

# こーぷ・しまね



伯太地域ネットの活動のようす

つながり  
の輪  
を  
つな  
が  
り  
て



サークル「木曜会」の活動のようす



益田「子育て・くらぶ」の活動のようす



木次地域ネット 寄せ植え体験のようす



み～んなが参加できる！

2p ◇ 組合員活動に参加してみませんか？

4p ◇ 生産者交流会で『一緒に育て・つくる』を再確認しました

6p ◇ 生協のあるくらし  
～食を真ん中に広がるつながりの輪～

8p ◇ みんなあつまれ

10p ◇ チャレンジ報告  
夏のエコライフに家族でチャレンジ！

11p 選べる！生協の荷受けの方法

12p ◇ わたしのお気に入り



# 組合員活動に参加してみませんか?

「新しいつながりをつくりたい」「生協の商品について知りたい」「子育てママどうしておしゃべりしたい」「同じ趣味を持った仲間どうして集まりたい」というみなさん、生協の組合員活動に参加してみませんか。  
生協の組合員活動には出会いと笑顔があふれています。

## 地域ネット

地域ネットは組合員なら誰でも参加できます。月に1回を目安に生協の支所や地域の公民館など身近な場所に集まって、生協商品を囲みながら、くらしや地域のこと、生協のことなどをおしゃべりします。そして、集まりの中で出たみなさんの声を組合員のくらしに活かしていきます。

## 地域ネットについて

- ☕ 同じ地域の組合員3名以上が集まれば活動できます。
- ☕ 活動期間は、4月～翌年2月までの11か月間です。
- ☕ 生協商品の試食、会場費など、活動にかかる費用の一部を生協がサポートします。
- ☕ お住まいの地域に既に地域ネットがある場合は、そちらへの参加となります。



ガレットってどげな料理か楽しみだね。

作ってみたいと分からないレシピがあるので作るのが楽しみです。

伯太地域ネットにおじゃましました!

月に1回料理を作っておしゃべりを楽しんでいる伯太地域ネット。長年シエルなどから集めたレシピからリーダーさんが作る料理を決めるので、他のメンバーはどんな料理を作るのか当日まで知りません。  
今回作ったのはシーフードミックス炒飯とじゃがいものガレット。「ガレットってどげな料理?」「作ったことないね」との声が聞こえます。フライパンにじゃがいもを敷き詰め挽肉をのせ、さらにじゃがいもで挟みます。両面焼かなければいけません。ひっくり返すタイミングが分からず、「あー!焦げてしまった」「じゃがいもが多すぎたね」「じゃがいもをレンジでチンしてから焼けばよかったね」と反省の残る結果に。それでも失敗がとっても楽しそうだった伯太地域ネットのみなさんです。

## 退職後の新しい出会い

地域の方との出会い・ふれあいで、これまでのくらしの中での出会いとは異なる方々との楽しいひとときが過ごせるようになったのは、年を取り、ともすれば世間から取り残された感のあった退職後の私にとって、すばらしい経験になって本当にありがたく思っています。これからも参加し、マンネリ化した日々のメニューを増やし、楽しい語らいの場として続けていきたいです。

伯太地域ネットの感想

2017年度は36地域ネット、258名の組合員が参加しました。

地域の組合員に呼びかけて、生産者やメーカーをお招きしたり、産地見学を計画した地域ネットもあります。

泥付き白ネギの収穫をさせていただきました。広大な敷地で元気よく育った白ネギ。葉もピーンと太く長く、見ただけでもおいしそうでした。泥付き&根付きなので、庭の土をかぶせるとしばらく保存できることを聞きました。おいしいネギ料理もみなさんから聞けたので作ってみようと思いました。



リサールベルデ(米子市)に産地見学に出かけた西津田地域ネットのみなさん

鳥取県の全ての酪農家から集められた牛乳が大山乳業で処理されて出荷されているそうです。鳥根県は複数の乳業があるので、大山乳業が大規模な理由が分かりました。また、大山乳業専属の獣医師がいたり、牛乳の検査も厳しくされていて驚きました。



大山乳業(琴浦町)へ工場見学に出かけたふれんどり〜地域ネットのみなさん

# 『子育て・くらぶ』

月に1回、身近な場所（生協の支所・本部、地域のコミュニティセンターなど）に集まって生協商品を囲みながら子育てのこと、私のくらしや私たちの地域のことなどをおしゃべりしています。

## 出雲支所 『子育て・くらぶ』に おじゃましました！



一人ひとつ飾りを持ってきて飾り付け♪  
とっても素敵な  
クリスマスケーキが  
完成しました。



クリスマスの時期に、大山乳業のスポンジケーキを飾り付けしました。「うちの子はケーキを買うとフルーツばかり食べるんだよね」「うちは逆。クリームのところだけ食べちゃう（笑）」とお子さんの話で大盛り上がり。また、出産を控えたメンバーに「安産でありますように！」というあたたかい言葉もありました。

## 『子育て・くらぶ』について

妊娠中から末子が満3才までの子どもを持つ組合員（3才の誕生日を迎えた年度の2月末まで活動できます。）で、3名以上の集まりとします。活動期間は4月～翌年2月までの11か月間です。『子育て・くらぶ』には、生協商品の試食、会場費、託児費など活動にかかる費用の一部を生協がサポートします。お住まいの地域に既に『子育て・くらぶ』がある場合は、そちらへの参加となります。

## 出雲支所 『子育て・くらぶ』の 感想

### あっという間の時間

毎回楽しみにしている時間です。同じくらいの子を育てているママと一緒においしい試食を囲んでママトーク。とっても楽しくてあっという間に時間が過ぎます。10月にはみんなでハロウィンの仮装をし、かわいい子どもたちがまた一段とかわいくなりました♪



### 先輩ママの存在

みなさんお子さんが2人、3人とおられるので、2人目出産を控えている私は、毎回会うたびに子育ての話、家事の手抜き方法まで勉強させてもらっています。産後しんどいときはこうしたら良いよ、生協の冷凍カツおたききは切って出すだけで楽チンだよ！と具体的なアドバイス…。本当に助かっています。

2017年度は、9くらぶ、83人が活動しました。

## サークルについて

メンバーは、組合員を含む3名以上の集まりとします。調理室や会議室など生協しあねの施設を無料で利用でき、年間5,000円を上限に「サークル活動応援費」を助成します。（活動の助成金の申請ができるのは、メンバーの2分の1以上が組合員で構成されているサークルとします。）活動助成金の対象期間は、4月～翌年2月までの11か月間です。

## 太極拳 サークルに おじゃましました！



### 一緒にする仲間がいるから

講師をお呼びして、毎回丁寧に指導していただいています。サークルのメンバーは現在50代～80代です。これから、健康に楽しく暮らすため、体力維持のため、毎週1時間半練習しています。なかなか家で一人で練習をするということとはできないものです。一緒にする仲間がいるからこそ練習できます。「きょういく」（教育・今日行く？）「きょうよう」（教養・今日用？）、行くところ、用事があるってイネ！という具合に笑って日々の生活を楽しもうと思っています。生協施設が無料で借りられることに感謝です。

2017年度は、36サークル、219人（内、組合員167人）が活動しました。

# サークル

スポーツや音楽、料理や手芸、平和など、同じ関心事を持つ組合員どうし、仲間が集まってつくるサークル活動を応援します。ご近所さんやお友だちを誘って、サークルをつくってみませんか？

## 太極拳 サークルの 感想

『地域ネット』『子育て・くらぶ』『サークル』の申し込み、お問合せはこちらまで！

組合員サービスセンター ☎0120-336-021

# と一緒に育て・つくる の取り組み



# 『つくる』を 再確認しました

益田の3か所で“葉とらずりんご産直組合の小林徹哉さん、篤寿さんの3名をお招きして会』が行われました。交流会にかける想いや栽培方法、の評価について報告がありま苦労を知る場、組合員の声を解を深めました。

組合員の  
声を届ける

生産者

りんごのお届け  
生産者交流会

生産者カードを  
通じて自身の  
想いを伝える

員

支えられました

りんごは大好きで、りんごの季節が楽しみです。12月に仲間と一品持ち寄りのホームパーティーを開催。食後に“葉とらずりんご”を出したら蜜もたっぷりで甘く、香りも良く、みんなから「どこのりんご？」と聞かれ「生協だよ」と答えました。生産者カードがあり、みんなに回したら「おいしかったと私たちの声を届けておいて！」と。“葉とらずりんご”に心からありがとう。 大田市 S・Hさん

3名の生産者のりんごの特徴やりんごの病気のこと、異常気象などの大変さについてよく分かりました。たくさん食べて応援したいと思います。出雲市 組合員さん



津軽産直組合事務局 齊藤篤寿さん

## 2017年度の評価

2017年度は、春先には乾燥してめしべに花粉が付かない状態、夏場は低温と降水量の不足、そして黒星病と、りんごを栽培するうえでは決して良い年ではありませんでした。普通のりんごを作るだけでも大変で、実際に、前年と比べ半分ほどしか収穫できない園地が多発しました。このような厳しい中でも3人の生産者は、そこそこ評価できる“葉とらずりんご”を作れたと思っています。

※黒星病：感染した部分の成長を止める病気



“葉とらずりんご”生産者 小林徹哉さん

## 中まで日光を入れる

去年は特に『中まで日光を入れる』ということを重視しました。りんごは日光を当てることで糖度が増します。ですから、木の中にあるりんごより外側にあるりんごの方がおいしくなります。そこで、日光を中まで入れるために枝を省いてしまいます。そのため、収穫量が減ってしまいますが、よりおいしいりんごを目指してここにこだわりました。



“葉とらずりんご”生産者 宮崎尚彦さん

## 組合員の本当の声を聴きたい

今回は生産者カードから、たくさんの『おいしかった』の声をいただくことができました。読ませていただくと感じますし前向きな気持ちになりますが、もう少し厳しい声があって当たり前だと思います。厳しい声も素直に受け止めて組合員、生協と一緒に“葉とらずりんご”を作ることができたらと思います。



【出雲】生産者交流会のようす



組合員から約80枚のカードが届きました！



【松江】生産者交流会のようす

昨年とてもおいしかったので今年も迷わず予約しました。シャリッと歯ごたえがあって甘みもあり、ほど良い酸味もあって本当においしかったです。娘も“葉とらずりんご”の大ファンです♪これからも購入して応援しますね！みなさんも食べてみてください！ 松江市 のんちゃんさん

# 生産者と組合員、生協 “葉とらずりんご”

## 生産者交流会で 『一緒に育て』

1月27日(土)に松江、出雲、  
“りんご”の生産者である津軽  
宮崎尚彦さんと事務局の斉藤  
『葉とらずりんご 生産者交流  
では“葉とらずりんご”づくり  
2017年度の“葉とらずりんご”  
した。生産者の強い想いやご  
伝える場となり、お互いに理

職員

葉とらずりんごに  
ついての情報発信

生産者の想い、  
“葉とらずりんご”の  
情報を伝える

感想を  
伝える

組合

組合員の理解に



つながり応援グループ職員 川神桃子

### 一緒に育て・つくるって？

“葉とらずりんご”は通常より葉を多く残し、葉による光合成を高めて栽培するりんごです。葉の枚数が多いほど光合成が盛んに行われ、蓄えられるデンプンの量が増し、おいしくなります。生産者は“おいしいりんご”をつくるために“葉とらずりんご”に挑戦したいという想いはあるもののお店などでは見た目が重視されるため、消費者に理解してもらうのは難しい状況でした。しかし、生協であれば共同購入の担当者を通じて組合員に生産者の想いや“葉とらずりんご”の良さを理解してもらうことができます。ただ、組合員にとっての“おいしいりんご”というのは漠然としており、目指すべき味が明確ではありません。組合員の「もっとこうなったら良いな」の声をたくさん寄せていただき、“おいしい新たなりんご”を作っていく、これが生産者と組合員、生協が一緒に育て・つくる“葉とらずりんご”の取り組みです。



松江南支所職員 細田健太

### 組合員に生産者の想いを伝えたい

昨年生協に入ったので、11月に初めて自分の元に“葉とらずりんご”が届きました。今まで食べたことがないくらいおいしかったです。今年は生産者交流会で生産者のお話を聞くことができたので、自分が配送している組合員さんにこのことを伝えていきたいです！



松江南支所職員 秋庭晃平

### “葉とらずりんご”が広がるように

配送中に組合員さんとたくさん“葉とらずりんご”の話をしていたので交流会がありとても参考になりました。生産者の宮崎さんが言われていたように、組合員さんとりんごの話をしていく中で、良いところだけでなく「もっとこうしてほしい」という要望にもしっかりと耳を傾けて、“葉とらずりんご”が更に発展していくよう協力していけたらと思います。



【益田】生産者交流会のようす

“葉とらずりんご”に限らず、何を作るにも大変だということが分かりました。購入することで応援していけたらと思います。 出雲市 M・Hさん



柳川衣里さんとそうごくん(4歳)、はるとくん(1歳6か月)

たくさんの手間暇のかかった貴重なりんごを島根まで届けていただきありがとうございます。りんご嫌いの主人が“葉とらずりんご”はおいしいとってよく食べます(^▽^) これからも大変だとは思いますが頑張ってください！応援しています。 出雲市 柳川衣里さん

体に良いおいしいりんご、家族みんな大好きです。“葉とらずりんご”の取り組みに賛同しています。これからも利用していきたいと思っています。おいしいりんご、ありがとうございました。 松江市 H・Yさん

袋を開けたときの香りが良く、驚きました。若干、硬さが気になりましたが、日にちを少しおいたら歯ごたえはそのまま食べやすくなりました。サイズも心配していましたが、大きくてびっくりしました。重量感もあり食べごたえがありました。 出雲市 組合員さん

# 生協のある暮らし

～食を真ん中に広がるつながりの輪～



一昨年の7月に生協に加入した浅津さんは、2017年度の総代を務めていらっしやいます。初めて参加した秋の支所別総代会のグループトークでは「車の免許を返上したので生協に加入してとても助かっています。」と話してくださいました。今回はそんな浅津さんにお話を伺いました。

## 生協を始めたきっかけ



浅津静子さん

出雲市在住の浅津さんが生協を始めるきっかけとなったのは「おたがいさまいずも」のコーディネートである妹尾あけみさんと出会ったことです。一昨年の5月に左ひざを骨折してしまい、「おたがいさま」を利用するようになったとのこと。そこで出会ったのが妹尾さんでした。

「妹尾さんは本当に私のことを良く見てくださって『あら、今日はいつも増して顔色が良いよ。』『ちょっと歩きが良くなったね。』など、私の5mmの快復も気づいて励ましてくださいました。そして『生協は食品の産地・塩分・レシピの例も書いてあって、安全で便利でとっても

良いよ。』と教えてくださったので、妹尾さんが言うのなら間違いないと思って加入しました。」と浅津さん。

## カタログを見るのが楽しみ

生協を利用した感想をお聞きすると「カタログを見るのが楽しみです。買い物に行くみたいで。だって、全国の銘菓がいっぱいあって、食品も雑貨もそろっているんです。友だちは多種多様な商品があることに『生協ってすごいね!』と驚くんですよ。」と尻尾を下げながらお話ししてくださいました。その話しぶりからは、生協で購入した商品を囲んで楽しくおしゃべりをする姿が想像できました。



一緒に生協のカタログを見る浅津さん(左)と妹尾さん(右)

## 食べることは生きること

そんな浅津さんはカタログをしつかり見るために、シエルと他のカタログを別々の日に見えています。それは、カタログを全て丁寧に見るための浅津さんなりの工夫です。

「カタログを一度に全て見ようと思うといい加減になるでしょ。私は一人暮らしだから時間がたつぷりあるの。だからカタログを見る時間を大切にしています。食べることは生きること。生きることは食べること。これは私の生命の源だと思っています。」

車の免許を返上し、ほとんどの生活用品を生協でそろえているという浅津さんにとって、生協の注文は食べるために必要不可欠なこと。ひいては生きることと直結しているんだと話します。

## 生協の組合員はみんな仲間

そして、浅津さんが生協に入って良かったと感じたことは、自宅に居ながらにして買えることができるという「便利さ」だけではないようです。「生協を始めてから友だちが増えたのよ。」とおちゃめにお話しされる理由を尋ねると……

「私の通っている体操教室に生協に加入している方がいるんです。その方に『あなたのおすすめは何？』って聞くと『こめたまごが良いよ。』と教えてくださったたり、『生協の餃子がおいしいよ。焼くのも良いけど水餃子にしてもおいしくて、ついでに色々な野菜を入れると良いよ。』と、たくさんのことを教えてくださるんです。ああ、なるほど！とすごく参考になります。生協をやっている人には何でも話せて、『仲間』っていう感

じがするんです。」と教えていただきました。

## 支所別総代会に参加して

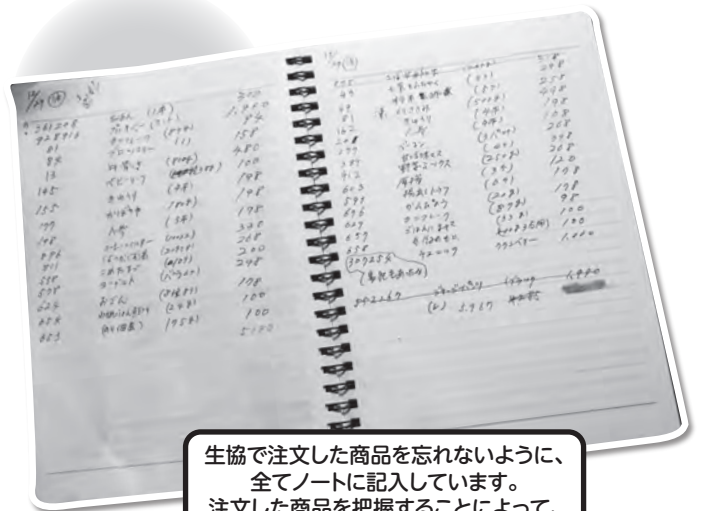
10月に行われた秋の支所別総代会に初めて参加した際にも、生協をやっている人はみんな仲間だということを実感したそうです。浅津さんがいらつしゃったグループでは、お正月の過ごし方で話が広がりました。

「私たちのグループはお子さん3人を育てていらつしゃる方がいました。その方は大晦日を実家の実家で過ごして、お正月は旦那さんの実家に行くという話をしておられました。それを聞いて、まあ、いいわねえ！って。支所別総代会が終わったらお子さんの世話があるってすぐ帰られたけど、来年また会おうねって言って別れたんです。」と浅津さん。



総代になったのは、妹尾さんに「総代になったら生協の色々なことが聞けるよ。」という話を聞き、もっと生協のことを知りたいとの思いからでした。総代になることによって生協が行っている事業を知るだけでなく、たくさんの「仲間」に出会ったようです。

浅津さんは「生協に入って本当に生活が変わりました。」と話します。しかし、それは浅津さんが食べることを大切に、同じ生協をしている仲間と積極的に交流したこと、そしてもっと生協のことを知りたいと前向きに行動したことによって、自らの手で変えたことのように思えます。



生協で注文した商品を忘れないように、全てノートに記入しています。注文した商品を把握することによって、以前よりも経済的になったとか。

お気に入り商品はたくさんあります。

『まい！しまねの1.0低脂肪牛乳』は私の気に入りで。私は牛乳は好きだけど、飲むとなんかお腹が緩んでね、ずっと飲まないようにしていたの。でもこの牛乳は全然大丈夫なんです。また、きゅうりはふぞろいって書いてあるけど、本当に新鮮なきゅうりだし、かぼちゃも1/4にカットしてあって便利で、それでいて新鮮だから言うことがないの。それから玉ねぎも小玉だから半分くらいに切ってスープに入れるとちょうど良いサイズなんです。私一人暮らしでしょ。それに食が細いからあまりたくさん食べられないの。だからとにかく、少量のものを選ぶようにしています。」と、上手に生協を利用されているようすが伺えました。



### 残ったお餅が素敵に変身!

雲南市 M・Fさん

せっかく年末についたお餅。いつもの年よりお正月に食べることが減って、まだまだ残っています。が、こーぶ・しまね1月号『残ったお餅が素敵に変身!』をさっそく参考にしてみました。特に『味付いなりで簡単手作り餅きんちゃく』は好評でした。正月中に出番なく冷蔵庫に忘れられていたいなりあげは味付きなのでお茶口にもバッチリ!!です。次の生協の日に持参してグループの人たちにも紹介します。

あなたの声を聞かせてください!

### お正月らしい高野豆腐

出雲市 柿の種さん

お正月に寿の焼き印の入った高野豆腐を注文しました。昆布と炊いたら遊びに来た娘に「どこで買ったの?」と聞かれ「生協だよ!」と言ったら「お正月らしくてステキだね」と言われました。今度は手まり型のお麩を注文するつもりです。孫がびつくりするかな? ちなみに花びら型のかまぼこは茶碗蒸しに入れて楽しませていただきました。見てよし、食べてよしのおすすめです。

### 便利なほうれん草

邑智郡 T・Kさん

先日、冷凍の『カットほうれん草』を買ったところ、大変重宝しました。野菜がほしいなあ、でも買ってなかつ



松江市 海空さん

### 巨大なツララを発見

松江市 山崎満広さん

1月12日はとても寒く、松江市で氷点下26度、積雪8cmと発表されていますが、廻山地区は15cm位ありました。我が家の屋根に初めて50cmのツララができました。生協の配送の方も大変ですね。気をつけて下さいね。



### 冷蔵庫がからっぽに?!

安来市 M・Fさん

お正月、一週間生協をお休みしていたら…子どもに「生協さん、まだ始ま

た!と焦ったときに、そういえばと思いで出しておひたしを作りました。楽に使えるし、本当に便利だなと思いました。また利用したいです。



### 憧れの地へ

出雲市 あるふさん

夢と憧れのイギリスへ行ってきました。行きたかった所をほぼ全て巡るといふ欲張りツアーへ一人で参加。ロンドンではこの地に住んでうん十年の友人と会い、歩き回ってとても楽しい旅となりました。イギリスはとにかく広い、大きい。旅の財源はなんとCO・OPの出資金でした。

### 娘からの誕生日ケーキ

鹿足郡 M・Nさん

私の誕生日は1月1日です。今では娘がケーキを作ってくれ、子どもがみんなでプレゼントをくれます。これまでは誕生日ケーキを食べたことがありませんでしたが、その話を子どもにしたら娘が高校生になったときからケーキを作ってくれるようになりました。最初は時間もかかり大変でしたが、今ではあつという間にでき、年々上達しています。ありがとうございます。



教えてほしい

## キウイのおいしい食べ方

浜田市 J・Mさん

昨年、友だちがキウイフルーツをたくさん持つてきてくれました。りんごと一緒に保存したり、肉の上のせてみたり。他に何かおいしい食べ方ありませんかねえ。(キウイフルーツは一口大で食べられる大きさです)。

前回の

教えてほしい

## 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。

お答えします

松江市 K・Kさん

里芋を洗って泥を落とし、しっかりと表面を乾燥させる。一回に食べられる量ずつに分け、新聞紙二枚に包む。みかん箱くらいの段ボールの中に新聞紙を一面に広げるように敷き、その中に里芋を隙間なく詰め込む。上部にも新聞紙を蓋のように置き、段ボールの蓋を閉じる。この段ボールを家の中で、できればリビングなどの暖かいところで保存する。やってみてください。

## みなさんから卒業にまつわるエピソードをお寄せいただきました。



出雲市 たいちゃんズさん

### かけがえのない友だち

安来市 おきつ子さん

母親の仕事の都合で小学校6年間で隠岐の島で過ごした私ですが、慣れ親しんだ町や仲良くなったお友だちとも、ついにお別れのときがきました。本土の中学校へ進学することになった私を、同級生のみながフェリー乗り場まで見送りにきてくれました!「がんばれ!がんばれ!」お友だちみんなが、船に乗りこんだ私へ叫んでくれて、本当に寂しくて涙がうか

びました。今でも隠岐の島のみなは、大切なお友だちです!!

### サイレンが鳴り響く中で

松江市 中村登美子さん

昭和39年に中学校を卒業。卒業の日には晴天でした。まだ肌寒く今のように暖房もなく寒かったです。日差しが暖かく感じる中で火事が多くあり、式の最中に消防車のサイレンの音がけたたましく鳴り響いていたのを今でも鮮明に覚えています。火の用心、大切だと思います。

### 卒業式でのおんぶの記憶

邑智郡 N・Kさん

遠い昔、中学校の卒業式に母が3km歩いて来てくれました。末の妹をおんぶしてです。帰りは、今度私が妹をおんぶして帰ったことを覚えていきます。

### 涙、涙の卒園式

大田市 ちいこりんさん

我が子の卒園式。初めての子育て、初めての保育園。初めてづくしで思い入れが強く、事前の卒業式の歌の練習から涙があふれ全く歌えず、先生たちや周りの子から

笑われるほどでした。もちろん、当日も涙、涙で歌えませんでした。

### 毎年感動

鹿足郡 F・Tさん

このときが特別という思い出はありませんが、いつも感慨深く、それぞれの学び舎を無事に卒業できることに感謝の気持ちでいっぱいでした。保育士をしているので毎年長さんの成長を思うと涙が出るほど感動させられてます。

### 父の涙の謎

松江市 K・Kさん

今はもう40才になる長男の小学校の卒業式のこと。夫がPTAの6年生の学年委員長で、保護者代表として謝辞を述べました。開口一番、感極まって夫が泣き出したらしいのです(私は欠席でした)。次男が1年生で在校生の席にいました。友だちに「お父さん泣いていたな」とずいぶんからかわれたそうです。長男の同級生のお母さんからは「もらい泣きした、良い挨拶だった」と言っていたみたいです。あとで夫に尋ねると「演出だった」というのですが...

1月の理事会報告

12月の供給状況は、計画比105.2%、前年比98.4%でした。部門別では、11月からの寒波の影響から全国的に市場の葉物野菜が高騰し、生協への需要が高まりました。利用者人数は、計画比98.8%、前年比99.9%でした。お申し出件数は52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3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年度決算見込みについて、ポイント制度の運用について、2018年度理事会・理事協議会他の日程について、12月総代委員会報告、津軽産直組合“葉とらずりんご”の今後の取り組みについて報告・確認がありました。【議決事項】として、2018年度方針(案)について、2018年度事業方針・重点的な課題(案)について協議のうえ承認しました。

2017年12月決算報告

- 供給実績 9億7,160万円(計画比 105.2%、前年比 98.4%)
- 事業総剰余金 2億6,920万円(計画比 104.6%、前年比 98.8%)
  - 人件費 計画比 100.2% 前年比 99.5%
  - 物件費 計画比 111.0% 前年比 113.2%
  - 経常剰余金 7,435万円
- 一人当たり平均利用金額 6,042円(計画比106.3%、前年比101.3%)
  - 利用者人数(一回当平均) 37,168人(計画比 98.8%、前年比 99.9%)
- 仲間づくり 加入 141人(計画比 65.3%、前年比 83.9%)

リサイクル通信

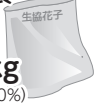
1月の回収量

牛乳パック



1,833kg  
(回収率 75.1%)

共同購入袋



1,197kg  
(回収率 27.0%)

カタログ



104,947kg  
(回収率 69.0%)

卵パック



1,393kg  
(回収率 103.3%)

生協しまねソーラー発電所

1月の発電状況

発電量……10,291kwh (前年比 86.5%)  
売電料……411,640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

- 5月13日は母の日です。
  - ・母の日にちなんだ、お子さんやお孫さんが描くお母さんの似顔絵を募集します。
  - ・また、忘れられない母の手料理や母とのエピソードも詳しく教えてください。
- イラストを募集します。
  - 季節のものを描かれる場合は5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

チャレンジ報告

夏のエコライフに家族でチャレンジ!

昨年のこーぷ・しまね7月号で「夏のエコチャレンジ」として『我が家の節電チャレンジ』への参加を呼びかけました。

冷房時の室温を28℃に設定する、冷蔵庫の設定温度を『強』から『中』に変える、エアコン使用時に扇風機を併用する、冷蔵庫の中身を取り出しやすいように整理整頓を行う、シャワーは体を洗っているときは水を流さないなど、さまざまな項目にチャレンジしていただきました。

また、自身で工夫して実行したエコアイデアとして『2階の部屋は夏は網戸にしてエアコンを使用するのをやめる』『暑くて家にいたくないときは涼しい所に出かける(スーパーや図書館など)』といった工夫が寄せられました。

エコチャレンジを実践した組合員の声

今回の項目以外に、『お風呂は屋根のソーラーを利用して(夏7~9月)お湯を貯める』『風呂の残り湯で洗濯物を洗い、きれいな水ですすぐ』『使用しない部屋の電気はすぐ消灯する』を実践しました。

トイレ、洗面所、階段の電球をLEDに取り替えました。100wで1つ3,000円近くしました。電球代と電気代を考えると、どっちが安いのか分からなくなりました(笑)。でも、地球には優しいですよ…たぶん。

地球にも、家計にも優しい節電に、みなさんもぜひチャレンジしてみてください。

こーぷ・しまね 投稿用紙

2018.3

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。

# 選べる! 生協の荷受けの方法



春は新生活がスタートする季節です。お子さん・お孫さんの入学、引っ越し、お勤めなど生活が大きく変化する方も多いのではないのでしょうか。そんなときでも「荷受けができなくなるかも…」という心配は不要です。

生協しまねの利用の方法は『班』『なかよし個配』『地域ステーション』『個人宅配』の4つの方法があります。ぜひ、自身の生活スタイルに合った荷受けの方法を選んでください。荷受けの変更については、担当者へお気軽にご相談ください。

## ① 班

3人以上の組合員でつくり、商品を指定の場所1か所にお届けします。送料は無料です。

メンバー(ご近所・職場)どうしのコミュニケーションの場となっています



## ③ 地域ステーション

生協しまねが指定した場所に一定の時間内で商品を取りに行ってください。手数料は48円(税抜)/回です。(県内に19か所あります)



好きな時間に取りに行けます。当番さんは商品についてよく知っているのので、オススメを聞くのも良いかもしれません♪

## ② なかよし個配

2人で利用し、指定の場所1か所にお届けします。送料は1人120円(税抜)/回です。

## ④ 個人宅配

直接ご自宅へお届けします。送料は239円(税抜)/回です。



※隠岐にお住まいの組合員さんは、隠岐の島のステーション(岬町・五箇村)での受け取りとなります。欠航時は翌日のお届けとなります。手数料は325円(税抜)/回です。

## くらし応援サポート

- 赤ちゃんサポート…妊娠中・お子さんが1歳未満の場合、赤ちゃんサポートクラブに登録で無料。
- すこやかサポート…お子さんが1歳以上2歳未満の場合。
- ゴールドサポート…満70歳以上の方の単身者、もしくは夫婦のどちらかの方が70歳以上の世帯。ただし、世代同居は対象となりません。
- 障がい者サポート…身体障がい者手帳をお持ちの方、または同居のご家族が身体障がい者手帳をお持ちの方。

143円(税抜)/回

## 留守のときもご安心下さい!

ご自宅に帰られるまで品質をしっかりと管理します。

- 品質管理①** 冷蔵品の箱には、蓄冷剤を入れて冷やします。
- 品質管理②** 冷凍品には、冷凍蓄冷剤、ドライアイスを入れて品質を保ちます。
- 品質管理③** 指定された場所へ、安全封印テープを貼りお届けします。

## よこのカギ

- ①○○○は金なり。
- ③おまえの目は、○○○○○か!
- ⑦仲直りの前にするもの。
- ⑧生氣や活気があること。
- ⑨針穴に通すもの。
- ⑩ブルゾンちえみの決め言葉は、  
[Cansoo~!]
- ⑭漢字には、音読みと○○○○○があります。
- ⑮土地の持ち主。
- ⑯食べ物を煮炊きすること。料理。
- ⑰○○○は広いな、大きいな。
- ⑱よく泣く子、みんなからこう呼ばれることも。
- ⑲秋元康がプロデュースしたアイドルグループの一つ。
- ⑳インフルエンサーで紅白に出場。○○○○○46。

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▼3月30日(金)  
2月号の答▼バレンタイン

ス	イ	ト	ウ	コ	イ
ナ	ー	ス	デ	ー	ト
バ	ス	イ	ン	チ	キ
ト	レ	ン	チ	キ	リ
タ	キ	シ	シ	バ	
ツ	メ	シ	ヨ	ウ	ギ
タイ	ク	ラ	ン	ク	

- 1月15日の当選者  
応募者310名  
全賞正解でした。
- 小豆沢智美
  - 片寄 京子
  - 齊木 正子
  - 三浦佳代子
  - 今岡富美恵
  - 加茂 京子
  - 田村 文字
  - 山崎 順子
  - 植田歌雪子
  - 郷原奈美子
  - 坪倉香津子
  - 吉田 典子
  - 岡本ゆかり
  - 小塚 礼子
  - 原 佳子
  - 吉廣 弘子
  - 落合トヨ子
  - 小原美佐子
  - 福間美紀江
  - 渡辺 雅子

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お送りします。

1	2	3	4	5	6
7			8		
9			10		
	11	12		13	14
15			16		
		17			18
19					20

# そのまま食べても料理にも CO-OP ベビーチーズ

わたしの  
お気に入り

一口で食べられるくらいの  
小さいサイズの個包装にしたことから  
『ベビーチーズ』と名付けられました。



CO-OP 六甲バター  
**ベビーチーズ**  
《北海道産チーズ 20%使用》

参考価格  
240g **465円** 塩分:0.4g/1個(乳)  
【国内加工品】  
(16個) (税込価格 502円)

【次回企画予定 3月4回】

## おやつ代わりにサラダにも

生協の職員に「小腹がすいたときに食べると良いですよ。おいしいですよ。」とすすめられて注文するようになり、お気に入りになりました。外食後、甘い物がほしくなり葛藤するのですが、このベビーチーズをひとつ食べることで心が落ち着き、おやつを食べずにすんでいます。また、おやつだけではなく、1/8程度に細かく切ってサラダにも使用したりします。**糖控え、カルシウムも摂れて一石二鳥**です！

浜田市 S・Tさん

## 今では我が家の常備品

主人の晩酌のつまみがベビーチーズと納豆です。私は以前からチーズが好きだったのでよく利用していたのですが、主人は嫌いで食べられませんでしたが、健康年齢を重ねるため、主人に何度も何度もベビーチーズをすすめると初めは嫌々食べていましたが、**今ではお気に入りになり、常備するようになりました**♪おかげさまで薬いらずです。

邑智郡 せんのかぜさん

## 息子のお気に入り

息子は大人のチーズ好きです。市販のチーズ、地元産のチーズもいろいろ食べる中、**生協のベビーチーズがお気に入り**です。食べごたえがあり、そのまま、またはカレーやシチューに入れ堪能しています。「母さんは料理はイマイチだけど生協のチョイスは本当良いねー」と息子。私は苦笑いです。雲南市 K・Iさん

## 味付のりを巻くと絶品

**ビールのおつまみにぴったり**です。主人のお気に入り、いつも冷蔵庫に入れておくようにしています。**味付のりを巻いて食べるとさらにおいしい**です。

浜田市 E・Sさん

アーモンド入りも  
人気です♪

## 絶対に切らしたくない

我が家の常備おやつ！絶対に切らさないようにプレーンとアーモンドを交互に購入しています。1個がちょうど良い大きさですね。また、くせのない味で飽きません。江津市 Y・Mさん



2014年7月から、**CO-OP**アーモンド入りベビーチーズも発売されており、こちらも人気の商品となっています。

簡単  
おしゃれ  
レシピ

## おかかチーズ焼きおにぎり



材料(おにぎり2個分)

- CO-OP ベビーチーズ…2個
- かつお節…2パック(5g)
- A [ ● しょうゆ…大さじ1
- ごはん(あたたかいもの)…茶わん2杯分

【作り方】

- ① Aを混ぜたところにあたたかいごはんを混ぜる。
- ② 角切りにしたベビーチーズを中心にしておにぎりを作る。
- ③ フライパンで油をひかずに両面を中火でこんがり焼く。



ベビーチーズは1個を6~8等分してココロの角切りにしておきます。小さいのでおにぎりにしやすく、また、焼いたときにとろけやすくなります。

家庭料理研究家 奥蘭壽子作



生協職員のお気に入り

## 私の大切な存在

つながり応援グループ 渡部 潤

ずいぶん前からこの『CO-OP ベビーチーズ』の大ファンです。味そのものも好きな理由ではありませんが、なにより私にゆったりとした時間を提供してくれます。食べるのはもっぱらワインか焼酎とともに…小さなチーズを20口くらいに分けてチビチビと食べます。このチーズを食べながら飲んでみると、とても落ち着き、今日一日を振り返ったりしてしまうほどの不思議な力を持っています。

組合員さんから、包装を剥ぐときによくカドがとれてしまうと聞きます。剥ぐときはチーズの面に対して垂直に一面ずつ剥ぐ感じで、ななめに剥がないように気をつけるときれいに剥げます。ひとかけらでもカドが欠けてしまうととても残念な気持ちになりますよね。みなさんもぜひ『CO-OP ベビーチーズ』を愉しんでみてください。