



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Instagram
 「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/gchiroshimaz/>

出会いの季節に♪

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』
 その思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?
 今回インタビューにこたえていただいたのは、
 紹介者の井上 楓さんと新規加入者の大井 千泉さんです。

グリーンコープに加入するきっかけは?

井上さん

当時配達担当者だった広間さんが訪問されて、「グリーンコープの商品のお試しはいかがですか?」と声をかけてくれたことがきっかけです。



大井さん

牛乳が美味しいと聞いて子どもに飲ませたいと思ったことがきっかけです。



左:大井さん 右:井上さん

加入して良かったことは?

井上さん

安心安全な食品を届けてもらえる事が一番です。
 好き嫌いの多い子どもでもグリーンコープの商品だと食べてくれるところです。

大井さん

ゆっくりカタログを見る時間が無くても定期予約品でお気に入りの牛乳が届くのが助かります。
 原材料にもこだわっているので安心感もあります。

お気に入り商品は何ですか?

井上さん

『ふわっとたこ焼き 800g (4の個入り)』
 子どもが大好きでよく利用しています。今までグリーンコープ以外のたこ焼きを購入して見ましたが食べてくれませんでした。
 このたこ焼きだとたくさん食べてくれます。

大井さん

『産直びん牛乳ノンホモ』*
 濃厚でトロツとしていながらもゴクゴク飲めるところです。
 主人も子どもたちも大好きな一品です。新しい産直びん牛乳になっても応援していきます。

*2025年1月に取材させていただきました。

子育てサークルメンバー大募集

もみじっこ (廿日市・大竹地区)



主な活動日：月に1～2回
 主な活動場所：
 廿日市中央市民センター
 会員数：5組

もみじっこでは親子で楽しくリフレッシュできるような企画をたくさん考えています。これまで絵本の読み聞かせ講座や親子で簡単クッキングなどを開催しました。もみじっこへのご参加をお待ちしています。

すりんぐ(佐伯区)



主な活動日：月1回
 主な活動場所：五日市公民館
 会員数：2組

私たちは昨年11月から活動を始めました。現在2組のメンバーで活動しています。公民館の和室で遊んだり、公園で遊んだりしています。今後は講師の方をお呼びして活動したいと思っています。すりんぐへの参加をお待ちしています。

プチリス (安佐南区祇園方面)



主な活動日：第1・3金曜日
 主な活動場所：祇園公民館
 会員数：4組

私たちは祇園公民館で第1、第3金曜日に親子で楽しく活動しています。興味のある方はぜひ一度遊びに来てください。お待ちしております。

すきっぷ(安佐北区)



主な活動日：不定期
 主な活動場所：可部公民館
 会員数：2組

現在2組で活動しています。今年度はピラティスレッスンを開催し楽しく活動しています。ぜひ体験に来てみてください。一緒に楽しみましょう♪

はぐはぐ (中区・南区)



主な活動日：月1回
 主な活動場所：舟入公民館
 会員数：4組

子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士はおしゃべりしたり子どもと一緒に遊んだり楽しく活動しています。

りすっこ(東区)



主な活動日：月1回
 主な活動場所：段原集会所
 会員数：6組

月に一度、段原集会所で活動しています。ベビトレヨガ、リトミック、親子クッキングなどの様々な活動を楽しんでいます。

ぷちローズ (福山西部)



主な活動日：第2・4月曜日
 主な活動場所：栗原北公民館
 会員数：5組

毎月親子で楽しめる講座を考えてメンバー同士協力しあって活動しています。リトミックや親子クッキングなど家では出来ないことを思いっきりできて良い気分転換になっています。ただいまメンバー大募集中!!!です。

くれよん(呉市)



主な活動日：月1回
 主な活動場所：阿賀まちづくりセンター
 会員数：4組

私たちは今年の1月から活動を始めました。現在4組のメンバーで活動しています。これから楽しく活動していきたいと思っています。くれよんへの参加をお待ちしております。

ぼよぼよ(福山東部)



主な活動日：第1・3水曜日
 主な活動場所：水呑交流館
 会員数：7組

月2回第1、第3水曜日に親子7組で活動しています。親子ヨガやリトミックやアロマの講習会など、楽しく活動しています。

メンバー募集中!!!

どのサークルも、みんなでわいわい楽しく過ごしています。あなたも子育てサークルのメンバーになりませんか？現在9サークルが活動中です。自分の参加しやすい場所のサークルに加入することが出来ます。なお、現在休止中のサークルもあります。詳しくは右記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

グリーンコープひろしま中央支部
 組合員事務局 ふじの ☎082-831-1500

私のおすすめ



子どもも大好き 「産直若鶏ムネ肉の にんにく麴からあげ」



【材料】

★産直にんにく	30g
★海水塩(なぎさ)	18g
★乾燥米こうじ	50g
★水	80ml
・産直若鶏ムネ	500g
・九州産原料使用米粉	適量
・一番搾りなたね油菜の花物語	適量

【若鶏ムネ肉の下味用に『にんにく麴』を作る】

1. にんにくの皮を剥きみじん切り、またはすりおろす。
2. 米こうじを手でほぐし塩を加えて1.のにんにくと水を加え混ぜ合わせる。
3. 清潔な容器に移し1日1回清潔なスプーンで混ぜ合わせ1週間で『にんにく麴』の出来上がり！

【若鶏ムネ肉のにんにく麴からあげを作る】

4. 産直若鶏ムネ肉に、『にんにく麴』をすり込み30分置く。
5. 米粉をつける。
6. 170℃の油で7～10分揚げる。

ムネ肉を使ってヘルシーからあげ、『にんにく麴』で味付け簡単♪麴で腸活♡忙しいママにおすすめ！
子どもにも大好評です。
(理事 笹田)

私の カーボンニュートラル



数年前、初めての育児がスタート！一番びっくりしたことが紙おむつの消費量でした。一日15枚ほど。紙おむつは箱買い。これは家計も圧迫されるし、ごみも大量だ…ということで、布おむつを使用することにしました。

赤ちゃんの肌にも優しく心地よさそうにごきげんでした。洗濯量は増えましたが、干している布おむつが太陽に照らされ、まぶしく、いとおしく感じたことが今でも印象に残っています。

毎日大量に出る紙おむつの消費も大きく削減でき、家計にも環境にも優しくわが子の“心地よい”にも寄り添うことができた布おむつ生活。選んで良かったなと思います。
(理事 大村)

●グリーンコープひろしま リユース・リサイクル状況(12月分回収率)
リユースびん 56.8% リサイクルトレ 37.08% モールドパック 76.2%
仕分け袋 25.15% カタログ(ひろしま) 66.9%

●グリーンコープでんき(ひろしま)
2024年度新規契約件数 15件
(2025年1月31日現在)

☆ふくし情報でんわ☆

「商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・祝日休)

お金の問題で困ったときにご相談ください。

グリーンコープ
生活再生相談室 ☎082-275-5300

<受付時間>
月～金
9:00～17:00

事前の予約が必要となります。
まずはお電話ください。



広島市西区高須2丁目2-28 グリーンみんなのいえ2階

greencoop

社会福祉法人

グリーンコープ

たすけあいワーカーズでは「困った」を抱えた人の
“介護、家事全般”を“やさしい手”で心を込めた
お手伝いをしています。



【訪問介護】

ふくしサービスセンター ☎082-870-4652

くろーばーネット

<対応時間>
月～金

9:00～17:00

広島市安佐南区川内6丁目20-5

デイサービスセンター ☎082-942-5821

夢＊グリーン

<利用時間>

月～土

広島市西区高須2丁目2-28 9:00～18:00

デイサービスセンター ☎082-555-8341

楓＊グリーン

<利用時間>

月～土

広島市安佐南区川内6丁目20-5 9:00～18:00

グリーンコープもっと知り隊（地区委員会）紹介コーナー

今回は福山支部・北部地区委員会です♪

◆地区委員会の様子

グリーンコープの商品についてや活用の仕方など、生活に役立つ話題やおすすめ商品の試食も交え、4人で和気あいあいと活動しています。



北部地区グリーンわいわいカフェの様子

◆主な開催場所 福山市かんなべ市民交流センター

◆楽しかった主催行事

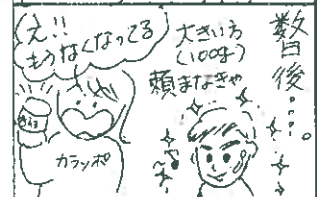
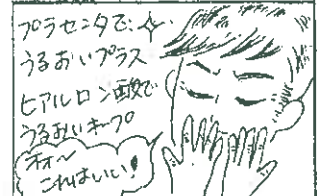
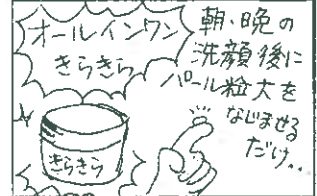
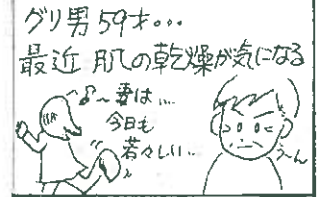
委員のレシピ紹介で大人気だったえび餃子を「グリーンわいわいカフェ」で作りました。餃子の包み方や焼き方のコツを料理上手な委員に教わり、参加者の方とたくさん情報交換して盛り上がりながら楽しく交流できました。

◆メンバーおすすめの商品

- ◎産直たまご…安心して食べられます。
- ◎トマトケチャップ…美味しく、安全に作られているので、安心して食べられます。
- ◎産直人参…土付きで本物の味や香りがし、生で食べても美味しいです。
- ◎産直若鶏骨付きモモ…柔らかくてコクがあり、美味しいローストチキンが出来ます。



あきちゃん



今回は、ペンネーム「あきちゃん」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)

★みんなのげんきくんひろば★

今回のテーマは

『わたしのおすすめ♪グリーンコープの調味料』です。

☆つゆ（えび）2倍希釈・ゆず醤油かけぼん…とにかくおいしいです。「つゆ」は和食全般にはもちろん、洋食や中華の隠し味にも。焼き物・蒸し物・鍋物・豆腐・サラダは「かけぼん」をかけるだけですべて美味しい♪ごま油を足して中華風などのアレンジも出来ます。（東広島支部・ぶち）

☆お料理万能甘酢だれ…市販の甘酢だれより、甘さは控えめ、酸味もまろやかなので使いやすいです。更に鰹節と昆布エキスのおかげで、どんな料理も、これ1本で奥深い味わいに仕上がるんです。野菜炒めやチャーハン、里芋の煮っころがし、豚しゃぶサラダのドレッシングなど、毎日の料理に大活躍してくれてます!!（西支部 ももたろこ）

☆海水塩（なぎさ）…塩味がまろやかです。他社の塩はとげとげしくて塩味を強く感じます。海水塩（なぎさ）が一番!他のは使えません。（東広島支部・ともぼー）

次回の募集テーマは、

「私のおすすめ♪グリーンコープのお菓子」です
掲載された方には、「メイプルカシュー」をプレゼントします。お楽しみに♪



★★かわらばん4号へ沢山のご応募ありがとうございました。★★

【応募方法】以下の①～⑥を記入の上、原稿をお寄せください。
Google フォーム、メール送信、またはお手持ちの紙での提出、いずれかをお願いします。なお、紙での応募は、大きめの紙に宛先「かわらばん担当宛て」を必ず記入して配送時に提出してください。

※回収カタログに紛れないようにご注意ください。

- ①お名前 ②支部名 ③コース
- ④組合員番号 ⑤ペンネーム
- ⑥みんなのげんきくんひろばのテーマ
「私のおすすめ♪グリーンコープのお菓子」

応募締め切り：3月7日（金）



Google フォームからの投稿はこちら⇒

二次元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。

※原稿採用の方へのプレゼントは4月中旬（予定）に発送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場合があります。ご了承ください。