

# こーぷ・しまね



安心が広がる地域に



『おたがいさま いずも』  
コーディネーター、事務局のみなさん



迎春料理会での託児応援のようす  
(おたがいさま まつえ)



子育て・くらぶでの託児応援のようす  
(おたがいさま 益田)

## コンテンツ

2p ◆ 困ったときは“おたがいさま”の心で

4p ◆ 生協のあるくらし  
～くらしづくり委員になってから～

6p ◆ もったいない！  
ちょっとした行動で減らせる食品ロス

8p ◆ みんなあつまれ

10p ◆ 予告！みんなで開こう！  
おしゃべりパーティー

◆ ロヒンギャ難民緊急募金報告

11p ◆ 消費者問題ネットワーク学習講演会開催報告  
◆ 第29回戦争体験を語り継ぐ集い開催報告  
◆ 九州北部大雨災害支援募金の使途の変更について

12p ◆ わたしのお気に入り

# 困ったときは 「おたがいさま」の心で

「有償すけあいシステム『おたがいさま』をご存知ですか。「困ったな、手助けしてほしいな」「こんなことできるといいな」と思う人と「私のできること」で何か役に立つことがないかな」と思う人とをつなぐ『おたがいさま』。生協しまねはそんな『おたがいさま』を応援しています。



食事づくりの合間におしゃべりを楽しむ三神さんと吉原さん

「おたがいさま」は、**人と人をつなぐシステム**

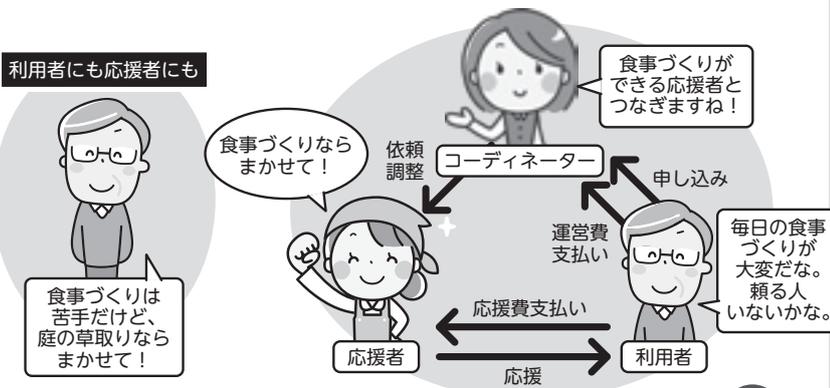
「おたがいさま」は、普段のくらしの中の困りごとや、もっとこうなると良いなという利用者の願いに共感し「できるよ」「いいよ」という応援者を探し、利用者につながるシステムです。応援者は自分ができること、得意なことなどで応援をします。また、生協の組合員でなくても利用することができます。

## 利用者にも応援者にも

「おたがいさま」は、助けてもらう側、助ける側と垣根があるわけではありません。自分が困ったときは応援してもらい、自分ができるときは他の人が困っているときには応援することができます。利用者にも、応援者にもなるのが「おたがいさま」です。

## 全国に広がる「おたがいさま」

2002年に出雲に住む組合員の有志が集まって自立運営する『おたがいさま』がスタートしてから15年。現在では島根県に6つの「おたがいさま」ができ、全国にも10県20団体と「おたがいさま」の輪が広がっています。



## この人に聞きたい



おたがいさま 代表 福場由紀子さん

「おたがいさま」は、**楽しみながら活動しています**

「おたがいさま」で大切にしていることは何ですか  
『たれでも』『いつでも』『どんなことでも』です。『たれでも』は高齢者でも若い方でもだれでも困ることがあるので、だれでも利用できるということ。『いつでも』は応援者がいれば日にちや時間の決まりはなく、いつでも利用することができます。『どんなことでも』はその人自身が困りごとを決めるので、こちらで困っている、困っていないを決めつけない、というのを大切にしています。

## 一番伝えたいこと

「おたがいさま」の活動を少しでも多くの人に知っていただきたいです。本当に困ることがあったときに「ここに電話すればいいな」と思ってもらえる、いざというときに頼りになる、そんな存在であつたら良いなと思います。

## 活動を通しての思い、願いはありますか

ちよつとでもつながりがある地域になれば…と思います。応援者さんがよく、過去に応援した利用者さんの家の前を通ると「どうしておられるかな?」と気になると言います。ちよつと気にかける人が地域の中で1組でも増えることが良い地域に繋がるのかな?と思います。

## 応援風景を訪ねて

今回訪ねたのは『おたがいさま いずも』に応援をお願いして7年になる吉原さんのお宅。奥さんを亡くされてから週3回、食事作りの応援をお願いしています。利用者の吉原さんと応援者の三神さんにお話を伺いました。

### 自分の喜びになる

以前からしづくり委員をしていたので、“おたがいさま”に関わる事が多く必然的に応援者になりました。現在は吉原さんのお宅を合わせて週4回、食事づくりの応援をしています。吉原さんの食事づくりでは、冷蔵庫を覗いて他の応援者の方が作った料理と冷蔵庫にある食材を見ながらその場で何を作るか考えます。なるべく料理が重ならないよう気を付けています。



応援者の  
三神 田鶴子さん

吉原さんは「おいしかったよ」「ちょっと薄かったから自分でまた味を付けたよ」と感想を言ってくださいます。家ではご飯を作ることが当たり前で、家族は文句しか言いません(笑)。こうやって自分にご飯を作ることによって喜んでもらえるということが自分の喜びにもなります。それが応援が長く続いている理由なのかもしれません。

### 何よりも楽しい時間

3人の応援者の方に週3回の食事づくりに来ていただいています。うちに応援に来てくださる応援者の方は本当に良い人ばかりです。三神さんは本当に娘のようですし、さっぱりした性格なので気兼ねなくお話しできます。

利用者の吉原 美樹さん

食事づくりはヘルパーさんが買ってきた材料を見て好きなように作ってもらいますが、メニューを考えるのは大変だと思います。3人の方は私の食べたことのない料理を作ってくださいるので、楽しみなんです。それだけではなく、こうやってお話しする時間がなにより楽しいんです。何かあっても“おたがいさま”があるので安心してます。



食事づくりのようす

## 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！

地域つながり  
センターからの  
お願い

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おうよう働きかけますので、リーフレット作成のための募金にご協力をよろしくお願い致します。

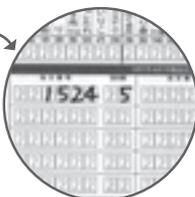
### 募 金 方 法

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) 募金期間:～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ケタの番号記入欄」に右詰めで注文番号【1524】、注文数【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)

募金期間:～3月31日(土)

- ・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。

### 応援事例

- \* 病院への付き添い
- \* ピアノのレッスン
- \* 庭の草取り \* 換気扇掃除
- \* 子育てで忙しいお母さんの代わりに食事づくり
- \* 出産を控えたお母さんに代わって上の子の託児 など

### “おたがいさま”は県内に6か所あります

お困りごとがあれば、応援内容、応援条件などお気軽にご相談ください！

#### 【お問い合わせ先】

- おたがいさま まつえ ☎0852-52-6795
- おたがいさま いずも ☎0853-23-0288
- おたがいさま 雲南 ☎0854-45-0119
- おたがいさま 大田 ☎0854-84-7055
- おたがいさま 浜田 ☎0855-25-0820
- おたがいさま 益田 ☎0856-32-3210

# 生協のある暮らし



くらしづくり委員になってから

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、使いこなし方を見つけ組合員に発信する『マイコープ商品活動』や生協の取引メーカーを招いての学習会、迎春料理会などを企画するくらしづくり委員会。「くらしづくり委員になってから、私自身のくらしがとて変わりました。」と話す石川さんに、なぜくらしづくり委員になったのか、どのようにくらしが変わったのかお話を伺いました。

## 「お手伝いしたい」との気持ちから



益田支所  
くらしづくり委員  
石川和江さん

「私、くらしづくり委員になるまでは生協の商品をあまり利用していませんでした。」と話す石川さんは、昨年の春、初めてくらしづくり委員になりました。

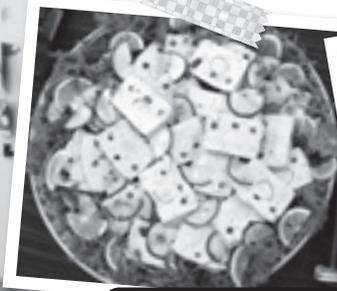
「以前から、カタログに入っている企画募集のチラシを見て参加したいと思っていましたが、仕事の関係で参加できませんでした。初めて参加すると、くらしづくり委員さんは数人しかいないのに、たくさんメニューがあつて驚いたのと同時に私もお手伝いするの……という気持ちになったんです。」

## やっと好きなことができる…

もともと食にとっても興味を持っていた石川さん。なんと、小学校3年生の頃から晩ご飯を作っていたそうです。

「私が小さいときから母の体が弱く入院を繰り返していたので、母に代わって晩ご飯を作っていました。とても大変でしたが、そのおかげか食にとっても興味を持ちました。ですから本当は調理師の専門学校に行きたかったんです。けれど、家庭の事情で結局行くことができません。食のことは全く違う道に進みました。」と石川さん。

益田支所くらしづくり委員のみなさんが考案した  
鶏ムネ肉のテリーヌ(左)と紅白ヨーグルトういろ(右)



子育て・くらしづくりに参加するのも  
楽しみのひとつです

「以前は遅番がよくあつて仕事が忙しく、1週間あつても生協のカタログを見る時間が無かつたんです。また、子どもが家を出てからは主人と2人になったので注文する量が限られ、個配の1回の手数料が258円かかるということもあつて、数回に1度まとめて商品注文していました。」と話します。

そんな石川さんがくらしづくり委員になったきっかけは、仕事を退職後、(株)大新さんをお招きした『安いうまいー体に良い！とれとれいわしは青魚の王様』という料理学習会に参加したことです。

## わたしのくらしの変化

それから30数年、やっと食について携わることができ、この1年がとても充実していたと話します。

「子どもが巣立つてからは食卓がマンネリ化していました。けれど、今年はレパートリーがとも増えました。お客さんが来たときも、くらしづくり委員会で考えた料理を食べてもらい『すごい！』と喜んでいただきました。また、くらしづくり委員会で柚子胡椒を作っているという話を聞いて私も作ってみようと刺激を受けました。」

「マイコープ商品活動では『ヨーグルト』に取り組みました。普段は別の加糖ヨーグルトを使うことが多いのですが、プレーンヨーグルトを料理に取り入れたり、ドライマンゴーをプレーンヨーグルトに漬けるだけでおいしいデザートができあがることが分かったりと、プレーンヨーグルトを常備するようになりました。」

「また、ドライマンゴーがおいしかったので、いろいろな種類の果物が入っているドライフルーツを漬けるのもっとおいしくなるだろうと思って試してみたら、すっごくまずくなったりもしました(笑)。本当に、全てが発見でした。」と石川さん。

普段の生活ではなかなか『試してみる』ということとはできませんが、マイコープ商品活動として取り組むことで発見や学ぶことが多い1年となったようです。

## もう一つ変わったことは…

そしてもう一つ、石川さんの中で大きく考えが変化したことがあったようです。それは、昨年くらしづくり委員として春の支所別総代会に参加して益田市匹見町道川の話を聞いたことがきっかけでした。

「私は1度にたくさんの商品を購入するわけではないので、1回の共同購入の手数料がもう少し安くなったらいなと思っていました。けれど、支所別総代会で『道川の中山間地域まで、雨が降っても雪が積もっても必ず配送に行きます。けれど手数料は同じです。』という話を聞きました。私は自分で買い物に行けるような距離で配送をしてもらっています。中山間地域に行く燃料代だって多くかかるのに同じ手数料なのは、その分中山間地域に還元されているんだなとプラスに捉えるようになりました。」と話します。

石川さんのお話からは、ようやく好きなことに携われた喜び、くらしづくり委員の活動を通して新たな食べ方を発見し、家庭に取り入れることができた喜び、自ら気になったことを試してみる楽しさが伝わってきました。それだけではなく、自身を刺激してくれる仲間に出逢ったり、新たな気づきが生まれたり、目の前の世界が広がった1年になったようです。



益田支所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

もったいない！

# 減らせる食品ロス ちよつとした行動で

みなさんは日々の生活の中で「買いだめた食材を使い切れずに捨ててしまった」「調理の際に過剰に皮むきをして捨ててしまった」「お店で料理を頼みすぎて食べ残してしまった」という経験はありませんか？

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」。日本では年間約621万トンにも上り、日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約134g)の量のご飯を捨てているのと同じこととなります。(農林水産省及び環境省「平成26年度推計」)

大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らすために、日頃の生活の中でちょっとした工夫を取り入れてみましょう。

## 買い物の工夫

### \* こまめに冷蔵庫の中身を確認し、 買い物リストをつくる

買うものをリスト化することで買い忘れや二重買いを防ぎましょう！

### \* 小売りやばら売り、 少量パックを利用する

安売りしているからと言って使い切れない量を買わないようにしましょう！特に一人暮らしの場合は、少量パックのものを活用しましょう！

### \* 食品の期限表示を正しく理解する



### 賞味期限と消費期限

賞味期限と消費期限の違いを知って、食品を無駄にしないエコな食生活を心がけましょう。

#### ★賞味期限

おいしく食べることができる期限。期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。(カップめん、レトルト食品、スナック菓子など)

#### ★消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい期限。期限を過ぎると、腐敗・劣化の恐れがあります。(お弁当、サンドウィッチ、そうざいなど)  
※いずれも未開封の状態に表示されている方法で保存した場合の期限です。

## 料理の工夫

### \* 食べきれぬ量だけ作る

食べ残しを減らしましょう！

### \* 皮むきなどで過剰除去せず、 余ったものは有効活用し、 丸ごと使い切る

食べられる部分を捨てないようにして、余った部分はほかの料理で使うなど工夫をしましょう！

### \* 余ったら小分け冷凍する

使い切れなかったものは、よく使う量に小分けして冷凍保存しましょう！小分けすることで冷凍しやすく、そして使いやすくなります。



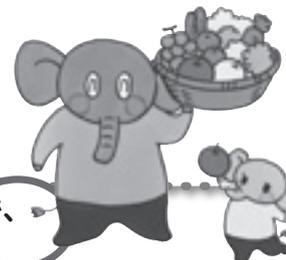
## 外食の工夫

### \* 料理の量を選べる店を利用し、 食べきれぬ量だけ頼む

参加者の好みや食べる量を考えて料理を注文することで、食べ残しを減らしましょう！

### 【宴会での食べ残しにも注意！】

30・10(サンマルイチマル)運動とは、宴会時の最初の30分と最後の10分は食事を楽しみ、食べ残しを減らす運動です。宴会時等において「もったいない」を心がけ、食品ロスの削減に取り組みましょう！



一人ひとりが「もったいない」を意識し行動することで、  
環境面や家計面にとってもプラスになるんだゾウ！

## わたしの食品ロス削減のひと工夫

12月号の『こーぷ・しまね』で食品ロスを減らす工夫について投稿を募集したところ、たくさんの声をお寄せいただきました。みなさんはご家庭でどのような工夫をしているのでしょうか。

### 近所の人におすそ分け

少人数家族になると、とかく野菜などもムダになりがちです。そこで可能なものは冷凍保存するとか、多めに調理し、ご近所の一人暮らしの方におすそ分けします。とても喜んでいただけるし、ギブアンドテイクで助け合いにもなります。田舎では昔からやってきたことであるけど、今の時代あらためて人と人との交わりは大切にしていきたいと思うこの頃です。

飯石郡 粉雪さん

### 生協のお届け表をしっかり管理

- ①商品お届け表を冷蔵庫に貼る
- ②食べたら残数を記入
- ③次の商品が来て同じ商品があれば同一場所に収納(新しいものは左)し、右側から使用
- ④暇な日に残り物一覧表を作成(必ず納品日も記載する)  
これで食品ロスなし。賞味期限過ぎても開封してなければ食べられる！お早めに！

出雲市 岩田春子さん

### 食品ロスを減らす 取り組みを広げたい

家庭ではなるべく不要なものは買わないようにしているつもりですが、家族が少なくなった分、残りがちです。職場(食品製造)でももったいないと思うことが度々あります。福祉事業所に賞味期限のまだあるものを寄付されているニュースを見て、もっと広がっていくと良いと思います。

出雲市 T・Yさん

### 冷蔵庫を小さいものに

2年前冷蔵庫を買い替えるとき、小さいものを選びました。容量が小さいので物があまり入らずほとんどロスはありません。本当に良かったと思います。

邑智郡 K・Iさん



### 余った料理をリメイク！

我が家では食品ロスはほとんどありません。他の料理に変えます。今ですと鍋物、おでんなどは翌昼ぞうすいにしたり、煮魚の汁などは煮しめに利用したりします。

雲南市 S・Tさん

### 食材を無駄なく使う

〈キャベツの芯で〉…ロールキャベツを作るとき、キャベツの芯をスープにみじん切りにして入れてしまいます。ベーコンとキャベツの芯のスープにロールキャベツを入れて作るようにしています。

〈しいたけの軸〉…みじん切りにして餃子の具の中に混ぜ込みます。だしが出ておいしいです。

〈卵のカラ〉〈茶ガラ〉…庭のバラの肥料にします。カラは細かく砕いて入れます。

出雲市 柿の種さん

新鮮な大根があると、きれいに洗い皮を残しておきます。細く切り、ビニール袋にしょう油のだしの素少々を入れてマゼマゼ。立派なお漬物になります。キャベツの芯はみそ汁に入れるとムダになりません。

松江市 ち～さん

### 買い物をするときの工夫

買い物に行く前に、冷蔵庫の中をチェックしています。残っていた野菜などは普段はその料理に使わないのですが、一緒に炒めたり煮たりしています。

安来市 M・Kさん

大袋や大パックは単価的には良いのですが、余らせることも多々。少人数になり、小パックを購入して無駄のないようにしています。

出雲市 M・Eさん

安いからといって、買わないこと！『お買い得』とか『半額』とかのシールがあるとついカゴの中に入れそうになるけれどちょっと待って！本当に必要か一瞬考えてみます。

江津市 Y・Iさん



食品ロス、本当に頭が痛いです！一度に作る量を少なくすれば…と言われても、朝、昼、夕の3回ともその都度作るの、とても大変です。残った食材でリメイククッキングができる物は良いのですが…。かぼちゃ・じゃがいもの煮物・肉じゃが→コロッケ、生野菜→サラダなど主婦の昼食にただひたすら残り物整理しています。

松江市 H・Fさん

子どもがまだ小さかった頃、冷蔵・冷凍庫の食品を使い切るために『一掃チャーハン』と題して残り物でチャーハンを作っていました。あるとき、とてもおいしかったようで「また作ってね」とかわいく言ってくれました。“息子よ、ごめん。もうこの味は二度と出せない…”と心の中で思いながら、「そうね！」と言ったのを思い出しました。

邑智郡 キャンさん



いかがでしたか？私たちの工夫次第で減らせる食品ロスが意外にもたくさんあるように感じますよね。また、食品ロスを減らす工夫をすることで、家計にも優しくなりそうです。一人ひとりの小さな工夫が大きな力に！日々、できることから実践してみませんか。



**安心、つるい牛**

大田市 M・Oさん

『つるい牛』にはまっています。肉うどん（肉にサツとお湯をかけてあくを取りのぞいて）、肉じゃが、炒め物にも。安心して食べられるのでよく購入しています。



**好きな物を食べて  
長生きしてね**

出雲市 HANA KOさん

私の母は86歳になり、施設でお世話になっていきます。最近ごはんが食べにくくなり「何か好きな食べ物があれば持って来てください。」と言われ、生協で『プチオムライス』と『ひとくちいなり』を購入して持って行きました。喜んで食べてくれたようでカタログに載るたびに買っています。これからも利用させていただき、母に元気に長生きしてほしいと思っています。生協でしか購入できないので頼りにしています。



**大ババになります**

安来市 S・Nさん

春には大ババになる予定。元気な外孫が生まれますよう待っています。

**今季最大の寒波到来?!**

出雲市 なおははさん

やってきましたね。今季最大の寒波が…。片道約25kmの通勤もいつも以上にこたえます。ですが、ばーばの家で私の帰りを待っている1歳の息子の姿を見るとそんな疲れもふっ飛びます。我が子の力ってすごいですよね。

雪で買い物もできずに帰ると冷凍庫には生協で買った『中華点心なべセット』が！よし、今日はコレだ！心もからだもポカポカな夜でした。生協さんありがとう。



**自分へのプレゼントに**

益田市 R・Kさん

我が子へ贈るクリスマスプレゼントの時代を終え、十数年ぶりに自分へのプレゼントを用意しました。その品物が健康器具グッズというところが笑えます。歳を取りました…。

**今まででいちばん**

江津市 Y・Nさん

中村屋の『あんまん』、みなさんのコメントを読んで購入しました。本当においしいあんまんでした。今まで食べた中でいちばんおいしく感じました。



**孫が生まれた頃から**

浜田市 羽部幸子さん

いつも『こーぶ・しまね』を楽しく拝見しています。現在26歳になる孫が生まれた頃から生協のお世話になっていきます。これからも、体が動く限りはずつとお世話になろうと思っています。



出雲市 ちーちゃんさん

## 多様な人の集まり!

大田市 Z・Mさん

『コープ・しまね』をいつも楽しみに拝読しています。なんと多様な人の集まりか!感嘆しながら感心しています。教わるのがいっぱい입니다。

## あみ戸だけじゃない!①

松江市 服部美紀枝さん

石油ファンヒーターの裏の網目にほこりがたまり、掃除機で吸ってもきれいに取れなかったのが『あみ戸スカット』でこすったらびつくりする程ほこりが取れました。

## あみ戸だけじゃない!②

松江市 マダム・アルディさん

『あみ戸スカット』は水をよく吸うので、洗面台の水をふきとるのにも便利です。



## 無駄なく楽しくおいしく

大田市 ぼんずさん

冬野菜がおいしい今の季節。大根の皮は厚めにむいて酢漬けにしたり、きんぴらにします。ブロッコリーの茎は星型や花型に型抜きして息子の幼児食へ。無駄なく楽しくおいしく食べられる方法を模索中です。



松江市 ももらぶさん

## 勉強になります

出雲市 S・Mさん

5ヶ月前に生協に入ってからいろいろと勉強になりました。特に料理。普段はひとりですが、娘たちが帰省したときに作ってやろうと思ったのが、何点かありました。これからもいろいろ教えて下さいね。

## 今年の目標

出雲市 H・Kさん

書き損じの年賀はがきを毎年1月半ば過ぎに郵便局に持って行き、手数料を払って普通のはがきに替えてもらいます。数年分のはがきを使うことなく、貯まること30枚以上…。今年こそははがきを使って懸賞に応募します!



益田市 みいたんさん

## 教えてほしい

### 白髪染めデビュー

江津市 クリぼっちさん

50歳に近づき、白髪が増えてきました。今は抜いていますが、だんだん追いつかなくなっています。まわりからは「あきらめたら?」と言われますが、決心がつかず。みなさんの白髪染めデビューを教えてください。

## 前回の

### 教えてほしい

### 老眼鏡デビューのタイミング

出雲市 くらみつさん

年齢50代に突入し、少しずつ読み物をちよつぱり離して見ることもあるようになりました。日常生活には支障なく、しばらくするとはつきり見えたりするのですが、みなさんは老眼鏡デビューのタイミングはどうされているのでしょうか? 早めにする症状が進行すると聞いたのですがどうなのでしょうか。

## お答えします

松江市 花井寛子さん

若いときは眼がよかったです。眼鏡はいらぬものと思っていましたが、私も50代で老眼鏡を求めました。車を運転したり仕事をしたらだったので初めから遠近両用を使用しました。慣れるのに一週間位はかかりましたが(バックしたりするときには遠近が気になります)、外したりかけたりの面倒もないので良かったです。何度か度数に合わせて買い替えて現在にいたっています。



12月の理事会報告

11月の供給状況は、計画比93.5%、前年比96.2%でした。生鮮三部門(農産、水産、畜産)の実績は前年比96.4%と下回りました。水産・畜産に関しては前年を超過していますが、農産が82.3%と大きく下回っているのが特徴です。利用者数は、計画比98.3%、前年比98.8%でした。お申し出件数は39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2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、2017年度末損益予想について、九州北部大雨災害支援募金使途の変更について、メキシコ産輸入柑橘の導入について、島根県共同募金委員会テーマ募金の協力について、2017年度くらしづくり委員の振り返りと面談について報告・確認がありました。【協議・交流事項】として、2018年度方針について(第1次)、2018年度事業方針・重点的な課題について協議を行いました。【議決事項】として、住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規則の一部変更について、2018年度車両の更新について協議のうえ承認しました。

2017年11月決算報告

- 供給実績 6億6,797万円(計画比 93.5%、前年比 96.2%)
- 事業総剰余金 1億8,655万円(計画比 93.8%、前年比 94.9%)
  - 人件費 計画比 100.6% 前年比 102.0%
  - 物件費 計画比 96.1% 前年比 96.9%
  - 経常剰余金 647万円
- 一人当たり平均利用金額 3,962円(計画比94.6%、前年比96.4%)
  - 利用者人数(一回当平均) 36,160人(計画比 98.3%、前年比 98.8%)
- 仲間づくり 加入 203人(計画比 69.0%、前年比 95.7%)

リサイクル通信

12月の回収量

牛乳パック



共同購入袋



カタログ



卵パック



生協しまねソーラー発電所

12月の発電状況

発電量……9,874kwh (前年比 76.0%)  
 売電料……394,960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

- 簡単でおいしい朝食のレシピを募集します。同じメニューになりがちな朝食ですが、みなさんほどのような工夫をしていますか。お気に入りの朝食・生協商品を使った朝食のレシピ、朝食時のご家族とのエピソードなども教えてください。
- イラストを募集します。季節のものを描かれる場合は4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

予告! ~生協のつながりづくり応援~  
 みんなで開こう!おしゃべりパーティー

生協では、組合員どうしはもちろん、広く地域のみなさんとのつながりづくりを応援する企画として、今年も「おしゃべりパーティー」をご提案します!

無料の選べるパーティーセットは3種類。気になっているあの方、班や職場の仲間を誘って、こーぷ商品を囲んでくらしをおしゃべりしませんか?

ご案内

2月12日(月)~2月16日(金)に配布する「おしゃべりパーティー」チラシ

申込期間

2月19日(月)~3月2日(金)の2週間

商品お届け

3月2回週(3月12日(月)~16日(金))

生協が商品を用意してくれるぞうだよ!

おしゃべりパーティーだって



〇〇さんも誘っておしゃべりしましょうよ

「おしゃべりパーティー」のお約束

- ①大人3人以上で集まれば申し込みができます。申し込みは、1人1回です。組合員が1人以上いれば、だれを誘ってもOK!組合員でない方も大歓迎です!子どもは人数に含まません。また、同居のご家族での開催は対象としません。
- ②「おしゃべりシート」を必ずご提出ください! 普段のくらしのこと、子育てのこと、仕事のこと、商品のこと…おしゃべりパーティーでおしゃべりしたことを「報告書」に記入して生協へ提出します。

ユニセフ指定募金の報告

回ヒンギヤ難民緊急募金

組合員のみなさんから830,419円が寄せられ、12月8日(金)に日本ユニセフ協会に送金しました。ご支援ありがとうございました。寄せられた募金は、日本ユニセフ協会を通じ支援活動に役立てられます。



こーぷ・しまね 投稿用紙

班名

組合員コード

□□□□□□□□

氏名

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。

『老後はお金だけじゃないでしょう! でも、そうは言っても...』

開催報告



学習講演会のような

12月2日(土)にビッグハート出雲にて、FP組合代表理事の萬代幸次さんを講師にお迎えし、消費者問題ネットワーク学習講演会「老後はお金だけじゃないでしょう! でも、そうは言っても...」が開催されました。「40から始める老後準備のいろいろ」ということで、各年代別の必要なお金についてや家計の見直し、贈与について、老後は「豊かさ」から「幸せ」への転換についてなど、お金のことだけでなく幅広く教えていただきました。

参加者の感想

- \* 漠然とした不安でしたが、具体的に数字を出していただき良かったです。「生きがい」について、今は自分のことより両親のことなど時間に追われる日々ですが自分の考え方を少し変えてみようと思います。
- \* これからの生活の中で何を大切にしていこうか、これからのお金の流れについてあらためて考えていきたいと思います。

参加者の感想

- \* 自分の父も戦争体験者であり、私に話をしてくれました。父はもう死んだので話ではできません。戦争体験をした方の話は絶対な真実なのでこれを聞けなくなることはとても残念です。できるだけたくさんの人に話してください。それを願います。
- \* このような会で、いつも話されることに若い世代への働きかけ、これは難しいことではあるが自分の子どもや孫を連れて参加することができるイベントを多く開催していくことが大切であると思う。



集いのような

12月9日(土)に「第29回 戦争体験を語り継ぐ集い」が開催され、80名の参加がありました。

雲南市にお住まいの毛利悦子さんより戦争の悲惨さ、当時のようすについて伝えていただきました。中国(内モンゴル自治区)から、着の身着のまま命懸けで108日間の逃避行。その道中は炎暑、極寒、飢え、疲労などで乳幼児や老人が次々と死亡...そんな光景を目の当たりにする中、中国人の恩情に助けられたということ。その方は、自分たちの食べるものもあまり持っていない中、持っていたわずかな食料を分け与えてくれたということ。そのときの恩は絶対に忘れず、このように「人は出会いによって生かされていることに感謝をする」ということを強く感じたと、当時のことを思い、胸を詰まらせながら伝えていただきました。

お知らせ

九州北部大雨災害支援募金の使途の変更について

こーぶ・しまね12月号でお知らせしました募金のうち、大分県に贈呈しました募金の一部は、大分県からの要望により、台風18号(9月)の被災者の支援金として役立てていただきます。組合員の皆さまにはご理解いただきますようお願いいたします。

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らせてください。正解者の中から抽選で20名の方に図書カードをお送りします。当選者の発表は4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	

- たてのカギ
- 鳥取県には○○○コーヒー。
  - 東。英語で。
  - バレエボール、強烈なスパイクの前にはいい○○○が。
  - 選手を育て、大きく成長させるのが名○○○。
  - 犬歯の別名。
  - リモコンや懐中電灯などはこれを入れて使います。
  - 食べたり飲んだりすること。○○○○○関係の仕事。
  - 社会科は、地理と○○○と○○○が好き?
  - 醤油やみりんなどで下味をつけ、片栗粉をまぶす、揚げ物の味付けの一種。
  - 漢詩に節をつけて吟ずる。
  - 「こたりのトトロ」さつきぎの妹の名前は?
  - 表の反対。
- よこのカギ
- 飲み物を入れて持ち歩きます。
  - 川や湖に住む魚。大きいものは60センチほどになる。
  - 看護師。英語で。
  - 何着ていこうか、どんな話をしようか:考えるだけでも楽しいお出かけ。
  - コーラスのパート。男声の低い方。

- 相手の目をこまかして不正を行うこと。イカサマ。
  - 共布の肩当てが付き、ベルトを締めて着るコートの名前。
  - 加藤一二三や藤井聡太の職業は?
  - おじいさんは山へ○○刈りに、おばあさんは川へせんたくに。
  - 将棋のレッスン。藤井聡太も時間があれば挑戦していた。
  - 祝いの席などに似合う魚。腐っても○○。
  - 自動車学校の難コースの一つ。S字、○○○○、縦列駐車。
- 【ヒント】「義理?友?それとも本命?」  
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▼2月28日(水)  
1月号の答▼オトシダマ

タ	イ	シ	ヤ	ト	フ
コ	マ		キ	ヨ	ウ
ヤ		キ	ユ	コ	ウ
キ	タ	ロ	ウ		
	マ	ク		コ	カ
ダ	イ		シ	シ	マイ
シ	レ	ト	コ		オ

- 12月号の正解者
- 応募者226名、正解者225名でした。  
〔50音順敬称略〕
- 秋鹿 節子 石田 一枝 大島美代子 金田美保子 黒崎 光恵
  - 佐伯 昌子 曾田裕美子 高橋 泰子 田村 知美 中村 早苗
  - 長谷美恵子 羽部 幸子 日高 輝子 平田 和美 平野 秀子
  - 藤原真由美 三隅 純子 三好 克子 矢野多見恵 米原 誉子

わたしの  
お気に入り

# ごぼう料理が手軽に食卓に 国産乾燥ごぼう



## CO-OP 国産乾燥ごぼう

参考価格 30g **198円** 塩分:0.1g/100g  
ごぼう(国産)  
(税込価格 213円) 【国内加工品】

【次回企画予定 だいすき 2月3日】



お湯で戻すと  
約2.7倍(重量比)に  
増えます。

お湯で5分戻すだけ。皮むきやアク抜きなどの下ごしらえが  
不要なので、手軽にごぼう料理が作れます。

### いのしし肉と一緒に

冬になるとよくいのししの肉をもらいます。いのししの肉を野菜くずで湯がき、しょうが、ごぼうを入れて煮ると臭みがなくとてもおいしいです。突然いただいたとき、乾燥ごぼうがあると助かります。ご近所にもおすそ分けして喜ばれています。

出雲市 A・Mさん

### 出会えて本当に よかった

自分でもごぼうを作っていました。3~4年前からごぼうが黒くなり、できなくなったので乾燥ごぼうに出会い大変喜びました。お寿司やひじきと炊いたり、天ぷら、白和えなどいろいろな料理に使っています。本当にお気に入りです。

益田市 T・Uさん

ここが  
わたしの  
お気に入り!

## 目からウロコの 知っ得情報!

### 旬の国産ごぼうを乾物に

使用しているのは熊本県・宮崎県・鹿児島県を中心とした国産ごぼうのみ。旬の時期に泥付きで仕入れ、香りや栄養分の多い皮の部分なるべく残すよう、手作業で皮をむいています。手間ひまをかけたこだわりの製法により、戻すとごぼう本来の風味やシャキシャキした歯ごたえが楽しめます。

### 炒め煮にもサラダにも

国産乾燥ごぼうの中でもあまり細すぎないものがよかったので注文しました。牛肉とにんじんと炒め煮にしましたが、しっかりと歯ごたえとごぼうの風味が感じられ、おいしくいただきました。乾燥しごたえがあまりなく、変な噛み切れなさがありますが、この商品はパリパリしていてよかったです。炒め煮の他にもマヨネーズ、炒り卵などと一緒に和え、サラダにしてもおいしかったです。

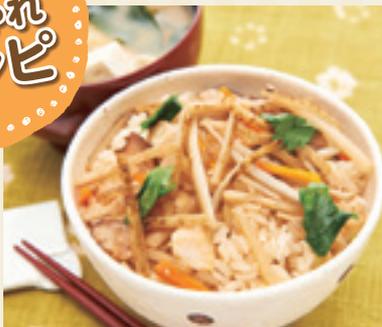
出雲市 K・Tさん

### 大好きなきんぴらごぼうがいつでも

きんぴらごぼうが小さいころから大好きですが、下ごしらえが大変でいつもスーパーの惣菜を買っていました。ごぼうを洗ってさががきせん切りにしてアク抜きをすると、それだけでとても時間がかかり思っていました。けれど、この商品に出会ってからはそんな手間はなし! 大好きなきんぴらごぼうがいつでも作れるようになりました。

出雲市 K・Aさん

## 簡単 おしゃれ レシピ



### 炊き込みごはん

#### 材料(4人分)

- CO-OP 国産乾燥ごぼう…30g
- 鶏モモ肉…100g
- 干しいたけ(小)…10枚
- にんじん…40g
- 米、だし汁…各3カップ
- 酒…大さじ3
- 塩…小さじ1/2
- 薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- みつ葉、油…各適宜

#### 作り方

- ① 国産乾燥ごぼうは熱湯に5分つけて戻し、食べやすく切る。鶏肉は1cm角に切り、干しいたけは水で戻して薄切り、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉を炒める。肉の色が変わったら乾燥ごぼう、干しいたけ、にんじんを加えて炒め合わせ、冷ます。
- ③ 米は洗って炊飯器に入れ、だし汁、A、②を加えて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったならざく切りにしたみつ葉を加えてひと混ぜし、茶碗に盛る。