

第249号  
発行・グリーン・ウェーブ  
編集・広報委員会  
福岡市博多区博多駅前1-5-1博多大通ビルディング3F  
TEL・092-482-7770（代）  
ホームページ・http://www.greencoop-fukuoka.jp

2月号

# グリーン・ウェーブ GREEN WAVE グリーンコープのうねりを地域へ

## 今月号の主な内容

- グリーンコープアプリを使いこなそう 2・3
- イベントレシピ第2弾 ..... 4・5
- 子どもの居場所 ..... 6
- 福祉活動組合員基金 ..... 8
- 次回発行日は2月21日です。

## もうすぐ 地域組合員総会♪

# “あなた”から始まる、グリーンコープ

知っていますか？

### 組合員の『参加の三原則』

#### 出資

自ら出資して組合員になる。出資金があるからお店の運営や商品開発もできるんです♡

#### 利用

皆で利用するから生産者もつくり続けられ、私たちも安心安全なものを食べ続けられます♡

#### 運営

地域組合員総会やつどいに参加し、思いや意見を届けましょう♡



#### 運営

「取り組みへの参加」「つどいレポートの提出」「地域委員になる」ことも運営に参加することです。

#### 出資

グリーンコープ生協ふくおかへの出資により事業が成り立ちます。



#### みんなで利用



## 組合員の思いでグリーンコープを運営するために

### 地域組合員総会

#### 【県内77か所で開催】2～3月

地域組合員総会は、年に一度、全組合員の意思を確認する場です。地域組合員総会では身近な地域のことを話し合ったり、地域総代の選出を行います。

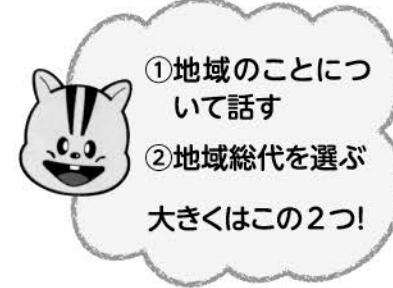
ぜひ地域組合員総会に参加、または委任状・書面議決書であなたの声を届けてください。



2020年2月、質問も多く飛び交いました



何をするの？



- ①地域のことについて話す
  - ②地域総代を選ぶ
- 大きくはこの2つ！



▲2020年2月、地域の活動報告

→  
地域組合員総会  
地域総代が参加

### 地域総代会

#### 【県内4つの地域理事会単位で開催】4月予定

主に

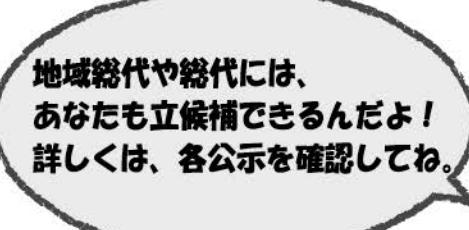
- ・それぞれの地域のことについて話し合います。
- ・総代の選出を行います。

↓  
総代が参加

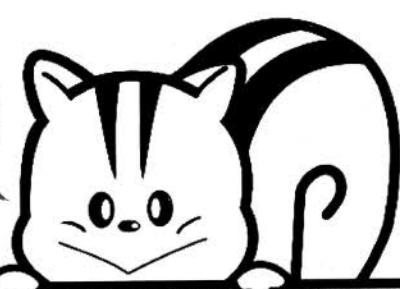
### 総代会

#### 【県内1か所開催】6月予定

総代会は、組合員の最高の意思決定機関！  
総代が集まり、グリーンコープふくおかの大切なことを決めています。



地域総代や総代には、  
あなたも立候補できるんだよ！  
詳しくは、各公示を確認してね。



組合員は、「利用」も「運営」もする  
オーナーなんだ！



## 登録してみよう!

◎アプリのダウンロードにはGCweb(ジーシーウェブ)の登録が必要です。

スマートフォン タブレット	GCweb ○	アプリ ○	利用可能	携帯電話 (2つ折り等)	GCweb ○	アプリ X	利用可能	パソコン	GCweb ○	アプリ X	利用可能
------------------	------------	----------	------	-----------------	------------	----------	------	------	------------	----------	------

### Step:1 GCweb登録

登録することで、インターネットを使ってグリーンコープと様々なやりとりが可能になります。

- (1) 組合員番号 [8桁の数字]  
※組合員番号がわからない方は以下を確認
  - ・注文用紙の組合員番号
  - ・組合員証は、最後の数字を除いた下から8桁の数字
- (2) グリーンコープに登録している組合員名(カタカナ)と電話番号
- (3) ご自宅の郵便番号と住所(番地やマンション名、部屋の号数まで)
- (4) グリーンコープからのメールを受け取るメールアドレス  
(パソコン・携帯・スマートフォンのどちらか入力必須。※半角入力で!)
- ※GCweb登録の前にメール受信の制限をされている方は@gcmail.greencoop.or.jpからのメール受信ができるように設定変更をお願いします。
- (5) GCweb登録用のパスワードを自分で決めておく(半角英数6文字以上)
- (6) GCwebでのニックネームを決めておく(任意なので用意しなくてもOK)
- (7) スマートフォンやタブレットと、QRコードを読み取るアプリの確認

① GCweb登録画面を開く。

GCwebで検索するか

QRコードを読み込む。

この画面のGCwebに登録(緑色)をタップ

③

未登録の方はコチラご登録(白色)をタップ

利用登録について等を読み「同意する」にチェックを入れてGCweb申し込みフォームへ(オレンジ色)をタップ

⑤ 組合員番号、組合員名、登録している電話番号を入力して、次へをタップ

⑥ 利用規約を読み、同意するをタップ

# グリーンコープアプリ

⑦ GCweb・GCmail利用登録をする。

準備しておいたメモをもとに情報を入力し、登録確認をタップ

⑧ 入力内容を確認し間違いが無ければ、登録をタップ

- ⑨ GCweb利用登録は完了しました。  
「GCweb利用登録は完了しました」の画面が出たら、届いたメールを確認。
- ⑩ メールアドレス認証手続き(青字)をタップ
- ⑪ ユーザーID(組合員番号)とGCwebに登録したパスワードを入力し、送信をタップ
- ⑫ メールアドレスの認証が完了すると、GCwebの利用登録は完了!



### Step:2 アプリを入れる(インストールする)

- 準備するもの
  - (1) ログインID(=組合員番号)
  - (2) GCweb登録用のパスワード
  - (3) スマートフォン等のパスワード(機種や設定などによっては必要)

① iPhone(アイフォン)の方はApp Store、Android(アンドロイド)の方はGoogle Playをご自分のスマートフォンで見つける。

※スマートフォンやタブレットがどちらかわからない方は、画面上にどちらかのアプリがあると思うので、探してください。

② 「グリーンコープアプリ」と検索し、インストール  
(※アプリをインストールする際、スマートフォンのパスワードが必要になる場合もあります。)

③ ログインID(組合員番号)とパスワードを入力し、ログインをタップ

※この時□に□を入れておくと次回からIDやパスワード入力が不要になる。  
※再度入力が必要な時もあるので、パスワードは忘れないで。

④ 組合員証をタップし、デジタル組合員証が表示されていることを確認

# 使いこなそう!

## こんなに便利

### Step:3 グリーンコープアプリを使ってみよう!

★広報委員の、アプリの  
ココが便利!ココが好き♡

組合員証が内蔵!

レシピBOXがすぐ見られる。

納品請求照会で今週届く商品を確認できて便利。

夏・冬のおくりものも注文可能。

翌週の注文内容確認や訂正が可能。  
注文金額や内容を確認できるので、予算に応じた注文変更も簡単♪

先週の注文内容って忘れてしまいがち…  
ここで確認すれば、注文のダブルも減りますよ♪  
直近13号分の納品明細や、直近1年分の請求書が見られる。

商品情報紹介を見る

商品の原材料やアレルギー情報などを調べることがができる  
(過去5週間のカタログ掲載分)

レシピ満載! 材料や料理名などからレシピ検索可能。  
動画があるレシピも!

果物アンケートや産直チェックモニターのアンケートが表示され、回答もできる。

商品紹介やレシピ動画掲載の公式Instagramに繋がる。  
インスタグラムのアプリを入れていない方は「後で」を選ぶと見ることができる。

GCwebやアプリの各種設定で設定した情報(野菜の欠配や数量限定商品の抽選結果など)が届く。赤丸の数字は未読メッセージ数。

各種設定各種設定から登録できます。

\*新機能!(12/20開始!)

## GCペイを使ってみよう!

※GCペイは口座振替のシステムです。銀行やクレジットカードからのチャージ機能はありません。

※GCペイのご利用には口座登録が必要です。店舗組合員はGCwebかアプリの各種設定から口座登録をお願いします。

※利用は福岡県内の店舗に限られ、キャッシュ&ショッピングではまだ利用できません。(2021年12月現在)

※登録や操作が分からぬ場合は、お店スタッフにお尋ねください。

① GCアプリの組合員証を提示します。

1,234円です。

6 後日、GCアプリで精算金額を確認します。

5 支払完了画面をスタッフに提示します。支払い内容がPush通知で届きます。

4 店舗に提示されているQRコードを読み取り支払い金額を入力し、確定ボタンを押します。

3 GCアプリの「GCペイでお支払い」をタップします。

2 精算を行います。

1 完了すると「ジーシーペイ」と言うよ!

## アプリの利用でご注意頂きたいこと

※データ通信料が発生しますので、インターネット契約内容(データ通信量の制限など)をご確認ください。

※アプリダウンロードの際やその後、システム更新などでアップデートが必要になることがあります。

アプデの通知が新しいバージョンの場合は、アップデートを選択

この画面が出たらアップデートを選択

再度アップデートを選択するとアプリの更新が行われる。開くになったらタップ

最新の状態のアプリを使えるように!

グリーンコープアプリが登場して、もうすぐ2周年。みんなはもう使われていますか?  
ネットの注文はもちろんですが、他にも組合員証が表示できたり、レシピが見られたりと便利な機能が盛りだくさん。アプリの中にGCペイも新しく登場しました。まだ使ったことがない方、悩んでいるという方も、ぜひ登録してみてくださいね。

**えびパン**

**材料 (4人分)**

エコシュリンプむきみ ..... 200g  
[にんにく(みじん切り) ..... 1かけ  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個  
A [パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
元気な卵のマヨネーズ ..... 大さじ3  
チキンコンソメ ..... 1/2袋  
ソフトフランスパン ..... 1/2本

**作り方**

- 解凍して水気を取ったエコシュリンプの半量を包丁でたたき、半量は1cm位の長さに切る。
- ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 厚さ1cm程度にスライスしたソフトフランスパンに②をのせ、オーブントースターで5分ほど焼く。

**ローストビーフのケーキ寿司**

**材料 (4人分)**

ご飯 ..... 2合  
国産食材の五目ちらし ..... 1袋  
いりごま ..... 適量  
きざみのり ..... 適量  
ローストビーフ(冷凍) ..... 1パック  
ベーリーフ、青しそ、きゅうり

**材料 (錦糸たまご)**

産直たまご ..... 1個  
片栗粉 ..... 小さじ1/2  
水 ..... 小さじ1  
海水塩(なぎさ) ..... ひとつまみ  
なたね油 ..... 少々

**作り方**

- ご飯に五目ちらしを混ぜて、ちらし寿司を作り、錦糸たまごを作る。ローストビーフを解凍し薄切りにして、花の形にする。
- ケーキ型(18cm)にラップを敷いて、ちらし寿司の半量を入れ平らにならし、きざみのりといりごまをまんべんなく散らし、残りの寿司を入れ平にして、型に大きめの皿をかぶせてひっくり返し、ラップをはずす。
- ケーキ寿司の真ん中に錦糸たまご、その周りに青しそなどの緑とローストビーフの花を飾る。ケーキのように切り分けてどうぞ。

**アクアパッソ**

**材料 (2~3人分)**

白身魚 ..... 200g  
冷凍あさり(殻つき) ..... 180g  
ミニトマト ..... 6個  
ブロッコリー ..... 6房  
にんにく(薄切り) ..... 1かけ分  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
A [チキンコンソメ ..... 1袋  
水 ..... 200ml

**作り方**

- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。
- 香りが出たら、魚、あさり、ミニトマト、ブロッコリー、Aを加え中火にして10分蒸し焼きにする。途中、ふつふつしてきたら弱火にする。

**ぎょうざの皮でミニキッシュ**

**材料 (ミニカップ6個分)**

ぎょうざの皮(大判) ..... 12枚  
【卵液】  
産直たまご(よく溶いておく) ..... 1個  
ミックスチーズ ..... 30g  
産直びん牛乳 ..... 50ml  
生クリーム ..... 50ml  
塩こしょう ..... 少々  
なたね油やオリーブ油 ..... 適量  
お好みの具(インナー・ベーコン・ほうれん草・トマトなど)

**作り方**

- ボウルに卵液の材料を入れ、混ぜる。
- ぎょうざの皮を2枚1組とし、間に油を薄く塗って張り合わせる。ぎょうざの皮を耐熱性のプリン型やココットなどに敷き、卵液を1/6量ずつ流し入れお好みの具を入れる。残りも同様に作る。
- オーブントースターで9~13分、中央がふっくらと膨らみ、表面に焼き色がつくまで焼く。

**誕生日ケーキにぴったり！簡単ふわふわスポンジケーキ**

**材料 (18cm丸形)**

卵白 ..... 3個分  
さびさとう ..... 120g  
卵黄 ..... 3個分  
薄力小麦粉 ..... 100g  
産直びん牛乳 ..... 50ml  
バター ..... 30g

**作り方**

- 卵白にさびさとう1/2量を入れ、白くツノが立つまでよく混ぜてメレンゲを作る。更に残りのさびさとうを入れてよく混ぜる。
- ①に卵黄を入れ、メレンゲがつぶれないように混ぜる。小麦粉をふるいながら入れ、さっくり混ぜる。
- 牛乳とバターをレンジで1分温めて溶かし、②に少しずつさっくり混ぜながら入れる。
- クッキングシートを敷いた型に③を入れ、布巾の上でトントンと軽く落とし空気を抜く。
- 170℃に温めたオーブンで30~40分焼く。
- 濡れ布巾の上にひっくり返し、型をかぶせて3分待つ。
- 型とシートを外し、ケーキクーラーに乗せ、濡れ布巾をかけて冷ます。冷めたらお好きな果物、生クリームで飾り付けて。お子さんと一緒に飾り付けると楽しいですよ。

**かぶとの春巻き**

**材料**

春巻きの皮  
ミックスチーズ  
ロースハムスライス  
なたね油

**作り方**

春巻きの皮をかぶとの形に折る。中にミックスチーズと1cm角に切ったロースハムを入れる。170℃の油でこんがり揚げる。折り紙感覚で作れて見た目は可愛く、パリパリの食感が癖になります。

# イベントレシピ 第2弾 保存版だよ

**春の色♪ミモザサラダ**

**材料 (4人分)**

ミニトマト ..... 8個  
ブロッコリー ..... 1株  
玉ねぎ ..... 1/4個  
キャベツ ..... 1/4個  
産直たまご(ゆでたまご) ..... 1個  
元気な卵のマヨネーズ ..... 大さじ4  
レモン汁 ..... 小さじ3

**作り方**

- ゆでたまごは、白身と黄身に分けてみじん切りにする。
- ブロッコリーは小分けにし、熱湯に塩ひとつまみを入れ2分茹でる。
- 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。ミニトマトは半分に切る。キャベツは千切りにし、塩をもみをして水分を切る。
- 野菜を全てボウルに入れマヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ、みじん切りのたまごをかける。

**こちらもおすすめ♥**

グリーンコープHP ~おすすめレシピBOXより~

QRコード  
パングラタン

QRコード  
ふわふわかぼちゃケーキ

QRコード  
米粉のフォンダンショコラ

**さつま芋のポタージュ**

**材料 (2~3人分)**

さつま芋 ..... 150g  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
洋風だし(チキン味) ..... 小さじ1  
水 ..... 300ml  
産直びん牛乳 ..... 200ml  
海水塩(なぎさ) ..... 小さじ1/4

**作り方**

- さつま芋は皮をむいてイチョウ切りにして水にさらす。鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとさつま芋を焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- 水、洋風だしを加えて、柔らかくなるまで煮る。ブレンダーまたはミキサーでピューレ状にする。牛乳を加えて、中火で温め、塩で味を調える。

**ポリ袋で簡単!**

**ハロウィンかぼちゃクッキー**

**材料**

かぼちゃ(冷凍も可) ..... 90g  
薄力小麦粉 ..... 50g  
きびさとう ..... 20g  
なたね油 ..... 20g

**作り方**

- さつま芋は皮をむいてイチョウ切りにして水にさらす。鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとさつま芋を焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- 食品用ポリ袋に小麦粉ときびさとうを入れて、口を閉めて軽く振り、なたね油と①を加えて袋の上から混ぜる。
- ポリ袋の上から棒棒で5mm程度に薄くのばして、ポリ袋の端をハサミで切り開いてから、型抜きで成形する。型抜きがない場合は、棒状にして、厚さ5mm位に切るといい。爪楊枝を使ってかぼちゃのジャッコランタンの形に成形するのも楽しい。
- クッキングシートに並べ、170℃に予熱したオーブンで15分焼く。

★かぼちゃの皮を細長く切って、お子さんと一緒にデコレーションも楽しいですよ。

★生地をポリ袋のまま冷蔵庫で15分ほど冷やすと扱いやすくなります。

**濃厚かぼちゃプリン**

**材料 (4人分)**

冷凍北海道産栗かぼちゃ ..... 400g 【カラメル用】  
産直たまご ..... 3個 A [きびさとう ..... 100g  
生クリーム ..... 200ml A [水 ..... 大さじ2  
きびさとう ..... 大さじ2

**作り方**

- 小鍋にAを入れて火にかけ、きびさとうが溶け、泡がたくさん出て全体に焦げ目がついたら火を止め、熱湯を大さじ3(分量外)ほど入れて全体を均一に混ぜる。
- 冷凍かぼちゃは耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱して柔らかくし、皮を取り、なめらかになるまで潰すか裏ごします。たまご、生クリーム、きびさとうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②を耐熱容器に入れてアルミホイルをかけ、お湯を張った天板にのせる。150℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。そのまま15分余熱で火を通す。
- 冷蔵庫で冷やし、切り分け①のカラメルソースをかける。

**牛肉入りひとぐちのり巻き**

**材料 (4人分)**

牛肉切り落とし ..... 220g  
醤油 ..... 大さじ3  
A [みりん ..... 大さじ3  
なたね油 ..... 大さじ1  
手巻き焼きのり ..... 8枚(半分に切る)  
レタス ..... 2枚(千切り)

**作り方**

- フライパンになたね油を入れ中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらAを加え味を付ける。
- まな板にのりを敷き、酢飯(20g程度)を平たく広げ、手前にレタスと①の牛肉を適量のせて巻く。

**S家のBBQ**

我が家のBBQ(焼肉)は焼肉のたれをつけていただぐのではなく、素材に下味をつけて焼いています。

- 鶏モモ肉: 塩麹もしくはオリーブ油・白ワイン・塩・にんにく・ローズマリーを揉み込んでおく。
- 牛肉: おろし玉ねぎ・にんにく・オリーブ油・白ワイン、さとうを揉み込んでおく、焼く前にみりん、酒、醤油を揉み込む。
- 豚肉: 腎臓ロースの塊に塩をまぶして2、3日置いて塩豚を作り、スライスしておく。
- キノコのホイル包み: アルミホイルにほぐしたエノキ・シメジ・切ったエリンギなどのキノコとバターを入れ包む。
- バナナ: 皮ごと真っ黒になるまで焼き、皮をむいてシナモンをふりかける。

# グリーンコープの 新しい「子どもの居場所」が はじまりました!

グリーンコープの「子どもの居場所」が地域にひろがっています。助成事業を利用して、ふくしセンター飯塚（飯塚市）で「みんなのいばしょ げんきばりばり よってって」とグリーンコープ上官店（大牟田市）で「上官げんきもりもりハウス」を始めました。地域の方に開かれた居場所です。みなさんぜひ遊びに来てください。

## この場所が心の居場所となるように!

子どもたちの貧困や生きづらさがある社会状況を知り、「りすの樹」でも何か出来ないかと思い始めていた時、助成金を利用して、事業の強化も視野に入れた「居場所づくり」を始めることになりました。「りすの樹」のワーカーと組合員で、検討プロジェクトを立ち上げどんな居場所にしていくか話し合いました。運営の主体は、「りすの樹」が担いますが、組合員・地域の方の協力を得て、地域の方々がほっとできる「居場所」になっていければと思います。まずは、土曜日の昼食支援から始まっています。この場所が、心の居場所となるよう皆さんのご協力をお願いします。

子育てサポートワーカーズ りすの樹 代表 田中 千代子



げんきばりばり

よってって!



受付で記入する子どもたち

(飯塚)  
11/13(土)スタート

きいろ、びんく、みどりの  
カラフルな手作り看板



飯塚西地域委員長、筑豊支部理事常任もプロジェクト会議から携わり、名称決めや、チラシ作成、コロナ対策など検討しました。コロナ禍での食事の提供や、安心できる居場所にするための検討は特に丁寧におこないました。

初日、天候には恵まれたものの出だしは誰も来ず心配しましたが、お昼過ぎから5人来てくれました。地域にみんなの居場所を知ってもらうには回数を重ね口コミで拡がっていったら良いなと思います。来てくれた方に居心地良い雰囲気を感じてもらえたなら、自然と地域に寄り添った活動だと認められるんじゃないかなと感じました。まだ始動したばかりですが、筑豊ならではの、みんなの居場所になっていくよう支部みんなで関わっていけたらと思います。

筑豊支部 広報委員 内田 サツキ

みんなのいばしょ げんきばりばり よってって!

開催曜日：第2・4土曜日

開催時間：11時～14時

開催場所：

ふくしセンター飯塚 2階  
飯塚市潤野967-13

〈問い合わせ先〉

飯塚 子育てサポートセンター くれよん

090-5460-8890 受付時間／9～17時 (担当 石川)

大牟田に「げんきもりもりハウス」ができたよ!

10月2日 (土) 上官店2階に子どもが安心して過ごせる居場所がオープンしました。

託児のエキスパート「愛・あい」さんと、私たち活動組合員のボランティアスタッフが見守るので、子どもだけで行っても大丈夫！

楽しい時間プラスおいしいお弁当（子どもは無料）で、リピーターさんや家族での参加も増えています。

10月最後の土曜日にはハロウィンイベントを催しました。仮装をして、かぼちゃおばけ（ジャックオランタン）の折り紙の素敵な作品を飾って大喜び♪私たちも一緒に楽しんでいます。

12月はクリスマスのイベントを開催しました。土曜日のお昼は上官店へGO!! お待ちしております。

大牟田支部 副支部理事長 西山 みゆき



ハロウィン楽しかったね♪



素敵な作品ができました

みんなのいばしょ 上官 げんきもりもりハウス

開催曜日：毎週土曜日

開催時間：11時～15時

開催場所：

グリーンコープ生協 上官店 2階  
大牟田市一浦町4-17

〈問い合わせ先〉

大牟田 子育てサポートセンター 愛・あい

080-1768-9355 受付時間／9～18時 (担当 野口)

## お便りです

### 「ちょこっとカレーがいい！」

小学生の娘は、味の濃いものが苦手。学校給食のカレーすら辛いらしい。家でカレーを作る時は、トマトやリンゴなど入れて工夫しているものの、すぐに「ちょこっとカレーがいい！」と言われてしまう。ちょこっとカレー（甘口）は私にとってありがたくもあり、越えられない壁でもあります…ママのカレーがいい！と言われる日は果たして来るのか？？



(ペンネーム ライバルはちょこっとカレー)



### いのちをいただく

僕は小学3年生の時に、平和の取り組み『いのちのこと！いのちをいただくということ』に参加しました。丸鶏をさばいてみて興味を持ったので、夏休みの自由研究にしたら科学賞をもらいました！嬉しかつたです。食べることが大好きな僕は、今日も命に感謝して「いただきます！」

(ペンネーム はやと (小6))

### おすすめレシピ

30年ほど前のレシピ。当時は子どもたちと今は孫たちと楽しんで作っています。混ぜて焼くだけの簡単レシピ！！

#### 大豆クッキー（香ばしく美味すぐになくなります）

(材料) バター …… 110g 薄力小麦粉 …… 120g  
きな粉 …… 40g きびさとう …… 45g

#### (作り方)

- ①天板にクッキングシートを敷く。
- ②耐熱ボールにバターを入れ軽くラップをし、レンジ (600W30秒) でクリーム状にする。
- ③②に残りの材料を混せラップに包み冷蔵庫で30分ねかせる。
- ④③を17g（好みで…）ずつ丸め平らにし、天板に間隔をあけ並べ180℃のオーブンで20分ほど焼く。

#### バナナケーキ

(材料) A バター …… 100g C 薄力小麦粉 …… 150g  
B [きびさとう …… 80g 産直たまご(割りほぐす)2個] ベーキングパウダー 小さじ1  
C バナナ(小さく刻む) 2~3本

#### (作り方)

- ①天板にクッキングシートを敷く。
- ②耐熱ボールにバターを入れ軽くラップをし、レンジ (600W30秒) でクリーム状にする。
- ③②にBを入れ混ぜる。
- ④③に合わせてふるつておいたCを入れさっくり混ぜ、バナナも混ぜる。
- ⑤天板に④を平らに流し入れ160℃のオーブンで40分焼く。

(ペンネーム A・T)

### 助かりました



コロナになって退院して料理ができないくて困っていた時に、野菜炒めセットは助かりました。お店でキープにしていましたが、個別配達にしました。

(ペンネーム クッキングママ)

### 生活のいろいろな場面で…役にたちます

お金の問題で困ったとき	北九州	福岡
<b>生活再生相談室</b>	<b>093-871-8824</b>	<b>092-482-7788</b>
月～土 9:30～18:00 お電話で予約を。	筑 豊	久留米
	<b>0948-22-5611</b>	<b>0942-36-8877</b>
些細なことでも困ったら	北九州	筑 紫
ふくし情報でんわ	9:00～16:00(祝日開設)	
月～金 10:00～16:00 (祝日は休み)	<b>093-202-3039</b>	<b>092-593-5370</b>
	福 岡	筑 後
	<b>092-731-1455</b>	<b>0942-21-5406</b>
社会福祉法人 グリーンコープ ファイバーリサイクルセンター	<b>092-623-0294</b>	
	電話等のお問い合わせ	月～金 9:00～17:00
	センター内ショッピング営業時間	月～金 11:00～17:00
てるてるコーナー	商品についてのお問い合わせはこちらに。	
月～金 9:30～16:30	<b>0120-14-0586</b> ※祝日はお休みです。	

## さざ波

わが家は二匹の猫と暮らしています。一匹は娘が一人暮らしの時に世話をしていた野良猫でした。実家暮らしに合わせ連れて帰ってきた三毛の16歳くらいのなぜか男らしい風貌のおばあちゃん猫です。もう一匹は、二年前に仕事中の主人から電話で「産まれたばかりで動ききらん子猫がおつて、カラスに狙われた猫です。病院で、病気の検査や餌のことや排泄の仕方などを教えてもらいました。その日から娘と二人で夜中も三時間おきに世話

をして、今では三毛猫よりも大きくなりました。初めての時期は病院に預けて、守の時間は病院に預けて、看護師の方に可愛がられていたので、今だに病院が大好きになりました。イケメンなオス猫ですが、いつも私について暖を取っているので、娘は「あなたに小さい時、手をかけやつたのに末っ子は甘えん坊やけん！」と言いつつかまっています。



ワーカーズ ルーラ 代表  
藤原いつみ

### 広報委員の おウチごはん

#### おうちで簡単♪ミニアメリカンドッグ

次男と一緒にアメリカンドッグを作りました。思ったよりも簡単にできて、家族にも大好評。1本食べたらもう1本食べなくなる美味しいグリーンコープの食材でできるので、ぜひお試し下さい。

#### 【材料】(8本分)

・ホットケーキミックス …… 100g  
・おさかなソーセージ(ミニ) … 4本  
・産直たまご ……………… 1個  
・産直牛乳 ……………… 大さじ3  
・なたね油 ……………… 適量  
・トマトケチャップ ……………… 適量

#### 【作り方】

- ①ソーセージを半分に切って竹ぐしを差し込む。
- ②ボウルにたまご、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜる。均一になつたらホットケーキミックスを加え、粉っぽいところがなくなるまでゴムべらで混ぜる。
- ③フライパンになたね油を深さ2~3cmまで入れ、中火で160℃に熱する。①のおさかなソーセージに②の生地をしっかりと絡め、油に入れる。
- ④菜箸で転がしながら約4分間低温でじっくりと揚げる。※温度が高いと、表面が焦げて中まで火が通らない。
- ⑤全面が美味しい色になつたら引きあげ、油を切る。お好みでケチャップをかける。

小倉南支部 矢野 綾女



我が家には小さな庭がある。植えてないりうて、どうやらカツタが伸びてきました。なにか草取り以上の大変な作業だ。毎回嫌がしていました。そんな日々を今年は丸めて干して、クリスマスリースを作るときに見方が変わると愛しく思えてしまった。（福岡東支部 リースマー）

赤ッ  
ひと  
言

## お便りです

### 投稿募集中!

#### (テーマ)

レシピ・川柳・家族(ペット)自慢などなど…グリーンコープについて何でも結構です。

#### ■応募方法

宛先を切り取り、封筒などに貼り、住所・氏名・ペンネーム・電話番号を明記して文書と一緒にお出し下さい。Eメール、ハガキ、封書、FAXでの応募もお待ちしています!

♥グリーン・エーブを読まれた感想をぜひお書き添えください

掲載された方には\*500グリーン券を差し上げます!!  
※共同購入、お店、キープ＆ショップで使用できる500円の商品利用券

#### E アドレス

info-gwave@greencoop.or.jp

#### ■宛先

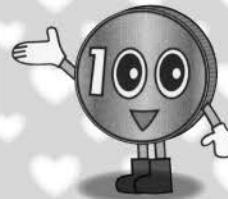
(点線を切り取って貼ってください)

T812-0011  
福岡市博多区博多駅前1-5-1 博多大博通ビルディング 3F  
グリーンコープ生協ふくおか  
「グリーン・エーブ」編集部 福田(組合員事務局)宛  
TEL092-482-7765 FAX092-482-7780



# 住んでる街を住みたい街に ありがとう100円 福祉活動組合員基金

11月に助成が決まった団体



## 〈北九州地域〉

団体名(活動エリア)	活動内容	使途	助成額
行橋みやこ子ども劇場(京築地区)	「子どもに夢を!たくましく豊かな創造性を!すべての子ども達に未来を切り拓く知恵と勇気を!」をスローガンに子どもに生の舞台芸術の鑑賞、キャンプを中心活動している。	ノートパソコン等の物品購入費	200,000
NPO法人「つどい」えがお食堂(遠賀郡遠賀町)	声をあげられずに苦しんでいる地域の方が、一人でも気軽に足を運べ、地産地消食品ロス、安全な食を提供し、沢山の顔見知りを増やし、快い居場所つくりを心掛ける。	クーラー(冷房)購入費、自動手指消毒器購入費	200,000

## 〈中部地域〉

団体名(活動エリア)	活動内容	使途	助成額
ふなたび(福津市)	発達障害へのより良い理解が進み、全ての人がお互いの違いを認め助け合い、それぞれの良さや可能性を伸ばし活かせるように本を作成。教育機関や療育機関等に無料配布。	本の作成費(改訂版)、イラストレーターへイラスト再使用要請費、印刷代	65,000
おいしいつながりプロジェクト(宗像市)	子どもたちに「みんなで味噌汁を作って食べる」ことで、自宅で作る自信や家庭での役割ができ、選食力が身につくことをを目指し活動する。今年度はHP「みそ汁名人」を開設予定。	HP作成費、パンフレット作成印刷費、スタッフ交通費補助	200,000
特定非営利活動法人福間津屋崎子ども劇場(福津市)	広く優れた子ども文化を体験する事業等、子どもが豊かに育つ地域づくりをする。親子対象のサロン開催。市内の中学校と授業交流(乳幼児とのふれあい)も行う。	子育てサロンのウッドデッキ代	200,000

## 〈福岡地域〉

団体名(活動エリア)	活動内容	使途	助成額
こころふくよか(福岡市)	不登校やひきこもり、独居などにより社会から孤立している子どもから高齢者までの居場所活動やセミナー・相談活動を実施。生活困窮者にはお弁当のほか食品などの配布も行う。	心身の健康セミナーの講師料、居場所のアクリルパーテーション設置費用	73,520
お山の樂校(糸島市二丈福井陣の尾)	小学生対象のフリースクール。自分を肯定し、お互いを認め合うことを大切にして過ごせる環境作りをしている。ワークショップの開催、放課後、長期休みの外遊びの場所の提供。	蓄電池とプロジェクター購入費	200,000
特定非営利活動法人OnPal(福岡市を中心に久留米市・古賀市・熊本市など)	病気で入院している子どもたちのために、プロの音楽家による「音楽授業」や「コンサート」を提供。治療に立ち向かう気持ちを元気づけて、学習意欲を高めることを目指す。	音楽家謝礼金、交通費、おんばるチャンネル(Youtube)動画編集費等	200,000

## 〈全体基金運用委員会〉

団体名	助成金の使途と活動内容	助成額
グリーンコープ生協ふくおか	子育てサークルの運営助成金及びサークルを支える子育てサポートワーカーズへの委託費として※実費精算	1,269,000
グリーンコープ生協ふくおか	託児用おもちゃの購入・修理費用及び衛生品の購入費用と、子育てサポートワーカーズへのおもちゃ・衛生品の年間管理費として	650,000

## 助成団体より

### 北九州 NPO法人「つどい」えがお食堂(遠賀郡遠賀町)

地域の子供から老人の「集い」を目的に、えがお食堂を開所して一周年を迎えたが、一人の食事より皆で楽しむ愉快な時間となり利用者が増えた。近くに保育所があり、仕事帰りの保護者から「助かります」と感謝されるようになった。これからも人の役に立つ活動に取り組んで参ります。



### 特定非営利活動法人 OnPal(福岡市を中心に久留米市・古賀市・熊本市など)

音楽で広がる笑顔。重い病気や精神の病などで入院している子ども達のためにプロの音楽家が病院を訪問して「音楽授業」や「コンサート」を行っています。はじめて触れる珍しい楽器や美しい歌声に子ども達の笑顔があふれます。



### 中部 ふなたび(福津市)

育てにくさを感じているお母さんお父さんの気持ちに寄り添いながら、「発達障害」って何だろう、どう捉えたらいいいのだろうと共に考える本になっています。広く深く理解が進み、子どもたちの明るい未来につながることを祈っています。



### 地域ねこサポート会ちくしの(筑紫野市、太宰府市)

10年前ご近所で野良猫が増え、糞尿被害、環境保全のボランティアを始めたとの事。ここ最近は行政と連携しつつ、多頭飼い崩壊防止と猫を増やしてしまった高齢者宅の清掃までされていると聞き驚きました。

(南地域基金運用委員 田中 和美)  
(南地域は10月面談の団体です)



▲最近関わった多頭飼いの様子

## 2022年度福祉活動組合員基金(100円基金)助成申請の受け付けについて

22年度の助成申請説明会を開催します。助成を希望される団体・個人は助成申請説明会にご参加ください。(日程・会場は右記をご参照ください)  
申込要項や問い合わせ先についてはGREENWAVE 3月号とチラシ(HPにも掲載予定)にてお知らせします。

- 3/8(火) ウエルとばた 10:30~12:00
- 3/10(木) オンライン開催 Zoom 10:30~12:00、13:30~15:00
- 3/11(金) えーるピア久留米 10:30~12:00
- 3/15(火) 博多大博通ビルディング301会議室 10:30~12:00、13:30~15:00  
(感染状況を見ながらZoom判断)
- 3/16(水) みずまき店会議室 10:30~12:00 (Zoom併用予定)