



発行 / 2022年10月17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21,053人  
 出資金積立金総額 1,173,764,195円 (8/20現在)



日々の活動の様子は  
 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/>

## 2022年度共生・平和長崎自転車隊 2022年8月9日(火)

グリーンコープは『生命』を何よりも大切と考え、平和の取り組みとして毎年夏に「共生・平和長崎自転車隊」に取り組んできました。『不戦』を誓い、多くの組合員と子どもたちが福岡の柳川から長崎の爆心地公園を自転車でめざし、平和の大切さ、生命の尊さを心と身体で確かめ合います。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年、一昨年と断念した走行でしたが、今年は3年ぶりに感染対策に万全を期し、一日のみの開催で事故なく終わられるように綿密な準備の下、実施されました。参加するすべての人々が、お互い助け合い支えあって、暑い中汗を流し、行動を共にします。多くの人に支えられて生かされていることを感じられる瞬間だと思います。

### 【参加者たち】

- 自転車隊・・・組合員およびその家族。小学生～大人まで
- 銀輪隊・・・組合員の子どもで中学生
- 応援隊・・・走る子どもたちの家族や、応援のために各生協から集まった参加者など（一部はバスに乗って、応援ポイントで待ち受けての応援や沿道で応援するなどがある）

### 【応援隊】

私は「よっしゃー、がんばるぞ!」と気合が入っていました。（自転車に乗るわけではなく、応援なのですが…(´▽`))

初めての「共生・平和長崎自転車隊」の応援バス乗車。応援隊も「不戦」のゼッケンをもって背中につけました。新型コロナウイルス感染拡大防止として前日と当日の朝、2回抗原検査をして、臨みました。博多駅に朝4時半集合なので、前日から緊張して3時には起きて検査や体温を測り、大きな荷物を持って、博多駅からバスに乗り込みました。荷物はひろしまの組合員が折ってくださった千羽鶴です。長崎蒲鉾（有）の駐車場にはそれぞれの自転車が届けられていました。例年は二日かけて、銀輪隊は柳川から125km、自転車隊は52kmの走行ですが、今年は一日のみの行程のため、長崎蒲鉾（有）から爆心地公園までの約12kmを走りました。出発式を終えて、班ごとにミーティングをしていざ出発! 途中に日見峠という長い上り坂があり、そこを自転車で登るとい信じられない過酷な試練が待ちました。すぐ横を大きなダンプカーなどが走っています。「ガンバレー!!」と声援を送りますが、子どもたちは必死で自転車を漕いでいるのでこちらを見る余裕はありません。もう玉の汗をかいています。班のリーダーは「ビッピ」「ビッピ」と笛を吹いています。自分もきついでしょうに、後ろを振り返りながら、励ますリーダーの優しい表情が印象的でした。



出発式



自転車隊

### 【平和のつどいに参加して】

平和のつどいが始まりました。グリーンコープ代表理事日高理事長、グリーンコープ生協（長崎）の島田理事長からのあいさつなどがありました。続いて、銀輪隊と自転車隊の子どもたち、私は組合員代表として平和へのアピールをし、不戦を誓いました。11時2分全員で黙とう…。みんな「戦争は嫌だ」など、犠牲になった方々のことにも想いを馳せ、祈りました。

### 【折り鶴奉納】

そのあと各単協から寄せられた折り鶴を奉納しました。グリーンコープひろしまの組合員からの折り鶴は私が手荷物で大切に運びました。西支部の86歳の組合員Tさんをはじめとして、何人もの方から「世界が平和でありますように」というメッセージが入っており、それを書いた紙も一緒に奉納しました。沢山の折り鶴を届けていただきありがとうございました。秋ごろに広島にも奉納したいと思います。

(理事会 船津)

### 【自転車隊代表の言葉】

ぼくは、戦争をしてはいけなと思います。なぜなら戦争で多くの人が死ぬからです。土地をめぐる戦争が起きると、勝つために戦う人数が多いと死ぬ人も多くなります。勝つために兵器を多く使うと死ぬ人も多くなり、莫大なお金がかかります。勝つために原子爆弾、水素爆弾などの兵器を使うと、長崎や広島のように何十万人の人が死ぬことになります。

戦争は殺し合いです。殺さなければ殺されるのが戦場です。僕は、だれも殺したくないし、殺されたくないです。ぼくは今、11歳です。これからやりたいことが沢山あります。それをやる前に殺されるのはいやです。だれでも皆そうだと思います。なのに、なぜ戦争をするのですか？戦争は絶対にしないでください。

無名舎-こどもの家 6年生のYさん



折り鶴奉納



## あたりまえの日常をまもるために ～今だから平和を一緒に考えてみませんか？～

2022年8月31日(水)

講師の渡部朋子さんは、広島を拠点とし、原爆の記録を残し記憶を伝えていく活動や、誰も取り残さない平和な社会を創るために、国際協力事業・国際平和事業・教育事業など、多岐に渡って取り組んでいる「ANT+Hiroshima」を主催されています。ANTとは、英語で「アリ」という意味で、一人ひとりの力はアリのように小さいが、こつこつ取り組めば大きな平和が実現できるという意味が込められています。

2002年、渡部さんはアフガニスタン難民キャンプ地を初めて訪れ、それ以来アフガニスタン難民支援に力を注いでいます。また、ヒロシマでの被爆による白血病のため12歳で亡くなった佐々木貞子さんを紹介する絵本「おりづるの旅」を翻訳して世界各国へ送り届ける活動もされています。今では34か国の言語に翻訳しているそうです。その他にもナスリーン・アジミさんと共に、被爆樹木を守り、その存在と意味を伝える活動をしています。75年は草木が生えないといわれた原爆直後の広島で芽吹いた樹木は、多くの市民に希望を与えました。ナスリーン・アジミさんの「木を見に行くのではなく、会いに行ってほしい。木のメッセージを受け取ってほしい」という言葉が紹介され、とても印象に残りました。

渡部さんは、核兵器の製造や核実験などで被害を受けた世界の人々（グローバルヒバクシャ）と出会い、原爆の被害者は、広島・長崎だけに限定してはいけない、世界中に核兵器の影響を受けた人々がいることに気づかされたそうです。2021年、核兵器禁止条約が発効され国際法となりましたが、その一方で核兵器は縮小されることなく今も開発され続け、近代化・小型化していています。「核抑止によって平和が守られているのは正しいことなのでしょうか。」と言う渡部さんの言葉に、核なき世界のために私たちができることを真剣に考えさせられました。

短い時間でしたが、広島から世界へ向けて平和の尊さを発信し続けている渡部さんの活動に感動し、とても学ぶことの多い講演会でした。「物事を自分事としてとらえること。私たちは無力だけど無力ではない。微力だけど微力ではない。」と言われた渡部さんの力強い言葉がとても心に残りました。小さい一歩でも平和のために自分にできることを積み上げていくことが、平和へと繋がっていくのだと分かりました。未来の子どもたちのために世の中が平和に向かうための第一歩を、私も勇気を出して踏み出したいと思いました。

(副理事長 仲村)



緊急来日

## ウクライナ・ジャーナリスト報告会 ～ウクライナの現状をお話します～

2022年7月21日(木)

7月21日(木) オンラインで報告会を開催しました。セルヒイ・シェフチェンコさんが英語説明の入ったパワーポイントで戦禍の様子を報告。ニュース映像でも見るような凄惨な場面もあり、通訳を介して伝えられる声に衝撃を受けました。

続いて、リュドミラ・メーヒさんから、女性・子どもを中心とした現在の生活の様子について報告がありました。そして、ウクライナのある地域の新聞を持参されていました。戦争前の新聞はカラフルで16ページありましたが、戦争が始まってから発行された新聞は白黒で8ページ。見た目からも戦争前と戦争中の差を感じられました。より生活に密着したお話は、戦争の中にあっても、そこに住み生活を営んでいる人々がいることを意識できるもので、忘れてはいけないことだと感じます。お二人とも、3年前に来広した際の広島の様子をよく覚えておられ、広島駅がキレイになっていることに驚かされていました。「3年前は原発事故について、そして今回は戦争について…、次に来るときは平和について話しましょう」との言葉がとても印象的でした。今回の支援金は、身体にダメージを受けるなどして活動できないジャーナリスト、生活に困っている死亡したジャーナリストの家族への支援に使われます。お二人は今、隣国コソボで活動しています。お二人が伝えていることは、戦争に関する具体的な情報ではなく、世界がどうウクライナを思っているか支援しているかの情報を伝えているそうです。

続いてもう一つの支援先である、チェルノブイリ医療支援ネットワークの川原さんのお話を聞きました。チェルノブイリ原発事故以来ずっと、ベラルーシを中心に、放射能の影響を受けている人々の医療支援活動を中心に行っており、活動の中で培われてきた技術とノウハウを福島へつなげることも行っています。今ではベラルーシ現地の医療従事者だけで甲状腺がん診断や治療ができるようになっています。今回の緊急支援募金は、ベラルーシでの検診車のエコー検査設備が老朽化しているので、新しいものに変える予定とのことでした。

今はなかなか訪れることができない両国ですが、笑顔でウクライナ、ベラルーシを訪れることができる日が早く来るように祈るばかりです。今回、報告会を開催できたことで、緊急支援募金の支援先の方々の声を直接お届けできる良い機会となりました。

(理事長 前津宗)

### 【参加者のアンケートより】

ウクライナの現状を直接聞くことで、戦争の悲惨さが伝わりました。グリーンコープの募金が、ウクライナで必要としている方への支援として活かされていること、励みになっていることがわかりました。次回は、平和について話ができるようにという言葉が印象に残りました。互いの違い等を受け止め、違いの中から共生していける道を見つけ、ウクライナでの戦争、世界の争いが無くなるようにと切に思いました。

この度の侵攻は、ウクライナ国民の安全が脅かされるだけでなく、ウクライナのジャーナリズムの危機でもあることが理解できました。戦争が終わっても、メディアが戦前の状況に戻るまでには時間がかかるので、民間レベルでの支援が引き続き必要になっていくと思います。尚氏には今回だけでなく、何度も日本に来ていただき、ウクライナの実情を伝えていただきたいです。





# 『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3回目は呉市郷原町にある「オニバ！」さんです。



オニバ！では老若男女問わず、誰にでも喜んでいただける様に、ハード系のパンからシフォンケーキなどの焼菓子まで様々なラインナップをご用意しています。子どもからお年寄りまで皆さんに喜んでいただけるように、できるだけ安心な材料を使い、心を込めて作っています。

古民家を改装した素敵なパン屋さん。  
もちり生地のパールに定番のクリームパン  
まで素材にこだわった美味しいパンが  
いっぱいです。ぜひお立ち寄りください♪

☆使用しているグリーンコープの商品☆

産直ひん牛乳・産直たまご・奄美きびさとう・  
生クリーム・オリーブオイル・一番搾りなたね  
油菜の花物語・はちみつ・小豆・洋風だし(チ  
キン味)・産直野菜・きなこ・ヨーグルトなど

【住所】広島県 呉市郷原町2183-5

【営業時間】 12:00~16:30

【定休日】 日曜日・月曜日・火曜日・水曜日

【電話番号】 080-3151-8786

## わたしの おすすめレシピ

### 【材料】

<タルト生地>…A

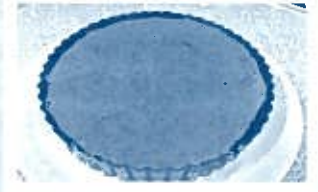
☆米粉 120g  
☆きびさとう 40g  
☆ココア 大さじ2  
☆海水塩(なごさ) 小さじ1/2  
・卵黄1個 ・油60g

<フィリング>…B

・かぼちゃ250g~300g  
・豆乳100cc ・卵1個  
・卵白1個分 ・きびさとう 20g

## かぼちゃのタルト (直径18cm)

かぼちゃは、グリーンコープの冷凍かぼちゃを使用しました。計量するだけで、すぐに茹でられ、タルト作りが身近に。きびさとうを調整して、かぼちゃの甘さを活かすこともできますよ。かぼちゃをスイーツで、お料理で、味わい尽くしましょう！



【作り方】(オーブンを180℃で予熱する)

- ①A: ☆印を一度よくまぜ、卵黄、油を加えてボロボロにし、厚さが均一になるように型にはりつける。
- ②B: かぼちゃを茹でる。湯切りをし、熱いうちにマッシャー等でつぶし粗熱をとる。粗熱がとれたら、残りの材料を入れよく混ぜる。
- ③タルト生地に、フィリングを流し込み、180℃で20分焼く。竹串をさしてみて、フィリングが付いてこなければ完成！

(理事会 曲淵)



グリーンコープのInstagramにおすすめレシピの写真を載せています。ぜひ見てくださーいね♪

## エコdeグリーン 私のくらし術



『カーボンニュートラル』について学んだところ、いつの間にか私は自然に取り組んでいたようです。それは、グリーンコープの商品を利用して4R活動を行ったり、エコバッグを利用して使い捨てをしなかったり、節電したりということです。ただ、これらは二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガス排出量の削減です。そこで、私がCO<sub>2</sub>分解・吸収のために始めたのが、ベランダのグリーン化です。少しずつですが、友人から分けていただいたりグリーンコープで購入したりして、草花を育てています。時短や簡便もいいのですが、ちょっとだけ丁寧に生活することがカーボンニュートラルに繋がるのではないのでしょうか。

これからも自分にできることを少しずつやっていきたいと思っています。(理事会 水本)

## てるてるコーナー 0120-14-0586

受付時間:月~金 9:30~16:30(土日祝休み)

フリーダイヤル

\*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。

## ☆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

めーぷるネット TEL 082-870-4652

デイサービスセンター

TEL (082) 942-5821

夢\*グリーン

広島市西区高須2丁目2-28

<利用時間>  
夢\*グリーン 月~土  
9:00~18:00

デイサービスセンター

TEL (082) 555-8341

楓\*グリーン

広島市安佐南区川内6丁目20-5

<利用時間>  
楓\*グリーン 月~土  
9:00~18:00

2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。クロスワードパズル当選の方には10月24日週にプレゼントをお届けします。

なお、3号のクロスワードパズルと4コママンガは都合によりお休みです。ご了承ください。



今回はクロスワードパズルの代わりに**牛乳クイズ**を出題します♪グリーンコープの産直びん牛乳ノンホモのパスチャライズ殺菌の温度と時間は、**A℃、B秒**です。  
**AとB**に入る数字をお答えください。ともに正解された方の中から抽選で5名の方に広報担当者Yおすすめのお菓子「**和風クッキー（アーモンド）**」をお届けします♪



## フードマイレージ・ポコ(poco)オンライン学習会

7月25日(月)フードマイレージ・ポコ(poco)オンライン学習会に参加しました。  
グリーンコープのフードマイレージ・ポコの取り組みは、2008年エネルギー問題によって、世界的に穀物を食糧ではなくエネルギーへ転用することが増え、穀物不足で穀物等の国際価格が上昇し食糧危機が起きたことをきっかけに、2009年から全国の仲間と一緒に始めました。日本の食糧自給率は低く、年々下がってきています。フードマイレージとは「食べもの」の輸送距離のことで、距離が短いほどCO<sup>2</sup>の排出量は少なくなり「食品の重量×輸送距離」で表現されます。国産のものを食べることによって削減されるCO<sup>2</sup>をポコ(poco)という単位で数値化しています。1ポコはCO<sup>2</sup>排出量を100g削減した量に相当し、数字が多いほどより多くのCO<sup>2</sup>が削減できているという目安になっています。フードマイレージ対象商品は、主食(米、パン、麺、もち、小麦粉等)、大豆製品、畜産物(豚肉を原料としたハム・ソーセージ等)、食用油・冷凍野菜です。フードマイレージ運動の目的は、食糧自給率向上を目指し、環境保全に貢献するためにも、国内農業を守り発展させることです。国産の食べものを食べることは、環境に与える負荷が少なく、国産の食べものを守り、育て、利用することで、環境を守ることでもでき、食卓と地球環境をつなげて考えていくことができます。ポコで数字を具体的に確認できることで、毎月の商品利用がどれだけCO<sup>2</sup>削減になったかということだけではなく、日本の農業を守り、環境を守ることに貢献していることを実感し、ワクワクしました。皆さん、ぜひ毎週の納品書のポコに注目してください。これからもいろいろな場面で伝えていきたいと思えます。



(理事長 前津宗)

### ★みんなのげんきくんひろば★

今回のテーマは「**私のオススメ♪グリーンコープの調味料**」

**ウスターソース**♪ ハヤシライスルーを使わずに、ウスターソースとケチャップと赤ワインで作っていて、我が家の定番メニューです。冷凍メンチカツには、いつもウスターソースをかけて食べています。【福山支部 もりひ】

**洋風だし(チキン味)** グリーンコープのロールキャベツなどでポトフを作るときによく使います。市販のものより味がマイルドでとげがなく、とても美味しいのでスープまで飲み干してしまうほどです。【中央支部 げんはく】

**和風万能うまかたれ** 料理があまり得意ではない私!「万能うまかたれ」に出会って、格段に腕が上がった気がします。  
①肉じゃが②煮物③煮魚がトップ3。最高にうまくなります♪【福山支部 ゆきんこ】

**ゆず醤油かけぽん** とにかく万能!何にかけても合います!!焼きナス、寄せ鍋、肉まんなど、ほぼ毎日何かにかけるので、すぐに無くなっちゃいます。【西支部 もんちゃん】

**オイスターソース** これ1本で旨味たっぷり。ゴーヤチャンプルー、餃子の種はもちろん、厚揚げ豆腐のそぼろ煮などに使うと最高の一品になります。ナスとの相性は抜群で、夏バテ防止にもってこいです。【西支部 しいだけ】

次回の募集テーマは「**私のオススメ♪グリーンコープのお菓子**」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お菓子を教えてください。その理由やどんな時に食べるかなども教えてくださいね♪  
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(大き目の紙でお願いします)に書いて配達時に提出してください。牛乳クイズと募集テーマ、どちらかひとつだけでもOKです。

- ①お名前 ②支部名、コース ③組員番号 ④ペンネーム
  - ⑤牛乳クイズの答え ⑥みんなのげんきくんひろば
- 「私のオススメ♪グリーンコープのお菓子」について

応募締切：11月4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(12月上旬予定)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。