くらしを見つめる　私たちの機関紙

こーぷ・しまね

2018
9
vol.401

特集 子育て中のお父さん・お母さん集まれ！
Cafeランチ ホッと一息しませんか？ …2.3P

コンテンツ

2P ◆特集　子育て中のお父さん・お母さん集まれ！
Cafeランチ ホッと一息しませんか？

4P ◆新米をもっとおいしく食べたい
おすすめの“ごはんのおとも”を教えて！

6P ◆産地だより
㈲べこ会＆まるせい
産直サラダみず菜、産直小松菜 など

7P ◆生協のあるくらし
～母から私、そして子どもへ～

8P ◆みんなあつまれ

10P ◆葉とらずりんごひろば
◆2018年度　秋の支所別総代会のご案内

12P ◆わたしのお気に入り
国産生姜のジンジャエール

子育て中のお父さん
お母さん集まれ！

Cafeランチ ホッと一息しませんか？

7月4日㈬、浜田支所の子育て中のお父さん・お母さんを対象に「Cafeランチ ホッと一息しませんか?」が開催され、開催場所となった浜田市福祉センターは、参加者の笑い声が溢れました。今回は、そのようすを少しだけご紹介します。

リフレッシュしてほしい

子育て中、「たまには息抜きをしたい」「誰かと子育てについて話したり共感したい」と思ったことはありませんか？

今回の企画を計画した、組合員理事の一人である山本理事は「一人目出産のときに、まだしゃべらない子どもと、ずっと話さないといけないことにストレスを感じていました。誰でもいいから大人と話したい。そんな思いから、以前『子育てトークでティータイム』という、今回のような会に参加したことがあります。その際、気持ちがとても楽になったので、今度は私たちが計画したいと思いました。」と話します。

お子さんと二人きりになりがちなお母さんに気分転換をしてほしい、おいしいランチを食べながらおしゃべりをしてほしいとの想いがつまった企画です。

タンドリーチキンを調理中。調味料がビニール袋に残らないよう、できる限りチキンにつける組合員理事（左）

森木　美樹さん

旦那が転勤族です。お互いの両親も遠くにいるので、普段あまり子どもを預けて誰かと一緒に料理をして食べることはありません。保育園にも預けていないので、日中子どもと二人きりが多く、今回は息抜きに参加しました。

子どもの泣き声が聞こえ、心配はありましたが…他のお母さん方と楽しく料理をして、ゆっくりご飯を食べることができて楽しかったです。

Lunch Menu
◎ランチメニュー◎

タンドリーチキン

【材料（４人分）】
・鶏もも肉…400ｇ
・コンソメ（顆粒）……小さじ１
・サラダ油……小さじ１
A
・トマトケチャップ……大さじ２
・プレーンヨーグルト…大さじ1/2
・オリーブオイル……大さじ１
・カレー粉……小さじ２

【作り方】
①鶏もも肉は余分な脂肪を取り一口大に切る。コンソメをまぶし、ビニール袋に入れ、Aを加えてもみ込み、15分おく。
②フライパンに油を熱し、①を入れ、弱めの中火で５～６分こんがりと焼いてできあがり。

ふわふわパンケーキ

【材料（６枚程度）】
・卵……１個
・砂糖……大さじ２
・プレーンヨーグルト…… 50㎖
・牛乳……100㎖
・サラダ油……大さじ１
A
・薄力粉……120ｇ
・ベーキングパウダー…小さじ２
・塩……ひとつまみ

【作り方】
①ボウルに卵、砂糖、ヨーグルト、牛乳、油を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
②Aを①にふるい入れ、混ぜる。
※混ぜすぎないよう注意
③フライパンを熱し、分量外の油を薄くぬって、お玉１杯分の生地をすくい入れ、倍ぐらいの大きさにのばす。
④３～４分中火で焼き、表面全体にぷつぷつ穴があいたら裏返し、ふたをしてさらに２～３分焼く。真ん中に竹串をさし、ベタベタした生地がつかなければできあがり。　※焼きすぎに注意！

たまごスープを使って夏ごはん

【材料（３合）】
・米……３合
・たまごスープ……３袋
・冷凍コーン……半カップ
・むき枝豆……半カップ

【作り方】
①通常の水加減をし、材料を炊飯器に入れて炊く。
※フリーズドライのたまごスープは、米１合に対し１袋入れる。

”子育て“という共通点

今回は、お母さんにもお子さんにも嬉しいメニューを作りました。各グループに一人ずつ組合員理事が付いてサポート！タンドリーチキンを作る際の、組合員理事の調味料を無駄にしない姿に「おー！」と歓声と笑いが起こります。

また、「離乳食はすぐ無くなってしまうから、常に作っている感じだよね」「わかる、わかる。それに、手の込んだものを作ったときに限って食べなかったりするよね」と、この企画で初めて会った組合員どうしが、”子育て“という共通点から打ち解け、ざっくばらんにおしゃべりする姿が見られました。

ゆっくりとした時間が流れる

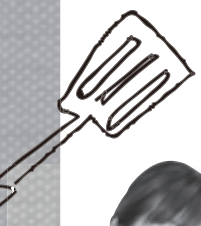
「晩ご飯を作るのが億劫です。子どもが寝ている間に急いで作らないといけないので、普段は、今日みたいにゆっくりしゃべりながら料理をすることはありません。やっぱり、人としゃべりながらの料理は楽しいですね。料理が苦じゃないです」と組合員さん。

目が離せない状況の中でのご飯作りや家事は、通常以上に大変でストレスがたまってしまいます。今回だけは、そんな心配は無用。いつもより、ゆっくりとした時間が流れました。

参加者のみなさんは「子どもを託児に預けるのは心配だけど、せっかくの企画だから気にしないようにする！」と心に決め、おいしいランチと楽しいおしゃべりを堪能されました。気を抜けない子育ての中で、ちょっとした息抜きが明日への原動力になるのではないでしょうか。

いつもは”お母さん“。でも今回の企画の間だけは”わたし“。

企画終了後、託児に預けていたお子さんをだっこして、顔つきがまた、”お母さん“に戻っていました。



村尾　麻未子さん

おいしいランチが食べられるということで、息抜きのために参加しました。託児があったので、子どもを預けることができ、ホッと一息つくのが半分、心配が半分です(笑)。短時間でしたが、子どもと離れて息抜きができました。また、普段作ることのないメニューを知ることができたので、自宅でも作ってみたいと思います。

梶間　美菜さん

今回は友だちに誘われて参加しました。家にいるとずっと子どもと二人なので、やっぱりストレスが溜まってしまいます。大人と話す機会もなく、気がまぎれないうえに、やりたいこともなかなかできません。ここに来たのは現実逃避ですね(笑)。今回は、おいしいランチ作りや試食ができて楽しかったです。リフレッシュになりました。

新米をもっとおいしく食べたい

おすすめの“ごはんのおとも”を教えて！

9月といえば、新米が出荷される季節ですよね。“新米はおいしい”とよく言いますが、「せっかくなら、おいしい新米をよりおいしく食べたい！」ということで、こーぷ・しまね7月号では、ごはんが何杯でも食べられる“ごはんのおとも”について投稿を募集しました。

長野県産うす塩なめ茸

松江市　M・Iさん

毎日の食事に悩んでいます！ある日、二人の孫の会話を耳にしました。「『うす塩なめ茸』これご飯においしいねぇ」と。時々はこういう食品で、とても喜ぶことが良く良くわかりました。満足してくれるお惣菜をと考える今日この頃です。

息子のごはんがすすむ！

松江市　安喰真紀さん

大根の葉を小さく刻んでごま油で炒め、『ひじきドライパック』と『ふっくらしらす干し』を加えてさらに炒め、酒としょうゆで味付けし、炒りごまをかけてできあがり。息子も「おいしい」と言ってくれます。

和キムチ

松江市　M・Sさん

キムチは、これしか食べられません。甘口タイプで子どもにもOKな味です。さらに国産白菜で安心。豚キムチにしたり、そのまま食べたり、ごはんのおともとして大活躍です。

“おとも”といえば

鹿足郡　K・Mさん

ごはんのおともは、やっぱり梅干し。梅肉にかつお節、塩こんぶ、ごまを混ぜておくと梅だけよりもマイルドでおいしい。梅肉だけでなく、しそを混ぜてもOK。

ピーマンの苦味を感じない

益田市　ほっとこさん

最近おいしい！と感じたレシピは、ピーマンをごま油で炒めてしんなりしたら、塩こんぶを入れてさらに炒めます。最後にごまをふり入れてできあがり。ピーマンの苦味を感じませんよ!!

お弁当のおかずにもぴったり

浜田市　Y・Zさん

生協の『ふっくらしらす干し』とピーマンをごま油で炒め、塩、こしょうで味付けをします。学生の頃、母が生協のしらすとピーマンで作ってくれたものを、今では私が子どものお弁当に入れています。しらすでカルシウムもとれ、ごま油やしらすを一緒に炒めることでピーマンの苦みも感じにくくなります。ピーマンの苦手なお子さんのお弁当にもおすすめです。お好みでにんじんや家にある野菜を入れても良いと思います。

材料（1～2人分）

- ピーマン…… 小 or 中1～2個（適量）
  ※ピーマンの苦手なお子さんは『こどもピーマン』がおすすめです
- COOPふっくらしらす干し…… 1袋
- 塩、こしょう……適量
- ごま油…… 小さじ1

とびっこ関西風だし味

邑智郡　小梅ちゃんさん

『とびっこ関西風だし味』は、我が家のごはんのおともです。いつも注文しています。田舎だから近くのお店に行ってもありません。我が家でできたきゅうりにのせたり、ごはんにかけたり、マヨネーズで和えたり、おにぎりの中に入れたり。いろいろと利用しています。

ゴーヤの佃煮

安来市　H・Aさん

この暑さを乗り切るごはんのおともは、ゴーヤの佃煮です。ごまやじゃこ、かつお節をたっぷり入れて炊きます。たくさん作ったら、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍しておくと、いつでも解凍して食べられるので便利です。

①ゴーヤをたて半分に割り、ワタをとって薄切りにし、１回ゆでこぼす。
②ゴーヤ500gに、じゃこ20g、かつお節10ｇ、ごま大さじ３、三温糖150g、うすくちしょうゆとこいくちしょうゆ各30㎖、５倍酢20㎖を汁がなくなるまで煮つめてできあがり。

きゅうりの佃煮

出雲市　マカロンさん

我が家では、きゅうりがたくさんあるときは、きゅうりの佃煮を作ります。たくさんのきゅうりも、佃煮にしたら少量になります。日持ちするので、品数が少ないときに便利です。「“ごはんのおとも”何かない？」と主人に聞いたら、即答できゅうりの佃煮でした。

材料
- きゅうり…… 1kg
- 砂糖…… 80g
- しょうゆ……150g
- べんりで酢……90cc
- じゃこ またはかつお節 …… 適量

全部を鍋に入れ、弱めの中火で蓋をして30分煮て、その後蓋をとり中火で汁がなくなるまで煮てできあがりです。砂糖としょうゆは好みで増減してＯＫです。鍋は焦げないテフロン加工がいいですよ。

にらタレ

出雲市　にゃーこさん

夕食は、いつもはあまり白ごはんを食べませんが、『にらタレ』があるときは、ごはん茶碗２杯分は食べられます！あまり期待はせずに買ったのですが、思っていたよりも辛く、とってもおいしいです。旦那も「もうにらタレないの？」と聞いてきます。辛い食べ物が好きな方には特におすすめです。

上手なごはんの保存方法

余ったごはんは冷凍庫へ

ごはんは炊飯器で長時間保温にしておくと、黄色く変色したり、パサパサになったり、ニオイがでてきます。冷蔵庫はお米のデンプンの老化を促進させる温度環境なので、保存にはおすすめできません。

余ったごはんは、温かいうちに１食ずつ小分けにしてラップで包み、あら熱を取ってから冷凍するのがおすすめです。ただ、冷凍で保存した場合でも、なるべく１週間以内を目安に食べましょう。

上手なお米の保管方法

密閉容器で涼しい場所に

密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室など涼しい場所で保管するのがおすすめです。袋のまま密閉容器に入れてもOKです。お米の袋には、通気のために穴が開いているので、未開封であっても袋のままの保管は避けてください。

また、お米はニオイを吸いやすい性質があるので、保管場所には注意が必要です。一度吸着したニオイは取れません。特に「灯油」「洗剤」「匂いの強い食材」の近くは避けるようにしてください。

コープのまい！産直

㈲べこ会&まるせい（鳥取県米子市）
産直サラダみず菜、産直小松菜など

葉が黄色くなってしまった小松菜

溶けてしまったみず菜

みず菜と小松菜のビニールハウス

（左）中村高也さん（生産者）
（中）㈲べこ会&まるせい　門脇浩二社長　（右）畑中久和さん（生産者）

普段当たり前のように食べている野菜。その裏側には、どのようなご苦労があるのでしょうか。

産直提携をしている㈲べこ会&まるせいを訪ねることになりましたが…取材日は7月13日㈮。平成30年7月豪雨から数日後のことでした。取材も延期になるだろうと半ばあきらめていましたが、門脇社長が快く引き受けてくださいました。

天候に左右される野菜作り

案内いただいたのは、サラダみず菜と小松菜のビニールハウス。一見、元気に育っているように見えますが、実はこのハウスの中の野菜は全て豪雨の影響で出荷できなくなってしまったそうです。「いくらビニールハウスと言っても、豪雨の影響を受けてしまいます。大量の雨が降ると、地下水があふれ、ハウス内が浸水します。さらに、長雨後に続いた猛暑により、サラダみず菜は溶けてしまいましたし、小松菜は傷んで葉が黄色くなってしまいました」と肩を落とす門脇社長。

確かに、ハウス内はかなりの熱気が感じられました。人間と一緒で、野菜も急激な温度変化に弱いそうです。

生産者の前向きな姿

㈲べこ会&まるせいの生産者、畑中久和さんと中村高也さんにお話を伺うことができました。「豪雨のときは唖然としました。昔の野菜作りのルールとは違いますね。想定外がたくさん出てきています。それを想定内にするのがとても難しい。試行錯誤というか…暗中模索です」と話す畑中さん。

けれども「今回は異常でしたが、農業は天候に左右されるので、こういうことは度々あるんです。どう自分の中で割り切るかが大切ですね」と中村さん。丹精を込めて育てた野菜を出荷できない悔しさをにじませつつも、次の出荷へ向け、気持ちを切り替えていました。

組合員に知ってほしい

最後になぜ、このような状況の中、取材を引き受けてくださったのかをお聞きすると…「100%努力をしているんだけれど、出荷できなかった野菜があることを組合員さんにも知っていただきたかったんです。この豪雨だけを見ると赤字なんだけど、傷んでしまった野菜を抜いて、また新たな種をまいて、組合員のみなさんに購入してもらって支えてほしい。これが私の願いです」と門脇社長は力強く話します。

鳥取県米子市彦名町。そこには、昨今の異常気象という困難にくじけず、前向きに野菜作りに取り組む生産者の姿がありました。

コープのまい！産直
島根・鳥取県
産直サラダみず菜
150g
参考価格108円（税込価格116円）【CIEL 9月3回 注文番号:178】

コープのまい！産直
島根・鳥取県
産直小松菜（少量）
100g
参考価格100円（税込価格108円）【CIEL 9月3回 注文番号:77】

生協のあるくらし

～母から私、そして子どもへ～

高校を卒業し、進学して一人暮らしを始めたことをきっかけに生協を始めました。

実家の母が利用していたので

私にとっては、母との思い出いっぱいの味でもあるのです。

母から娘へ…そのまた子どもへ。

こうやって生協はつながっていくんだなと実感しています。

高橋倫子さんと敬大くん（右上）、直矢くん（右下）、正和くん（左下）

出雲支所　高橋倫子さん

このようにメッセージを寄せて下さったのは、出雲市にお住まいの高橋倫子（ともこ）さんです。

母の味

高橋さんの出身は鳥取県。専門学校に進学し一人暮らしを始める際に「一人暮らしだけれど、安心安全な買い物がしたい。離れて暮らしているんだけれども、母と同じものを食べていたい」との想いから、鳥取県生協に加入しました。

実家が班の荷降ろし場所になっていて、近所の方と一緒に〝母が利用している〟姿から「母の味＝生協商品」というイメージが子どもの頃からあったそうです。

今も家族をつなぐもの

現在、結婚し実家を離れてからも、生協商品を通した家族の交流は続いています。「実は、姉も大阪で生協を利用しています。お盆などに実家に帰ると、私は島根のカタログを持って帰り、姉も大阪のカタログを持って帰るんです。そして、母の鳥取県のカタログ、3つを見比べます。意外と大阪でも境港産の魚を取り扱っているんだとか、大阪のカタログに島根県産の青ねぎが載っているんだとか、カタログを見比べるのが楽しみの一つです」と高橋さんは話します。

住んでいる場所は離れていますが、同じ〝生協をしている〟〝同じものを食べている〟ということで家族のつながりを感じることができるそうです。

また、一緒にステーションに商品を取りに来た元気な息子さん3人に好きな商品を訪ねると「牛乳大好きー！」と叫んでくれました。よく『まい！しまねの牛乳』を飲んでいるんだそうです。息子さんにもしっかり、生協の味が伝わっているようでした。

お母さんから伝わった生協のあるくらしが、今度は娘さん、そして息子さんにも広がりそうです。

現在、お母さんとお姉さんと一緒に生協のお話をしているとのことですが、娘さんがその輪に加わる日も近いのかも知れません。

メッセージに込められた想い

4人のお子さんをお持ちの高橋さんですが、実はこのメッセージは、娘さんを特に想って書いたメッセージだそうです。

「娘は今、高校2年生です。あと1年半すると卒業し、どこかに進学して一人暮らしをするかもしれません。一人暮らしをするとよく体調を崩すという話を聞くので、生協をしたらいいのにな…と思っています。そうすると、実家で食べていた味がまた娘にもつながっていくのにな…って。実は、娘も生協をしたいようなことを言っていたんです。そういえば私も、一人暮らしをしたときに生協を始めたな…と思い出して、こうやって生協はつながっていくのかなと思いながらメッセージを書きました。」と、娘さんを昔の自分と重ねながら話してくださいました。

みんなあつまれ

MAIL あなたの声を聞かせてください！

お父さんは我慢

大田市　ちいこりんさん

必ず買う商品は『枝豆がんも』です。子どもたちが大好きです。2個ペロリと食べてしまうこともあり、いつも多めに煮るのですが、足りなくなることも。なので父親はがんもは食べず、一緒に煮たなすやしいたけで我慢しています。

お父さんの鯉のぼり!?

安来市　もっちゃんさん

こーぷ・しまね7月号、みんなあつまれの「鯉のぼりの思い出」を読んで思い出したのは、我が家は四人娘で鯉のぼりが揚げられず、娘が鯉のぼりをねだったときは、お父さんの鯉のぼりとして揚げたいぐらい親子とも残念な昔がありました。

7月号の産地だよりから

邑智郡　T・Fさん

毎日、生協の『まい!しまねの牛乳』を飲んでいます。昔私たちも酪農を営んでおり、感謝しながらいただいています。夏は人間だけでなく、乳牛も暑さに苦しみます。おいしい牛乳を出してくれる牛さんにもエールを送ります。

青汁に目覚めた娘

益田市　R・Kさん

青汁＝大人の飲み物のイメージだった娘。が最近、ようやく青汁の良さに目覚め、好んで飲むようになった姿に成長の喜びを感じています。〝美容と健康に青汁〟だと。おかげで消費の量が増えました。

かつての共同購入

松江市　H・Sさん

最初の頃の生協を思い出しました。届いた商品をシートの上に広げて、それぞれ自分の品を見つけて取ります。お金は係が集めて担当者に払っていました。面倒でしたが、懐かしい思い出です。

レトルトカレーをアレンジ

松江市　夏つばきさん

老夫婦に『レトルトのビーフカレー』はとても便利です。肉が少ないので炒めて加えます。手作りしても残ってしまい、これは手軽に食べられておいしいです。牛、豚、鶏、ミンチと変化をつけています。カレーうどんもすぐできますよ。

おいしくスピーディー

邑智郡　S・Kさん

5月27日、後期高齢者になりました。足腰が痛くなって、日常生活で食の部分にも負担がかかります。昨年の4月から3人で生協にお世話になっていて、大変助かります。レンジでおまかせや味付きの副菜などおいしいですし、スピーディーに夕食の仕度もできますので大変喜んでいます。

お好み焼きの汽車

浜田市　ひまわりさん

次男の誕生日のお祝いに、お好み焼きで汽車を作りました。そこに、生協で買っておいた『アンパンマンポテト』をのせたり、からあげや枝豆で線路や飾りを作ったりして、楽しいプレートができました。全てを手作りするのは大変ですが、冷凍庫に生協商品がストックしてあるのでとっても助かりました。喜んで食べてくれました。

私の便利ノート

出雲市　N・Aさん

「みんなあつまれ」は身近に参考になる内容がたくさん載っています。私のチョイメモ用のノートに書いておくと、大変、役に立ちます。

祈り

邑智郡　K・Iさん

7月の豪雨、本当に恐ろしかったです。初めて避難所というところへ行きました。短い時間ではありましたが、世話をされる人、世話を受ける人、みな大変でした。何事もありませんようにと祈るばかりでした。

当たり前と思っていたことが

江津市　イマサンさん

蛇口をひねると水が出る。その水が安全で飲むことができる。ありがたいことなんだとつくづく思いました。

松江市　H・Dさん

教えてほしい

なすのレシピとめんつゆのアレンジ方法

安来市　K・Tさん

なすの素揚げをストレートのめんつゆにつけて食べます（みりんを少し入れて）。他のなすの食べ方やめんつゆのアレンジを教えて下さい。

隠岐そばの作り方

松江市　おおまめさん

夫の赴任先の隠岐へ行ってきました。「さば」で出汁をとる隠岐そばがとてもおいしかったです。家で作ってみたいと思っています。隠岐の組合員さん、是非、簡単においしく作れる方法を教えて下さい。

前回の教えてほしい

鯖の缶詰レシピ

松江市　依邏娘子さん

時々、鯖の缶詰を買います（味付や水煮、いろいろ）。いつもワンパターンの料理になってしまいます。簡単にできる食べ方を教えて下さい。洋風、和風、どちらでも結構です。

お答えします

仁多郡　鳥居　ゆきみさん

鯖の水煮缶は買わないのでよくわかりませんが、いわしのオイルサーディンとかと同じような感じ？そのままでは、ちっともおいしくないけれど、今なら、おろしたきゅうり、洗ってちょっとしぼってちぎったベビーリーフや青じそ、にんじんもすりおろしてべんりで酢をかけるだけでとってもおいしいです。早めに作って冷蔵庫に入れておく方が良いです。ごま油をかけるともっとおいしくなります。輪切りのトマトとあわせてもいいです。

出雲市　M・Gさん

◉青菜、キャベツの中に鯖缶を入れて煮浸しにする。
◉鯖缶を入れて炊き込みごはんに利用する。

1日も早い医療体制の整備を願って

バナナの購入が がん対策の力に！

生協しまねは、昨年８月より公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根と連携し、〝小児がん患者〟の治療や発育、教育などに必要な環境等が早期に整備されるよう、生協の**バナナ１袋を利用いただくごとに６円**（取引先の協賛分を含む）を寄付する取り組みをスタートしました。なお、この取り組みは**10月３回企画をもって一旦終了**いたします。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

～今年の７月までに195,750円を贈りました～

がん募金対象商品

甘熟王ゴールド プレミアムバナナ
600ｇ（４本前後）　フィリピン産

バナージュエコバナナ
700ｇ（４～７本）　フィリピン産

商品案内（シエル）では、このマークを目印にご利用ください。

2018年度

秋の支所別総代会のご案内

支所	日　程	会　場
松江北	10/17(水)	くにびきメッセ 501大会議室
松江南	10/15(月)	プラバホール 2F大会議室
出　雲	10/16(火)	縁結び交流館 大ホール
雲　南	10/17(水)	三刀屋農村環境改善メインセンター 農事研修室（2F）
大　田	10/18(木)	あすてらす 3F研修室3・4
浜　田	10/18(木)	石央文化ホール 小ホール
益　田	10/19(金)	グラントワ 多目的ギャラリー

※時間は全会場、AM10：00～PM12：30を予定しています

「支所別総代会」は組合員ならだれでも参加できます。

生協しまねの活動紹介や自分のくらし、
お気に入り商品についてみんなでおしゃべりしませんか。

昨年参加した組合員の感想

初めて参加させていただきましたが、とても楽しかったです。各委員会の方がどんな活動を、どんな想いを持ってされているのかを知ることができました。

グループトークでは、おすすめの商品のことを聞けたり、調理法を聞けたり勉強になりました。

昨年の秋の支所別総代会のようす

参加をご希望の方は、
組合員サービスセンター ☎0120-336-021
にお電話の上、**支所名、班名、組合員コード、組合員名**
をお知らせください。

連載 vol.2

葉とらずりんご ひろば

生産者より

生協しまねのみなさん、お久しぶりです。『葉とらずりんご生産者交流会』では、大変お世話になりました。7月現在、葉とらずりんごの実すぐり(摘果)作業の真っ最中です。

平年より多少、玉伸びが良いように感じています。みなさんからいただいた「おいしかった」「体に気をつけて」等の嬉しいコメントを励みに、おいしいりんごを届けられるように今年も頑張ります！！

摘果作業中の生産者、
宮崎尚彦さん

葉とらず掲示板

昨年利用した組合員からのメッセージ

前回注文した“葉とらずりんご”は蜜入りも良くて甘くておいしかったので、今回2パック注文しました。が、今回は蜜も入っていないし、硬くていまいちでした。天候に左右されるものだから仕方ないと思います。また、次回も注文して食べます。

益田支所 M・Hさん

生産者からのお返事

ご期待にそえず、申し訳ございませんでした。言い訳になりますが、例えば、りんご100個あると、全てに蜜が入っているわけではありません。同じ畑でも、木が1本1本みな違います。

硬さの件ですが、硬さがなければ日持ちがあまり良くありません。何日かおいて食べていただければありがたいです。次は、蜜の入ったりんごをお届けできるよう頑張ります。

斉藤　信一さん

投稿募集

●11月22日は『いい夫婦の日』だそうです。
日頃は伝えられないパートナーへの感謝の気持ちを募集します。また、夫婦のほっこりエピソード、おもしろエピソードもお待ちしています。

●イラストを募集します！
季節のものを描かれる場合は
11月のイメージでお願いします！

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か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、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

きーりーとーりーせーん

こーぷ・しまね 投稿用紙

2018.9

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。

2018年7月の理事会報告

7月25日㈬に行われた第15回定例理事会で話し合われた主な議案

2018年7月西日本豪雨災害支援活動について

今回の西日本豪雨災害での事業への影響と支援活動について報告しました。

- ●江津市桜江町の断水地域の組合員へ飲料水188ケース（2ℓ×6）をお届け
- ●江津市桜江町川戸地区ボランティアセンターへスポーツドリンク500㎖750本をお届け
- ●美郷町ボランティアセンターへスポーツドリンク500㎖240本をお届け
- ●江津市桜江町川戸地区ボランティアセンターへボランティア活動　職員42名参加
- ●岡山県倉敷市真備町へボランティア活動　14名派遣
- ●組合員への豪雨災害支援募金の呼びかけ
- ●生協ひろしま・おかやまコープ被災職員への支援募金の呼びかけ（役職員）

『子育て・くらぶ』登録者へのアンケート実施について

子育て層の実態とこれからの生協の役立ちについて検討するため、2016年度～2018年度の『子育て・くらぶ』登録者約150名にアンケートを取ることを提案しました。

春の支所別総代会・第34回通常総代会のまとめについて

総代委員会より、春の支所別総代会・第34回通常総代会のまとめ報告がされました。

フードバンク「あったか元気便」の進捗状況について

準備会より第1回目の箱詰め作業と試験発送の日程について報告がありました。

その他

- ●2018年度地域つながりセンター・おたがいさま運営補助費及び地域つながりセンター正会員費について
- ●「隠岐・夏のランチ会」「隠岐の島ミニフェスティバル」について
- ●島根県消費生活審議会委員について

以上、全ての議案が協議の上承認されました。

2018年６月決算報告

○供給実績　6億6,148万円　（計画比　98.6%、前年比　95.6%）

事業総剰余金　1億8,769万円　（計画比　98.2%、前年比　95.8%）

人件費　計画比　99.6%　前年比　99.3%

物件費　計画比　102.8%　前年比　108.3%

経常剰余金　378万円

○一人当たり平均利用金額　4,087円（計画比　101.0%、前年比　100.5%）

利用者人数（一回当平均）36,585人　（計画比　98.2%、前年比　99.1%）

○仲間づくり　加入　392人　（計画比　82.7%、前年比　90.7%）

リサイクル通信

7月の回収量

牛乳パック	カタログ	共同購入袋	卵パック
2,462kg	128,319kg	1,319kg	1,121kg
（回収率 99.0%）	（回収率 89.2%）	（回収率 34.1%）	（回収率 116.4%）

生協しまねソーラー発電所

7月の発電状況

発電量　33,811kwh（計画比 89.0%）

売電料　1,352,440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。

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。当選者の発表は、図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

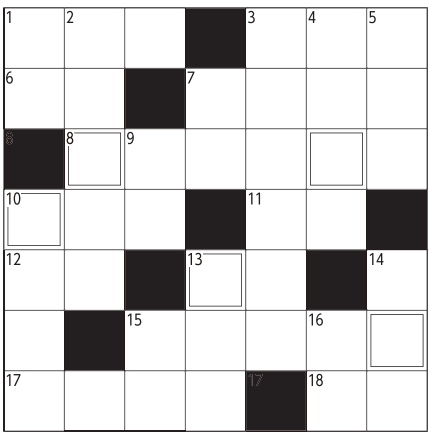
たてのカギ

①地図では○○が上。
②本業や学業のかたわら、収入を得るために仕事をすること。
③柔らかくて透明な食品包装用のフィルム。
④高く険しい山々が連なっているところ。○○○○地帯。○○○○部。
⑤「青い鳥」の主人公はチルチルと○○○。
⑦出世魚の一種。ツバス、ハマチ、メジロ、○○。
⑨腰掛け。テーブルや机とセット。
⑩ひみつ。
⑬一、十、○○○、千、万…。
⑭アウトドアでの必需品。この中で寝ます。
⑮馬に乗っている武人。中世ヨーロッパの武人。ナイト。
⑯そのことにかける時間と労力。○○をかける。

よこのカギ

①アニマル浜口の名セリフ（？）「○○だぁ！」
③鶏肉の中でも脂肪分の少ない部分。
⑥酒、しょうゆなどの液体を入れて貯蔵したり運んだりする大型の容器。
⑦ブレックファーストとランチを一緒にした呼び名。
⑧二か国語を自由に使いこなすこと。
⑩「いいぞ！」という意味。○○○サーブ！
⑪苦あれば○○あり、○○あれば苦あり。
⑫ミシン○○、手縫い○○、刺しゅう○○。
⑬炊きあがったご飯を入れておく器。チラシ寿司を作るときにも活躍。
⑮主将。船長。英語で言うと？
⑰○○○○お願いします。○○○○お伝えください。
⑱弓や射撃等で目標にするもの。

【ヒント】野山に自生する赤い花。



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▼9月28日（金）

8月号の答▼カブトムシ

ト	サ	カ	■	コ	ト	リ
ケ	イ	ジ	ド	ウ	シ	ヤ
イ	コ	カ	■	ウ	■	カ
■	ウ	■	ア	ン	カ	ー
コ	キ	ユ	ウ	■	タ	■
ウ	オ	■	ト	ミ	ク	ジ
ブ	ン	カ	■	ス	リ	ム

☆7月号のお楽しみクロスワードは、応募者273名、正解者272名でした。

わたしのお気に入り

暑い日にグビッと飲みたい！
大人味のジンジャエール

国産生姜のジンジャエール

CO・OP ふくれん

国産生姜のジンジャエール

(ケース)200g×15

参考価格 **980**円（税込価格 1,058円）

【次回企画予定９月４回】

ここがわたしのお気に入り

大人に好評のジンジャエール

雲南市　ユミさん

『国産生姜のジンジャエール』は他のものより味が濃いような気がします。子どもには少しきついかもしれませんが、大人の間では好評です。カタログに載ったときは必ず注文しています。

しっかりとした生姜の味

飯石郡　ジンジャエー子さん

国産生姜というところが気になって注文しました。飲んでみるとしっかりとした生姜味と、刺激の強い炭酸が大変おいしく、気に入りました。それ以来リピーターとなり、見かけると注文するようになりました。家族も気に入り、みんなで飲んでいます。暑い夏には、しっかり冷やして飲んでいます。

気付いたらなくなっていました

出雲市　こたろうさん

ケース買いなのでおいしいか不安でしたが、安くなっていたので購入してみました。１缶飲んで、買って正解だったと思いました。しっかり生姜の味がして、一気に飲んでしまいました。帰宅後とお風呂あがりと１日２本飲むこともあり、冷蔵庫を開けてまた飲もうとしたら「もうなくなっている！」と驚いたことも…。小さいサイズなので飲み切りやすく、ついつい飲み過ぎてしまいます。

知人にも好評

浜田市　C・Iさん

利用のきっかけは、同じ職場の方に「飲んでみてください」ともらったのが始まりです。生姜がよくきいていて、お風呂あがりなど、とてもおいしいです。子どもや旦那にも「飲みやすい」と評判で、冷蔵庫にはトマトジュースもありますが、ジンジャエールだけすぐなくなります。生姜好きの知り合いにもあげたら気に入ったようで、度々購入してお渡ししています。

200gの飲み切りサイズ。仕事や家事の合間にも気軽に飲んでいただけます。気分転換やスッキリしたいときにピッタリの、大人のジンジャエールです。

株式会社ふくれん　第一営業部　吉田遼平さん

目からウロコの知っ得情報！

国産の生姜汁使用

㈱ふくれんの自社工場で搾汁した国産生姜汁を使用しています。生姜エキスを使用しているジンジャエールも多い中、国産生姜をそのまま搾って得た生姜汁を使用することで、素材本来の自然な風味を味わうことができます。さらに、生姜汁の他に、はちみつとレモン果汁を配合することによって、ピリッと辛口なながらマイルドで濃厚な味わいが実現しました。

4月よりリニューアル

はちみつの配合量を若干増やしつつも、甘さを控えめに仕上げました。コクを保ちながら、飲んだ後に甘さが残らない、のどごし感・スッキリ感をアップしています。そのため、より大人の方に向けた商品になっています。