

今月の楽々クッキング♪ 手作りホットケーキミックス



ホットケーキを作ろうとしたらミックス粉がない(>.<) そんな心配は今日でしまし
この割合を知っていれば、いつでもホットケーキが食べられますよ♡

- 材料(4人分)
- A: 佐賀県産小麦 100%薄力小麦粉 150g
 - A: きびさとう 40g
 - A: 塩 ひとつまみ
 - A: ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
 - ・産直びん牛乳 130ml
 - ・産直たまご 50g(約1個)

- <作り方>
- ① Aの材料をボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせます
 - ② 別のボウルで混ぜ合わせた牛乳とたまごを①に入れて生地を作ります



ワーカーズコレクティブ「ぬるま湯」誕生!

4月21日(日)ぬるま湯の設立総会が開催されました。ぬるま湯メンバーの特技を活かし、グリーンコープ食材を使ったカフェ&ランチの営業(水・木)、お弁当作り、料理教室、子どものつどい場、キープ&ショップ運営など、多彩に活躍されています。「安心・安全」が気になる方はチェックしてね。



詳細は「ぬるま湯キッチン」のホームページをご確認ください



プレゼント企画結果発表「せっけん」

当選された方には配達便でプレゼントをお届けします。紙面の都合上すべてのコメントを掲載できませんでした。ご了承ください。

汚れ落ち抜群のせっけん
皆さんから届いた“推し”商品をご紹介します!

<p>お風呂のしゃぼん無香料</p> <p>適度な潤いが残るのが大好きです</p>	<p>ふんわり泡シャンプー</p> <p>赤ちゃんの頃から肌が弱い我が子に安心して使えるシャンプーです!</p>	<p>アルカリウォッシュ</p> <p>毎日使う洗剤を実は減らして欲しい</p>
<p>キッチンしゃぼん</p> <p>ヌルヌル汚れも落ちやすく、泡切れもいので気に入っています!</p>	<p>アロマタイゼ</p> <p>あなたの推し商品はありましたか? みんなの推しをぜひ試してみてください!</p>	<p>酸素系漂白剤</p> <p>手軽に活用しています!</p>

グリーンフレンズ大募集!

グリーンコープの商品を使用しているお店や施設を「Green フレンズ」としてHPで紹介し



Green フレンズに登録したお店情報はコチラ



グリーンコープHP

Youtube

facebook

Instagram

岡山センター(月~金 10:00 ~ 17:30)
TEL.086-805-2566
組合員事務局(月~金 9:30 ~ 15:00)
TEL.086-805-2552



グリーンレター

みんなの広場

活動の様子をお届けしています

こんなことをしたいよ!

編集・発行
グリーンコープ生協おかやま理事会
岡山市北区下中野 311-113

第二十二期通常総代会を開催しました

日時: 6月7日(金)10:15-14:00
場所: 岡山県生涯学習センター 大研修室

議案

- 第一号議案: 2023年度活動と事業の報告の件
 - 第二号議案: 2023年度決算関係書類ならびに剰余金処理案承認の件、監査報告
 - 第三号議案: 2024年度活動計画ならびに事業予算決定の件
 - 第四号議案: 定款変更の件
 - 第五号議案: 役員選任の件
 - 第六号議案: 役員報酬決定の件
 - 第七号議案: 長期末利用者・長期滞納者に対する除名決議の件
 - 第八号議案: 議案決議効力発生に伴う事項
- ※すべての議案が賛成多数で可決・承認されました

その他

特別報告: 2023年度基金運用委員会、助成団体報告・2024年度基金運用委員紹介・家計改善支援事業報告・かさじぞう基金

2024年度活動方針

- 私たち組合員は、地域での活動、情報発信を通じて、未来に優しい暮らしの輪を広げていきます。
 - 私たち組合員は、「食と農」「環境・エネルギー」「平和」「くらし・地域の結びつき」について知り、考え、行動することができる場づくりを進めます。
 - 私たち組合員は、一人ひとりの状況に応じて組合員活動に参加し、学び、つながり、日々のくらしの中の課題を主体的に解決するために活動していきます。
- (1)食と農
- 岡山県内の生産者とつながり、有機無農薬栽培に取り組む人を増やします。そして体験や交流を通して「農」を身近に引き寄せ、食と農、環境を大切に持続可能な地域循環型経済の構築を目指します。
 - 子どもたちが日々の暮らしの中で、健康と環境の視点を持って「選ぶ力」をつけるための取り組みを進めます。
 - 種子はみんなのもの。地域で種子をつなく取り組みを推進します。
 - 遺伝子組み換え・ゲノム編集食品に反対し、選べる社会を目指して活動します。
 - グリーンコープ商品を手にする可以增加できるお店を増やします。
- (2)環境・エネルギー
- 4R(リフューズ・リデュース・リユース・リサイクル)をさらに積極的に推進します。食材・日用品包材のリユース・リサイクル可能なものへの切り替えを推進します。
 - 水環境を守り育てるために、地域でのせっけんの利用を推進するため

- 「香害」が周知され、合成的な香りに苦しむ人がいない地域社会を目指して活動します。
- 地球温暖化をとめ、脱原発を実現するために、原発フリー・化石燃料を使わない「グリーンコープでんき」の利用者を増やします。
- 脱原発を目指す社会を実現するために、託送料金訴訟などを通じて原発の問題点をみんなで考えていくことができるよう活動していきます。
- (3)平和
- 戦争のない平和な社会を次世代に手渡すために、歴史を学び、考え、行動します。
- 核のない世界を実現するために、学び、考え、行動します。
- (4)くらし・地域の結びつき
- 岡山県内で活動している団体・個人とつながり、協力の輪を広げていきます。そしてその情報を広く発信していきます。
- 年齢・性別・障がいの有無に関わらず、誰もが幸せに暮らせる地域づくり、地域の居場所づくりを進めます。
- (5)事業予算について
- 供給高 1,114,140 千円 (前年比 101.8%)、GPR(供給剰余率)は 26.4%、給剰余 293,984 千円、人件費 143,733 千円、物件費 168,312 千円、業外収入 5,995 千円、予測損益は 18 千円を計画しています。

今月の記事

2024年度理事紹介

207件
2024年6月5日現在

グリーンコープでんき
でんぎを選ぶ
未来を選ぶ

グリーンコープの4R ~リユースびん編~



グリーンコープのリユースびんは、洗びん工場できれいに洗って再使用します。びんの口に傷が付くと、リユースびんとして使えなくなります。キャップが上手に取れなかったときは、そのまま返却ください。

キャップがとれない場合はそのまま、シュリンク包装しているものは、はがしてください

回収できるびんはラベルに「リユース」マーク、びんに「R」マークが入っています。(500mlびんには「R」マークが入っていないものもありますが、ラベルに「リユース」マークがあるものは回収します)



2024 年度理事紹介

今年度理事たちの名前とおすすめ商品を紹介します♪
1年間よろしくお願いたします！



●安場美須寿 ●みんなでつくるマスコパド糖ココア

パプアのカカオ・マスコパド糖・ケラントの塩からできた民衆交易のココアです。少量のお湯で練り冷たい産直びん牛乳を注げば、アイスココアが楽しめます。



●鐘築由紀子 ●産直野菜

(産直人参・産直玉ねぎ・産直パレシヨ・産直長芋・産直しょうがなど) グリーンコープに加入したきっかけの商品が減・無農薬野菜だったのでこちらを推します！
おいしいお野菜も是非ご利用ください♡



●土屋美紀 ●ミルクプリン

我が家では牛乳が飲みきれない時に作ります。ブルーベリージャムや冷凍フルーツをトッピングして食べています。ぶるぶる食感で美味しいですよ。



●齋藤麻衣子 ●北海道産牛肉牛丼の具

臭みもなく、とても美味しいです。ごはんにかけるのはもちろんですが、温かいうどんにかけて、肉うどんにして食べるのもおすすめです。是非お試しください！



●大谷明美 ●冷凍玄米餅

食べやすく美味しい玄米餅で、海苔巻きやあべかわ餅、雑煮などによく食べています。非常食にもなるのではと常備しています。



●奥田麻子 ●レンジで簡単！ミンチボール

小腹対策に温めてそのまま。お汁に入れたら良いお出汁。子ども達は、おにぎりに忍びせてボリューム満点！が大好きです♡



●藤沢美穂 ●国産具材の牛丼の具

温めるだけの手軽さと美味しさ！我が家の冷凍庫には欠かせない一品。子どもたちのお気に入りです！



●佐々木和宏 ●のりたまごふりかけ

グリーンコープには美味しいご飯のお供がありますが、ふりかけの中でイチオンです！産直たまごの顆粒に、かつお削節、白ごま、抹茶顆粒、刻みのりを贅沢に配合。とても優しい味に仕上がっていて、あつあつのご飯はもちろん、おにぎりに混ぜてもおいしいです。



●門愛 ●お漬物いろいろ

べつたら漬、ごぼうの醤油漬
これがあれば白飯3杯はペロリです。美味すぎて子どもたちのご飯おかわりが止まらず、お米があつという間になくなる…でも買わずにはいられないという家計泣かせの一品(笑)



●平田みより ●ほっとクレンジングジェル

肌水分に反応して顔が温まり、ホッと和む心地よさ♡
つつ張らない爽快な洗上がり♡ヤミツキ♡



●山中美子 ●あごつゆ

あごつゆ大さじ1、卵3個、水、みりんは大さじ1弱でだし巻き卵をつくるのが我が家の味です(♡) 玉焼き、ぶっかけうどん、何に使ってもとても美味しいです！



●矢野佳江 ●スタツシャー

ケーキ焼いたり野菜を茹でたり鶏ハム作ったりとっても便利です！



●野見山訓子 ●豚カクスライス

肉厚がしっかりしていて美味しいのでどんな料理にもぴったり！冷蔵で使いやすいのも魅力です！



●久富和子 ●さば水煮缶

大きな切り身がぎっしり入ってます。そのままほぐしてサラダに、醤油とみりんでさっと炒めてそばの風に、好きな味付けで味噌煮もみぞれ煮もあつという間に出来上がり。贈りものでも喜ばれます。



商品委員会

『せっけん学習会～お洗濯の液体せっけん編～』を開催しました

4月23日(火)北ふれあいセンターにて、太陽油脂株式会社の酒井さん・大作さんを講師にお招きし開催しました。



新商品の“GCお洗濯の液体せっけん”の特長として「洗浄成分はせっけんのみ」「せっけんカスの低減」「プラスチックの削減」の3点があげられました。また豆知識として、えり・そで汚れに“GCキッチン”の泡スプレー”を合わせて使用する方法も教えていただきました。

100% 自然由来成分で作られた、使う人にも環境にも優しいせっけん。ぜひ使ってみてください！



福祉委員会

福祉って何だろう？

みなさん、こんにちは！
福祉委員の林です。
改めて…福祉って何だろう？
と思い、筆を執りました。
「福祉」という言葉の意味は「幸せ」や「豊かさ」だそうです。
現代は 100 人 100 色を大切にされる時代と言われていま
すよね。
なので、幸せの形も 100 通り、豊かさの形も 100 通り！
なのかなと感じています。
私達福祉委員は、学習会を通して多くの方に関わらせて頂
き、様々な形で「幸せ、豊かさ」に触れさせてもらって
います。
私自身、色々な幸せに出会えることで、自分自身が満たさ
れ、家族や周りの方との関わりも変わってきたと感じて
います。
福祉委員会も和気あいあいと楽しく過ごす時間のひとつ
です。
新しく何かを始めようかなと思われている方、よかったら
福祉委員会を覗きにきてみて下さいね。



福祉委員会 林

合同委員会

2024 年度総代立候補受付中！

9/8(日)まで受付中です ^^ 総代については、下記二次元コードをご確認ください。
立候補等のお問い合わせは組合員事務局まで(086-805-2552/ 平日 9:30 ~ 15:00)



自生 GM ナタネ調査活動報告

～岡山東地区～
3/9(土)、例年通り、万富フタバ飼料周辺と、瀬戸公民館から、瀬戸橋の間の土手沿いを徒歩で散策しましたが、今年もナタネは見つかりませんでした。
～倉敷水島自生 GM ナタネ調査報告～
3/18(月) ナタネの水揚げ港の一つ、水島港周辺を調査したところ、昨年より自生ナタネは減っていて、採取した1個体も検査結果は陰性でした。
遺伝子組み換えナタネが自生すると、風や昆虫によって花粉が運ばれ、地域の畑の作物と交雑する可能性があります。知らない間に遺伝子組み換え野菜を食べてしまうという恐れもあるので今後も調査を続けていきます。



直近の地区委員会情報
はこちらから

