



想いをつないで“自分らしく生きる”を応援

## 有償たすけあいシステム “おたがいさま”... 4P



生協しまね  
Instagramは  
こちらから

表紙：2023年3月に行われた「おたがいさま全体交流会」のようす。応援者、コーディネーターが集まり、英気を養いました。

2P ◆ 物価高を乗り切る!  
組合員のみなさんのくらしのアイデア

4P ◆ 想いをつないで“自分らしく生きる”を応援  
有償たすけあいシステム“おたがいさま”

6P ◆ 生協のあるくらし  
～ゆっくり買い物ができるということ～

7P ◆ わたしのくらしとSDGs  
非常時に備えよう！ローリングストックでSDGs  
◆ わたしのお気に入り  
初なたまご

8P ◆ みんなあつまれ

10P ◆ 土用の丑の日チャレンジ  
Instagramキャンペーン開催します!  
◆ 2022年度「もずく基金」合同贈呈式

12P ◆ みんなのくらぶ

共に生き 共に創る 豊かなくらし



# くらしのアイデア



しゃるのでは？

た。みんなの知恵を寄せ合って、この物価高を乗り切りましょう。

〈食品ロス削減推進サポーター〉  
つながり応援チーム  
新井 徹

ムダなものを買わず、購入したものを“食べ切る”ことは、節約はもちろん、食品ロス削減にもつながります。国民一人あたりの食品ロスの量は **毎日約113g、年間約41kg** にもなります。

組合員のみなさんの投稿から、食品ロスを減らす行動もされていることが読み取れました！

## 食品ロスを減らすコツ

- 買いすぎない
- 作りすぎない
- 食べ残さない

賞味期限と消費期限の違いはご存じですか？

【賞味期限】袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。

【消費期限】袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。

## ムダなく食べ切る

### 【賞味期限の長いものを購入】

飯石郡 M・Nさん

食品ロスをなくすように努めています。前回も『ずっとおいしい豆腐』を買って、豆腐ロスをなくそうと思いました。以前までは、スーパーで買っては腐らせよく捨てていました。反省。

### 【賞味期限が切れないように在庫チェック】

益田市 S・Mさん

様々なものが値上がりしていますが、私は今まで通り、CO・OPのお気に入り商品を購入しています。確かに「量や数が少なくなったなあ」と感じてはいます。でも「食」は大切なので、必要なものは買ってムダをしないようにしたいと思います。今はまずは賞味期限を切らさないように、在庫チェックしています。たとえば常備菜を作ったときは日付を入れて食べきるようにしたり、自宅で作った野菜をできるだけ使うようにしています。調味料の在庫は1個だけと決めたりもしています。



### 【調味料を使い切る】

出雲市 園山 富美さん（組合員理事）

今まではカタログで調味料が安くなっていると注文してたくさんストックしていましたが、使い切れないこともありました。自分のくらしを見直し、調味料のストックを多く持たないことにしました。

#### 残り3割になったら注文

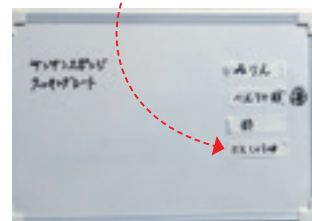
残り3割のラインにマスキングテープを貼り、このラインを下回ったら注文の合図。ホワイトボードに貼り直し、注文を忘れないようにしています。今はたとえ通常価格だったとしても、残りが少なくなったときに注文するようにしています。



#### 基本の調味料を決める

また、基本の調味料を決めています。写真のように、醤油系は基本4本まで。ドレッシングは2本。1本はごまドレ、もう1本は気になったもの。なくならないと購入しないようにしています。

管理しやすくなったことで、無駄にすることもなくなりました。



### 【食材を“使い切る”】

出雲市 H・Hさん

だしをとるときに使った昆布は、冷凍しておいてある程度たまったら切って、らっきょう酢で味付けして煮ます。食材を無駄なく使っています。

物価高を  
乗り切る！

# 組合員のみなさんの

さまざまなものが値上がりしている昨今。家計や食費を見直したという方もいらっしゃる組合員のみなさんにくらしの工夫を尋ねたところ、たくさんの投稿が寄せられました

## 買い物の方法を工夫

### 【献立を決めてから注文】

安来市 S・Iさん

生協の注文は、どうしても買わなければならないものや価格が割引になっているもの、ポイントがつくものを余裕を持って記入しています。その際、ある程度の1週間の献立を決めています。最終的には電卓で合計金額を確認しながら、注文を取り消したりして予算内に収まるように調整しています。献立をあらかじめ立てておくことで、1回の注文の予算を決めることで無駄なものを買うことがなく、節約にもなっています。



### 【予定したものしか買わない】

大田市 おみつあさん

購入するものを“買い物一覧”に記入し、その紙に書いたものしか買わないようにしています。料理中になくなったものがあればすぐ書けるように、台所に一覧表を置いています。買い物は、1週間に1~2回、それと生協です。以前は仕事が休みになるたびに買い物に行っていましたが、物価が上昇した今年から買い物に行く回数を減らし、無駄なものを購入しないようにしています。決まったものを買うので、時間もかかりません。たまにお菓子やスイーツのご褒美を生協で注文しています。



## その他の工夫

### 【外食の代わりに】

松江市 ムーミンさん

物価が高騰しているので、以前に比べて休日の外食を控えるようになりました。とはいえ、休日のごはんは簡単にすませたいので、生協のレンジでチンするカツ丼やちゃんぽんなどを利用して節約をしています。



### 【揚げ物の代わりに】

松江市 カカポのツマさん

食用油の価格が高騰しているので、揚げ物の頻度が激減しています。代わりに煮物が増えました。煮汁を減らして光熱費も節約。うす味にして身体にもよさそうです。



### 【まとめ買いして冷凍するなど】

雲南支所 おしゃべりくらぶ なのはな

### 【電気代節約の工夫】

松江南支所 おしゃべりくらぶ ストレチア

- 家族が連続して風呂に入るようにする
- それぞれの部屋は寝るときだけにして、なるべく家族が居間で一緒に過ごすようにする

- 旬のものを買う
- 野菜は安いときにまとめて買い、用途別にカットして冷凍する
- 肉は安いときに1kgまたはブロックで購入し、1回使用分に分けて冷凍する
- ネギは根をカットしてプランター栽培する



想いをつないで“自分らしく生きる”を応援

# 有償たすけあいシステム “おたがいさま”

“おたがいさま”は有償のたすけあいシステムです。「困ったな、こうなったらいいな」と思う人（利用者）と、「誰かの役に立ちたいな」という人（応援者）をコーディネーターがつなぐことで、自分らしく生きていくことを応援しています。「自分らしく生きる」ことは、生協しまねが大切にしていることでもあります。“おたがいさま”を利用・応援して、“自分らしい”を叶えてみませんか。

生協しまねから生まれた“おたがいさま”は、より制限のない中で活動を行うため、生協しまねから独立し、それぞれが個々の組織として活動しています。生協しまねは、そんな“おたがいさま”を応援しています。

**応援者**

雲南市 T・Tさん

昨年11月に  
応援者登録されました

3月に行われた“おたがいさま”全体交流会で「“おたがいさま”に出会ったことでくらしがいきいきしたもの変わった」と話されたT・Tさんにお話を伺いました。

## “おたがいさま”に出会って 居場所を見つけた

### “おたがいさま”との出会い

昨年、体調の面で今まで続けてきた仕事が思うようにできなくなり、退職しました。「人に迷惑をかけるから、私は働きに出るはいけない。誰にも必要とされていない」と、今まで忙しくしていた分、その反動もあってか自分を否定的に捉えるようになっていました。やらないといけなことがあってもやる気が出ない。そんなときに、知り合いから紹介されたのが“おたがいさま”でした。



### “私にできる範囲”の応援で

「応援をお願いされても体調が悪くなってできないかもしれない」そんな不安を口にしたとき、「できないときは断っていいよ。自分にできることをやればいいんだよ」とコーディネーターさんに背中を押され、気持ちが軽くなったのを覚えています。初めての応援は、引っ越し準備を急いでいらっしやる方のお宅の掃除でした。不安な気持ちはありませんでした。むしろ自分が必要とされていることが嬉しかったです。その後も買い物や家事応援、デイサービスの送り出しなどを行ってきました。できないことは「できない」と断っても、“おたがいさま 雲南”は今までと変わらずに受け入れてくれました。



“おたがいさま 雲南”の仲間と談笑するT・Tさん（写真右）

### 見違えるほどいきいきと

応援を通していろいろな方と出会い、お話をし、生き方や価値観の違いを感じて視野も広がりました。何より、“誰かに必要とされている”ことを感じることで、今までとは見違えるほどいきいきと過ごすことができるようになりました。目標とする人にも出会えました。それは、“おたがいさま 雲南”のコーディネーター、石飛さんです。いつも明るく活発に活動されていて、他の人に元気を与えてくださる存在です。わたしも石飛さんのように、前向きに、ひたむきに過ごしていきたいです。

“おたがいさま”はどんな私でも受け入れてくれる場所、悩んだらいつでも相談できる場所。いつしか私の居場所になりました。



## 気持ちよく年を越したい！

### 年末の窓ふき応援を依頼

毎年、家の窓ふきを行って年を越していました。けれど昨年は右ひじが痛くなり、手があがらない状態になりました。それでもやっぱり窓をキレイにしてから年を越したいという気持ちがあり、よく生協のカタログに入っている“おたがいさま”のチラシを思い出し、応援を依頼しました。

当日は女性と男性が2人で来てくださいました。慣れておられるようで、高い窓もあつという間にキレイになりました。これで気持ちよく年を越せるなど安心することができました。困ったときに気軽に相談できる場所があり嬉しく思います。



T・Tさんが目標という  
コーディネーターさん



## 私の生きがい

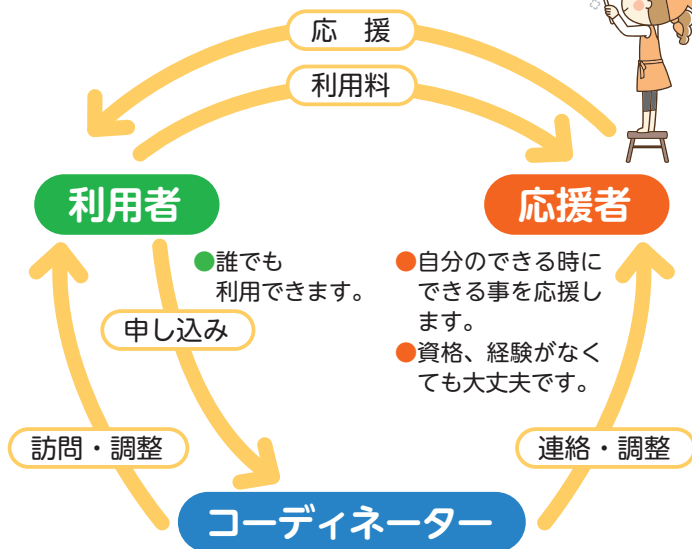
“おたがいさま”に関わって約20年。いろいろな応援者さん、利用者さんとの出会いが生活に活力を与えてくれます。利用者さんからの感謝の言葉をいただいたり、応援者さんが応援を通してより元気になっていく姿を見ると、やりがいを感じます。今では、私の生きがいにもなっています。

コーディネーターとして双方をつなぐにあたっては、“おたがいさま”設立当初からの『困りごとを決めるのは本人。その人の想いにしっかり耳を傾ける』ことは、現在も特に大切にしていることです。

## 応援者も利用者も募集中

### おたがいさまのしくみ

利用したい方と応援できる方をつなぐのが、“おたがいさま”です。生協の組合員でなくても利用することができます。



利用料：800円～1,100円

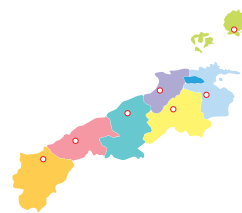
応援料：600円～800円

※利用料との差額は、おたがいさまの運営費となります。

※おたがいさまごとに料金が違います。

### 県下に7つの“おたがいさま”

- まつえ・やすぎ 0852-52-6795
- 雲南 0854-45-0119
- いずも 0853-23-0288
- 大田 0854-84-7055
- 浜田 0855-25-0820
- 益田 0856-32-3210
- おき 090-7139-8464



### Q：どんな応援をしてもらえるの？

**A** どんなことでもお電話ください。応援者を探して、つなぎます。応援者が見つからないときは、どうしたら良いか、一緒に考えます。

#### 【応援例】

- 託児 ●食事作り ●病院への付き添い
- 家の掃除・洗濯 ●おばあちゃんの話し相手
- スマホの使い方を教えてほしい
- お菓子の作り方を教えてほしい
- 障子の張替え
- 草取り・草刈り 等



# 生協のあるくらし

ゆっくり買い物ができるということ

江津市 縄 容子さん

10年ほど前から片目が不自由になった縄さん。日々の買い物にストレスを感じることが多く、昨年の夏から生協を始められました。「生協に入ってから、買い物に出かけることが減ったことで、ストレスも減りました」と話します。生協と出会ったことで縄さんのくらしがどのように変化したのか、お話を伺いました。

## 買物がストレスに

「カートを押して買い物するでしょう。でも片目しか見えてないから視野も狭くて通路から出てくる人が見えずに当たってしまったり、商品の値段も目につくと近づけないと見えません。そうすると他のお客さんや店員さんに怪しげな目で見られるんです。また見られてはいるなあとと思って、値段を見ずに商品を素早く取って会計に向かうこともありました。けれど、会計もなかなかスムーズにはいきません。「財布からお金を出すのが難しいんです。思っているものと違う硬貨を出して店員さんに指摘され、後ろに並んでいる方からプレッシャーを感じることもありまし

た」。特に縄さんの場合は、見た目では目が不自由なことが読み取れないため、その度に「私は目が不自由です」と説明しなければいけなかったと言います。更年期障がいも相まって、買い物するだけで疲れがたまり、夕食づくりもままならないこともあったようです。

追い打ちをかけるような出来事が、新型コロナウイルスの感染拡大でした。ご自身の病気から、病院の先生からは短時間で買物を終えるように指示がありました。「とてもじゃないけど、短時間で買物はできない。同じ買い物をするんだったら、食費を生協に回した方が心も身体も楽になる。そう思って生協に加入しました」。

## 心と食卓の変化

生協に加入して、くらしが一変したと言います。

「今までは買い物に行くだけで疲れていましたが、今はほとんど買い物に行くことがなくなりました。その分、ストレスを感じることも減りました。今では疲れて夕食が作れないということもほとんどありません。生協ではスー

パーにはない珍しいものもあって『これどの？おいしいね』と主人に聞かれ、『生協のだよ』という会話も多いですよ」と、晴れやかな表情で話します。

毎日の夕食は、仕事を終えたご主人がごはんを楽しみに帰って来るようなメニューを心がけているそうです。ごはん、汁物、メイン料理、小鉢、サラダと、栄養バランスにも気を付けています。そんな中でも生協の商品は使います。勝手がよく、今まで1つひとつ手作りにしていたものがひと手間かけるだけで手軽に作れるようになったと話します。「冷凍のプロックリーやオクラは下処理されていてレンジ調理で手軽に使えるし、ポテトサラダベースは具材を入れるだけでポテトサラダが完成します」と縄さん。そして、月曜日から土曜日は毎日朝食、お弁当、夕食を作っているの、日曜日は「気を抜く日」。生協で購入した冷凍の大盛のパスタ、ラーメン、お好み焼きなどをレンジでチンして、小鉢やスープを添えて、簡単に済ませます。

## 自分のペースで買い物

生協のカタログを見るのは、日の出の時間帯。明るくないと見づらいからです。カタログが来たらさっと流し見をして、欲しい商品をメモ帳に記録しておきます。配送日当日の早朝、注文紙に注文する商品を書き写します。縄さんにとっては、やはり注文用紙は

見づらいため、記入はゆっくり、書き間違いがないように。たまに誤って隣の欄に記入してしまい、思っていた商品とは違うものが届くことも。そんなときは「これもおいしかったから、まあいいか」と前向きに。ゆっくり自分のペースで買い物ができることに喜びを感じる縄さんでした。

## 縄さん&ご主人のお気に入り商品

これもお弁当に入っていたら主人が喜びます。「カレーコロッケ注文しといて」と頼まれるので、見逃さないようにしています。



【次回企画予定シエル6月3回】

夕食の一品に。一度に全て揚げてしまい、食べ切れなかったものは冷凍することもあります。



【次回企画予定シエル6月3回】

脂がのっていておいしい！主人にお弁当に入れてほしいとお願いされることも！



【次回企画予定シエル6月3回】



# 非常時に備えよう！ローリングストックでSDGs

7月は各地で豪雨災害が発生しやすい季節です。もしものための備蓄食品は準備されていますか？普段食べている食品を多めに買い置きして、日々の食事で食べたその分を買い足す方法を「ローリングストック」といいます。気づいたときには賞味期限が切れていた…ということがなくなり、食品ロスを減らすことができるためSDGsにもつながります。

## 【ローリングストック】

- 賞味期限切れを防げる
- 災害時、食べなれたものが食べられる

少し多めに  
買い置きをする



食べた分だけ  
買い足す

普通の食事で  
食べる

### ローリングストックの食材で“混ぜるだけおかず”



混ぜる  
だけ

切干大根  
人参ミックスを  
水でもどして  
混ぜるだけ！

### ローリングストックに最適！レンジ調理不要のパックごはん



実は電子レンジ調理だけでなく、湯せん調理もできる生協のパックごはん。もしもガスや電気が止まっても、ガスコンロがあればおいしいご飯が食べられます。非常時だけでなく、ご飯を炊き忘れたとき、おかずが足りないとき、ひとりの昼食など、日常でも使えます！

## 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

### JAしまね出雲 初なたまご

(25サイズ) 6個

参考  
価格 **94円** (税込8%)  
(101円)

卵

【だいすき毎週企画】

※次回企画予定は変更になる場合があります。

### 初なたまごって、どんなたまご？

鶏の初卵のたまごを「初なたまご」としてお届けしています。そのため、一般的なサイズより一回り小さく、25サイズになります。

また、初卵のたまごということもあり、ごく稀に黄身が無いなんていうことも…!!

その場合、お手数お掛けしますがお申し付けください。



納豆と一緒に食べる時も  
大きさが“丁度いい”から  
お気に入りという方も！

お子さんが自分で  
卵かけごはんを作る際、  
お茶碗から白身が  
こぼれそうになっても、  
白身がしっかりしているの  
でこぼれにくいことも  
お気に入りの点だとか！

＊**ンガ**＊  
わたしの  
お気に入り

### 大きさが丁度良くて新鮮

雲南市 八森 祐子さん

我が家では、よくあと1品欲しい…というときに栄養も摂れるので『卵かけごはん』をします。その際、このたまごの大きさが子どもが食べるごはんの量には丁度良いです。また、身がプリッとされていて新鮮なのがよく分かり、安心して食べさせられます。臭みもなく、市販のたまごよりおいしい気がします。

目玉焼きをする際も、黄身・白身がしっかりしているので、形がきれいにできて子どもたちが喜びます。



八森さんファミリー

# みんなあつまれ



あなたの声を  
聞かせてください！

## お気に入りの納豆

松江市 納豆ありヤシアワセさん

毎回納豆2〜3パックの注文だけは欠かせません。一番のお気に入りには、蒜山食品加工の『北海道産大豆の小粒納豆』です。適度なやわらかさで、噛みしめるごとに納豆の濃い旨みを楽しんでいます。食べ方は、ごはんと混ぜることなく単独でいただきます。また、たれは使いません。使うと納豆の旨味が低下するし、塩分の摂取量も多くなるからです。そして残ったたれは煮物の味付け、調味料として使っています。



【次回企画予定シエル6月3回】

※次回企画予定は変更になる場合がございます

## おやつ休息に

安来市 E・Fさん

3月に80才になってしまいました！2人なのに、カタログを見るとほしい物ばかり買いきて、夫に「もう5人家族でないで〜！」と文句を言われています。去年から絵画教室に通い出し、油絵に挑戦しています。先生は90才の女性。とってもお元気です。おやつ休息には、いつもコープのお菓子と紅茶をいただきます。「〇〇がおいしかったです。私はこれが好き」と話が盛りあがります。私の大好きなおやつは『黒糖ドーナツ棒』と『しっとりバウムクーヘン』です。



【次回企画予定は未定です】



【次回企画予定は未定です】

## 古びない親心

安来市 H・Kさん

春休み、待ちに待った3人の娘家族と私たち夫婦の13名で温泉一泊の集いをもちました。何しろ3年半ぶりなので、孫の成長もさることながら、娘たちが幸せそうに安堵しました。年を重ねても、子を思う親心だけは古びません。

## 風車に約束

安来市 さんちゃん

今年も伯太町のチューリップが見事に咲きました。なんとその数、50万本。風車と一緒に花を見ようとたくさんの方が集まりました。今年は桜とチューリップを一緒に見ることができ、ラッキーでした。来年もまた見たいと風車にひとりで約束をしました。



江津市 Y・Kさん

## 今までの3年分も

浜田市 E・Sさん

マスク生活もそろそろ脱却。中学の娘の卒業式、悲しい事に娘の友だちの

顔と名前は一致しません。コロナで学校行事も少なく、授業参観もなく。顔を見る機会もありません。3年過ぎてしまいで3年分も楽しんでね！

## 15年ぶりの旅行

益田市 S・Mさん

4月初め、15年ぶりに夫婦で一泊旅行をしました。働いているときは両親の介護等もあり、2人で家を留守にできず、退職と同時にコロナの流行。今は母は亡くなり、父の介護はありませんが、この度初めてショートステイを利用して、その間に一泊温泉に行きました。旅行中父のことは常に気になりましたが（すぐ熱を出して肺炎になるので）、それでも少しリフレッシュできました。温泉が好きなので、また機会を作って出かけられたらいいなと思っています。



出雲市 M・Aさん





今月のテーマ



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



## LET'S GO! 本物の動物を

大田市 S・Yさん

動物が大好きな2歳の子どもに本物の動物を見せてあげたいです。サファリパークに連れて行ってあげたいです。

## LET'S GO! 家族3世代で

雲南市 K・Oさん

今年こそは、家族3世代で旅行に行きたい。広島に住む祖父母がおり、なかなか思うように孫の顔を見せてやれなかったこの3年。今年こそは、みんな揃ってどこか楽しいところに旅行に行きたい。季節ごとのきれいなもの、おいしいものがたくさんあるところに出かけて、心も身体もリフレッシュしたい。

## LET'S GO! 自然を感じて

### おいしいものを

雲南市 A・Nさん

コロナ禍に定年退職を迎え、退職祝に旅行をしたかったけどそれもかなわず、二年が過ぎました。今年こそは何度行ってもいい、北海道旅行に行きたいです。大平原や自然を感じ、おいしいものをたくさん食べたいです。

## LET'S GO! 飛び跳ねて歌って

松江市 C・Mさん

コロナがインフルエンザと同じ5類になると言われても、なかなか以前と同じにはならないかもしれませんね。でも、ここ数年行けてないライブに行きたい！飛び跳ねて一緒に歌いたいです。

## LET'S GO! 成長した孫に会いに

雲南市 K・Aさん

今年こそは、東京と名古屋の子どもたちを訪ねたいと思います。成長した孫たちに会うことが一番の楽しみです。美術館や博物館巡りもしたいです。

## LET'S GO! 歌って歌って

雲南市 自称美声の持ち主さん

ズバリ、カラオケです。密になりやすく、空気の流れもあまり良くないため、泣く泣く控えていました。通勤の車内でCDをかけて、歌ってストレス発散!!...には当然ならず、余計にカラオケに行きたい衝動に駆られていました。今年こそは、カラオケで思う存分、歌って歌って歌いまくりたいです。

## LET'S GO! 海外旅行

雲南市 M・Fさん

コロナで我慢していた海外旅行に行きたい。まだまだ行ったことのない外国へ。東南アジアのタイ・フィリピン・マレーシアに行ってみよう。

## LET'S GO! コロナ禍に

### 生まれた子どもと

松江市 Y・Nさん

新婚旅行で沖縄に行つて気に入ってから、夫婦で毎年沖縄に行くことを決めました。しかし、ここ数年はコロナで断念。生協さんで沖縄の商品を買うのがその間の楽しみでした。コロナが落ち着いてきた頃、久しぶりに沖縄旅行をすることができました。今度からはこのコロナの間に生まれた子どもと一緒に。今後は家族で旅行に行くのが楽しみです。

## LET'S GO! マスクをはずして

### 深呼吸で

松江市 Y・Tさん

花の中でも牡丹の匂いが大好きです。由志園では、マスクをしての花見をしました。次回はマスクをはずして深呼吸をして、牡丹の匂いを身体中にしみ込ませたい。至福の幸せにワクワクしています。



**土用の丑の日**  
チャレンジ

# Instagram キャンペーン開催します!

## キーワードを集めて『うれしい小箱』もGET!

抽選で30名様に『うれしい小箱』をお届け!



12日投稿 13日投稿



14日投稿 15日投稿



16日投稿

各投稿の最終ページでキーワードを公开发表します

**応募方法**

生協しまねの公式InstagramのDM⇒もしくは、6月5日～配布している「Instagramキャンペーン開催します!!」のチラシから! 詳しくは、Instagramかチラシをチェック!

**応募期間** 6月16日(金)～7月7日(金)

※商品は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

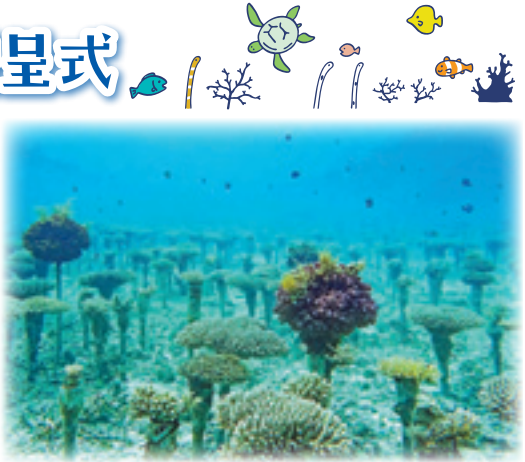


生協しまねの公式Instagram

## 2022年度「もずく基金」合同贈呈式



4月14日(金)、恩納村ふれあい体験学習センターにて全国の生協との2022年度「もずく基金」合同贈呈式が開催されました。恩納村漁業協同組合にコープCS ネット全体の基金額2,395,470円の日録を贈呈しました。生協しまね単体の基金額は、137,286円でした。2022年度の基金から、950本のサンゴが海に移植される予定です。



サンゴは海の中で豊かな生態系を維持する役割を果たしています。サンゴを植え付けることによって海を保全することが、もずくの安定供給につながります。

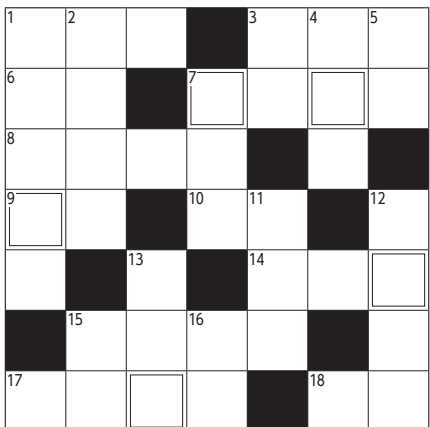
もずく基金対象商品1点の利用で2円が「もずく基金」として寄付されます。



対象商品はこのマークが目印!

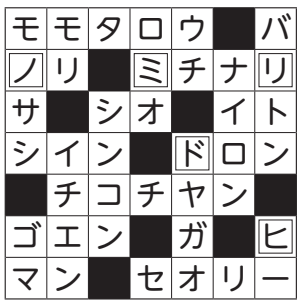
- ⑧カラパゴス携帯の略称。
- ⑦鳥のように飛べる哺乳類。暗い洞窟などに住むイメージ。
- ⑥1合、5合…と米や酒を測るときに使った四角い道具。
- ⑤すれ違いざまに他人の財布などをサツと盗む行為。
- ④黄色くて酸っぱくてさわやかな香りの果物。
- ③剣道の決まり手は、面、〇〇、小手。教と〇〇〇〇教。
- ②世界3大宗教は、キリスト教、仏教と〇〇〇〇教。
- ①雨が大好き。ケロケロケロ。
- ⑩積み重ねれば山となる。
- ⑨服のサイズは、S、〇〇、L、2L…
- ⑧折り返し紙に使う着色された紙。
- ⑦折り紙に使う着色された紙。
- ⑥開、問、関…これらは〇〇がまえの漢字です。
- ⑤飲みすぎたり車酔いしたりした時に…
- ④寄生虫の一種。小さいが、大きくジャンプする。
- ③お嬢様が着る衣装。
- ②じゃんけんボン、〇〇〇でしよ。
- ①お嬢様が着る衣装。

**よこのカギ**



『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らしてください。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。



答えは11ページの投稿用紙に記入してください  
締め切り▼6月30日(金)  
5月号の答え▼ドリノヒ

☆4月号のお楽しみクロスワードは、応募者302名、全員正解でした。

4月24日に行われた第24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
  - ②新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけ変更に伴った組合員活動の制限緩和について
  - ③みなし自由脱退処理について
  - ④監事会からの監事推薦報告
- 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

- ①春の総代・組合員交流会における確認事項議題（付属資料）
  - ②第39回通常総代会議案書第一号議案ページ構成について
- 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「産直こめたまご」の夏場の最低重量変更について
  - ②「島根中酪PB商品」の値上げ要請について
  - ③2022年度決算について
  - ④税効果会計積立金（目的積立）の取崩について
  - ⑤2022年度出資配当率及び利用分量割戻（額）について
  - ⑥2022年度剰余金処分（案）について
  - ⑦2023年度予算について
- 以上の議案についてすべて承認されました。

2023年3月度決算報告

- 供給実績 7億2,207万円 (計画比 95.6%、前年比 99.4%)
- 事業総剰余金 2億5,092万円 (計画比 109.6%、前年比 98.5%)
  - 人件費 計画比 122.4% 前年比 96.0%
  - 物件費 計画比 83.8% 前年比 93.0%
- 経常剰余金 438万円
- 一人当たり平均利用金額 4,142円
- 利用者人数（一回当平均）38,682人 (計画比 100.6%、前年比 99.5%)
- 仲間づくり 加入 414人 (計画比 86.3%、前年比 104.8%)

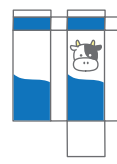
CO・OP共済 4月支払共済金実績

- 《たすけあい》《あいぷらす》《終身医療》《終身生命》《学生総合共済》計
- 給付件数…497件 ○給付金額…2,321万2,250円
- (事故入院…30件、病気入院…228件、事故手術…11件 病気手術…111件、ケガ通院…117件)

リサイクル通信

3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。

1,955kg (回収率 59.7%)

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。

127,030kg (回収率 69.1%)

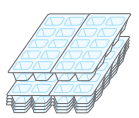
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,615kg (回収率 28.3%)

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。

1,041kg (回収率 67.7%)

4月 商品定期検査報告

○農産品の残留農薬検査結果報告

商品名	検査項目数
小松菜 (ベコ会)	175
水菜 (ベコ会)	194
青ねぎ (石央有機農業の会)	171
ミニチンゲン菜 (石央有機農業の会)	176
サラダ水菜 (石央有機農業の会)	194
小松菜 (石央有機農業の会)	175

すべての項目について基準値を超える残留農薬の検出はありませんでした。

○しまね開発商品の微生物検査結果報告

商品名	規格
県内産大豆100%もめんとうふ	400g
まい！しまねの1.0低脂肪牛乳	1000ml
ヨーグルトプレーン	500g

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

3月の発電状況

発電量 23,094kwh (計画比132.0%)

売電料 923,760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

- 平和についての想いを教えてください。
  - ★自分にとっての平和とは何か
  - ★平和を感じる瞬間
  - ★平和への願い
  - ★ご自身・ご家族・お知り合いの戦争体験など
- こーぷ・しまね6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8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。



2022年度はおしゃべりくらぶ179くらぶ、子育てくらぶ6くらぶ、サークル36サークルの登録がありました。振り返りからは、たくさんの「結成して良かった」の声が寄せられ、みんなで集まることの楽しさを実感されているようすが伝わってきました。みなさんにとってどのような場になったか、振り返りからご紹介します。

## おしゃべりくらぶ



### 唯一のご近所付き合い さくらくらぶ

試食品をいただき、話題も広がり、購入したことのない商品に出会うことができました。また、補助費を使ってゴウカナ弁当をみんなでいただき、大変喜びました。近所の付き合いがだんだんなくなっていく中で、週一回の生協の荷受けの日は、唯一とっていい、ご近所さんとの交流の場となっています。

### 心のよりどころに つわのおしゃべりらぶ

“おしゃべりくらぶ”という場があることで、子育てや家庭の悩みの相談ができ、どうでもいいことの話もできる仲間となり、とても嬉しいことです。集まりの場では、いろいろな人の考えを聞けるし、自分の知らない情報が収集できて楽しいので、心のよりどころとなっています。感謝です！フラワーアレンジメントなどの自分ではまずしないことを体験でき、みんなと楽しめ、声を出して笑える幸せを感じています。

## 子育てくらぶ



### 前向きな気持ちになれました ビットカーサくらぶ

それぞれ仕事をしているので近所といえど、なかなかゆっくりしゃべることも難しかったですが、子育てくらぶを結成して月に1回集まる日を決めただけで、楽しく集まっておしゃべりすることができました。不景気な世の中ですが、顔を合わせて友だちとおしゃべりすることで、みんなで頑張ろうという気持ちになり、前向きになることができました。

## サークル



### 編み物サークル けいと玉

1年間、楽しく編み物をしました。同じ趣味を持つものどうしの話は尽きません。難しいところも手取り足取り教えてもらいました。補助費でコーヒー等を買って、休憩時にお茶を楽しみました。



西園elevenくらぶ



畑で収穫したさつまいもを使ったおやつを試食会

にこにこくらぶ



## 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、“お楽しみ商品(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、“お楽しみ商品(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詳しい内容を知りたい方は

生協しまね 組合員活動



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。⇒

