

まちがいさがし

下の絵の中には5つのまちがいがあります。まちがいをチェックして、この枠ごと切り取り、組合員番号・氏名などを書いて、ご応募ください。なんでも一言コメントは、ピーチクパーチクで紹介することも♡グリーンコープに関するコメント、お気軽にご記入ください！

正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！
当選者は、野村 さん、松本 さん、高岡 さん。応募総数48通。ご応募ありがとうございました。




Illustrated by パンプキン さん

143号 応募メ切 10/14(金)

組合員番号 ()
コース番号 ()
お名前 ()
ハグレシビ秋号希望する ()

なんでも一言コメント

みんなのおたより

ピーチクパーチク

冷凍かぼちゃスープ濃厚でとってもおいしいです！子どもが大好きであっという間になくなります。

たべもの委員会に参加しました！体験で楽しく過ごさせていただき、もっともっと色んなことが知れるのをわくわくしています。次回も待ち遠しいなあ。

大分県産の梅を使用している梅肉が、この夏お気に入りになりました。

【俳句】おいしいな ローストビーフ ありがとう

先月の答えあわせ

イベント情報はホームページから確認できます。随時更新しています。くわしくはこちら

3号連続キーワード企画、正解は『らっぷ』当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

★商品の内容のお問い合わせは、てるてるコーナー（商品相談窓口）0120-14-0586 まで

発行/グリーンコープ生協おおさか
発行日/2022年10月3日 編集/広報委員会
〒569-0055 高槻市西冠3丁目8-23
TEL: 072-670-2060 FAX: 072-670-2063
https://greencoop-kansai.or.jp

★広報委員会では一緒に活動する仲間を募集中！

応募やお便りは上記の住所へ送るか、FAX、配達時に預けてもOK！

グリーンコープ生協おおさか広報紙 Vol.143 2022 10月号

Trick or Treat

Halloweenを楽しもう！

10/31は、ハロウィン！仮装して秋の収穫を祝おう。お化けやジャック・オ・ランタンなどをモチーフに旬のかぼちゃメニューでパーティを盛り上げよう！グリーンコープ30周年記念作成「ハグレシビ」。濃厚かぼちゃプリンを委員会で作りました。広報委員会、これよかったよ～



かぼちゃプリンを作るのは少々手間がかかる印象ですが、「冷凍栗かぼちゃ」を電子レンジで加熱すれば手間いらず♪で簡単。できあがり、しっとりした食感と優しい甘さで、子どもからお年寄りまで喜んでもらえそう。ぜひ、作ってみてください。（広報N.S）

もっと「ハグレシビ」を知ってほしい！抽選で3名の方に「ハグレシビ秋号」をプレゼント。応募希望の方は4ページまちがいさがしの希望欄に丸をつけてください。まちがいさがしも、ぜひチャレンジください。たくさんのご応募お待ちしております。

食材は全てGC。27品のレシピが載ってるよ

濃厚かぼちゃプリン

作り方

- ①小鍋にカラメル用のきびさとうと水を入れて火にかける。きびさとうが溶け、泡がたくさん出て全体に焦げ色がついてきたら火を止め、熱湯を大さじ3ほど入れて全体を均一に混ぜる。
- ②冷凍かぼちゃは耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ（600W）で4分ほどかけて柔らかくし、皮を取り、なめらかになるまで潰すか裏ごしする。
- ③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。
- ④③を耐熱容器に入れ、アルミホイルをかける。天板にお湯を張り、耐熱容器をのせる。
- ⑤④を150℃に予熱しておいたオーブンで30分ほど焼き、15分そのまま置いて、余熱で火を通す。
- ⑥⑤を冷蔵庫で冷やし、切り分けて皿に盛り、①のカラメルソースをかける。

材料（4人分）

冷凍北海道栗かぼちゃ…400g
たまご……………3個
生クリーム……………200ml
きびさとう……………大さじ2

カラメル用

●きびさとう……………100g
●水……………大さじ2

今月のグリーンカフェ

1ページ これよかったよ～ハグレシビのご紹介 あまくておいしい絶品プリン	2ページ おそうじ術 防災学習会 円縁学習会 イベント情報 たくさん学び体験したよ	3ページ オリーブオイル えのき学習会 ブックレビュー 100文字ライター ご応募ありがとうございました	4ページ まちがいさがし ハグレシビ応募 ピーチクパーチク 今回はむずかしい？挑戦してね！
--	---	--	---

地球にやさしいおそうじ術「プロに聞いた！」汚れはその日のうちに



ふんわりワイパーシートの実演。
量についた小麦粉もすっきりきれいに。

9/14（水）カタログで時々見かける掃除グッズを使って、おそうじのノウハウをアズマ工業（株）の倉島さんが教えてくださいました。実演では参加者から拍手や歓声も！自宅ですぐにできないやり方などの質問も出て、大盛況のお掃除講座でした。（広報F）

おそうじ術 室内の巻

①まずはドライシートで。「ふんわりワイパーシート」で細かいホコリを取りましょう。

②大きなゴミは掃除機で吸いましょう。

POINT：掃除機は便利ですが、ホコリを舞い上げること。掃除のタイミングは夜中のホコリが落ちて朝がベストです！



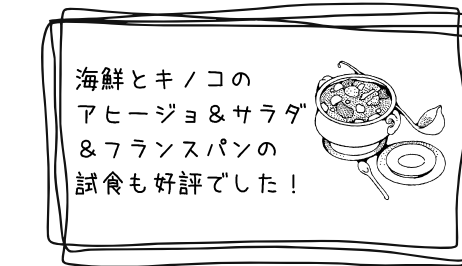
アズマ工業さんの
Instagramは
こちらから



ふんわりワイパーシート
50枚入ってお得ですよ

オリーブオイルのひみつ教えて！オンラインでつないで学習会をしました。

9/15（木）ヴィボンさんによる学習会が行われました。オリーブの果実は収穫後からどんどん酸化が進むそう。ヴィボンさんのオイルは24時間以内に低温でじっくり抽出されており鮮度抜群。製造方法は商品の裏面を見ただけではわからないので、信頼できるメーカーから購入するのが正解！と再認識しました。ギフト限定商品のバルサミコ（原材料はぶどうのみ！）も気になる、実りある学習会となりました。（広報T）



こちらは酸化安定性に優れオレイン酸、総ポリフェノール、総トコフェロールの含有量も高くリノール酸の含有量が少ない。健康効果があるオイルです。

あらためて学ぶ 全労済防災学習会

9/15（木）全労済さんによる嬉しい二本立て講座。好きな花材を選んで、素敵にアレンジした防災にも役立つハーバリウムオイルランプ作り。完成後は、防災+減災講座。南海トラフ地震を想定した動画を見ると、予想以上の被害で恐怖でした。帰宅後すぐに子ども達と話をし、避難場所や対応について再確認をしました。（広報F）



考えよう。1週間避難所（学校の体育館など）で過ごす時、あなたは
何があれば落ち着きますか？

慣れない場所での生活は心も体も疲れてしまいます。アイマスクや耳栓、お気に入りのものや楽しめるストレス緩和グッズも非常持ち出し袋にいれましょう。



ステキなインテリアが
防災グッズに早変わり。

働く前に、しっかり計画！ F P 円縁さんによる人気講座！

「お母さんが働くとき・・・～働く税金・社会保障はどうなる？～」

9/16（金）F P 円縁の矢野さんによるZOOM学習会が行われ、今回は20名を超える組合員さんが参加されました。現在お仕事をされている方も、これから始める方も、気になるお金の話を中心に参考になるポイントを教えてくださいました。

働き方を考える

パートかフルタイムか、働く目的や重視ポイント、働いたらどうなる？などをチェック！

収入で変わる税金や社会保障

100万（住民税：金額は市町村による）、103万（所得税）、106万・130万（社会保障）の壁の他に、夫の配偶者控除などの対象か否かも収入によって変わってくるので要チェック！

扶養内で働く方がお得なのかなと漠然と思っていましたが、老後の生活や社会保障を考慮しながら、自分と家族のライフステージに合った働き方を考えることが大切だと感じました。（広報N.E）



からだにやさしくきのこ生活

9/21（水）加藤えのきさんの学習会。えのきの栽培の仕方、市販品との違いや料理の仕方などを映像を見ながら学び、私達が普段知ることがない苦労話や雑菌との闘いについても教えていただきました。質疑応答では、普段気になっていることや、美味しさを直接生産者さんに伝え、楽しく交流することができました。（広報F）



栽培に
秘密あり

特注の栽培用ボトル。ボトルに合わせて工場
の設備や機械をイチからつくる。

↓
一般市場のえのきに比べ大きくなる。

一貫生産により収穫して2時間で
パッケージ包装完了。鮮度バツグン！



おいしいあじを届ける



もっと知りたい。
ホームページはこちら



カタログから
購入した本。
おすすめ二冊
をご紹介します

100文字ライターたくさんのご応募ありがとうございました。今月は読書の秋ということで本のご紹介。100文字ブックレビュー！ステキな記事ありがとうございました！



『チョコレート・アンダーグラウンド』
著者 アレックス・シアラー、金原瑞人訳
出版社 求龍堂

児童文学とはいえ、選挙を通して政治に参加する大切さ、政治的弾圧の悍ましさ、洗脳の恐ろしさなど生々しく描写されており、大人にこそぜひ読んでほしい。欧米のチョコレートの名前がたくさん出てきて懐かしくなりつい買いに行ってしまった。（100文字ライターKさん）

くわしく読んでみたい方は右QRコードより求龍堂ウェブサイトまたは書店にてお問い合わせください。



『発達脳科学者が教える
子どもの自己肯定感』
著者 成田 奈緒子
出版社 PHP研究所

子どもが生まれるまで気にも留めなかった「自己肯定感」。私も自分を信じる事が苦手でマイナス思考と戦ってきました。本の題名の通り自己肯定感ができる土台は親次第です。声のかけ方など勉強になり生活の中に取り入れていきたいです。子どもたちが笑顔いっぱいの未来になりますように。（100文字ライターMさん）

こちらの書籍は店頭での取り扱いはありません。右QRコードよりウェブサイトまたは書店では取り寄せてご購入ください。



イベント情報

くわしくは地域のチラシにて
確認してね

①冬のおくりものお試し会
（豊中支部主催）

10月17日（月）10:30～12:00 池田中央公民館

③0円マーケット＆物々交換会（2日連日開催）
（高槻支部主催）

11月16日（水）・17日（木）10:30～13:00 高槻センター

②高橋徳治商店、東日本大震災をへて、就労支援を始めた話
（ふくし委員会主催）

11月 2日（水）10:30～12:30 大阪市立中央会館

④飲茶料理会
（岸和田支部主催）

11月29日（火）10:30～12:30 南海浪切ホール

②④⑤託児あり（ひとり300円）
①③託児なし（お子様と一緒に参加ください）
参加費①②③⑤無料④300円
問い合わせ先①②③⑤高槻センター④堺センター

イベント

pick up



こちらは以前行われた
丸鶏学習会の様子

開放型鶏舎の鶏の飼育の様子や鶏のさばき方など、生産者さんから直接聞いて学べる充実した楽しい時間です。試食もあるかも。迷っている方はぜひ参加してみてください。

⑤秋川牧園丸鶏学習会
（豊中支部主催）

日時：11月10日（木）
10:00～12:00 千里公民館
※参加条件は組合員外のお友達と一緒に参加できる組合員限定。

