

# こーぷ・しまね



## みんなのくらぶ… 12P



生協しまね  
Instagramは  
こちらから

### コンテンツ

表紙：おしゃべりくらぶ「サフラン」のみなさん（12P）

- 2P ◆ 冷凍野菜を使い分けて、くらしにゆとりと彩りを  
—(株)ノースイとのオンライン交流会を開催—
- 4P ◆ 組合員さんの我が家の新玉ねぎの食べ方大公開
- 6P ◆ 商品と想いが届く  
コープのわくわく便
- 7P ◆ わたしのくらしとSDGs  
少しのきっかけで“気づき”が生まれる  
◆ わたしのお気に入り  
ほくほくお豆の玄米ごはん

8P ◆ みんなあつまれ

10P ◆ 2023年度 春の総代・組合員交流会 開催のご案内  
◆ 2023年度 第39回通常総代会を開催します

12P ◆ みんなのくらぶ  
おしゃべりくらぶ「サフラン」（松江市）



共に生き 共に創る 豊かなくらし

# 冷凍野菜を使い分けて、

# くらしにゆとりと彩りを

## -(株)ノースイとのオンライン交流会を開催-

みなさん、冷凍野菜を活用されていますか？「冷凍野菜はおいしいのかな？」「外国産は少し不安…」そんな方もいらっしゃるのでは？

8月には出雲支所エリア委員会、そして3月には松江北支所エリア委員会が、生協で冷凍野菜を多く取り扱っている(株)ノースイの二岡さんとリモート交流会を開催しました。その中で冷凍野菜の良さをいくつも発見することができました。



学習会のようす



(株)ノースイ 大阪支店 冷蔵営業部  
二岡 英之さん

私が疑問にお答えします！

### 良さ発見 1 野菜はどんな農家で作られているの？



**工場の管理基準を守ってもらえる農家と契約しています。** 契約の際に基準が守られているか、工場の社員が定期的に巡回することを規約で取り決め、承諾のあった農家で栽培しています。収穫の時期には、可能な限り(株)ノースイの品質保証部員も栽培農家を視察したり、製造に立ち合い、さまざまな決まりが守られているかを確認しています。

### 良さ発見 2 冷凍野菜は何か特別な方法で作られているの？



(株)ノースイの冷凍野菜は、みなさんがご家庭で行っている処理と同じ、洗浄・カット・加熱調理・冷凍といったことを工場で行っています。

特別なことは行っていませんが、“急速”冷凍がおいしさのポイントです。ご家庭で冷凍する場合は野菜がゆっくり凍結するため、凍結時に野菜の細胞膜が壊れてしまい、解凍時に水分と一緒にうまみも逃げることによって味や食感が悪くなってしまいます。(株)ノースイでは、**野菜の組織が壊れて品質が変わらないように、非常に低い温度で急速冷凍するため、おいしく仕上がります。**

### 良さ発見 3 海外の商品の農薬管理はどうしているの？



安心して食べていただけるよう、出荷まで何度も検査を行っています。 **例** オクラの場合（ベトナム産）



# いつでも旬な野菜を



その産地の旬の時期に収穫した新鮮な野菜を急速冷凍していますので、“いつでも”おいしい野菜が味わえます。

外国産ということで、輸入時の抜き取り検査で基準値外になると国内に全量入れられないということ、安心してご利用いただけるようにとのことから国内産以上に細かな厳しいチェックを行っていますので、安心してご利用ください^^

**時間のないときやもう1品食卓に出したいときの“手間抜きレシピ”として冷凍野菜をご活用ください!**

## これからも冷凍野菜を使いこなしていきたい

### 松江北支所エリア委員会のみなさん



たくさんお話を聞かせていただき、栽培から製造まで農薬等を徹底して管理されていることを知ることができました。我が家では冷凍野菜といえば(株)ノースイさんですが、今まで以上に新たな冷凍野菜を開拓していきたいと思いました。また、冷凍野菜以外の冷凍食品もたくさんあるので、ぜひみなさんにも興味を持っていただけたらと思います。

### 出雲支所エリア委員会のみなさん



(株)ノースイさんのお話をお聞きし、検査もしっかりされていて、安心して食べられることを再確認しました。

私たちは家で野菜を作っていますが、畑に採りに行く時間がないときや面倒なときに冷凍庫にあると便利ですし、あと1品というときにもさっと作ることができます。冷凍野菜は価格が高いイメージがありましたが、旬ではない野菜は市販でも高く、そんなときに旬の時期に急速冷凍されているものを食べられることは魅力です。通常の野菜とうまく使い分けて食を楽しみたいです。

### 支所エリア 委員さんの おすすめ 冷凍野菜



松江北支所エリア委員会  
若槻 久美子さんおすすめ



グリル野菜ミックス

彩りがよくて手軽でおいしい冷凍野菜です。レンジでチンして、べんりで酢につけるだけの簡単マリネにハマっています。

出雲支所エリア委員会  
荒瀬 陽子さんおすすめ



揚げなす (乱切り)

揚げなすは、自分で揚げようと思うと油も必要ですし手間がかかります。白だしにつけてレンジでチンするだけで簡単においしいおかずができあがります。

松江北支所エリア委員会  
高祖 文さんおすすめ



カンタン菜園 きざみオクラ

2才の次男はみそ汁をあまり食べませんが、きざみオクラが入っているとよく食べてくれます。オクラの断面が星型に見えるみたいです。

出雲支所エリア委員会  
赤木 孝子さんおすすめ



冷凍モロヘイヤ

みそ汁にそのまま入れたり、あえ物にしたり、下処理がしてあるのでとても便利です。実は家で育てているモロヘイヤを冷凍してみたのですが…やっぱりこれとはおいしさが違いました。

# 食べ方大公開

生のまま

を心待ちにされている方もいらっしゃるのでは？  
た。たくさんのお便りが寄せられ、みなさんの



## カルパッチョ風に

仁多郡 しーちゃん

ねぎとろ+アボカド+新玉ねぎのスライス+オリーブオイル。ねぎとろ+サーモン丼でも代用OKです。カルパッチョ風になるので、食べるときにわさびとしょう油をかけると、本当においしくて止まりません。

## 冷奴

益田市 K・Mさん

冷奴にのせ、オリーブオイルをかけてめんつゆで！

## 甘酢に漬けて

松江市 オニオンサラダさん

新玉ねぎはスライスしてひたひたの甘酢に漬けておくと、ゆで大豆やポテトサラダ、コールスロー、サラダやマリネに使えます。

## みそとみりんで和えて

松江市 加茂 京子さん

薄切りにした新玉ねぎをジッパーつきの袋に入れ、みそとみりん適量で和える。漬け物風というかサラダ風。おいしいよ。

生のままスライスして食べるという方も多く、  
味付けの方法も様々でした。

## スライスした新玉ねぎにかけるもの

- ポン酢+かつお節
- しょう油+マヨネーズ+かつお節
- ポン酢+マヨネーズ+かつお節
- 酢しょう油
- べんり酢
- さば缶やツナ缶とマヨネーズを和える
- 手作りドレッシング

## 手作りドレッシングレシピ

出雲市 ZOUさん

### ●材料

- 新玉ねぎ.....1個
- 梅干し.....2個
- かつお節.....適量
- しょう油.....小さじ1
- エキストラバージンオリーブオイル...小さじ1

### ●作り方

種を出した梅干しをたたいて、かつお節・しょう油・オリーブオイルを混ぜる。

農産物を作るのは楽しいです。  
大変なこと？ありませんよ!!  
年中、何にでも使えるオール  
ラウンダーな玉ねぎは、育て  
がいがあります。  
頑張ってるので、ぜひ  
ご利用ください!



産直新物玉ねぎ生産者  
齋下 博三(さいかひろみ)さん

齋下さんの玉ねぎは農薬を使  
わずに育てられています。玉  
ねぎを植える前にたい肥を十  
分に入れて土づくりを行うこ  
とで病気がでにくく、健康に  
育っているのでしょう。少し  
でも時間ができると畑に来て  
管理を行い、手間暇をかけて  
おられます。



(有)ベこ会・アンド・まるせい  
門脇 浩二さん

11月に植えた玉ねぎ、  
元気に成長中♪  
5月上旬に収穫予定です。  
※取材日：3月3日

11月の玉ねぎの苗植えから  
日々の草取り、収穫まで全て手  
作業で行っている齋下さん。「育  
てるのは楽しいからね」と、ご  
苦労よりやりがいを口にされま  
す。30分でも時間ができたら畑に行き、玉ねぎに栄養がいく  
ようにこまめに草取りをされています。

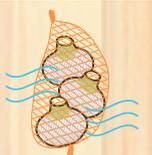
“毎日食べる野菜だからこそこだわって、自分の手でつくり  
たい”そんなまっすぐな齋下さんの想いが込められた玉ねぎです。



ベこ会/鳥取県 産直新物玉ねぎ  
【シエル5月4回に企画予定です^^】  
※次回企画予定は変更になる場合があります。

水分が多いので  
足がはやい新玉ねぎ。  
適切な保存方法は？

ネットに入れて風通  
しの良い場所での  
保管がおすすめです。  
つるしておくこと  
よりgoodです。



# 我が家の新玉ねぎの

春の訪れを感じる食材といえば『新玉ねぎ』。みずみずしくて生のままでも、加熱してもおいしく食べられ、新玉ねぎの季節それぞれのご家庭にきっと“我が家のイチオシの食べ方”があるのでは…と思い、こーぷ・しまね1月号で投稿を募集しました。アイデアがあふれました。ぜひ、我が家の一品にお試しく下さい！

「新玉ねぎに十字に切り込みを入れてレンジでチンするだけでとっても甘くておいしい」という声がたくさん。みなさんの味付けの方法を教えてくださいました。

## レンジでチンした新玉ねぎにかけるもの

- しょう油+かつお節
- ポン酢+かつお節+ネギ
- ポン酢+かつお節+バター
- めんつゆ
- 切り込みにバターをのせてレンジ後、しょう油とチーズをたらす



**まるごとスープ** 益田市 ママリンさん  
丸ごと新玉ねぎや大きめに切った人参等を入れてコンソメや塩こしょうで味付けをしてスープ風に煮ます。丸ごとって思われるかもしれませんが、ペロリと食べられますよ。

**玉ねぎステーキ** 出雲市 S・Mさん  
フライパンに4分の1に輪切りにした新玉ねぎをバターかマーガリンでとかし焼き、味が少し足りないようなら焼き肉のたれをかけて食べる。

**かきあげ風に** 大田市 A・Nさん  
玉ねぎを細切りにして、クレソンを適当な大きさにちぎって、衣の中に一緒に混ぜて、かきあげ風の揚げ物にするとおいしいです。私の家では、味のアクセントにちくわを少々刻んで入れます。

**オープン焼き** 雲南市 Y・Hさん  
我が家の1番人気はオープン焼きです。新玉ねぎを輪切りにして天板に並べ、塩こしょうとチーズで味付けし、焼くだけ。簡単でおいしいです。

**卵とじ** 松江市 M・Aさん  
新玉ねぎとキャベツを適当に切り、だししょう油と砂糖で炊いて、卵でとじる卵とじ。さっとできて、おいしくて、子どもたちも好きです。

## 産地からの お便り

産直の「新物玉ねぎ」  
の生産者にお話を  
伺いました！



鳥取県日吉津村にある畑

**ケチャップ炒め** 出雲市 K・Fさん  
新玉ねぎを薄切りにして、白身魚のほぐし身と一緒に炒めてケチャップで味付けしたら、とろりと甘くて子どもが大好きです。

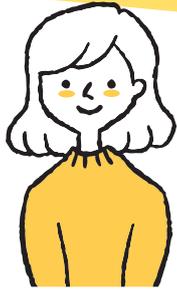
**ホイルバター蒸し** 大田市 Y・Mさん  
鮭、輪切りの玉ねぎ、しいたけに軽く塩こしょう、バターをのせてアルミホイルで包み、フライパン（またはグリル）で蒸し焼きに。バターのからんだ玉ねぎの甘いこと！

**出汁で煮る** 安来市 A・Eさん  
小ぶりなものを出汁（つゆの素）で弱火でひたすら煮て、はいっ！できあがり。甘くてやわらかくて、91才の義父も喜んで食べます。

**新たまねぎのチーズ焼き** 浜田市 にゃんこさん

- 新玉ねぎ……………中3～4個  
ピザ用チーズ……………100g  
しょう油……………小さじ4  
オリーブオイル……………大さじ2
- ①新玉ねぎの芯をくり抜き1cm幅の輪切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で玉ねぎをへらで押さえながら焼く。
  - ③焼き色がついたらひっくり返してしょう油、チーズをのせふたをしてチーズがとけるまで中火で2～3分蒸す。

# 商品と想いが届く コープのわくわく便



遠く離れた学校や会社に入られたお子さん、お孫さんへ…  
結婚して遠くで暮らすお子さんへ… 単身赴任のお父さんへ…  
離れて暮らす大切な方へ…

「食べ慣れたものを送りたい」「感謝の気持ちを贈りたい」、  
その想い“わくわく便”で叶えられます。



母

浜田市  
K・Yさん

## 親心から、送り続けています

横浜に住んでいる息子夫婦のところへわくわく便を送っています。はじめは息子が大学生の頃、親心で栄養のあるものを食べさせたいと思い、送りはじめました。現在も“できるだけ買い物に行く回数を減らしてあげたい”と思い、送り続けています。

わくわく便で送る商品についてのやりとりや「届いたよ」というLINEから近況報告が生まれ、コミュニケーションをとるきっかけになっています。



息子夫婦

横浜市に住む  
息子さん



## わくわく便が届くのが楽しみです

### 買い物の負担が軽減される

2週間に1度、わくわく便が届きます。私が大学生の頃から送ってもらっていて、研究室に入って忙しいときには、レンジ調理だけで食べられる冷凍の弁当を食べて乗り切っていました。結婚した現在も、妻と一緒にわくわく便が届くのを楽しみにしています。こちらの地域は駐車場付きのスーパーを探すのが大変ですし、駐車場があっても駐車するのにとても混みます。徒歩圏内にもスーパーはありますが、今度は重いものを持って帰るのが大変です。そんなときに保存ができる冷凍の肉類・野菜などが家まで届くと買い物の負担が減るので助かります。

### 母への近況報告にも…

わくわく便が届く段ボールの中に生協のカタログを入れてもらい、妻とカタログを見ながらほしい商品をLINEでリクエストしています。母は私たちがリクエストする食材から、忙しさが分かると言います(笑)。冷凍の弁当が多ければ忙しい、食材系が多ければいつもより余裕がある。2週間に1度なので、それが母への近況報告にもなっています。

### わくわく便が届くまで

「わくわく便希望」と  
担当者にお申し付け  
ください

専用の注文書をお渡し  
します。

※生協しまねの  
HPからも  
ダウンロード  
いただけます。



カタログを  
見て記入

カタログを見なが  
ら、送る商品  
を専用の注文書  
に記入し、担当  
者にお渡しくだ  
さい。



発送

注文書をいただ  
いた翌週の金曜  
日に発送します。  
※ドライ、冷蔵、冷  
凍に分けて梱包、  
発送します。



お届け

注文書をいただ  
いた翌週の土・  
日・月にお届け  
します。  
※一部エリアは日曜  
日以降のお届けに  
なります。



### 送料について

エリア	送料(税込)
北海道	1,644円
東北	1,232円
信越	1,039円
北陸・中部	968円
関東	1,039円
関西	907円
中国	880円
四国・九州	907円
沖縄	3,036円

冷蔵・冷凍は別途  
クール代660円  
が必要です。

〈例〉  
大阪府に冷凍  
1箱を送る場合  
は、1,567円  
(送料907円+  
クール代660円)  
※税込

※2023年3月末現在の価格



# 少しのきっかけで“気づき”が生まれる



これまで、機関紙「こーぷ・しまね」では、SDGsについて、エシカルについて、そして生協しまねが行っているSDGsに関連する活動についてたくさん紹介してきました。今回は、昨年7月に行った「エシカルチャレンジ」に挑戦された組合員さんへ、くらしの中でエシカル消費を意識していることについてお聞きしました。



エシカルチャレンジ  
エシカルマークを探して、ビンゴを目指すチャレンジ企画です。

## マークを購入の指標に

安来市 H・Aさん

普段生協の商品を利用しているので、いろいろなことに配慮された商品にマークがついているのは知っていました。また、教育関係の仕事をしていることもあり、数年前からSDGsやエシカルという言葉をよく耳にするようになり、「こーぷ・しまね」に目を通している際、エシカルやSDGsに関連する記事を見つけると興味深く読んでいました。

昨年エシカルチャレンジに挑戦したことで、より地球に配慮された商品を知ることができました。パーム油のマーク<sup>①</sup>は見たことはあっても意味は知りませんでしたし、フェアトレードマーク<sup>②</sup>は知っていましたが意識して利用はしていませんでした。エシカルチャレンジが利用のきっかけになり、商品を意識して見ると「この商品にもマークがついている、あの商品にもついている」と、気づかないだけでいろいろな商品が地球に配慮されていることに気づきました。エシカルチャレンジ後は商品にどんなマークがついているか確認するようになり、商品を購入するひとつの指標になりました。



### ①RSPO認証

「持続可能なパーム油」の生産・製造・流通・消費を目指す取り組みです。

3-0098-17-100-00



### ②フェアトレード認証

公正な価格で取引されている商品に認証マークが付けられています。

## わたしのお気に入り

組合員イチオシの商品を紹介するコーナーです

CO-OP

### ほくほくお豆の玄米ごはん

参考価格 **198**円 (税込8%) (213円)

【次回企画予定シエル5月4回】

※次回企画予定は変更になる場合があります。



くらぶのみなさんに  
試食してもらいました

ゴマ塩をふるると  
よりおいしい  
という方も

### 玄米のイメージが 払拭された

ゆかりくらぶ

味はついていませんでしたが、噛み締めるほどに甘みが増して、とてもおいしかったです。お豆も「ほくほく」、玄米も「モチモチ」で、玄米のイメージが払拭されました。また、豆が全て国産には驚き、嬉しかったです。

### パックだと手軽に 食べられる

ビットカーサ

玄米は体に良いおいしいのですが、作るのが面倒なのでパックになっていると手軽に食べられて良いです。せっかくパックご飯を買うなら、健康に良さそうな玄米の方が良いかな。

7種類の国産豆を使用



- おかずが物足りないときに
- 仕事で遅くなった日の夕食の1品として
- ごはんを炊き忘れたときに
- 一人の昼食に
- 突然の来客や孫や子どもが来たときに
- 外出が難しいとき、非常時のときに
- お弁当に詰めて
- 仏様のお供え用に

くらぶのみなさんに  
聞きました

どんなときに活用できそう？

# みんなあつまれ



あなたの声を  
聞かせてください！



※次回企画予定は変更になる場合がございます

## ばくばく食べました

松江市 ボッコリーさん

『ザクザク食べるオリーブオイル』、  
ナッツがたくさん入っていて絶妙な塩  
加減。小学生の孫から大人まで大人気  
で、フランスパンでも食パンでもばく  
ばく食べました。



【次回企画予定シエル5月2回】

## 誕生日に本を

出雲市 ばあばさん

孫が1歳の誕生日を迎え、生協さん

で本を買ってやりました。喜んで見て  
くれて本当にうれしいです。歩けるよ  
うにもなり、これから楽しみのはあ  
りです。

## マスクなし生活での 困りごと

雲南市 藤原 明美さん

これからマスクをしなくてもよくな  
るようですが、困りごとがあります。  
①マスクで隠れていた口周りが、たる  
んでいます。先日から顔エクスサイ  
ズを始めました。  
②マスク生活になつてから、お知り合  
いになつた方がいます。お互いを認  
識できるのでしょつか？（笑）

## 買いだめ

大田市 M・Oさん

クリスマスの日、車止めにつまずい  
て転倒。思い切り倒れ、右膝強打し、  
歩行困難。松葉杖使用でお正月を迎え  
ました。生協でストックしていた食料  
でおせちを作り、鏡びらきにはおしる  
こを作り、全部生協さんの物で通しま  
した。何だかケガをするのを見こして  
いたかのように、年末までに買いだめ  
していました。いつも主人は買いだめ  
はするな、いるときに買いに行けばい  
いという人ですが、今回は何も言いま  
せんでした（笑）。

## 声を出すこと

浜田市 K・Oさん

私は約30年コーラス・グループに属  
して週1回練習に行っています。孫が  
幼児の頃は連れて行きました。歌は上  
手にはなりません、仲間との交流は  
楽しい時間です。一人暮らしだと、今日  
は何人の人と話したか、人数を数えら  
りします。コーラスで声を出すとストレ  
ス解消にもなります。いつまで続けら  
れるかわかりませんが、もう少し歌つてみ  
ようと思つています。マスクなしで歌え  
る日が早く来ることを願ひながら…。

## 娘の庭のレモンの木

松江市 ナンジャモンジャさん

10年前に松江のホームセンターで  
買った1本のレモンの木に昨年の秋、  
なんと200個のレモンの実がなつた  
のです。近所、知人に配りまくった  
か！うちにもおこぼれが来たので皮を  
ピールに、レモン汁を冷凍に、レモネー  
ドにレモンシロップにと、スマホの助  
けを借りて作りました。

## 車で送迎していた道

安来市 E・Nさん

3月末、末っ子が高校を卒業し、関  
西の大学に入学するため、いつもの車で  
送迎した道をいつものように走らせてい  
たとき、市民体育館の桜が、その年は

特にきれいに咲いていた。息子の門出を  
祝うかのように。末っ子の息子を助手  
席に乗せて、「あーだ、こうだ」と時に  
は口げんかしながら過ごした3年間の  
高校生活…。あのときの桜は今でもま  
ぶたに焼きついていています。その息子も大  
学を卒業し、東京に就職し早9年。今  
は家族もでき、2児のパパになりました。

## 年を重ねていくこと

松江市 しまねねっこさん

先日めでたく60+？回目の誕生日を  
迎えました。当日は朝から遅くまで夫、  
娘、孫、友人などたくさんの人にお祝い  
のことが、メールをもらいました。中で  
も何十年ぶりかでもらった夫からのバ  
スデーケーキは、最高のプレゼントでし  
た。年を重ねていくことは、生き  
ている証拠。この二年もがんばろう！と  
思いました。みんな、ありがとう！



仁多郡 Y・Mさん

赤貝の料理方法

大田市 K・Tさん

島根に引っ越してきてから、よく赤貝を見かけるようになりまし。この貝はどつやつて食べるんだろつとずつと思つていて、まだ食べたこつとがありません。料理の方法を教えてほしいです。

●お答えします



バター炒めと煮つけ

益田市 T・Sさん

- 【バター炒め】
- ①よく洗つた赤貝を20〜30個フライパンに入れ強火にかける。
  - ②バター8g程度を入れふたをする。
  - ③時折フライパンを振りバターをまねんなくいきわたらせ、加減をみて、できあがり！

【煮つけ】

- 赤貝…1kg 砂糖…大さじ3  
しょう油…大さじ3 酒…大さじ2
- ①調味料をあわせよく洗つた赤貝を入れ強火にかける。
  - ②鍋がふいてきたら全体にいさわたるようまぜる。
  - ③2〜3回ふきあがつたら火を止める。

みそ汁に

大田市 H・Tさん

私の家ではみそ汁にします。磨き赤貝を使います。一晩水につけて砂抜きし、水から赤貝を煮ます。アフを取り、顆粒だしを入れ、ひと煮立ちさせ、後はみそを入れて完成です。赤貝からいいだしが出ておいしです。

今月のテーマ

小さな幸せを感じる瞬間

こつそり抜け出して

出雲市 S・Tさん

3歳の息子と1歳の娘とのワンオペの土日。2人がお昼寝してくれて、こつそり寝室を抜け出し1人でコーヒを飲みながらほつと一息つく時間間が小さな幸せタイムです。

子どもの優しさ

鹿足郡 U・Hさん

仕事で忙しいとき、留守にしている間に子どもがそつと茶碗を洗つてくれたり、洗濯物を干してくれていたとき。

孫が癒し

雲南市 T・Uさん

娘たちに子どもが生まれ、ばばになつてから私の幸せは孫にあります。泣いた笑つた食べた動いた(笑)みんな癒しです。子どもたちはあんなに怒つて育てたのに、孫がいたずらしてもかわいい(笑)

手紙の返事

益田市 よさみのをとめさん

私は手紙魔で友人や妹たち(2人)によく手紙を書いています。スマホや

携帯などの文明の利器は使いません(使えません)。手紙を出しても返事のない人もいますが、皆さん必ず手紙で返事が電話をくれます。住んでいる土地の方でしゃべつてくれる人もいますのでとても楽しい。青春時代の友人がたくさんいて私は幸せな老後を通つています。

甘いもの

益田市 S・Mさん

1日1回、昼食後のコーヒを飲むときに、おやつを1個だけ食べることにしています。甘いものを食べるとき、小さな幸せを感じます。退職してから、家事や父の介護、趣味に時間を使う位なので、昼食後以外はできるだけ食べないように気をつけています。だから、昼食後のおやつが唯一の楽しみです。とくに好きなのは『こだわりプリン詰め合わせセット』です。

いたわつてくれてあります

安来市 A・Eさん

一昨年の年末で主人が仕事をやめ、去年は一日中一緒にいました。初めてです。ケンカもしますが、お互い年を重ねて(主人67才、私63才)スキ♡キライだけではない気持ちを持つようにな

りました。はつきりしたカタチではないですが、おぼろげにいたわつてくれていることが感じられる今日この頃、しあわせです。お金、物ではないと思います。なるべく長く一緒にいたいと思います。めざせ金婚式!!あと10年!!ダイヤモンド婚式!!

開花を待つ時間

松江市 YUMEさん

水栽培している、ヒヤシンスが日に日に大きくなり、紫色のつぼみをつけた瞬間、いつ花が開くか、どんな香りがするのか、わくわくする。家族そろつてゆつくり夕食を食べるひととき。みんな一日おつかれさま!

豊かな時間を

邑智郡 H・Oさん

太陽が顔を出し、洗濯物を外に干せるとき。白ネギが甘いと感じるとき。一日の終わりに、お風呂につかれるとき。小さな幸せは、本当に身の回りにたくさんあるものだなあと、還暦過ぎてやつと気がつきました。豊かな時間をこれからも重ねたいと思ひます。



いつもありがとうございます

浜田市 ゴリゴリさん

# 2023年度 春の総代・組合員交流会 開催のご案内

2023年度春の総代・組合員交流会を下記の日程で開催します。

支所	日程	時間	会場
松江北	5月15日(月)	10:00~12:20	くにびきメッセ 小ホール
	5月25日(木)	10:00~12:20	鹿島公民館
隠岐の島	5月26日(金)	10:00~12:20	隠岐島文化会館 2階集会室
	5月16日(火)	10:00~12:20	いきいきプラザ 401研修室
松江南	5月19日(金)	10:00~12:20	安来アルテピア 展示室+会議室①
	5月30日(火)	10:00~12:20	玉湯公民館
出雲	5月17日(水)	10:00~12:20	縁結び交流館 多目的ホール
	5月16日(火)	10:00~12:20	下熊谷交流センター 多目的ホール
大田	5月18日(木)	10:00~12:20	あすてらす 3F研修室1・2
	5月27日(土)	13:30~15:30	中野公民館 (邑南町)
浜田	5月17日(水)	10:00~12:20	パレットごうつ 会議室1
	5月18日(木)	10:00~12:20	石央文化ホール 小ホール
益田	5月19日(金)	10:00~12:20	グラントワ 多目的ギャラリー
	5月26日(金)	10:00~12:20	津和野公民館

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更する場合がございます。

## 組合員なら誰でも

参加できます。

生協商品のおみやげや  
お弁当もありますよ。

生協しまねの「一年のあゆみ」と「2023年度の活動方針(案)」について確認します。また、グループ交流では、私のくらしや生協のこれからについて想いを出し合い、よりよいくらしづくりにつながる場にします。

2023年度  
春の総代・組合員交流会  
への参加申込みは

問合せセンター 0120-336-021まで

①組合員名 ②組合員コード

③託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢(月齢)・アレルギーの有無をお伝えください。

こちらからも  
お申し込みいただけます→



## 2023年度 第39回通常総代会を開催します

「通常総代会」は生協しまねの最高議決機関となる場です。

生協しまねの活動の「1年間のまとめ」と「2023年度方針(案)」について、理事会からの提案を受けて、代議員である総代(組合員)が審議し、決定します。

日時 6月20日(火) 10:00~12:30(予定)

※総代の方へは、別途ご案内と参加確認をいたします。総代でない組合員も参加できます。

会場 くにびきメッセ 多目的ホール

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、開催方法を変更する場合がございます。

2023年度  
第39回通常総代会  
への参加申込みは

問合せセンター 0120-336-021まで

①組合員名 ②組合員コード

③託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢(月齢)・アレルギーの有無をお伝えください。

こちらからも  
お申し込みいただけます→



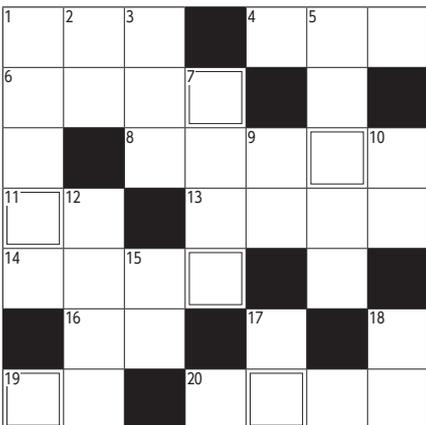
### たてのカギ

- 1) 汽車を待つ君の横でぼくは時計を気にしてる♪
- 2) 早春の山菜としてこの植物のつぼみをたがらや味噌にして食べる。
- 3) ひとつならシングル、ふたつなら?
- 4) ○○○○タイムとは、時間差出勤のこと。
- 5) 群れのトップ。
- 6) 表は、行と○で構成される。
- 7) レシブ、○○、スパイク!
- 8) 100cmは1○○○○。
- 9) 「π」何と読む? 数学で出会った記号です。
- 10) 「村」よりも人口が多い印象の行政単位。
- 11) 高くそびえる建造物のこと。五重の○○、バベルの○○……。
- 12) よこのカギ
- 13) ①一年生は新しいこれをもらいます。
- 14) 「インフレ」の反対。
- 15) 家の中で見つけた時、恐怖と嫌悪感でいっぱいになってしまっ虫。
- 16) 「カジノの女王」とよばれるゲーム。

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。



- 11) ○○○かうつつかまぼろしか。
- 12) ドイツ語で「アナグマ」○○○○
- 13) フントは胴体に対して足が短い犬種。
- 14) ゴールを守るのは?
- 15) 「アンサー」は「答」「クエスチョン」は?
- 16) ブッシュの反対。
- 17) 周りが見えない状態を五里○○○○
- 18) ○○といえます。
- 19) 「アント」色とりどり。春の花の代表。



☆2月号のお楽しみクロスワードは、応募者320名、全員正解でした。

締め切り▼4月28日(金)  
3月号の答え▼サクラサク

答えは11ページの投稿用紙に  
記入してください

2月27日(月)に行われた第22回定例理事会で話し合われた主な議案

## 報告・確認事項

- ①事業運営部、組織運営部、管理部より定例報告
  - ②2023年度 定期人事異動報告
  - ③懲戒処分の報告
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

## 協議・交流事項

- ①2023年度春の総代・組合員交流会について
  - ②「第39回 通常総代会議案書」作成に向けて
- 以上の議案について協議・交流が行われました。

## 議決事項

- ①正規、定時、配送スタッフ職員 就業規則改定について
- 以上の議案についてすべて承認されました。

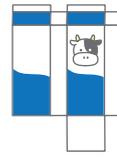
## 2023年1月度決算報告

- 供給実績 5億7,633万円 (計画比 96.1%、前年比 104.8%)
  - 事業総剰余金 1億6,523万円 (計画比 96.7%、前年比 105.2%)
    - 人件費 計画比 99.5% 前年比 105.2%
    - 物件費 計画比 103.8% 前年比 107.9%
  - 経常剰余金 -2,570万円
- 一人当たり平均利用金額 4,303円
  - 利用者人数 (一回当平均) 37,887人 (計画比 100.8%、前年比 100.7%)
- 仲間づくり 加入 185人 (計画比 117.8%、前年比 99.4%)

## リサイクル通信

1月の回収量

### 牛乳パック



牛乳パックは水で洗い、開いた状態でご提出ください。

1,505kg  
(回収率 78.1%)

### カタログ



カタログは袋から出して、ひもで縛らずにご提出ください。

94,741kg  
(回収率 85.0%)

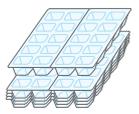
### 共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,058kg  
(回収率 32.1%)

### 卵パック



卵のパックは向きをそろえてください。とってもコンパクトにまとまります。

644kg  
(回収率 70.1%)

## 1月 商品定期検査報告

- 農産物の残留農薬検査結果報告  
1月の実施はなし

- しまね開発商品の微生物検査結果報告

商品名	規格
まい！しまねの1.0低脂肪牛乳	1.0ℓ
まい！しまねの牛乳	1.0ℓ

検査結果に問題はありませんでした。



## 生協しまねソーラー発電所

1月の発電状況

発電量 9,960kwh (計画比 99.6%)

売電料 369,800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。



## 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。



## 投稿募集

- コロナ禍でいろいろな制限があったこの数年。今年やりたいこと、行きたい場所などを教えてください。
- こーぷ・しまね4月号の感想をお寄せください。
- イラストを募集します！  
季節のものを描かれる場合は6月のイメージをお願いします！

※班名、氏名、ペンネーム、クロスワードの答えもお忘れなくご記入ください。  
※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  
●投稿募集フォームから  
<https://www.coop-shimane.jp/form/toukoubosyuu/>

●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

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。

# みんなのくらぶ ~あたらしい 組合員活動のカたち~

今回はおしゃべりくらぶ「サフラン」(松江市)の活動を紹介します。



おしゃべりくらぶ「サフラン」は、生協の荷受けの1時間ほど前に集まり、トラックが来るまでの時間におしゃべりを楽しんでいます。



もともと生協の荷受け後に立ち話をされるだけだったくらぶのみなさん。おしゃべりくらぶの存在を職員から聞き、「近所に住んではいるけど、みんなで顔を合わせておしゃべりする機会はない。せっかくだからゆっくりおしゃべりする時間を作ろう!」とのことで、おしゃべりくらぶに登録されました。



まずは来た人から順番に血圧測定を行います。みんなが見ている中で測るから結果が出るまでドキドキ!いつもここから健康の話になるそうです。「年を重ねるほど新しい運動などにチャレンジしづらくなるから、今から定期的に運動する習慣をつけなきゃね…」と話題が広がります。



それぞれお気に入り商品を熱く語る場面も見られました。班内で流行る商品もあるのだとか。以前は『ステーキスパイス』がステーキ以外にもいろいろ使えると流行ったそうです。今回はメンバーのYさんがバラ凍結の豚肉の使い方を他のみなさんに伝えておられました。なかなか作り方がみんなに伝わらずに大笑い^^



## Yさん流 バラ凍結の豚肉の使い方

白菜を鍋に敷き詰めて、白菜の間にバラ凍結の豚肉を差し込みます。凍っているので入れやすい!



白菜のミルフィーユ鍋に!

他愛のない話はもちろん、お気に入りの生協商品のことなどをおしゃべりする、情報交換の場にもなっているようで、このおしゃべりの時間が月に1度の楽しみになっているそうです。家中に笑い声が響くほど、いきいきと楽しく活動をされている「サフラン」のみなさんでした。

## みなさんもくらぶ活動、サークル活動をはじめませんか?

活動名	おしゃべりくらぶ	子育てくらぶ	サークル
対象	組合員3名以上で結成できます。	妊娠中から末子が就学前までのお子さんを持つ組合員3名以上で結成できます。	組合員を含む3名以上で結成できます。組合員でない方も登録できます。
活動内容	月に1回(何回でも)集まって、何でもおしゃべりします。生協から年に数回、試食品をお届けします。	月に1回(何回でも)集まって、子育ての情報交換などおしゃべりします。生協から年に数回、試食品をお届けします。	自分たちの興味・関心ごとについて、自分たちのペースで集まります。
補助費	○年間6,000円 年度途中の結成の場合は残りの月数×500円	○年間6,000円 年度途中の結成の場合は残りの月数×500円 ○子育て応援費 上限5,000円 託児費・会場費のみに使えます。	○年間上限3,000円 ○生協の施設を無料で使用できます。 ※補助費の対象となるには、半数以上が組合員で構成されていることが必要です。

組合員活動についてくわしい内容を知りたい方は [生協しまね 組合員活動](#) 検索

お申し込みは… 問合せセンター 0120-336-021 まで

(月～金曜日/8:30～20:00 土曜日/9:00～18:00)

①希望する活動 ②組合員名 ③組合員コード をお伝えください。こちらからもお申込みいただけます。⇒

