮島は、原生林の残る自然豊かな島であり、絶滅危惧種ミヤジマトンボの生息する湿地は、ラムサール条約に登録されています。

本市は、6月9日に「ゼロカーボンシティ」に挑戦することを表明し、「第2次廿日市市環境基本計画」に掲げる環境の将来像「海と緑と人が育む環境創造都市はつかいち」を実現するため、更なる環境保全の取組を推進することとしています。

貴会の「せっけん運動」は、水環境を保全する活動として大変意義深いものであり、長年にわたる御尽力に敬意を表しますとともに、今後ますますの御発展を祈念申し上げます。

大竹市

大竹市長 入山 欣郎

大竹市は、緑あふれる山々、流れ清らかな小瀬川、美しく穏やかな瀬戸内海の豊かな自然に恵まれた都市であるとともに、大規模工場が立地する臨海工業都市として発展をしてきました。

かつては水質汚濁などの公害が問題となった時期もありましたが、環境規制と事業者などの努力により、昨今では大きく改善しています。

当市では、さらなる環境保全への取り組みのため、令和2年度に「第2次大竹市環境基本計画」を策定しておりますが、貴会の「せっけん運動」も同じく環境保全に資するものとして心より敬意を表するとともに、活動の輪がより広がりますことをご祈念申し上げます。

中央支部

広島市

広島市長 松井 一寛

広島市は、太田川河口デルタを流れる六つの川、南側の瀬戸内海、北側の緑濃い山々等、水と緑に代表される自然に恵まれた都市です。特に市街地に占める川の水水面積は全国でも有数の大きさで、「水の都ひろしま」と呼ばれています。

本市では、近年顕在化する様々な環境問題等への対応やSDGs等の新たな視点を取り入れた「第3次広島市環境基本計画」を令和3年3月に策定し、「将来にわたって、豊かな水と緑に恵まれ、かつ、快適な都市生活を享受することができるまち」を実現させるための施策を進めています。

長年にわたる、貴会の水環境保全活動に深く敬意を表しますとともに、今後、活動の輪がさらに広がりますことを祈念いたします。

府中町

府中町長 佐藤 信治

府中町は、総面積10.41km²に5万3千人が住み、コンパクトで密度の高い市街地を形成していますが、町北東部には日本の初代天皇である神武天皇が神武東征の際に水を汲んだと伝わる水分峠があるなど、豊かな自然環境を身近に親しむことができる街でもあります。

本町では、「第2次環境基本計画」において、“ひと・まち・自然が共に生き、心豊かにくらすまち あきふちゅう”を環境づくりの目標として掲げ、低炭素・自然共生・資源循環・協働の4つの基本理念のもと、住民・事業者・行政が連携して様々な環境保全活動に取り組んでいるところです。

結びに、貴会の長年にわたる活動に深く敬意を表しますとともに、今後も更なる活動の輪が広がりますよう祈念申し上げます。

東広島市は緑豊かな山々から瀬戸内海まで豊かな自然環境に恵まれ、その豊かな自然からもたらされる水資源が銘醸地として称えられる本市をこれまで支えてきてくれました。

この豊かな水環境を次世代に引き継ぐために、令和4年3月に改訂した第2次東広島市環境基本計画では「市民一人ひとりが、ふるさとの環境をまもり・はぐくみ・つたえるまち」を目標像に、新たな国際指標であるSDGs等を踏まえた環境施策に取り組みを始めたところです。

『せっけん運動』を通じ、環境問題に広く取り組まれる貴会の活動に、目指す未来を同じくするパートナーとして敬意を表しますとともに、今後益々、活動の輪が広がりますことをご期待申し上げます。

呉市

呉市長 新原 芳明

呉市は市域に島々が多く点在し、広島県内の瀬戸内海国立公園の陸地部面積の4割強を占める等、優れた景観や歴史的風土に所在しています。

漁業が盛んで、養殖かきの生産量が日本一となるなど、美しく恵み豊かな海の環境を有する一方、海洋プラスチック問題など、水環境に関する課題がございます。

このため、第2次呉市環境基本計画に引き続き、今年度策定を予定している第3次呉市環境基本計画においても、水環境の保全に積極的に取り組むこととしております。

貴組合が長年にわたり継続されておられる水環境の保全活動は非常に心強いものであり、深く敬意を表するものでございます。

今後とも、貴組合の活動が更に発展するよう御祈念申し上げます。

シャボン玉石けん(株)の学習会をしました

5月31日(火)、西支部でオンライン学習会を開催しました。先代社長のせっけんへの思いや、せっけんと合成洗剤の違い、使用方法、香害についてなどお話しいただき、参加者からの質問にも詳しく答えていただきました。参加者アンケートによると、学習会内容にとっても満足との意見が多かった様子でした。ほんの一部ですが学習内容をお知らせします。

○せっけんと合成洗剤の違い…せっけんは合成洗剤をそれぞれボトルで泡立てます。お酢を入れて3回程度振ると、せっけんは泡がパッと消え、合成洗剤は泡が残ります。⇒このことから、せっけんはすぐに分解され、合成洗剤は残留するということが分かるそうです。せっけんは汚れを取り除くと失活(機能を失う)しますが、合成洗剤はいつまでも残り、手の脂まで落としてしまうため、手荒れを起こす原因の一つになっているようです。

○無添加と表示してあっても、全ての合成化合物が添加されていないわけではないことも知りました。「シャボン玉石けん」の商品が本当の無添加になった経緯には感動を覚えました。先代社長には長年苦しめられた肌の不調があり、無添加石けんを作っていくうちに改善されたのだそうです。「知ってしまったからには合成洗剤を売ることはできない」と、無添加石けんを作ることを決断されたそうです。

○合成香料で体に不調が出る人が多いことを知りました。「香害」と言われているそうです。

また、合成香料や蛍光増白剤は化学物質過敏症の一端となっているとのことでした。

○せっけんかす対策には「クエン酸」が有効とのこと。洗濯時に柔軟剤投入口にクエン酸を小さじ1.5杯程度入れておくとよいそうです。排水口のつまりには熱めのお湯で作ったクエン酸液を回しかけて置いておき、そのあと流すとよいとのことでした。

○普通に洗濯しても消えない臭い対策としては、まずはせっけんで汚れを落としてから酸素系漂白剤でつけ置き洗いをするとよいそうです。

せっけんは人にも自然にも優しいものです。人間にだけ都合よく、便利を優先して合成洗剤を使うのではなく、せっけんの使い方や良さを知って、多くの人に伝えていきたいと思いました。

(理事 水本)



りんごとみかんの生産者の方々をお迎えして『りんご・みかんのおいしい話』を開催しました。

はじめにりんご生産者の長野ハケタ会の方より、りんごができるまでの一年間の様子を伺いました。まだ寒さ厳しい冬から剪定が始まること、剪定によって実に日光が当たりやすく作業性が上がり、農薬も少すむこと、りんごに必要な受粉も最近では蜂が減っているため手間がかかるということ、除草剤を使わないので草刈りがほとんどが手作業のため大変な重労働であることなど、天候不順による様々な病気、害虫と日夜戦いながら作ってくださっていることを知りました。実際、黒星病にかかったりんごの現物も見せていただきました。

次にみかん生産者の肥後七草会の方より生産のご苦労をお聞きしました。まず、おいしいみかんを作るには肥料が重要で、有機質肥料を中心に使用されているとのこと。農薬もできるだけ少なくするため、効果的に効く時期を狙ってピンポイントで使う見極めが非常に難しいとのことでした。また暑い夏から収穫前までの大切な仕事として「摘果」があり、一般栽培では摘果剤（農薬）を使用しているが、薬に頼らないため手作業で行われており、そこにも大変手間がかかっているとのことでした。

農薬を減らすこと、防腐剤を使用しないことは簡単ではないと改めて実感するお話でした。生産者の皆さんに感謝し、今年もおいしく頂きたいと思いました。「健全な薬で健全な実を目指し、味、外見ともにプライドを持って作っている」というお言葉が印象的でした。

質疑応答では次々と質問があがり、参加者もグリーンコープのりんごとみかんに想いがある様子がわかり、盛り上がった交流会となりました。

(理事 林)



十タネ調査報告

今年度も自生ナタネの遺伝子組み換え調査を行いました。幸いにも広島で採取したものは、ラウンドアップ耐性、バスタ耐性、ともに全て陰性でした。

遺伝子組み換えナタネと聞き、ピンとこない方も多かもしれませんが、広島県外では実際に遺伝子組み換えナタネの種がこぼれ落ちて自生しており、多数採取されている所もあります。それは外国船が入港する大きな港周辺の幹線道路で多く発見されています。

グリーンコープでは、そのナタネを抜き取る「抜き取り調査隊」の活動も行っています。私たちの住んでいる場所のすぐ近くに遺伝子組み換え植物が潜んでいるかもしれないという事や、遺伝子組み換え食品がいかに危険で、人体への影響があるかを多くの方に知っていただきたいと思います。



| 支 部 | 採取場所 |
|-------|--------|
| 西支部 | 佐伯区八幡東 |
| 東広島支部 | 呉市広多賀谷 |
| 東広島支部 | 安芸郡坂町 |
| 福山支部 | 福山市瀬戸町 |
| 福山支部 | 福山市神村町 |
| 福山支部 | 三原市木原 |



沖縄視察報告 2022年4月22日(金)～24日(日)

コロナ対策を行いながら、3年ぶりに産地に向く視察・交流が再開され、参加してきました。生産者の皆さんと直接お会いすることができ、オンラインとはまた違った良さを改めて感じることができました！！

☆鑑名農園・・・沖縄野菜（大玉トマト）

無農薬で大玉トマトを育てるのはとても大変なことで、生産者は少ない様子です。
また鑑名さんは息子さんが生まれたことをきっかけに、減農薬栽培から無農薬栽培に変更されたそうです！
「農薬がついたまま子どもを抱けないでしょ」と微笑まれていました。



鑑名さんとお父さん

☆沖縄野菜（ピーマン）

農薬を使わないように育てるためには、予防と早期発見で対処すること！！
小さな変化を見逃さない愛情が必要だと思いました。
また、天敵となる虫の力を借りて害虫から野菜を守ってられるそうです。



☆ハナナス…パイナップル

パイナップルって追熟しないんです！！

参加者のみんなが驚いたことでした！今まで置いていたら甘くなると思っていたのは、収穫後、甘さがどんどん抜けていくのと同時に酸味も抜けるので、そのように感じるそうです。

甘さは収穫した時に決まってしまうので、収穫する時が一番緊張すると言われていました。
届いたらすぐ食べるようにしてくださいね(#.#)



パイナップル専用のカマです。



紫の可愛い花が咲きます。



ピーチハインは果肉が白いのにびっくりしました！！白い果肉と桃に似た香りが特徴です♪

☆西表農園…パイナップル・マンゴー

マンゴーは1枝に何個も実がつくのですが、1枝に1個になるように剪定し、その実にしっかり日が当たり、形がよくなるよう、枝を何度も紐で誘引するそうです。気の遠くなる作業だと思いました。生産者の平井さんは、奥様のご実家のこの農園を継がれていますが、お義父様の作るパイナップルのおいしさに惚れ込み、農園を継ぐことを決められたとのことでした！



(理事 木上)

詳しい視察交流報告はグリーンコースのホームページ内にもありますので、そちらもご覧ください。右のQRコードからどうぞ♪

または、グリーンコースホームページ⇒お知らせ⇒活動報告一覧⇒
2022年6月14日をご覧ください。



☆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!



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

はあーとネット 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

『Greenフレンズ』を紹介します♪

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・安全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♪

「ぐり〜んかわらばん」の紙面でも『Greenフレンズ』を順次、紹介します！

第2回目は広島市佐伯区にある「cafe Rin 焼き菓子工房」です。



素材にこだわり、出来るだけ体に優しい材料で手作りをモットーに焼き菓子やサンドイッチを作っています。cafe Rinのお菓子は素朴な物が多く、食べていただく人のことを考えながら、特別な日に食べる菓子ではなく、日々のおやつ的存在にさせていただけることを目指し手作りしています。また、摘み取り時期で味わいが変わる野草茶の販売もあります。

☆使用しているグリーンコープの商品☆

産直たまご・産直びん牛乳・産直野菜、果物・ウインナー・ロースハム・みりん・食酢・トマトケチャップ・元気な卵のマヨネーズなど

■住所 広島県広島市佐伯区八幡東1-24-9

■電話番号 080-4262-2202

■営業時間 11:00-16:00

■定休日 月・火曜日



わたしの おすすめレシピ

残暑をのりきろう

万能タレ

【材料】

- ・GC丸大豆しょうゆ 大さじ1
- ・GCすし酢 大さじ1 (酢でもよい)
- ・奄美きびさとう 大さじ1/2
- ・GC一番搾り純正ごま油 小さじ1
- ・生おろししょうが 少々 (お好みで、おろしにんにく、一味 少々)

【作り方】 材料を全部混ぜるだけ♪

【アレンジレシピ】

- ・サラダのドレッシングとして (冷しゃぶサラダがおすすめ)
- ・豆腐にそのままかけるだけ
- ・魚の照り焼き…フライパンに油をひき、魚を両面焼いて火が通ったら万能タレをかけてからめる
- ・豚肉の甘酢炒め…豚肉とお好みの野菜を炒め、火が通ったらタレをかけて中火で炒めあわせる

火を入れるレシピやそのままかけるレシピ、使い方によって、また、使っている材料によって味が変わるので、飽きがこない万能タレです
このタレでしっかりタンパク質や野菜を食べて、残暑をのりきりましょう♪

(理事 吉田)



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。
ぜひ見て下さいね♪

エコdeグリーン 私のくらし術



我が家では庭のスペースを利用してミニ家庭菜園をしています。トマトやキュウリ、オクラ、青じそ、ピーマンなどの夏野菜は、私のように初心者であり知識が無くても簡単で、たくさん実をつけるのでおすすめです。害獣対策に、ホームセンターで買ってきたフェンスを主人と設置しました。

畑の一角には生ごみを土に埋めるコーナーも作っており、生ごみはゴミとして出さず、土に還して堆肥として利用しています。子ども達も自分の家の畑で出来た野菜を収穫するのを楽しみにしています。

自分で育てた野菜達は愛情もひとしおです！

(理事 山中)

事務局報告 <2022年度 仲間作りの様子>

2022年度の仲間作りですが、計画を下回るペースでの推進となっています。年間達成率は45.2%と年間消化率の44.2%は上回ってはいるものの、仲間作りは若干苦戦している状況です。

22年度もTV、ラジオCMを放映し、またSNSを活用してのメディア展開は継続しています。

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な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。

| 7/22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 | 7,031 | 690 | 287 | 41.6% |
| 中央支部 | 6,035 | 672 | 294 | 43.8% |
| 東広島支部 | 4,306 | 522 | 261 | 50.0% |
| 福山支部 | 3,850 | 457 | 215 | 47.0% |
| ひろしま | 21,222 | 2,341 | 1,057 | 45.2% |



配送担当者を紹介しま〜す♪

西支部

- ◆お名前：高井 秀斗 (たかい しゅうと) ◆配達地区：広島市西区 廿日市市
- ◆出身地：広島市安佐南区 ◆趣味：スポーツ観戦（サッカー、野球）、ドライブ、アーティストのライブに行くこと
- ◆好きなアーティスト：ゆず、西野カナ、SixTONES、SnowMan、三代目J SOUL BROTHERS
- ◆休日の過ごし方：ドライブに出かけたり、スポーツ観戦、好きなアーティストのライブに行くことが多いです。
- ◆配送担当時の心に残ったエピソード：組合員の方から「一週間に1回だけど、会って話せるのが楽しみなんよ」と言われたときです。
- ◆配送に出て嬉しかった事：組合員の方からの「いつもありがとう」だったり、「暑いけど（寒いけど）配達頑張ってるね」の一言がとても嬉しいです。
- ◆好きなGC商品：カフェミルクです。お風呂入った後によく飲んでます。
- ◆組合員さんにひとこと：入協してまだ1年半ぐらいで、至らない点多々あるかと思いますが、色々な方にグリーンコープの良さを知ってほしいです。よろしくお願いします
- ◆副支部長よりひとこと：高井さんは、おっとり系の優しい青年です。実は、子どもの頃にお家に配達をもらっていたグリーンコープの配達担当のお兄さんにあこがれて、自身もグリーンコープで働き始めました。配達時も話題が豊富で組合員さんからも好評です。今は、いろいろな事を吸収してぐんぐん伸び盛りです。子どもたちがあこがれるような担当者を目指して日々精進しています。応援よろしくお願ひいたします。



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。

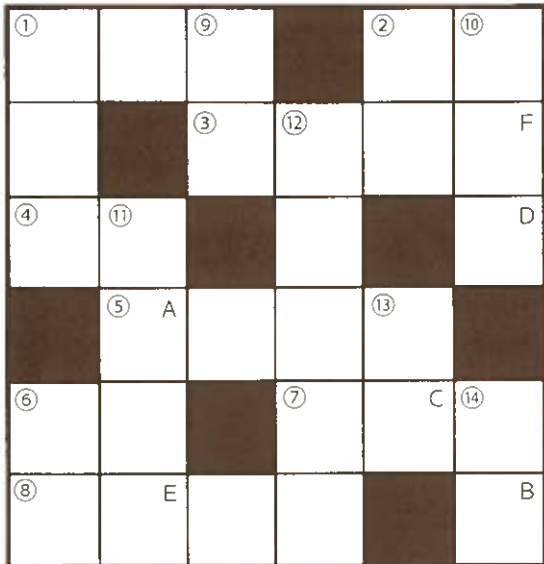
Q、有機栽培白米、農薬不使用米の違いは何ですか。

A、有機栽培とは、堆肥などで土づくりから始まり、化学肥料や農薬を使用せず2年以上経過した健康な土で栽培を行います。その土地でできたものを「有機農産物」として認められるには国で定められた基準（有機JAS規格）を満たさなければなりません。土づくりだけではなく生産過程に多くのルールがあり、それを守り、認められて、初めて「有機農産物」と呼べることとなります。その基準のなかで米の場合は、精米する工場も有機認定を受けたところで行わないといけなく、化学肥料についてはどうしても使わないといけなく使用する肥料も認められたものだけになります。農薬不使用の米は、生産期間中に全く農薬を使用しない栽培方法を指します。しかし肥料は有機肥料もしくは化学肥料どちらも使用しています。その使用頻度や使用方法は、生産地の環境や、植え付け面積、場所（平地や高冷地）などその土地の条件で異なります。

★★★1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8月29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**の方に広報担当者Sのおすすめ調味料、「京風だしの素うすいろ」をお届けします♪ この「京風だしの素」はうどん、そばはもちろん、天ぷらのつゆや煮物に、また洋風や中華料理の隠し味など、いろんな料理に大活躍の商品です♪



<ヨコのカギ>

- ①自分自身を指す語。あなたと〇〇〇。
- ②山野などで動物を追いかけて捕らえること。
- ③たまねぎの英名。
- ④情け深いこと。
- ⑤西洋料理の澄んだスープの総称。肉などを煮出して作る。
- ⑥油脂状の物質。ろうそくなどに用いられる。
- ⑦鳥類に特有の、体表面に生える物質。
- ⑧ペンなど筆記具の書くときの調子。

<タテのカギ>

- ①わらで作ったはきもの。
- ②頭部前面の、目や口などがある場所。
- ⑥液体などをこして混じり物をとり除くこと。
- ⑨調味料のひとつ。塩化ナトリウムが主成分。
- ⑩その場の状況によって手段を講じること。〇〇〇応変。
- ⑪プロペラやジェットなどの力で前進し、その時生じる上向きの力により空を飛び乗り物。
- ⑫庭の落ち葉やごみなどを掃除すること。
- ⑬忘れないように書きとめておくこと。
- ⑭ウコギ科の多年草。〇〇の大木。



おひいさん



★みんなのげんきくんひろば★

今回のテーマは「休日のランチにおススメ♪グリーンコープの冷凍食品」

「レンジで産直牛肉コロッケ」をレタスとチーズとマヨネーズでサンドイッチにして食べるのにハマってます。美味しいから食べてみてください。【東広島支部 よしまま】

「えび千り（冷凍）」に炒り卵も加え、ボリュームアップして食べるのが好きです。味もマイルドになってオイシイです。【福山支部 もりひ】

「ふわっとたこ焼」ダシのいい味の生地とプリとしたタコ！これをチンしてグリーンコープのお好みソースと元気な卵のマヨネーズと青のり、かつおぶしをかけたら、簡単美味しい楽々ランチの完成です。【中央支部 タケイシ】

ボリュームと時短を選ぶなら「冷凍チャンボン」でしようか。鍋に入れて火にかけるだけで野菜もタッパリとれてお腹いっぱい！【福山支部 こねこ】

「若鶏竜田揚げ」すぐ食べられる。子どもも大人も大好き。後片付けが超楽♪【中央支部 Pチヨ】

「鶏ごほうピラフ」チンするだけで、とっても楽チン！でも美味しくて満足感あります♪【中央支部 サジ】

『4コママンガ』今回はペンネーム「ひいちゃん」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)

次回の募集テーマは「私のおススメ♪グリーンコープの調味料」です。グリーンコープのカタログに載っている商品の中で、あなたのお気に入りの調味料を教えてください。その理由や食べ方なども書いてくださいね♪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(大き目の紙をお願いします)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、コース 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「私のおススメ♪グリーンコープの調味料」について

応募締切：9月16日(金)

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。

※当選発表は商品のお届け(10月下旬予定)をもってかえさせていただきます。

※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。

