



第300号  
発行●グリーンコープ生協ふくおか 理事会  
編集●広報委員会  
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  
TEL●092-482-7770 (代)  
ホームページ●http://www.greencoop-fukuoka.jp

5月号



デジタル版  
バックナンバー

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

GREEN WAVEは  
組合員が作っている! …… 2・3  
ゴールデンウィーク何する? …… 4・5  
グリーンパーティー …… 6  
投稿募集 …… 8

※GREEN WAVEに記載している商品情報は  
4月15日現在のものです (金額は個配価格)  
次回発行日は6月1日です。

祝☆300号!

特集は  
2・3面&8面!  
ぜひご覧ください♪

住んでる街を  
住みたい街に

グリーンコープでは、共同購入の仕組みにより、安心  
安全な食べものを手にすることができます。また、地域  
に根差した福祉活動の実践や、原発に頼らない電気を  
生み出すなど、様々な運動もおこなっています。どの運  
動も、組合員の声から始まっています。

皆さんも、住んでいる地域でグリーンコープを一緒  
に作っていきませんか。

支部理事会

支部食べもの委員会  
支部福祉委員会

配達  
EVTラックに  
変わったよ

お気に入りの  
商品をいつまでも  
利用していきたい

もっと安心・  
安全な給食が  
広がるといいな

カタログで  
買える離乳食が  
増えてうれしい

地域理事会

地域食べもの委員会  
地域福祉委員会  
(北九州・中部・福岡・南)

地域委員会

理事会

いのちとくらしの委員会  
広報委員会

組合員は全員参加!  
地域組合員総会

所属している地域の活動報告や次年度の  
方針をお知らせし、**地域総代**の選出をし  
ます。組合員、メーカーや生産者、ワーカ  
ーズや福祉活動組合員基金(100円基金)の  
助成を受けている団体などと、試食をしな  
がら交流します。

2026年  
2月18日

折尾東地域  
組合員総会



みんなの願い

地域の代表、地域総代が参加する  
地域総代会

北九州・中部・福岡・南各地域理事会単位で  
活動報告や方針、地域内の各支部活動報告や  
方針について丁寧に意見交換します。

また、今年度の  
**総代**の選出をし  
ます。

2025年  
4月15日

北九州地域総代会



総代が組合員の代表として参加する  
総代会

前年度の総代会で決めた通りに、生協の事業  
と運営がすすめられたかどうかを、総代が確か  
める場です。

また、次年度に向けての活動方針や予算の提  
案があり、しっかりと検討し、決定します。

2025年  
6月4日  
総代会



※第26期通常総代会の採決結果は  
GREEN WAVE臨時号でお知らせする予定です

第26期 通常総代会

日時: 2026年6月10日(水) 10時30分~15時(予定) 会場: アクロス福岡イベントホール (福岡市中央区天神1丁目1-1)

- |       |                |       |              |      |                     |
|-------|----------------|-------|--------------|------|---------------------|
| 第一号議案 | 2025年度活動報告承認の件 | 第四号議案 | 2026年度予算決定の件 | 特別報告 | 2025年度              |
| 第二号議案 | 2025年度決算報告承認の件 | 第五号議案 | 議案決議効力発生の件   |      | 一般財団法人グリーンコープ生協ふくおか |
| 第三号議案 | 2026年度活動方針決定の件 | 第六号議案 | 役員補充の件       |      | 福祉活動組合員基金運用報告の件     |

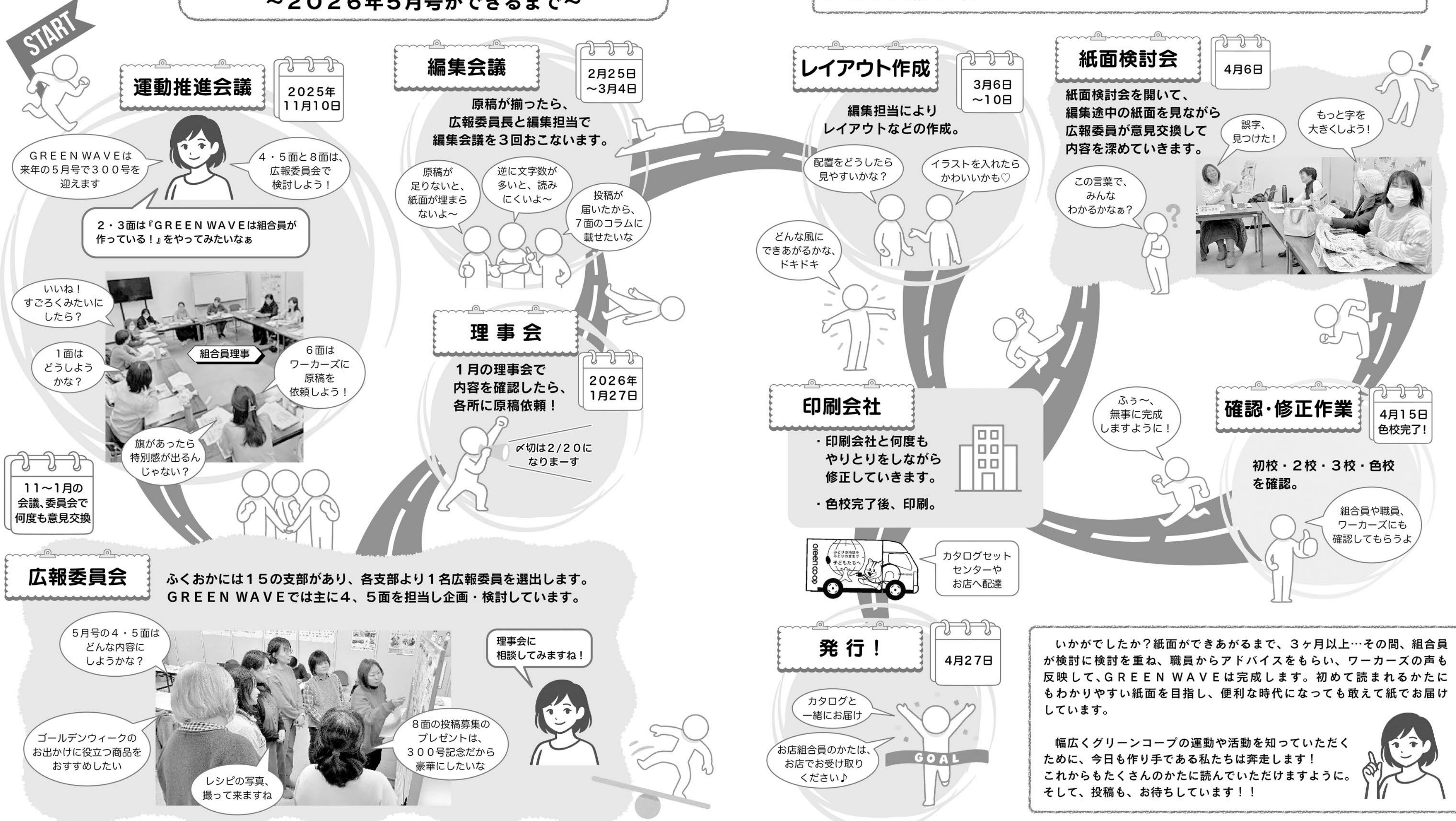
※議題については変更することがあります



広報委員長

グリーン・ウェーブ  
**GREEN WAVE** は  
グリーンコープのうねりを運ぶ  
**組合員が作っている!**  
 ~2026年5月号ができるまで~

ふくおか理事会発行の機関紙GREEN WAVE。組合員の皆様にご愛読いただき、この度300号を迎えることができました!ありがとうございます!  
 でも「GREEN WAVEって、誰が作ってるの?」「広報委員会って、何?」などのご質問をいただくこともしばしば。  
 GREEN WAVEが組合員を中心に職員、ワーカーズなど色々な人たちに関わってもらいながら作られていることなどを知れば、毎月もっと楽しみに読んでいただけるはず?!  
 今回は、この300号を迎える5月号がどんな風に作成されたのかを一例として、すころく感覚でお楽しみいただくと嬉しいです。



START

**運動推進会議**

2025年  
11月10日

GREEN WAVEは来年の5月号で300号を迎えます

4・5面と8面は、広報委員会で検討しよう!

2・3面は『GREEN WAVEは組合員が作っている!』をやってみよう

いいね! すころくみたいにしたら?

1面はどうしようかな?

**組合員理事**

6面はワーカーズに原稿を依頼しよう!

旗があったら特別感が出るんじゃない?

11~1月の会議、委員会で何度も意見交換

**広報委員会**

ふくおかには15の支部があり、各支部より1名広報委員を選出します。GREEN WAVEでは主に4、5面を担当し企画・検討しています。

5月号の4・5面はどんな内容にしようかな?

ゴールデンウィークのお出掛けに役立つ商品をおすすめしたい

レシピの写真、撮って来ますね

8面の投稿募集のプレゼントは、300号記念だから豪華にしたいな

理事会に相談してみますね!

**編集会議**

2月25日  
~3月4日

原稿が揃ったら、広報委員長と編集担当で編集会議を3回おこないます。

原稿が足りないと、紙面が埋まらないよ~

逆に文字数が多いと、読みにくいよ~

投稿が届いたから、7面のコラムに載せたいな

**理事会**

2026年  
1月27日

1月の理事会で内容を確認したら、各所に原稿依頼!

べ切は2/20になりませす

**レイアウト作成**

3月6日  
~10日

編集担当によりレイアウトなどの作成。

配置をどうしたら見やすいかな?

イラストを入れたらかわいいかも♡

どんな風に見えるかな、ドキドキ

**印刷会社**

・印刷会社と何度もやりとりをしながら修正していきます。

・色校完了後、印刷。



カタログセットセンターやお店へ配達

**発行!**

4月27日

カタログと一緒にお届け

お店組合員のかたは、お店でお受け取りください!

GOAL

**紙面検討会**

4月6日

紙面検討会を開いて、編集途中の紙面を見ながら広報委員が意見交換して内容を深めていきます。

誤字、見つけた!

もっと字を大きくしよう!

この言葉で、みんなわかるかなあ?



**確認・修正作業**

4月15日  
色校完了!

初校・2校・3校・色校を確認。

組合員や職員、ワーカーズにも確認してもらおう

ふう〜、無事に完成しますように!

いかがでしたか?紙面ができあがるまで、3ヶ月以上...その間、組合員が検討に検討を重ね、職員からアドバイスをもらい、ワーカーズの声も反映して、GREEN WAVEは完成します。初めて読まれるかたにもわかりやすい紙面を目指し、便利な時代になっても取って紙でお届けしています。

幅広くグリーンコープの運動や活動を知っていただくために、今日も作り手である私たちは奔走します!これからもたくさんのかたに読んでいただけますように。そして、投稿も、お待ちしております!!



### おでかけのおともに

カフェインレスで子どもから大人、妊娠中でも安心して飲めるお茶です。ライボス茶にはミネラル類も入っているので、初夏の水分補給の飲みものとしておすすめです。チャックシール袋なので保管がしやすいのもポイントです!



有機ライボス茶 (ティーパック) 105g(3g×35袋) **705円**(税込761.40円)

久留米支部 佐藤

例年、子どもの日(5/5)は子ども~大人まで入場料無料施設使用料は別途必要  
**久留米サイクルファミリーパーク**



### おでかけに向けて

5月は真夏よりも紫外線をたくさん浴びる時期。塗り直すのが効果的なので、わが家では、家族1人に1本ずつ日焼け止めを渡して、しっかり日焼け予防。小さな子から安心して使えます。天然保湿成分が配合されており、化粧下地にもなる優れものです。



め水の彩 日焼け止め クリームEX 40g **1,343円**(税込1,477.30円)

筑後支部 水田

### おでかけに スポーツに

**BabyGreen まるっとりんごジュース**

美味しいりんご100%のストレートジュース。飲みきりサイズなので軽くて持ち運びに便利です。おでかけだけではなく、スポーツのおともにもオススメです。水分として、補食として!部活の差し入れとしてもとても喜ばれます。



めまるっとりんごジュース 1本 125ml **119円**(税込128.52円)

めまるっとりんごジュース 125ml×12本 **1,416円**(税込1,529.28円) 1本当り 税込128円

八幡西支部 井上

### 軽食を作ってドライブ



め元気いっぱい産直たまご6個 330g~410g **279円**(税込301.32円)



めリッチロール 8個(256g) **390円**(税込421.20円)

夫が長期連休を取れないので、日帰りで早朝から遠出することがよくあります。前の晩にゆで卵を作っておくと、お塩と一緒にそのまま持っていき車の中で食べられるし、時間のあるときはたまごサラダにしてリッチロールにはさみます。リッチロールは切り目を入れて中にマーガリンとジャムを塗ったり、その日の材料や気分ドライブのたびに色んな味を楽しんでいます。

広報委員長 安達

### 手軽にごちそうピザ作り



3種のとろけるチーズフレーク 250g **567円**(税込612.36円)

め冷凍ピザクラスト 3枚入り **326円**(税込352.08円)



チーズとナッツをたっぷりのせて焼き、仕上げにはちみつをかけて、甘じょっぱさがクセになるごちそうピザに! 休日の朝食にも、おやつにもおすすめです。

宗像支部 小鉢

# ゴールデンウィーク何する? おでかけワクワク♪ お家でゆったり♪

いよいよ待ちに待ったゴールデンウィーク! アクティブに動くおでかけ派も、自宅で心身を整えるお家派も、連休は自分らしく楽しみたいもの。どちらのスタイルでも有意義な休暇を過ごすためのおすすめ商品をご紹介します。すてきなゴールデンウィークになりますように!

### レースのカーテン洗い

お家で過ごす休日にはこれからの季節に備えてカーテンを洗おう! つけて置くだけでレースのカーテンが生地本来の白さになります。きれいなカーテンを揺らす風が心地よいです。



フィットンα レースカーテンクリーナー **1,320円**(税込1,452.00円)

京築支部 林田

### お弁当にもぴったり

揚げるだけで簡単に骨付き唐揚げができます! 娘が大好きでよく食べるので徳用サイズがカタログに載るとよく頼んでいます☆



め若鶏ウィングチップ 250g **510円**(税込550.80円)

小倉南支部 岡

### 発酵料理として 『甘酒を使った作り置き』

#### 大根の甘酒漬け

材料(作りやすい分量)  
・大根: 1/4本(約250g)  
・塩: 大さじ1/2  
・酒蔵のあまざけ: 100ml



**\*おすすめポイント\***  
甘さ控えめなコリコリ・サクサクしたサラダのような美味しい作り置きおかずです

#### 【作り方】

- 1) 大根は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。ボウルに入れて塩を加え、よく揉み込み、10分ほど置く。
- 2) 大根の水気をしっかり絞る。甘酒を加えてなじませ、冷蔵庫で30分~1時間ほど置く。器に盛り、好みでゆず皮(分量外)をのせる。

自然な甘みとコクを活かして料理の隠し味として、飲むだけではなく『食べる』活用法にもおすすめです。ゴールデンウィークに作り置きをしておきます。

折尾若松支部 吉田

### 甘酒とりそぼろ

材料(作りやすい分量)  
・産直若鶏ミンチ: 200g  
・酒蔵のあまざけ: 80ml  
・しょうゆ: 大さじ1と1/2  
・しょうが(みじん切り): 1片分



**\*おすすめポイント\***  
甘酒のやさしい甘味で、お弁当や作り置きにおすすめです

#### 【作り方】

- 1) 鍋に材料をすべて入れ、よく混ぜる。  
※火にかける前に混ぜておくと、ひき肉が固まりにくくなります。
- 2) 中火にかけ、混ぜながら加熱する。汁気がなくなり、さらに色が濃くなるまで炒める。  
※加熱はじめは固まりやすいので、手早く混ぜるのがポイント。

酒蔵のあまざけ 985g **754円**(税込814.32円)



お友だちを誘って

グリーンパーティー

# Green Party しませんか!



こんにちは! 食育ワーカーズtenです。グリーンパーティーは、食育ワーカーズtenが出向いて、グリーンコープや商品について紹介しながら調理して、組合員と組合員ではないお友だちとで、ランチをお楽しみいただくイベントです。

まだ組合員ではないお友だちをお誘いの上、是非お申込みください。

食育ワーカーズtenがお伺いのいたします



Instagram

子ども料理・料理教室を通してグリーンコープ商品の話や利用方法を伝えているワーカーズです。

## Q&A

### Q1. 開催日はいつ?

A1. 参加者(6名まで)の都合の良い月~土曜日  
11:00~15:00の間2時間程度。  
第3希望まで記入してください。  
また、申込期限はありません  
\*先約状況によりご希望に添えない場合があります。

### Q2. 開催条件は?

A2. 組合員1名以上と、  
まだ組合員ではないお友だち  
1名以上。(6名まで)

### Q3. 会場はどこ?

A3. 組合員のご自宅、またはお友だちのご自宅、グリーンコープの支部・お店の会議室・お勤め先などキッチンがあればどこでもOK。  
当日はキッチン、調理器具、食器をお借りします。  
片付けは参加者の皆さままでお願いします。  
\*支部・お店の会議室をご利用の場合、先約状況によりご希望に添えない場合があります。



### A 『えびカレースープパスタ』

+ケーキ&アレンジ牛乳

材料: エコシュリンプ、びん牛乳、  
カレー粉、パスタ など

### B 『トマトすき焼き』

+ケーキ&アレンジ牛乳

材料: 牛薄切り、産直トマト、豆腐、  
和風万能うまかたれ、うどん など

### C 『アクアパッツァ』

+ケーキ&アレンジ牛乳

材料: 白身魚、エコシュリンプ、しめじ、  
ブロッコリー、食パン など

素敵なランチ  
1人  
500円

イチオシの  
エコシュリンプと  
カレーがベストマッチの  
自信作!!



スタッフ一番人気♪  
締めにごうどんを  
入れて

魚介の  
うま味たっぷり!  
スープにパンを付けて  
どうぞ♪



お問い合わせ

ふくおかワーカーズ連合会  
食育ワーカーズten (内田)

電話: 092-260-7622 (平日10~17時)  
メールアドレス: shokuiku.ten@gmail.com



お申し込み  
お待ちしております



QRから  
お申込み  
できます



グリーンパーティー  
申込QR

その場でグリーンコープに加入されたお友だちにはスペシャルプレゼント★  
申込者にはお1人加入につき500グリーン券をプレゼント♪

※ひとつの開催で複数メニューの選択はできません  
※費用は当日徴収します  
※食材は変更になる場合があります

# Mothers' month NO! GMO ～家族のからだを大切にしよう～ 2026年3月20日～5月31日

マムズ・アクロス・アメリカの活動に共感して始まったマザーズマンズは、子どもたちの未来と食の安全を守るため、遺伝子組み換えやゲノム編集食品について学び、伝える取り組みです。2025年度はアースデイから父の日まで、POP掲示、試食、学習会、紙芝居など多様な啓発活動を実施しました。2026年度は3月20日(春分の日)から5月31日まで開催し、引き続き運動の輪を広げていきます!



2025年度のチラシ

## さざ波

新緑がまぶしい5月、思い立って庭で家庭菜園を始めました。人生初のクワを手に土を耕し、近所の先輩から「土づくりが大切」と指導を受けながら耕しました。5月は気温も安定し、夏野菜の苗植えに最適な時期。ミニトマトやキュウリ、ピーマン、オクラ、サツマイモ、ラッカセイなど、初心者にも育てやすいと教わりました。ゴールデンウィーク頃に苗を植え支柱を立てれば、夏から秋に収穫できるそうです。昨年は暑さでプランターのキュウリが実らず悔しい思いをしましたが、今年は「生物活性水BMそら」も準備万端。土に触れ、芽の成長を願う時間は想像以上に楽しく、生産者のご苦労を身近に感じました。食卓に届く野菜一つひとつに、改めて感謝の気持ちが湧いています。



宗像支部理事長  
中原 潤子

ウリが実らず悔しい思いをしましたが、今年は「生物活性水BMそら」も準備万端。土に触れ、芽の成長を願う時間は想像以上に楽しく、生産者のご苦労を身近に感じました。食卓に届く野菜一つひとつに、改めて感謝の気持ちが湧いています。

## 📧 お便りです

### 野菜ジュースが良いダシに!

グリーンコープの『すご腕カレー(中辛)』のファンですが…もつとおいしく作れないが色々ためた結果、水の量の一部約200ccをトマトベースの🍷野菜ジュースにしたところ家族に「おいしい!!」と絶賛されました。トマトジュース(無塩)でもおいしかったです。野菜ジュースやトマトジュースが良いダシになるようです。

(ペンネーム) ひのえうま



🍷すご腕カレー(中辛) 200g  
334円(税込360.72円)



🍷野菜ジュース(食塩無添加) 190g×6缶  
774円(税込835.92円)

8種類の国産野菜で作りました。

30本入りのケースもあるよ!

## 📷 広報委員が取材しました!

### 九条ねぎ産地交流 11/14

京築支部では、苅田・行橋・豊前の3地域の活動組合員で、下郷農協での九条ねぎ産地交流会をおこないました。現地では、有機農業にける生産者の熱い思いや、近年の温暖化で作物栽培がいかに困難になっているかという切実な悩みなど、現場の「生の声」を直接伺う貴重な機会となりました。

また、九条ねぎとさつまいもの収穫体験もおこない、参加者は土の感触を楽しみながらリフレッシュ。収穫後には生産者と昼食を取りながら交流会をおこないました。

生産者の情熱に触れ、収穫の喜びを共有する、笑顔と学びの溢れる有意義な時間となりました。

京築支部 林田 敦子



ねぎ収穫体験



さつまいも収穫体験

## 大地からのおくりもの



「大地からのおくりものBabyGreen」は赤ちゃんからシニア世代まで、家族みんなで使ってほしい商品です。最新情報はデジタルサイトをご覧ください。毎週いつでも注文可能です。

グリーンコープの離乳食 検索

デジタルカタログQR (商品一覧はコチラ)



注文書から保存版カタログ(無料)も申し込みます。

9100

## 📄 投稿募集中!

📧 お便りです レシピ、川柳、家族(ペット)自慢など…、何でも結構です。●私のとっておき♡は、大好きな商品と一緒に写っている人を掲載するコーナーです。コメントを添えてお届けください。

### ■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注文書と一緒にお願いします。Eメール、ハガキ、封書、FAXでの応募もお待ちしております!

### ■注意事項

※原稿及び写真は返却しません。  
※お寄せいただいた原稿は編集部で一部修正、加筆する場合がありますのでご了承ください。  
※個人情報は商品発送時以外使用しません。  
※ペンネームがない場合、本名で掲載させていただきます。

♡グリーンウェ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

✉️ アドレス  
info-gwave@greencoop-fukuoka.page

✉️ 宛先(点線を切り取って貼ってください)

〒812-0011  
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  
「グリーンウェブ」編集部 福田(組合員事務局)宛  
TEL092-482-7765 FAX092-482-7780

## 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 生活再生相談室 月～土 9:30～18:00 お電話で予約を。	北九州	福岡
	093-871-8824	092-482-7788
些細なことでも困ったら ふくし情報でんわ 月～金 10:00～16:00 (祝日は休み)	筑豊	久留米
	0948-22-5611	0942-36-8877
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	北九州 9:00～16:00(祝日開設)	筑紫
	093-202-3039	092-593-5370
てるてるコーナー 月～金 9:30～16:30	福岡	筑後
	092-731-1455	0942-21-5406
092-623-0294		
電話などのお問い合わせ…… 月～金 9:00～17:00		
センター内ショップ営業時間…… 月～金 11:00～17:00		
商品についてのお問い合わせはこちらに。		
☎️ 0120-14-0586 ※祝日はお休みです。		

広報委員の  
赤ッと  
ひと言

長月日の中で時代は変わってもグリーンコープの相いは変わらず、まだまだ思っています。30号分の「ありがとう」を込めて♡  
又田米太郎  
キリトリ線

# 📧 お便りです

## わが家の愛用品 投稿してください!!



9月号で掲載されたかたには  
300号記念で1000円分の  
グリーン券をプレゼント♪

### 注意事項

- ①正式な商品名をご記入ください。
- ②紙面での投稿掲載をもって、当選者発表とします。
- ③いただいたコメントは、文面の修正や9月号以降へ掲載することがあります。

大好きなグリーンコープの商品。  
「常にストックしている」「これだけはグリーンコープじゃなきゃ!」など、  
組合員なら誰もが気に入りの1つや2つはあるのではないのでしょうか。  
そんなあなたのお勧めを、ぜひ教えてください!  
冷蔵庫や冷凍庫に必ず入っているもの、雑貨など、  
グリーンコープの商品なら何でもOK!  
あなたのお気に入り誰かのお気に入りになる...  
そんな素敵な連鎖が始まる予感?!

〆切: 2026年5月31日 (必着)  
※投稿方法は7ページと同じですが、必ず  
「GREEN WAVE5月号・わが家の愛用品投稿」と明記ください。

### (投稿例)

わが家の愛用品: 「🍷冷凍産直ごぼう(ささがき)」  
コメント: 豚汁、お鍋、うどん...  
何にでも入れちゃいます♡  
一年中、手軽に根菜が摂れて  
重宝しています!  
ペンネーム: カンちゃん

## 2025年度 広報委員の

# わが家の愛用品

### 🍷びん牛乳

わが家の子どもたち、  
食事の時はお茶より  
断然牛乳です!

水田



🍷びん牛乳  
ノンホモ 900ml  
350円(税込378.00円)

### 🍷ハヤシライス(フレーク) 160g

387円(税込417.96円)

わが家の必需品!  
時間がない時も  
さっと作れます。

井上



### 🍷ウスターソース 360ml

320円(税込345.60円)

木樽熟成で  
コク深いおいしさ!  
アジフライと  
相性抜群です!

小鉢



### 🍷北海道産小麦

#### ロングパスタ(ペアパック)

1.8mm 554円(税込598.32円)

太麺でももちもち  
した食感と、  
具との絡みが  
絶妙で美味しい。

吉田



### パックスナチュロン キッチンスポンジ

781円(税込859.10円)

泡立ちが早く洗いやすく  
使い心地が抜群!  
耐久性もあります。

佐藤



### 🍷ゴボチ うまかたれ味 20g

277円(税込299.16円)

甘辛いタレとパリパリ食感が  
クセになります!  
食べきりサイズもうれしい  
ポイント♪

岡



### 🍷焼きずのり徳用 板のり30枚

1746円(税込1885.68円)

きずを感じさせない  
きれいなのり。  
毎日おにぎりに  
巻いています。

林田

