

こーぷ・しまね



今年も彩りのある1年に



松江南くらしづくり委員会
迎春料理会のようす



松江南くらしづくり委員会
迎春料理会のようす



大田くらしづくり委員会
迎春料理会のようす



江津くらしづくり委員会
迎春料理

コ
ン
テ
ン
ツ



2p ◇ 新年のごあいさつ

4p ◇ 連載最終回 マイコープ商品活動レポート

6p ◇ 発見!ひと工夫で
残ったお餅が素敵に変身!

8p ◇ みんなあつまれ

10p ◇ だまされないゾウくんの
めざせ! かしこい消費者

11p ◇ 住所不明組合員の「みなし自由脱退」に
関する公告について
◇ 地域つながりセンターからのお願い

12p ◇ わたしのお気に入り

新年のごあいさつ



理事長 安井光夫

新ビジョンを掲げ

組合員のみなさん、明けましておめでとうございます。

昨年の総代会で賛成多数で可決された生協しまね新ビジョン「共に生き 共に創る豊かなくらし」は、これまでもこれからも日々のくらしこそ大切であり、一人ひとりのくらしが豊かになることが生協の目的だと改めて宣言したものです。言い換えれば、一人ひとりのくらしが、脇に追いやられたり、ないがしろにされるような世の中には二度と、再び絶対にならないという平和を望む宣言でもあります。今年も、



11月17日(金)に、より良い応援ができるよう、県内にある6つの“おたがいさま”で交流会が行われました。

厚生労働省も注目する

“おたがいさま”

平和とより良いくらしの実現に向け、地域との連携を強め『共創』を広げていきます。

生協を管轄する厚生労働省 社会・

援護局地域福祉課が初めて「生協が行う地域福祉の先駆的な取組事例」を昨年8月に発行しました。その先駆的事例

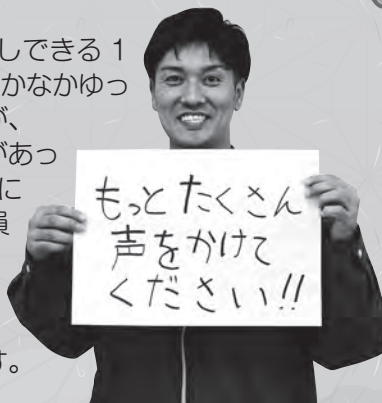
の一つとして、おたがいさまが取り上げられ、「組合員活動(任意の活動)として、生活支援サービスが充実している事例」と、全国に紹介していただき「全国各地の自治体

松江北支所 石原吉三

生協の日を楽しみにしてもらいたい

あっという間の1年でした。昨年は、組合員さんからの「あなたの元気な声を聞くと私も頑張る気持ちが出てくるよ」との一言から、元気をいただきました。

今年は組合員さんともっとお話しできる1年にできたら良いと思います。なかなかゆっくりお話しする時間ありませんが、こんなことがあった、あんなことがあったと色々なお話をして組合員さんに楽しんでもらいたいですし、組合員さんのお話もたくさんお聞きしたいです。毎週、生協の日を楽しみにしてもらえようとして頑張りますので、今年もよろしくお願いします。



新年の抱負

昨年10月に「わたしのくらし・生協のあるくらしアンケート」を取りました。組合員全員に…は難しいので、1000人の方々（年代別各100人程度）からご意見をお聞きしました。

お気に入り商品のこと、自分の住む地域のこと、生協しまねのことをたくさん書いていただきました。とりわけ80歳代の組合員から多くの情報を提供してもらいました。「申込用紙の赤い線は見えに

や関係機関においては、生協の医療や福祉の取組に対するご理解と、連携・協働等に当たつての参考にしていただけると幸いです。」とコメントが添えられていました。

たらと思うとゾツとします」等くらしの中での生協の役立ちが鮮明になりました。職員への感謝の言葉もたくさんいただきました。「とても良い感じでありがたい」「お兄さんも優しく、時間にきつちり」「子育て頑張ってくださいとか、大変ですねと声をかけてくれるのが嬉しい」等。

これらの声やそれぞれの年代のくらしともつと役立ち、昨日よりは今日、そして明日へとくらしがより豊かに広がるよう役職員一同頑張つてまいります。今年もよろしくお願いします。



今年も笑顔で元気に
配送していきますので、
よろしくお願いいたします。

マイコープ
商品活動レポート

2015年度から行っているマイコープ商品活動は、各くらしづくり委員会が1つの商品を取り上げ、その商品の良さや発見した新たな食べ方、使いこなし方を1年間かけて組合員みなさんに広げる活動です。前回は雲南支所と大田支所の活動をご紹介しました。今回は、出雲支所と益田支所の活動をご紹介します。

出雲支所

カレーに決定！

発見1

多くの人が月1回はカレーの日

活動を通して発見！

発見！
わたしの
食べ方

◆非常時にはサバ缶カレー

9月28日(木)に行った「HUGを学ぼう」では、災害時に家にあるものだけでカレーを作って食べようということ、さば缶カレーを食べました。「懐かしいねえ」とや「おいしい！」という声がありました。

◆粉末状のカレールウを使って野菜もち

粉末状は色々な料理に使えるので便利です。野菜もち(パフ)にレシピ有もおいしいですが、カレー味の野菜もちもおすすです。レシピはチキンコンソメ2個のうち1個を粉末状のカレールウ大さじ2〜3杯にかえるだけ。違った味になっておいしいですよ。

◆イチオシ『オリエンタルカレー』

自己流で作ってしまいがちなカレーですが、書いてあるレシピ通りに作ると、本当においしいオリエンタルカレーができました。

粉末状なのでカレー以外にも料理の味付けに使えて便利です。

一般的なカレーは鍋を洗うときにルウがなかなか落ちませんが、これはカレー粉が鍋にこびりつきにくい

です。



☆雑談

活動を通して、カレーを食べる頻度が多くなりましたし、あらためてオリエンタルカレーのおいしさを実感することができました。それだけではなく、粉末状のカレールウは炒め物に入れたりその他の味付けに使ったりと、活用の幅が広いことが分かりました。

出雲支所くらしづくり委員会▼



(左から)
清水康子さん 森静恵さん
恩田八子さん 村上薫さん
妹尾あけみさん

発見2

各家庭にこだわりがある

同じくアンケートから、各家庭に工夫や隠し味があることが分かりました。

隠し味・工夫

ソース	7
コーヒ	6
ケチャップ	6
チョコレート	5
玉ねぎ(炒めて)	5
胡椒	3
牛乳	2
塩	2
生姜	2
よく煮込む	2
ローリエ	2
焼肉のタレ	2
醤油	2
何も入れない	3
その他	18
合計	67

その他にも、べんりや酢やみそ、野菜ジュース、福神漬の汁、マーマレードなどを入れるご家庭もありました。

出雲くらしづくり委員会「HUGを学ぼう」でレトルトカレーとさば缶カレーを食べました





益田くらしづくり委員会「島根中酪さんをお招きしてヨーグルトを食べよう!」のようす

益田支所くらしづくり委員会▼

益田支所

ヨーグルトに決定!



和食にも洋食にも使え、料理の幅が広いヨーグルトを取り上げることになりました。私たちもそのまま食べることもくらしいかあまり知らないの、色々な食べ方を学びたいなと思いい選びました。また、ヨーグルトは生協しまねのPB(プライベートブランド)商品にもあるので、地元を応援したいという気持ちもありました。

企画を通して発見!

9月13日(水)に島根中酪株式会社の影山さんをお招きして『島根中酪さんをお招きしてヨーグルトを食べよう!』が開催されました。



生協しまねのPB商品「ヨーグルトプレーン」

発見1

PBヨーグルトも指定酪農家の牛乳を使用

「まい!しまねの牛乳は生協しまねの指定酪農家の牛乳を使用していることは知っていましたが、PBのヨーグルトもその指定酪農家の牛乳を使って製造されているということを知りました。原料からしっかりしていることが分かったので安心して食べられます。」とくらしづくり委員のみなさん。

発見2

菌によって効果が違う

ヨーグルトは商品によって入っている菌が違い、それぞれ特有の効果があります。例えばR-1乳酸菌は免疫力を高める、ガセリ菌は脂肪の吸収を抑えるなど…。自分の体調に合わせてヨーグルトを選ぶと効果的だと分かりました。

発見! わたしの食べ方

◆ドライマンゴーをヨーグルトに漬けて

ドライマンゴーをヨーグルトに一晚漬けて食べるととてもおいしい!フレッシュなマンゴーヨーグルトになります。

◆カルピスをソースに

ヨーグルトにカルピスの原液を入れて食べるという組合員さん。お子さんも大好きでよく食べるそうです。

◆塩ヨーグルト漬物

プレーンヨーグルト(500ml)と塩(大さじ1)好きな野菜をジップロック(袋)に詰め込み、常温なら半日程度、冷蔵庫なら1~2日程度寝かせれば完成。水洗いして食べるととってもおいしくできあがります。

◆塩ヨーグルトをカプレーゼに

野菜を漬けた後の塩ヨーグルトをそのまま捨てるのはもったいないので、水切りして焼くと、チーズのようになります。トマトとバジルを合わせるとあっといいう間にカプレーゼの完成!

ゆみ

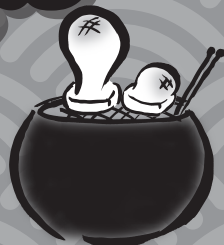
家ではなかなかできないことでもマイコープ商品活動で取り組みることによって、アンケートを取ったり色々な人の意見を聞いたり調べたりし、自分だけでは思いつかない料理方法を発見することができました。また、それを家庭に取り入れることもできたので、本当に料理の幅が広がりました。

みなさんの「私はこうやって使っているよ」「こんな食べ方があるよ」という声が私たちのくらしをより豊かにします。今回ご紹介したカレーとヨーグルトについて発見した食べ方や使いこなし方があればぜひ教えてください。

4回にわたって掲載してきた『マイコープ商品活動レポート』も今回で最終回となりました。各くらしづくり委員会が発見したマイコープ商品の良さや食べ方が伝わりましたでしょうか。みなさんのくらしに少しでも変化はありましたでしょうか。生協しまねでは、これからも組合員のみなさんのくらしが豊かになるよう、応援していきます。

発見!
ひと工夫で

残ったお餅が 素敵に変身!



みなさんは、お正月にお餅を食べましたか？
なんだか「食べ過ぎて太ってしまった!」という
声があちこちから聞こえてきそうです。お
正月にたくさん食べる分、お正月が終わると、
使い切れなかったお餅がずっと残ってしまってい
る。そんな経験はありませんか。
今回は、組合員のみなさんからいつもと違っ
たお餅のレシピを寄せていただきました。一緒
に、余ったお餅をおいしく食べ切りましょう!

色々な食べ方があります

安来市 H・I さん

食べ飽きたときは豚キムチなどに刻んで入れた
り、カレーをかけて食べたりします。お餅を薄く切
り、ピザソースをぬり、チーズをのせてオーブントー
スターで焼いたもちピザなどもたまにします。

手作りお餅さんちやく

邑智郡 山茶花さん

みなさんもお存知かもしれませんが、我が家は雑
煮に飽きたときは油揚げの中に切ったお餅を入れて
爪楊枝で口をとめ、水炊きの中に入れて大根おろし
とぼん酢で食べています。

お試しあれ

雲南市 古居光子さん

飽きてしまったお餅ではないのですが、つきたて
のお餅を、餅粉を付けて仕上げる前にひと口大にち
ぎり、大根おろしをたくさん作ったボウルの中に入
れ、それをお椀に移し、もみのり、生醤油をかけて
食べると、何も付けていない本当のお餅の味がしま
す。一度お試しあれ。

何にでも合うお餅ワッフル

江津市 Y・I さん

お餅ワッフルにします。『モッフルメーカー』を使
うので、お餅をメーカーで焼くだけです。パリッと
していますが、口の中に入れるとけていくような
食感です。そのまま食べてもバター、
ジャム、何でも付けて食べます。ぜ
んざいに入れてもよし。お餅なのに、
いつもと違う食感がおいしいです。

お餅のパンケーキ

松江市 スカイクさん

余ったお餅を細かく刻んで、パンケーキの素に混
ぜたりします。

*お餅…1個分 *卵…1個

*牛乳 (または豆乳かスキムミルク) …100〜120cc

*ホットケーキミックス粉…100g

(またはパンケーキミックス粉がブランミックス粉)

- ① お餅を細かく刻んで、牛乳と一緒にレンジで温める。
- ② ①に卵を入れて混ぜ、粉を入れて混ぜて焼く。



トッポギ風炒め

鹿足郡 N・Yさん

お餅を棒状にカットして、豚肉や野菜と一緒に炒めます。味付けは焼肉のタレでOK。簡単トッポギ風炒めです。

揚げたお餅を大根おろしで

松江市 長野悠紀さん

大根おろしをたくさん作っておきます。醤油味で。お餅をゆっくり油で揚げて、すぐに大根おろしに入れて食べます。意外と油っぽくないのです。

ピザや鍋にも

出雲市 N・Aさん

お餅を薄めにスライスし、クリスピーピザの生地のようにして上にチーズやサラミなど好みの具材をのせ、軽く焼く『お餅deピザ』なんてどうですか？あと、ピーラーでスライスして鍋に入れるとあつという間にもちしゃぶになります。我が家では鍋のシメはお餅です！

お好み焼きに混ぜて

隠岐郡 N・Mさん

お餅を1cm角に切ってお好み焼（大阪焼き）の中に一緒に混ぜて焼きます。食べる時にお餅の食感があっておいしく食べられます。

お餅であられ風に

松江市 紫苑さん

お餅を小さく切って（あられのように）オリーブオイルでさつと揚げ、塩をパラパラとふってあられにして食べるのがおすすめです。

お餅は飽きません！

息子はお餅好き

浜田市 M・Kさん

5歳の息子は、お餅が大好き。ゆでてやわらかくしたお餅を、砂糖醤油で飽きることなく食べてます。

全国に誇る味

松江市はとぼっぱさん

お餅大好きです。飽きたなんてぜいたくな。島根のお餅は天下一品、誇って良いです。単純に焼いてシチューに入れたり、小豆の代わりにココアの中に入れます。

味付いなりで簡単手作り餅さんちやく

- ①味付いなりあげに切り餅を入れる。
- ②電子レンジで加熱。
ラップなしで40秒（1個）

完成！



co-op 松田食品工業
味付いなりあげ
【次回企画予定1月5回】



ポイント

蒸し時間が長いと野菜から水分が出るのでできあがったらすぐにお皿に移しておきましょう。

野菜もち

【材料(4人分)】

- *まる餅…6個
- *人参…100g
- *チキンコンソメ…2個
- *白菜…4枚
- *ピーマン…2個
- *ちりめんじゃこ…大さじ6
- *大根…300g
- *サラダ油…大さじ2
- *スライスチーズ…6枚

【トッピング】*削り節…2パック(6g) *刻みのり…お好みで

【道具】*フッキングシート

【作り方】

- ①白菜は葉と軸に分け、葉はざく切りに、軸は1cm幅に短冊切りにする。人参・大根も1cm幅の短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切って1cm幅に切る。
- ②ボウルに①の野菜とサラダ油、細かくしたチキンコンソメを入れ、混ぜ合わせ油を全体にからませる。
- ③フライパンにフッキングシートを敷き、②の野菜を平らに入れ、その上にお餅を重ねるように並べる。
- ④③の上にちりめんじゃこ、スライスチーズをのせてふたをして中火にかけ4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤お餅が柔らかくなったら器に盛り、削り節・のりをトッピングする。
- ⑥お好みでしょうゆ、ポン酢で食べる。

焼肉もち

【材料(4人分)】

- *切り餅…8個
- *牛薄切り肉…200g
- *ごま油…小さじ1
- *焼肉のたれ…100ml

【作り方】

- ①切り餅を半分に切り、牛肉で巻く。
- ②フライパンにごま油を熱し、①をころがしながら焼き、途中でふたをして焼く。
- ③②に焼肉のたれを加え、煮からめる。



チョコもち

【材料(18個分)】

- *切り餅…2個
- *ファミリーチョコレート…10個
- *牛乳…大さじ6
- *砂糖…大さじ4
- *ココアパウダー…適量

【作り方】

- ①お餅は縦半分に切ってから、幅1mm幅に切り、ファミリーチョコレートは細かく刻む。
- ②耐熱ボウルにお餅、牛乳、砂糖、チョコレートを加えて混ぜる。ラップをかけ、レンジ(500W)で3分加熱したら、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③冷めたら手にココアパウダーを適量つけ、一口大にちぎって丸くする。

※加熱時間はようすをみて調整してください。
※加熱後は熱いので取り出しにはご注意ください。





好評!ごぼうの一夜漬け

松江市 T・Mさん

こーぶ・しまね11月号の表紙に載っていた『ごぼうの一夜漬け』を作りましたが、とてもおいしくお弁当のおかずにもなって良かったです。2袋分買って調理しましたが、あつという間になくなっちゃいました。ごぼうも味が濃く、好評でしたヨ。

生産者に感謝

出雲市 HANAKOさん

『葉とらずりんご』今年も注文させてもらっています。我が家はりんごが

大好きで、毎年りんご狩りにも出掛けしています。それだけで足りるわけもなく、生協のりんごを購入しています。生協のりんごは、はずれがないので安心して注文しています。葉とらずりんごの食感是他のりんごでは味わえないので大好き!!手間をかけて育ててくださる方に感謝です。

気づくと空っぽに

仁多郡 なが子さん

『朝の応援食くるみの焼きドーナツ』は、我が家のお気に入り朝に限らずみんなが食べています。ストックにもピツタリ〜と眠っている私ですが、気づくと箱は空っぽ。「お母さん、また買つていてね!」と息子。ストックには不向きな(?)おいしいドーナツです。



ずっと心に残っている言葉

益田市 依羅娘子さん

こーぶ・しまね11月号の『ずっと心に残っている言葉』を興味深く読みました。とても良いことが書かれてあり、私の経験とも重なる文章がありま

した。「幼い娘のひとこと」良かったですね。私もUターン組で同じ気持ちでした。子どもさんがとても良いことを言うてくださったのですね。良かったですね。



浜田市 どくだみ茶さん

バレちゃった

益田市 花蓮さん

息子が夕食を食べに来ました。生協のメニューを2品出していたら「この味は○○?」「このベースは○○?」と聞いてきて困りました。嫁の前で生協とバレてしまいました。みんな大笑い、私苦笑いでした。

成長する植物に癒されて

松江市 やらささん

生協で20年前に購入した苗木が、大木に成長しました。ブルーイン、さくらんぼ、いちじく、オオデマリ、ハナズオウ、カリンなどそれぞれに花が咲き、実がなり楽しみです。ラベンダーも見

事になり、次から次へと咲いてうれしいです。植物は本当に癒されますね。



雲南市 ポンタさん

娘のおやつにぴったり

出雲市 のりちゃん

『私のフレンチトースト』がとっても手軽にでき、おいしくて大好きです。2歳の娘にもよくおやつに出すとパクパク喜んで食べてます。「おいしく」に



育児の息抜きに

出雲市 三原真奈美さん

娘のお昼寝中にお楽しみクロスワードに初めてチャレンジしました。普段、育児中なので静かに集中して考えることが少なかったのでリフレッシュできて良かったです♡

教えてほしい

カメムシ対策

大田市 大ちゃんママさん

最近、カメムシが洗濯物についていることがあり、困っています。何か良い対策方法がないでしょうか？

※同様にカメムシについてのお悩みをたくさんいただきました

朝食の簡単おかず

出雲市 にゃんはむさん

いつもウインナー、ハム、卵のローテーション。簡単で孫にうつけるものを教えて！

圧力鍋レシピ

松江市 N・Gさん

最近IHの圧力鍋を買い、少しずつ料理を作っていますが、時短で良いですよ！レバトリーを増やしたいのでどなたか教えてください。

里芋の保存方法

浜田市 はもなさん

今年は里芋が昨年より多く収穫できました。冬の間の保存方法を教えてください。

前回の

教えてほしい

なつまいのレシピ

大田市 T・Aさん



もうすぐさつまいもがたくさん採れます。いつも大学芋を作るのですが、他におやつなどに使えるのではないでしょうか？

お答えします

さつまいものお菓子

浜田市 H・Mさん

さつまいもをふかして、裏ごしし、砂糖とバターを入れ、サイコロ型にする。黒ごまを面につけ、フライパンで軽い焦げ目がつくよう6面を焼く（フライパンに油は入れない）。

天ぷら、フライを作る前に、さつまいもをスライスしたり拍子切りにし、油で揚げ、ポテトチップスを作り、塩こしょうで味付けします。

おいしいミルクで煮込んで

仁多郡 しゅくじよさん

鍋に適当に切ったさつまいもと、らくのうマザーズの『おいしいミルク（バニラ）』1本を入れて、クッキングシートで作ったふたをして弱火で煮るだけでおいしい一品。飲んでよし、煮てよしのおいしいミルクバニラです。



前回の

教えてほしい

ゆずのジャムの作り方

ジャム作りにはまるばばさん



ゆずがたくさんなっています。ジャムの作り方を教えてください。以前、夏みかんをたくさんもらい、実の方で作ったのですが苦くて捨てるはめに。苦くならない作り方を教えてください。

お答えします

ゆずジャム

益田市 T・Sさん

〈材料〉

・ゆず…500g

★グラニュー糖または白砂糖…250g

〈作り方〉

- ①ゆずを半分に切り、種を除き、汁を搾る。
- ②搾ったゆずを外皮と内皮に分ける。
- ③外皮を2回茹でこぼし、内皮と一緒にきざむ。
- ④きざんだ皮に★を加え中火でよく煮る。
- ⑤最後にゆずのしぼり汁を加える（適量）。

※好みによって内皮の量を半分にしても良い。

さつまいも、ゆずのジャムの作り方についてたくさんの方の投稿をお寄せいただき、ありがとうございます。いただいたさつまいも、ゆずのレシピは全てT・Aさんにお渡ししましたが、ゆずジャムの作り方については、ジャム作りにはまるばばさんのお名前が特定できずお渡しできていません。ご覧になっておられましたら、フリーダイヤル（0120-336-021）でお申し出ください。

10月の供給状況は、計画比97.3%、前年比105.2%でした。利用形態別ではカタログ、夕食宅配では予算、前年を上回りましたが、共同購入で予算比96.5%と下回りました。とりわけ農産・加工食品の利用高が予算を大きく下回ったことが影響していると思われます。利用者人数は、計画比98.1%、前年比98.8%でした。お申し出件数は59件でした。つながり応援グループ(機関運営、組合員活動)からは、こーぷ・しまね1月号の企画内容、環境活動、組合員募金報告、「おたがいさま」、各委員会活動について報告がありました。【報告・確認事項】として、こーぷCSネット「災害復興支援・応援積み立て(商品1点1円)組合員募金」について、錦町農産加工株式会社との災害時における応急生活物資供給等支援協力に関する協定締結について、こーぷおたがいさまの名称変更について、益田支所増改築工事(2Fフロア)改修図面再提案について、秋の支所別総代会のまとめ他について報告・確認がありました。【協議・交流事項】として、2018年度方針(案)について協議を行いました。【議決事項】として、益田支所増改築工事に伴う冷凍冷蔵庫機器の新設工事について協議のうえ承認しました。

2017年10月決算報告

- 供給実績 6億5,990万円(計画比 97.3%、前年比 105.2%)
- 事業総剰余金 1億8,828万円(計画比 98.6%、前年比 107.3%)
 - 人件費 計画比 98.6% 前年比 100.3%
 - 物件費 計画比 95.8% 前年比 105.5%
 - 経常剰余金 ▲115万円
- 一人当たり平均利用金額 4,015円(計画比100.5%、前年比99.6%)
 - 利用者人数(一回当平均) 36,052人(計画比 98.1%、前年比 98.8%)
- 仲間づくり 加入 282人(計画比 97.2%、前年比 100.7%)

リサイクル通信

11月の回収量

牛乳パック

1,987kg
(回収率 72.1%)

共同購入袋

1,274kg
(回収率 26.6%)

カタログ

131,628kg
(回収率 74.0%)

卵パック

943kg
(回収率 51.7%)

生協しまねソーラー発電所

11月の発電状況

発電量……20,602kwh (前年比 108.8%)
売電料……824,080円

商品センター(出雲市長浜町)の屋根及び、駐車場の太陽光発電の実績です。

投稿募集

- 卒業についての思い出やエピソードを募集します。

3月といえば卒業の季節。自身の卒業について、子や孫の卒業についての忘れられない思い出を具体的に教えてください。

- イラストを募集します。

季節のものを描かれる場合は3月のイメージをお願いします。

今月号の感想や、「みんなあつまれ」にあなたのおしゃべり、生協への質問などをお寄せください。班名、氏名、ペンネーム、クロスワードの答えもお忘れなく！

※誌面のスペースの都合上、全ての投稿を掲載でき兼ねますことをご了承ください。

※この投稿は、こーぷ・しまねやカタログ等の広報物への掲載、組合員活動、運営に活用させていただきます。ご了承の上、ご投稿ください。

- Eメール: kouhou@coop-shimane.jp

- ホームページから:

<http://www.coop-shimane.jp/>

「お問い合わせ」の「生協運営、出資金・支払い、その他お問い合わせについて」のメールフォームより

- 郵送: 〒690-0017 松江市西津田一丁目10-40 生協しまね「こーぷ・しまね」みんなあつまれ係

- FAX: 0852-27-5742



携帯電話はこちらから

島根県消費者センター

だまされないゾウくんのめざせ!かしこい消費者

『インターネット通販のトラブル』の巻



作: 柏屋コッコ

消費生活に関するご相談は

☎ 消費者ホットライン

泣き寝入りは
局番なしの

188

お近くの消費生活センター等につながります。

島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん



メール相談
受付中

メールによる消費生活相談を受け付けています。
詳細はホームページをご覧ください。

島根県消費者センター

検索

消費生活に関する情報を発信しています! →
ホームページ QRコード



こーぷ・しまね 投稿用紙

班名

氏名

組合員コード

□□□□□□□□

☐ 回答必要 ☐ 実名掲載可

☐ ペンネーム ()

※ご指定のない場合は、イニシャルで掲載いたします。

クロスワードの答え

□□□□□□□□

投稿用紙を切り取って配送担当者にお渡しください。

こーぷ・しまね 10

赤い羽根共同募金“おたがいさま” ご協力よろしくお願いします!

有償たすけあいシステム“おたがいさま”が発足して15年。
「安心して住み続けられる地域づくり」に向けて、だれもが参加
できる助け合い活動を実践し実績を積んできました。

さらに、地域のより多くの皆さんにも「困ったら頼める人がい
る」「相談できるところがある」と思っていただけるよう『しまね
の“おたがいさま”リーフレット』を作成します。

作成したリーフレットを、行政、社協、諸団体、企業の窓口、あるいは県
外の窓口等に設置してもらうよう働きかけますので、ご協力をよろしく
お願い致します。

「うさぎちゃんと
いっしょにお留守番しようね」
託児の応援中!

託児応援

“おたがいさま”って?

買い物や掃除などの家事応援、通院
や散歩などの介助応援、子育てママの育
児応援など、利用したい人と応援したい
人をつなぐ有償のたすけあいシステム
です。



募金方法 このテーマ募金は1月～3月までの活動になります。

①OCR募金(1口100円) 応募期間:1月15日(月)～3月2日(金)

(例)500円を募金する場合

- ・注文カード裏面下段の「6けたの番号記入欄」に
右詰め「1524・5」と記入する。
- ・翌週の納品請求書に「赤い羽根“おたがいさま”」と
表示・請求し、商品代金とあわせて口座振替します。



②赤い羽根用振込用紙(下記窓口にあります) 応募期間:3月30日(金)

- ・生協しまね各支所 ・地域つながりセンター
- ・おたがいさま各事務所(まつえ・いずも・雲南・大田・浜田・益田)に
振込用紙がありますので、ゆうちょ銀行・郵便局でお振込みをお願
いします。

《お問い合わせ》地域つながりセンター ☎0852-67-3088

住所不明組合員の 「みなし自由脱退」に 関する公告について

生協法及び生活協同組合しまね定款に基
づき、下記の通りみなし自由脱退に関する公
告を行います。

記

1.対象

今回の「みなし自由脱退」の対象となるのは、
2016年4月1日から2018年3月31日の丸2年間に
渡って、名簿に登録された住所で連絡がとれて
いない方です。

2.名簿の閲覧と手続き及び期日

該当する組合員の名簿を、本部並びに各支所に
設置しております。ご確認のうえ、住所変更又は出
資金の払戻しをお申し出ください。期日につい
ては2018年3月31日までとします。

3.「みなし自由脱退者」の出資金について

万一、手続きが遅れた方についても、出資金は2
年間お預かりし、請求があれば返還いたします。

お問い合わせ／生活協同組合しまね
組合員問い合わせセンター ☎0120-336-021

11月の当選者 応募者268名、 全員正解でした。

- (50音順・敬称略)
- | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|-------|
| 相坂未生子 | 吾郷 仁美 | 阿部 民子 | 宇越 裕子 | 宇山多美子 |
| 遠藤 京子 | 遠藤 聖子 | 久保田真理子 | 後藤 美善 | 坂口久仁子 |
| 佐々木康子 | 杉谷真寿美 | 曾田裕美子 | 田中 揚子 | 長谷川明美 |
| 三原真奈美 | 山岡 靖子 | 山口 晴美 | 山吹 望美 | 山本 仁 |

- よこのカギ
- ①初詣はやっぱり出雲○○○○○。
 - ②薬剤などを塗り付けること。
 - ③お正月にはたこあげて、○○を
回して遊ばしよ。
 - ④舞妓さん、太秦映画村…、見どこ
る満載の観光地。

ヒ	ミ	ツ	ド	ウ	リ
ツ	カ	ソ	ラ	ミ	ミ
ジ	ン	グ	ウ	ベ	ツ
カ	ル	タ	ト	ク	
イ	ル	イ	シ	ラ	ス
カ	ー	キ	シ	コ	ン

- たてのカギ
- ①大阪人のソウルフード、屋台で
売っています。
 - ②リビングルーム。日本語で。
 - ③1チーム9人で行う球技。
 - ④学校から帰るのは下校、行くときは?
 - ⑤倒れないこと。スキージャンプの
最長○○○距離。
 - ⑥「陰」の反対。
 - ⑦物事を書き記しておくこと。成長
の○○○。
 - ⑧運動会の競技の一つ。竿の先につ
けたかこの中にそれぞれの色の球
を投げ入れる。
 - ⑨古い紙類。回収に出します。
 - ⑩風あげの風を英語で。
 - ⑪いりこ、昆布、鰹節…。
 - ⑫おすもろさんが足を大きく上げ
て、ドシンとふむのは?
 - ⑬井上○○、浅田○○。

【ヒント】
子どもはここに、大人は…?
答えは10ページの投稿用紙に
記入してください

締め切り▼1月31日(水)
12月号の答え▼ジングルベル

図書カードが当たる♪
**お楽しみ
クロスワード**

□の中の文字を並べかえて言葉をつくって
ください。正解者の中から抽選で20名の方
に図書カードを送ります。当選者の発表
は3月号こーぶ・しまねでお知らせします。

1	2	3	4	5
6		7	8	
		9		
10	11			
	12		13	14
15		16	17	
18			19	

わたしの
お気に入り

どんな料理にも合わせやすい 国産赤鶏のやわふわ肉だんご



CS開発商品 ヨコオ 国産赤鶏の やわふわ肉だんご

国産赤鶏を使った、ふわふわやわらかい食感の鶏肉だんごです。

参考価格
300g **398円** 塩分:1.4g/100g
(約23個) (税込価格 429円) **卵 小麦**
鶏肉(国産)、鶏皮(国産)、鶏脂(国産)【国内加工品】

【次回企画予定 1月4回】



簡単
おしゃれ
レシピ



甘酢中華あんかけ



季節野菜の
チキンボールグラタン

そのまま電子レンジ調理でもおいしくいただけますし、あっさりとした味付けなので、和・洋・中、どんな料理の味付けにも合わせやすいです。

『国産赤鶏のやわふわ肉だんご』は、組合員からの「アレンジメニューやかさましできるものが欲しい」「簡単に調理できるものが欲しい」「小さい子どもが食べやすいやわらかい肉だんごが欲しい」などの声をもとに、“今ある肉だんごよりももっとやわらかい肉だんご”をコンセプトに開発されました。

家族が肉だんごに夢中

益田市 J・Sさん

“やわふわ”でおいしそう!と思ったので利用しました。本当にやわらかくて、汁がしみしみていて家族に好評でした。急に寒くなった日にホワイトシチューに入れると主人が「これどこで買ったや?」と聞いてきました。子どもも肉だんごばかり食べていました(笑)。チンゲン菜と一緒にあんかけにしてみても主人が「ごはんに合う!」と喜びました。クセがないので何でもできそうです。

ここが
わたしの
お気に入り!

母が大喜び

雲南市 F・Fさん

“やわふわ”というところに惹かれて利用しました。本当に“やわふわ”で硬い物が食べられない母が特に喜び、それを見て私も良かったなと思いました。はるさめと一緒に和風味で煮て食べました♪

たまごスープで雑炊風に

松江市 S・Mさん

レンジでチンするだけで便利!文字通り“やわふわ”でした。味もよし!何もする気がしなかったので、レンジでチンして生協のフリーズドライのたまごスープにボンと入れ、白飯も入れて雑炊風にして食べました。なんて簡単でおいしい♪

普段のご飯にも、離乳食にも

松江市 M・Kさん

本当にふわふわして、主人もおいしいと言っていました。食感は白身魚みたいで離乳食にも利用できると思いました。スープに使用し、パインスープの素にコーン缶詰、むき枝豆、ベーコンを入れて食べましたが、とてもおいしかったです。おでんにも入れました。

材料(2~3人分)

- 国産赤鶏のやわふわ肉だんご…1袋
- 塩…適量
- 水溶き片栗粉…大さじ1
- 鶏がらスープ…100cc
- 砂糖…大さじ3
- 酢…大さじ3
- トマトケチャップ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①Aを混ぜあわせて加熱する。塩で味を調えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみが出るまで加熱して甘酢あんを作る。
- ②解凍した国産赤鶏のやわふわ肉だんごを油で揚げ、甘酢あんからめればできあがり。

材料(4皿分)

- 国産赤鶏のやわふわ肉だんご…1袋
- 白菜…1枚
- 玉ねぎ…1個
- とろけるチーズ…適量

<ホワイトソース>

- 無塩バター…40g
- 強力粉…20g
- 薄力粉…20g
- 牛乳…400ml
- 水…100cc
- 塩、こしょう…各適量

作り方

- ①ホワイトソースを作る。
 - ・鍋に無塩バターを入れ、弱火にかける。
 - ・強力粉と薄力粉をふるっておき、バターが溶けたら加えて、ふつふつとなるまでよくかき混ぜながら温める。
 - ・別の鍋で温めておいた牛乳+水を少しずつ加えていく。全部が合わさったら、塩・こしょうで味を調える。
- ②バター(分量外)を鍋に入れ、解凍した国産赤鶏のやわふわ肉だんご、ざく切りにした白菜、角切りにした玉ねぎを炒める。
- ③①と②を合わせてグラタン皿に入れ、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。ほどよく色がついたらできあがり。