



<材料>(長さ 23cm のパウンド型 1 本分) —————

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ネグロスバナナ 2～3 本(完熟しているものがおすすめ)
- ・マスコバド糖 80g(なければ他のお砂糖でも OK)
- ・たまご 2 個
- ・パレスチナのオリーブオイル 大さじ 5(またはバター 80g)

<作り方> —————

- ① ボウルにネグロスバナナを入れてフォークやマッシャーなどで潰し、たまご、マスコバド糖とオリーブオイルを加えて混ぜる(バターの場合はレンジで温めて溶かしてから加えてください)。
- ② ホットケーキミックスをふるい、①に加えて混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、180℃に熱したオーブンで約 30～40 分焼く。竹串で刺して何もつかなくなれば OK です。

岡山センターを改装しました!

昨年6月の通常総代会で報告していた岡山センターの改装工事が1月19日からスタートし、4月中旬に工事完了。2階部分を拡張して面積が約3倍の広さになりました。グリーンコープに集うみんなが幸せを感じられる場所にしていきたいと思っております!



職員事務局

活動室 組合員事務局

休憩室 託児室

感想をお寄せください!



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でご紹介します

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

20th アニバーサリーマーケット

～ 今日の一歩で未来が変わる～
2023.12.10(日)10:00～14:30

コンパックス岡山 中展示場
岡山市北区大内田 675

音声配信
組合員が読むグリーンレター

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

詳しいアクセス方法はコチラ



グリーンコープのメーカー・生産者、地域で活動する団体、Green フレンズなどが集結!子どもたちにつないでいきたい『食べもの』はもちろん、トークセッション、導入予定のEV車展示&荷台での配達体験、ワークショップ、リユース食器の使用など、みんなで美味しく楽しく考えるマーケットです☆



- ・枝元なほみさん トークセッション
- ・EVトラック配達体験
- ・お買い周り企画

などなど...
素敵な企画が盛りだくさん!



出店メーカー動画を紹介

くわしくは今週
いっしょにお届けしている
アニバーサリーマーケットの
チラシを見てね!
プレゼントの
おしらせもあるよ♪

今月の記事 グリーンコープ投票「キッチンのしゃぼん」対決結果発表

201件 2023年10月5日現在

牛乳びん (おかやま)	トレー	モールドバック	4Rピンポイント～牛乳びん～
101.2%	51.6%	85.6%	①フタを付けて ②中は濡れたままで 乾くと工場で洗ひんしても汚れが落ちなくなるよ ③軽くすすいで 見えない傷がつくとリユースできないことも ござらないでね
リユースびん	袋	カタログ	
63.2%	14.2%	80.1%	

返却方法を動画で紹介しています!



第二十一期『総代』決定!

各地区組合員を代表し、来年6月14日(金)開催の総代会で、グリーンコープ生協おかやまの運営等に関する議決を行う125名の`総代`が決まりました。総代のみなさまには、毎月理事会から`総代ニュース`を発行して、活動や運営、商品のコアな情報などをお届けします。

地区委員会や行事、地区組合員総会等で組合員同士交流を深め、思いを確かめ合いながら、生協の運営を支えていただくと幸いです。

8/18(金)初開催!夕涼み会

岡山東地区委員会でお借りしてシャロームのひまわりを植えた畑にて、夕涼み会を行いました。当日は地区委員会メンバーとその子どものみの参加となりましたが、皆で会場準備や試食をしながらひまわりプロジェクトの振り返りをしたりと、楽しい行事になりました。ひまわりもきれいに咲いていました。今年ひまわりの栽培は初めての試みだったので、来年は種の植え方などをもっと工夫したいねと話しました。

岡山東地区委員会



合同委員会

岡山北A 22名	● アダチ エツコ ● アリモト スミヨ ● イシハラ ミドリ ● ウエダ ミズエ ● オオタ アケミ ● オクノ シホ	● オグラ シホ ● クセ エリ ● サイトウ マイコ ● サノチ エミ ● シモヤマダ カツラ ● スミダ ヨウコ	● ツツミ ソノコ ● トクヒロ ジュンコ ● ナカガワ アケミ ● ナガヤ スノブコ ● ニシムラ カナコ ● ヒロイ ミズホ	● フジタ ヨウコ ● ヘンミ ミツヅ ● ミナキ サエ ● ヤマサキ ヨシミ
-------------	---	---	---	--

岡山北B 18名	● イノウエ エミコ ● イマダ ヤエ ● ウエダ ミチノ ● エギ ミサエ ● オオアサ タカコ	● カシタ チホ ● カワニシ ノリコ ● カンノウ カオリ ● コシ マキ ● タケウチ マキ	● タケダ ミキ ● タブチ レイコ ● テラサカ サトミ ● ヒラ ナオコ ● フジワラ ナナコ	● マカベ ナツミ ● マツバラ ヒサヨ ● ヤマオカ トモコ
-------------	---	--	---	---------------------------------------

岡山南 13名	● アイキ ヒロミ ● アカマツ サチコ ● カタヤマ ミユキ ● カネダチ サト	● コツカ カズミ ● サカノ ノブコ ● タカタ ミサ ● ツボイ アキコ	● フジタ ニユウコ ● ホンダ シマ ● マエダ アヤカ ● ミツダ ユミ	● リンタニ ヤスヨ
------------	--	---	---	------------

岡山中 16名	● イノウエ タミコ ● ウエノ キョウコ ● ウチダ サチコ ● オオタニ ミチコ	● オクダ アサコ ● キョウオ ヤスコ ● コンドウ ミカ ● トビタ キョウコ	● ニシムラ リエコ ● ヒラダ アイ ● ヒライ セツコ ● マツナガ アサミ	● マノイトコ ● ヤマモト ヒロコ ● ヤマモト ミツコ ● ヨシカワ ユミ
------------	---	--	---	--

岡山東 15名	● イヌカイ ケイコ ● エンショウイワ マリコ ● オオウキ ノゾミ ● オバタ タエコ	● キシ マサコ ● キムラト シコ ● サカモト テルコ ● シゲモト アツコ	● シミズ カヨ ● スズキ ノリコ ● スミイ ミホ ● テラゾノ ユウコ	● ナツメ トモコ ● ヘンミ キョウコ ● ヤトメ カズコ
------------	--	---	---	--------------------------------------

倉敷A 17名	● アンドウ カナコ ● エグチ カツヨ ● キグチ エリコ ● コウゲ キミカ ● コヤマ チエコ	● スエヤマ ユキコ ● ソウタ ユミコ ● タカハシ エイコ ● タニグチ リツコ ● ナカウラ カズメ	● ニシノ サツキ ● ハギハラ ヨシエ ● フクダ リエ ● フジオカ ショウコ ● ミツミネ サオリ	● ミヤケ ユミ ● モリヤ マサアキ
------------	--	---	--	------------------------

倉敷B 20名	● アンドウ カズコ ● アンドウ ナオコ ● イナガワ ナオコ ● イワモト マサコ ● オギノ ユウコ	● オノ ユウコ ● カナイ メグミ ● カワニシ カナ ● タガ マリコ ● タカスキ ノリコ	● タカヨシ リコ ● タナカ ケイコ ● タナカ ユカ ● トクラ アオイ ● トミナガ アユミ	● ナガセ ノブコ ● ハリマ テルコ ● ホリグチ チカゲ ● ヤナギダ ミユキ ● ワタナベ マユミ
------------	---	--	---	--

● サントトモミ ● タケウチ ミホ	● ナンバフミコ ● ミサキ アキコ	こじま 4名
-----------------------	-----------------------	--------

支援委員会

まび畑プロジェクト~野菜育て中~

支援委員会の活動のひとつ、まび畑プロジェクト!
9月24日(日)の行事で掘った芋は12月10日のアニバーサリーマーケットで販売予定(^^)

今年は真備の苗屋さんから購入した鳴門金時と紅はるかです。その他、大根、白菜、黒豆、にんじん、大豆などを支援委員会ブースに並べられるように目と手をかけて野菜を育てています(^^)

そして、まび畑でもサトウキビを植えているのですが...

サトウキビ工房あづまの末石さんが、グリーンコープ素材とサトウキビ工房あづまの黒蜜をコラボして作ったソフトクリームを販売してくれますよ! お楽しみに!



福祉委員会

活動紹介 その②~学習会~

私たちは誰もが幸せに暮らせる地域づくりを目指して、年に1~2回、学習会を開催しています。今まで開催したテーマは、片付け、多様な性を知ろう、子どもの居場所づくり、CO・OP共済など様々です。委員会メンバーの知りたい声をもとに企画をしています。

私たちの暮らしに必要な(笑)(泣)(怒)を知ると、心豊かに暮らせます。身近なところから(笑)(泣)(怒)を楽しく学んでみませんか?



9月円縁学習会の様子

グリーンコープの会

Welcome♪

グリーンコープのとりくみ&商品情報をはじめ、地域ならではの話題まで。組合員が集って情報交換しています。組合員ならどなたでも、いつからでも参加できますよ!

地区
委員会

商品
委員会

福祉
委員会

平和・環境
委員会

支援
委員会

商品委員会

今回は食の事情について少し...

育ち盛りの三兄弟がいる我が家...
食べ物はどうも息子たちの胃袋に入っていきますが、グリーンコープの配達日は冷凍庫に入りきれないくらいの商品が届くこともしばしば...

冷凍庫で場所をとる GC 若鶏骨付モモや GC 若鶏手羽元は冷蔵庫へ入れて解凍し(ドリップが出ないように凍った保冷剤と一緒に)翌日に調理します。配達日当日の夕飯は冷凍の調理食品が大活躍! GC ミンチカツ・GC ミニ春巻き等の揚げ物系、GC 若鶏のしょうまい・ピザ類等の温める系、流水解凍するだけの刺身系...手軽に美味しいおかずが食べられ家族も大喜び(笑)(泣)(怒) / 以前は冷凍庫に入らないから...と買うのを躊躇していたお気に入り商品・いざという時のお助け食材を、この技で買えるようになりました!!

これからもグリーンコープ商品を利用してお気に入りを見つけたいと思っています♡



平和・環境委員会

from ネグロスクリスマスキャンペーン 2023

1980年代半ば、世界的な砂糖価格の暴落により、飢餓状態に陥ったフィリピン・ネグロス島の人々を救おうと、グリーンコープは緊急カンパを実施しました。以来続くネグロスの人々との共生・連帯の取り組みは、フィリピン北部ルソン、東ティモール、インドネシアへと拡がり、グリーンコープのカンパ金が現地の人々の自立を支える大きな財源として活かされています。

砂糖労働者から自立した農民へ、また、次世代を担う若者を育てることを支援する、年に一度のクリスマスカンパに、今年もぜひご協力をお願いします。



クリスマスカンパ

取り組み期間: 36号・37号

004 200円

005 500円

投票&プレゼント

グリーンコープ投票『キッチンのしゃぼん』対決結果発表

第3回グリーンコープ投票(8月号掲載)はキッチンのしゃぼん「固形」vs「液体」でした。結果は...『キッチンのしゃぼん固形』の勝利!

推しコメント ここが私のイチオシポイント!

キッチンのしゃぼん固形

- ◆洗浄力が強いのに手が荒れない
- ◆とにかく長持ち、コスト抜群!
- ◆片手でスッとせっけんに触るだけのワンアクションがお気に入り♪
- ◆置きっぱなしで使える

キッチンのしゃぼん液体

- ◆お気に入りの詰替ボトルに入れられる
- ◆使いやすさ抜群!
- ◆よく泡立てれば合成洗剤に劣るところは見あたりません
- ◆ニオイを気にせず気持ちよく洗えます!



ポイントを知って、シンプルで優しい暮らしへ!

- せっけんはアルカリ性。酸性のもの(酢や汗など)と反応すると原料の油に戻ってしまいベタつく原因に。食器を洗うときは酢や油を布などで拭き取り、よく泡立てたせっけんで洗いましょう。
- せっけんは薄まると洗浄力が弱まります。また、せっけんは水中のミネラルとくっつき白いせっけんカスができます。食器をすすぐときは1枚ずつすすぐことがポイント。洗い桶にためてすすぐと、汚れが再付着するので×。

当選者のみなさま
岡山北B地区 うえもりりなさん/岡山南地区 くわきのぶさん/倉敷B地区 よしまるようこさん 他7名

当選者10名のみなさまには「キッチンのしゃぼん固形」を配達便でお届けします。お楽しみに♡