



vol. 4



発行/2023年1月16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21,282人  
出資金積立金総額 1,202,339,458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/>

## 新年のごあいさつを申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中での活動となりました。オンラインを使った行事や、人数制限や感染対策をしっかりと行うことで対面の行事も行うことができました。7月にはウクライナからジャーナリスト2人の方をお迎えしてひろしまで報告会を行いました。ウクライナの現状をお聞きすることで戦争の恐ろしさを実感し、グリーンコープの掲げる「不戦」の取り組みについて考える貴重な機会となりました。また、近年の急激な気候変動により、自然災害や農作物の被害などが毎年のように報告され、年を追うごとに深刻化しています。商品を注文することで生産者・メーカーを支え、被災された地域の方への支援活動も継続していきたいと思えます。今年もカーボンニュートラルの取り組みを力強く進めていきたいと思えます。まずは自分にできる身近なことから自分自身が取り組みます。そしてグリーンコープとして取り組むカーボンニュートラルを組合員の皆さんに伝えていきます。未来の子どものために地球をみどりのまま手渡せるように、みんなで考え行動していきましょう。

グリーンコープに集う仲間と共に、楽しく活動しながらひろしまを盛り上げていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。



副理事長 仲村里美

みなさま、どのような新年をお迎えでしょうか。昨年も引き続き、新型コロナウイルスの影響がある中での活動となりましたが、オンラインを活用しての学習会や各支部で開催されたキープ&ショップのお祭りなど、感染予防対策を講じての対面行事を行うことができました。組合員同士や、メーカーの皆さんと組合員が直接お話しできるうれしさ、そして大切さを実感しています。学習会・行事・イベントは、グリーンコープの良さを伝えられる大切な機会です。今年もオンラインも活用しながら、しっかりと感染対策をした上で、対面での開催機会を増やしていければと思います。理事会や各支部で行事を計画していますので、積極的なご参加をお待ちしております。

2021年度から定例で開催している「夢ヲかたちにー理事会」では、叶えたい夢や解決すべき課題をかたちにするため、グリーンコープひろしまとしてどうできるのか、検討を続けています。昨年できた「配食ワーカーズ設立準備会」では、配食事業の立ち上げに向けて検討をすすめています。

グリーンコープの青果生産地にも深刻な影響を与えている地球温暖化・気候危機をこれ以上進めないため、カーボンニュートラルの実現に向けて、一人ひとりができること、そしてわたしたちグリーンコープの会員だからできることを皆さんと共に取り組んでいきたいと思えます。

本年も、よろしくお願ひ致します。



理事長 前津宗八州恵

コロナ禍と言われるようになり、3年が経過しました。2022年もコロナ禍での活動・事業となりましたが、感染者数が増減を繰り返す中、事務局としては、配送に支障をきたさないよう感染症対策をしっかりと行い、事業を継続してきました。

2022年度のグリーンコープひろしまの事業としては、前年実績並みを維持し、今のところ順調に事業を進めることが出来ています。しかし仲間づくりについては、イベントの出展が出来ないこともあり、計画通りに進める事が出来ていません。

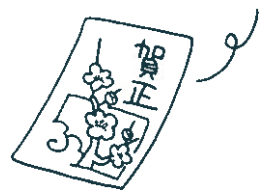
2023年度、グリーンコープひろしまは30周年を迎え、イベントなどを計画をしています。コロナの感染状況を見ながら判断することになると思いますが、2023年度は対面での行事やイベントの開催をしていきたいと考えています。

コロナ禍で培ったオンライン等の利便さは引き続きつつ、対面開催での良さももう一度復活させていきたいと思えます。

また、グリーンコープは「気候危機」の問題に対してカーボンニュートラルの取り組みを進めていきたいと考えています。このような取り組みには、組合員の皆さんのご協力が必要不可欠となります。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。



専務理事 金築英司



# グリーンわいわいカフェ2022

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」。各地区のこだわりが満載の内容で、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を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17日(月)二葉公民館にて『グリーンわいわいカフェ』を開催しました。

はじめに、9月6日に行われた活動組合員研修「共済学習会」での資料を基に、グリーンコープの成り立ちとその歴史についてお伝えしました。協同組合の歴史からグリーンコープのはじまり、そして『共済』とは単に保険という意味だけではなく、私たちが地域と仲間と共に支え合って生きていくための仕組みが大きく組み込まれているということ、詳しくお話ししました。他には、女性の身体にとって“よもぎ”がよいことや、世の中の食環境はあまり良くない状況にあるが、グリーンコープの食品は安心して利用できるという話、そして“産直若鶏ムネ”のお肉と“海水塩(なぎさ)”を使って作った「鶏ムネ肉のハム」のレシピを、写真を使いながら紹介しました。

どのお話も質問がたくさん出て、参加者の方々の関心の高さがうかがえました。何より、久しぶりに対面で行事を行うことができ、本当に良かったなと思いました。



9月8日(木)西部地区委員会では(株)彩生舎の西村さんをお招きしてアロマ柔軟剤作りのワークショップを行いました。始めに、精油がどのようにして作られているのかという話を伺いました。オーガニックの畑を作るために、まず鳥が食べる果樹を植え、その鳥に畑の虫を食べてもらうことや無農薬栽培の確認のために「農薬は使っていますか?」と聞くと「それはどこで売っているのですか?」と逆に聞かれた話、朝まだ薄暗いうちから畑に出て人の手で一つ一つバラの花を摘み取っていること、栽培地域はテレビもインターネットもないゆったりした時間の流れるフランスの村で、畑の草は散歩中のお年寄りが抜いてくれることなど、お話を聞くだけでも癒され、フランスに行きたくなるという感想がたくさん出ていました。

ワークショップでは、普段は試すことのできない様々な商品を用意して頂き、これまで嗅いだことのないたくさんの香りをじっくりと楽しむことができました。その後、香りの系統や合わせやすい組み合わせなどを教えてもらったりしながら、世界に一つしかない自分だけの香りの柔軟剤を作りました。会の途中で咳が止まらなくなった方が「呼吸のためにブレンドされた精油」を嗅ぐことで治まるという場面もあり、参加者全員が香りの効果を実感し、「これまで以上に精油に興味をもった」「改めてカタログを見直したい」などの感想をいただきました。



11月17日(木)呉市生涯学習センターにて、お菓子メーカーである宝製菓(株)の方を講師にお招きして『グリーンわいわいカフェ』を開催しました。

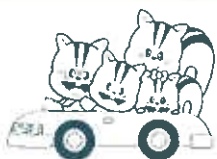
お菓子の製造工程や原材料について詳しく説明していただき、「ブラックココアサンドビスケット」や「元気いっぱいベジタブルスティック」などのグリーンコープのお菓子がどのようなこだわりのもとで作られているのかがよく分かりました。これからはグリーンコープのお菓子をより安心して子どもと一緒に楽しめたい。今回のグリーンわいわいカフェが、現地区委員メンバーで開催する初めての行事でした。それまでは参加者として受け身の立場で行事に参加していましたが、今回は行事の企画運営という自発的な立場を初めて体験しました。「こういうことが知りたい」という意見を地区委員会のメンバーと検討したり、参加の皆さんにどうしたら少しでもグリーンコープのお菓子の良さを知っていただけるか考え、意見を出し合って準備をしたり、当日も積極的に質問するなど、これまでになかった経験ができました。



11月9日(水)福山支部にて『グリーンわいわいカフェ』を開催しました。講師には「ノンカップ麺」でお馴染みの(株)トーエー食品の方をお招きして、商品のこだわりや市販品との違いなどを教えていただきました。

ノンカップ麺は国内産の小麦を100%使用し、化学調味料やかんすい、焼成カルシウム、増粘剤なども使っていない、こだわりの商品という話を聞きました。市販品と原材料の表示を見比べてみると一目瞭然です。他にも、カップがないのでゴミが少ない、調理が簡単、火がなくても水で作れる、水がなくてもそのままスナックとして食べられることなど、非常食としてもおすすめとのことでした。人に優しく、環境にも優しい、まさに今求められている商品だと感じました。グリーンコープが現在取り組んでいるカーボンニュートラルにもつながると思いました。わかりやすくお話していただき、興味深く、楽しく学ぶことができました。

## 2023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。開催方法、内容は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。

【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。

北海道の剣淵町のかぼちゃ、北竜町のお米の圃場視察交流会に参加しました。

1日目は「剣淵・生命を育てる大地の会」の圃場を見学しました。交流会では、自分たちの子どもたちに美味しいものを食べさせたいと考えていった結果、有機農法にたどりついたことなどをお聞きしました。2日目は「きたぞらち農協北竜」のお米の圃場に行きました。交流会では北竜町の生産者の方々のこれまでの取り組みや、お米に対するこだわりを詳しくお聞きしました。剣淵のかぼちゃ、北竜のお米、どちらも安心・安全な美味しい食べものを、環境を、子どもたちにつなぎ残す、いのちを大切に育てる想いをこめて栽培に取り組まれていることを知ることができました。

圃場を実際に目にし、一年を通してどのように栽培されているのかを直接お聞きすることで、栽培される商品が、より身近に感じられ応援したいと思いました。

視察交流させていただいた剣淵・北竜の栽培農家さんが言われていた人手不足の状況に、消費者として生産者を支えるだけでなく、消費する側も生産する側にもっと関心をもって、栽培農家の方を支援していくことも必要なのではないかと気づくことができました。(理事会 曲淵)



### 長野県りんご四産地視察・交流

7月31日(日)~8月2日(火)



長野県のりんご4産地へ視察・交流に行ってきました。3年ぶりの現地視察で、広島よりも湿度が低い空気、生産者の圃場へ移動するまでに乗った電車から見た辺り一面のりんご畑の景色、オンラインでは感じるることのできない産地の様子を全身で感じることができました。

3日間とも熱中症アラートが出る暑さの中、りんご以外の栽培をされている生産者も多く、手入れや収穫・出荷で忙しくされているにも関わらず、すべての生産者が私たち組合員を歓迎し、りんごの様子を丁寧に説明してくださいました。2019年の台風被害の支援活動の時に生産者と組合員で植樹したりりんごの苗の成長を観察し、水害に遭い、生産者の方ももうダメかと思われていたりんごの木が、再び実をつけ収穫できていることに感動しました。

生産者の方からは「グリーンコーフとの産直関係があることで安心して安定した栽培に取り組める、何より自分たちの栽培を理解してくれている組合員の元にりんごを届けられることが嬉しい」と言われていました。交流会で贈呈したメッセージ集もとても励みになると喜んで受け取っていただき、「産地直結」の関係を強く感じた視察・交流でした。(理事会 中島)

秋晴れの空の下、たくさんのりんごが実る時期に、岩手中央農協の視察交流に参加してきました。経営理念に「わたしたちは、農、ひと、自然を大切に、豊かなくらしの実現と地域社会の発展に貢献します。」を掲げていらっしゃいました(\*^-^\*)

岩手の産地の特徴は、りんごを木の上で完熟させること！一番おいしい時期に収穫することを重視しているそうです。また地域統一防除体系を組み、害虫の防除を時期や薬剤を地域で統一し、集団で行っていることだそうです。りんご部会会長の北田さんに組合員からのメッセージをお渡ししました。「鳥肌立つほどうれしい!!」と感激していただき、その言葉にこちらも胸が熱くなりました。

このお仕事をされていて一番うれしいことは何ですかとお聞きしたら、「台風などが来ないで最後まで収穫できた時が一番うれしい」とおっしゃっていました。手塩に掛けてとても大切に育てられているので、きっと我が子を育てるような気持ちなのだろうと思いました。最近、雷獣や鳥の被害もあり、電柵やししおどしなどいろいろな工夫をされていましたが、「木の上は鳥に、下からは鹿や猪に食べられ、その間にある実を人間が食べている感じです」と言われていました。

どの圃場でも、トンボがたくさん飛んでおり、豊かな自然の中でりんごが育てられていることを実感しました。とてもあたたかな気持ちになる視察交流でした。(理事会 木上)

### 岩手中央農協視察・交流

9月11日(日)~12日(月)



### 津軽みらい農協石川視察・交流

10月3日(月)~4日(火)



津軽みらい農協石川視察交流に参加しました。1日目はアップルスターズ部会長の工藤さんの圃場に見学に行きました。りんごが沢山実っていました。この時期は太陽の光がよく当たるように「葉とり」の作業をされているそうです。交流会ではグリーンコーフの各単協の取り組みを紹介したり、自己紹介や夏の大雨被害の話をお聞きしました。りんごの木の下が水浸しで病気になったり、雨のせいでの農薬の時期がずれたりして難しかったとのことでした。

2日目はりんご公園へ行き、様々なりんごの種類があることを知りました。その後アップルスターズの副会長の小田桐さんの圃場を案内していただきました。小田桐さんの圃場は8月の大雨で土砂崩れを起こして大変な状況だったとのこと、まだ元通りにはなっていませんでした。りんごの木の寿命をお聞きしたところ150年と言われびっくりしました。その後、選果場へ行きました。りんごは集められて農協の裏にある選果場へ運ばれ、糖度・大きさ・色づきを機械で測り一瞬で選別、それぞれの種類に分けられていました。

青森の津軽みらい農協石川での視察・交流を終えて、沢山のことを学び、赤くてかわいらしいりんごを沢山見て、癒されました。自然が相手の果樹栽培であり、大雨や遅霜の被害、病気や害虫などとの闘いに日々格闘されています。そのうえ減農薬という厳しい条件を守りつつ、グリーンコーフの組合員のためにおいしいりんごを作ってくださいる生産者の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも買い支えて、感謝しながらおいしくいただこうと思いました。(理事会 船津)

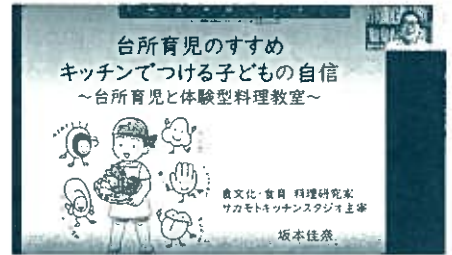
## ～台所育児のすすめ～キッチンでつける子どもの自信！

9月27日（火）に坂本佳奈さんを講師に、オンライン講演会を開催しました。講師の坂本佳奈さんはグリーンコープの子ども料理教室の監修をしてくださった坂本廣子さんの娘さんです。食文化・食育料理研究家で、サカモトキッチンスタジオの主宰もされています。

食育は何のためにするもの？子どもでも安全に行うには？好き嫌いをなくすには？体験することの大切さなど、盛りだくさんのお話でした。特に反響があったのが、子どもの好き嫌いについてのお話です。寄せられた感想には「吐き出しても良いから10回は口に入れてみてと話されており、トライしてみたいと思いました」「子どもに圧をかけているかも、楽しく食卓を囲めるようにしたい」など、参加者の皆さんの心に残ったようです。嫌いなものも少しずつ食べられるようになれば良いですね。

子ども料理教室では、五感を使った本物の体験である料理をすることを通じて子どもが生きていく力を育みます。大人の役割は、信じる、見守る、待つこと。手を出し過ぎず、環境を整えて見守ることの大切さを改めて感じました。長く続くコロナ禍の中、子ども料理教室もいつも通りに出来ないこともあります。火を通すものは共同で調理し、生のままのものは個別で調理するなど、子どもたちがたくさんの体験を安全に出来るよう、色々工夫しながらがんばっていききたいと思います。ゆめはっぴの子ども料理教室は、料理が上手になるための教室ではなく、たくさん『出来た！』を体験する教室です。ぜひ参加してみてくださいね。

(ワーカースコレクティブ子どもキッチンひろば♡ゆめはっぴ 平谷)



## 心をひとつに!! ヒロシマナガサキおいづるアクションPart II



11月12日（土）平和公園にて、おりづるの奉納を行う行事を開催しました。はじめに平和公園内の国立広島原爆死没者追悼平和祈念館にて原爆の被害についてのビデオを鑑賞し、朗読ボランティアの方による絵本「おりづるの旅～さだこの祈りをのせて」と原爆詩の朗読会に参加しました。佐々木禎子さんや被爆者たちの思い、原爆の悲惨さについて改めて学ぶことができました。その後、原爆の子の像へ移動し、おりづるを奉納しました。

ご参加いただいた皆様、また、おりづるを届けていただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

世界が平和でありますように…の思いが、おりづるに乗って世界中に届きますように!!!

(理事会 山中)



## 大人も子どもも農業体験3回目

10月9日（日）、稲刈り日和の天候に恵まれた中、6月の農業体験で植えた稲やさつまいも収穫を行いました。



農業体験でお世話になった生産者グループのお米が、グリーンコープの産直米になりました！

「にじのきらめき5kg」です。

地元の生産者さんのお米を利用することで応援したいですね！ぜひ注文してくださいね♪

### 参加者の感想より…

- ・夢中になって土を掘り続けたり、普段なら危険で絶対させない鎌で稲を刈る経験はいい思い出になりました。
- ・田植え体験もさせて頂いたので、大きくなったねと話しながら収穫することができました。
- ・稲刈りをしたことがなかったのですが、皆さんが丁寧に教えてくださり勉強になりました。少しの体験ではありますが、農作業の大変さがわかり、食べ物を大切にしようと思いました。
- ・子どもと一緒に芋掘りや稲刈りをする経験が初めてで、子どもも楽しかったようですし、私も収穫することを身体が喜んでいるように感じて、夢中で取り組みました。御調町の農家の皆さん、グリーンコープのスタッフの皆さん、貴重な機会をありがとうございました。また来年もあれば参加したいです。



## 活動組員研修「グリーンコープ生協と福祉と共済」

9月6日(火) グリーンコープ共同体専務理事である片岡宏明さんを講師にお迎えして、オンラインで共済学習会を行い、「グリーンコープ生協と福祉と共済」についてお話を伺いました。グリーンコープの成り立ちからこれからのグリーンコープについて丁寧にお話いただき、この演題を見た時の“なぜ?”が“納得!”に変わる学習会となりました。グリーンコープは九州地方で起こった食品公害や環境汚染をきっかけに、「安心・安全な食べもので健康と生命(いのち)を守りたい」という主婦・母親の願いを実現するため、1988年に誕生しました。設立趣意書の最後には『人と人との関係を大切に「いのち」「自然」「くらし」を守る生協連合としてスタートします。人が人らしく生きられる地域作りを、連帯の力で自然と共生しながら創りあげましょう』と謳われています。これまでに「なぜ生協がそういうことをするのか?」と思われることにも取り組んできたことがよくわかりました。そして今、「福祉」「ホームレス者の自立支援」「生活困窮者や多重債務者の自立支援」「災害で被害に遭われた人の支援」「ごはんが食べられない子どもたちの支援」へと広がっています。

グリーンコープは「地域福祉」の取り組みを検討する中で「共済」を学び、その原点・本質が「相互扶助(助け合い)」であり、協同組合であることを知りました。「共済」とは「助け合い」そのもので、制度そのものが「助け合い」であり「福祉」です。(「済」の字には、「助ける」という意味が込められています。)この一節がとても心に残りました。2021年度から共済たすけあい活動助成金とグリーンコープ生協の共済手数料の1%を「子どもたちが健やかに育っていくために」に活用していくことになり、一人ひとりの“何とかしたい、助け合いたい”という思いが「共済」という形で実現していくことを聞き、ますます輪が広がっていくことを願っていたと思いました。

(理事会 武石)



## 聞いてみようのぞいてみようグリーンコープで福祉のおしごと

10月17日(月)、オンラインにて「聞いてみよう、のぞいてみよう、グリーンコープで福祉のおしごと」と題して、グリーンコープひろしまの福祉ワーカーズの仕事を知らせていただくためのオンライン職場体験学習会を行いました。

当日は安佐南区のデイサービスセンター『楓\*グリーン』とオンラインでつなぎ、訪問事業・通所事業の説明から始まりました。訪問事業の紹介では、ヘルパーさんが実際に利用者のお宅でしている家事など、仕事の様子を写真で紹介し、ヘルパーの仕事道具の紹介やインタビューの様子を動画で紹介しました。自分でできることは続けてやっていただくように声をかけ、その人の力を引き出すこともヘルパーの仕事だと言われていました。また、通所事業についてはデイサービス『楓\*グリーン』の施設内を案内しながら、ヘルパーや厨房の職員、看護師にそれぞれインタビューをしました。壁には利用者の皆さんが午後の活動で作られた作品が展示されており、とても明るい雰囲気での施設でした。利用者の方へのインタビューでは「お風呂が気持ちいい、天国よ」というコメントもありました。

すきま時間や限られた時間で働くことができる「ワーカーズ」についての説明もありました。働き方も様々で、皆さんが出せる時間を出して『お互い様』の気持ちで協力し合っていると話されていました。最後に、介護福祉の仕事は「人間の究極の幸せ～人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、人に必要とされること～を体感できる仕事である」と言われていたことがとても印象的でした。普段の福祉の現場を見たり聞いたりする機会はなかなかないと思うので、知らせていただくことができて良かったと思います。今回の行事を通してワーカーズを希望される人が増えることを願っています。

(理事会 松岡)



ワーカーズ募集中です!

### ☆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!

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**  
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

# 『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4回目は尾道市にある「Madokaクッキング教室」です。



自宅などでオリジナルの創作レシピの料理教室を主宰し、約20年です。

栄養士、ジュニア野菜ソムリエの資格を持っています。

「大切な毎日の『食べもの』ですから、安心・安全な食材で、より美味しく、健康に」と、グリーンコープの商品が気に入り、加入しました。美味しいものを食べるとみんな笑顔になります。産直鶏肉、産直豚肉は脂がおいしくて臭みがなく大好きです。教室レッスン中は、皆様和気あいあいと、そして出来上がった料理をいただきながら楽しく会話が弾んでいます。

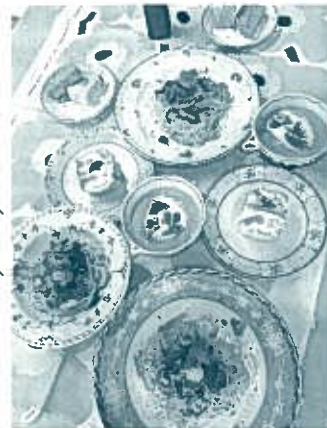
☆使用しているグリーンコープの商品☆

北海道産小麦粉(強力)、オイスターソース、本みりん、ベーコン、南の島の完熟マンゴー、産直野菜(ばれいしょ、セロリ、安納芋など)、産直鶏肉、産直豚肉、ケランドの塩、純りんご酢、クエン酸、フィトンα抗菌 スプレーなど

■住所 広島県尾道市沖側町4-21

■電話番号 0848-22-5495

■営業時間 予約により開催します。



## わたしの おすすめレシピ



### 【材料】

- ・普通酒 旭鳳 700~900ml
  - ・産直にんにく 2かけ
  - ・海水塩(なぎさ) 適量
  - ・ブラックペッパー 適量
  - ・産直豚モモ薄切 200g
  - ・産直若鶏モモ 1枚
  - ・産直若鶏砂すり 200g
  - ・なめらか豆腐 1パック
  - ・生芋結び糸こんにゃく 1パック
  - ・うすあげ 5枚
  - ・一番搾りなたね油 菜の花物語 少々
- ☆しめのうどん(冷凍うどん) 適量

### ★お好きなお野菜

- ・産直白菜 1/2コ
- ・産直白ネギ(根深) 1本
- ・産直水菜 2株
- ・産直ごぼう 1本
- ・産直玉ねぎ 1コ
- ・産直人参 1本
- ・えのき茸 1袋
- ・生しいたけ 5コ
- ・細もやし 1袋

## 美酒鍋(びしゃなべ)

### 【作り方】

- ①なたね油とにんにくスライスを鍋に入れ、火にかける。
- ②にんにくの香りが出たら、豚モモ・鶏モモ(ひとくち大)・砂すり(スライス)を入れ、塩・こしょうで味付けし炒める。
- ③肉に軽く火が通ったら、野菜(水菜・白菜の芯の部分)と、こんにゃく、うすあげを入れ、日本酒を材料が半分浸かるくらいまで入れる。
- ④強火で5分くらい沸騰させてアルコール分をしっかり飛ばす。(沸騰が足りないアルコール分が残ってしまうので、しっかり沸騰させてくださいね!)
- ⑤中火にし、蓋をして具材を煮る。
- ⑥最後に豆腐と水菜、白菜の葉の部分を入れひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を整え完成です。
- ⑦お好みで、鍋のしめにうどんを入れてお楽しみください♪

(理事 木上)

## お酒の苦手な人や お子さんも大丈夫♪



## エコdeグリーン 私のくらし術



恥ずかしいくらいズボラな私が継続できている“くらし術”を紹介します。

- 裏が白い紙は、メモ用紙にする。
- エアコンの掃除をする。(家族にってもらっていま〜す)掃除をすると、冷風・温風の通りが全く違い、設定温度がかなり変わります!!本当に本当に節電になります!
- ガスコンロの故障で一口しか稼働していないのですが、切羽詰ると(笑)段取りを考えざるをえず、保温調理をしています。①煮物(味噌汁・おでん・カレー類)→②揚げ物・焼き物という順番で料理しています。煮物系はしばらく煮立たせてから調味料を入れ、火を止めて、蓋をしたままコンロから外します。焼き物・揚げ物料理が終わったころには、具が柔らかくなり味がしみています。
- おしゃれな家具が欲しいけれど、処分した時の大きなごみのことを考えて、今ある家具を最後まで使いながら、別の方向で自分がいいなと思えるくらしを探す。こんな感じてしょうか(?)良かったら参考にしてみてください。

(理事 安井)

# 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68.4%と年間消化率76.9%を下回り、苦戦している状況が続いています。2022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。

11/18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	451	65.4%
中央支部	6,035	672	449	66.8%
東広島支部	4,306	522	371	71.1%
福山支部	3,850	457	331	72.4%
ひろしま	21,222	2,341	1,602	68.4%



## 配送担当者を紹介しま〜す♪ 福山支部

◆お名前：古志 洋子（こし ようこ） ◆配達地区：福山市東部

◆出身地：福山市 ◆趣味：旅行、芸術鑑賞

◆休日の過ごし方：ショッピング、プチ旅行 時々孫のお世話

◆配送担当時の心に残ったエピソード：

入協して1人で配達していた頃、たくさんの組合員さんが何もわからない私に優しく接してくれたこと。

◆配送に出て嬉しかった事：

「グリーンコープさん」ではなく、名前でも呼んでもらえたこと。

◆好きなグリーンコープ商品：

いろいろおでんセット（種類豊富で、練り物のフワフワ感がたまらない!）

◆組合員さんにひとこと：

まだまだ勉強中の私ですが、これからもよろしくお願いします！

◆支部長よりひとこと：古志さんは入協1年目ですが、仕事に対していつも試行錯誤し、頑張っている印象を持っています。こちらから提案する前に自らで考え、先に行動していることも多々あります。そんな仕事ではしっかり者の古志さんですが、普段は愛嬌たっぷりの雰囲気を持ち、老若男女問わず、声をかけやすい方だと思います。だから、組合員さんからも人気が高く、「こっしー」の愛称で通っています。皆さん、これからも福山支部の「こっしー」をよろしくお願いします！



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。

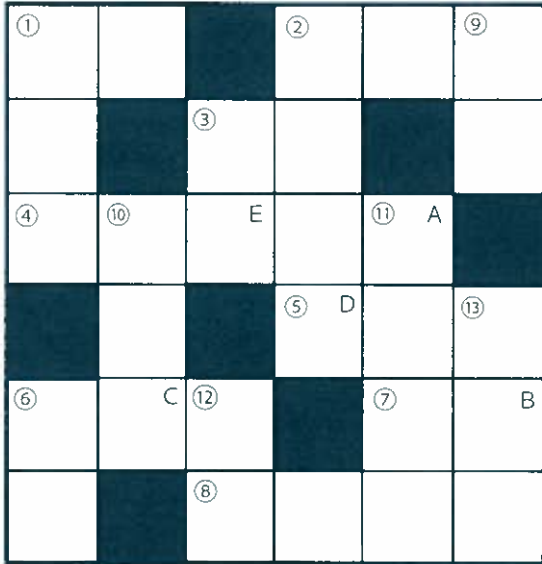
**Q、一般の「青森県特別栽培のりんご」と「グリーンコープのりんごS栽培」はどう違うのですか**

A、青森県の特別栽培はグリーンコープの「二つ葉」（化学合成農薬は慣行栽培の半分以下）に該当しますが、除草剤・摘果剤の使用も含まれていません。グリーンコープのS栽培は「一つ葉」（化学合成農薬や化学肥料は慣行栽培より少ないが半分以上使用）ですが、除草剤や摘果剤が不使用です。

★★★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5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E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**6名**の方に広報担当者おすすめ・  
「乾うどん」300g1袋と「どんこつラーメン博多発」1袋をセットでお届けします♪ どちらもとても美味しいのでぜひお試しください♪



### ＜ヨコのカギ＞

- ①腰掛けるための家具。
- ②重さを増すために付け加えるもの。
- ③水滴や氷の粒が塊となって空に浮いているもの。
- ④悲しみにくれて泣いている人に同情して、つられて一緒に泣くこと。
- ⑤その集団や組織に属しているひと以外。
- ⑥「デビル」を日本語に訳すと？
- ⑦土地の価格。
- ⑧角ばってなめらかでない様子。

### ＜タテのカギ＞

- ①普段と同じ状態や条件。
- ②顔の骨格が縦に長いこと。
- ③先がとがった棒。
- ⑥同じ親を持つ、年上の女性。〇〇と妹。
- ⑨栗やクルミなどの木の实を食べる小動物。
- ⑩順位・等級をつけること。
- ⑪ラズベリーなどの果樹。
- ⑫自分の子どもの子ども。
- ⑬主に中学・高校の放課後に行うスポーツや文化的な活動。

## ★みんなのげんきくんひろば★

### 今回のテーマは「私のおススメ♪グリーンコープのお菓子」

「**パフアチョコカッパアイス**」しっかり固めに凍らせて、カカオの苦みと濃厚なココをじっくりと味わうのが至福のごほうび時間。大人のチョコレートアイスです。【東広島支部 にゃんこ】

「**ごまかりんとう**」お手頃価格で余分な添加物が含まれてないからか、かりんとうを食べた後、もさっぱりして胃もたれ無しなので、つい夕食後に食べてしまいます。【東広島支部 ママチャリ】

「**精華堂の玄米揚げしおと黒糖かりん**」有機食材から作られている、玄米を揚げて塩をふったおかきとかりんとう風揚げおかきです。玄米揚げしおは、しょっぱいものが食べたくなった時に、また、ほどよい甘辛さが癖になる黒糖かりんは、ほっこりしたいときにおすすめです。【中央支部 ベリー】

「**全粒粉入りビスケットチョコサンド・クリームサンド**」やせたい！でも甘いものも食べたい！の女心を安価ながら満足させてくれる逸品。ビスケットのサクサク感とクリームのほどよい甘さのハーモニーが魅力。個包装なので歯止めがきくし、手仕事サークル仲間とも分け合います。【西支部 しいたけ】

【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♪グリーンコープの麺類」について

応募締切：2月3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（3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。



『4コママンガ』今回はペンネーム「えすえすけ〜」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)

今回の募集テーマは「私のおススメ♪  
グリーンコープの麺類」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麺類を教えてください。冷蔵、冷凍、乾麺、どれでもOK！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♪