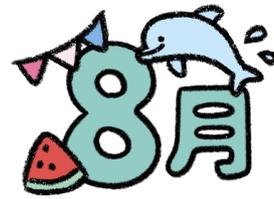


# つながり通信

— くらぶがつながる —



くらぶのみなさん、はじめまして（^^）つながり応援チームのあくしまです！  
毎月みなさんからいただいた報告書を読んで、「ああ、いいなあ」「私もやってみたいなあ」と思うことがたくさん見つかります。そのうちの一つが“野菜作り”です!!みなさんからの『〇〇を育てている』、『作った野菜で〇〇を作った』という報告を見ると、毎回「私も野菜づくりをしたい!」と思うのですが、重い腰が上がりません。笑

その原因は2つ。1つは、非常に面倒くさがり屋なこと。暑い日、寒い日はなるべく外に出たくありません。野菜のお世話、私にはできないかも…と思っちゃいます。もう1つはプライド。隣の家の方がミニトマトや紫陽花を上手に育てておられます。もしもすぐに枯らしてしまったらどうしよう…。「あくしまさん、枯らしてしまったのね。お世話してなかったもんね」とご近所の方に言われたら恥ずかしい…そんなことをうだうだ考えていたら、夏野菜を植える時期も過ぎてしまいました。こんな面倒くさがり屋な私でも育てられる野菜はあるのでしょうか。もちろん、知識はありません。

余談が長くなりましたが、今月もみなさんからいただいた報告書から、それぞれのくらぶの様子などを紹介しながら、くらぶのみなさんがつながる「つながり通信」をお届けします！



## こんな質問が届きました

生協での集まり、行事はいつごろから開始になるのでしょうか？（TAKAHI 益田）



## すでに各支所でさまざまなイベントが開催されています！

各支所エリア委員会やブロック理事会が様々なイベントを企画しています。コロナ禍ではイベント中の試食はなし、メーカーさんとの交流はリモートで…等様々な制限を設けながら行ってきましたが、徐々に以前の企画の雰囲気が戻ってきました。7月には浜田と松江で子育て層への企画があり、可愛らしい赤ちゃんの姿も見ることができて、とってもほっこりしました♡



7月7日開催「きらきらステップ」  
おためし会（西部ブロック理事会主催）



7月11日開催「ママかふえ」  
（東部ブロック理事会主催）

今後、さらにさまざまなイベントが各地域で開催されますので、カタログに入っているチラシ、要チェックです!!



7月13日開催「旭養鶏舎へ行こう!」  
（大田支所エリア委員会主催）

## みんなに聞いてみたい！！



くらぶからの報告書に寄せられた「みんなのくらぶに聞いてみたいこと」。  
ぜひ、次回のくらぶで集まった際にみなさんでおしゃべりしてみてください！  
その内容はぜひ今回の報告書で教えてくださいね、(´▽`)/

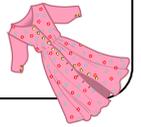
地元島根で体験して良かったこと（森林セラピーのような自然にかかわることや工芸・手仕事のワークショップ等）おすすめがあったら教えてください。

（アグレアール 松江南）



どこの中古衣料のお店がおすすめですか？服を買うとストレス発散するという方、帰って服を鏡の前で着てみて一人ファッションショーしている人のお話がききたい。

（バイオレット 浜田）



電気代がまた値上がりするそうですが、電気代を抑える工夫がありましたら是非教えてください。

（ビットカーサ 出雲）



無印商品が注文できるようになったので、みなさんのおすすめの品が知りたいです。

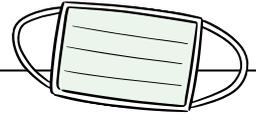
（おちらとお茶会 浜田）



## お答えします♪

先月のつながり通信で紹介した質問に寄せていただいたみなさんのくらぶからの回答を紹介します♪

### マスクはやめましたか？（ビットカーサ）



やはり人の多い店舗やは人目もあるのでマスクは外せません。体育館の運動、以前はマスクをしながらやっていたけれど、暑さもあり、今ははずしています。

（西園eleven 出雲）

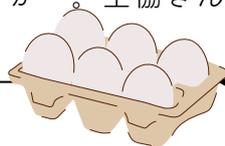
すこーしずつは少しずつ機会を持つようになっています。小学校の参観日でもちらほら外しておられる方がおられました。

（いどばたかい 松江南）

### 生協への質問もいただきました♪

#### たまごの価格について（ユキカワ）

時々、卵がとても小さいのに値段が同じってことあり？と思いますが…。生協さんにお聞きしたい！



『産直こめたまご』の規格はMS～2L混合です。個体差がありますので最低重量を下回らない組み合わせでのお届けになっています。

規格が混合なため場合によっては小さいと思うことはあるかもしれませんが、ご理解の程よろしく申し上げます。

#### くらぶの集まりのルールとかありますか

くらぶの集まりのルールとかありますか



くらぶとして「こんなことをしてください」というルールはありません。月1回を目安にくらぶのみなさんでおしゃべりしたり、お出かけしたり、料理・手芸をするなど、活動は自由です。開催後、報告書を提出していただきますが、3か月続けて報告書の提出がなければ、登録から外れ、補助費を返還していただくこともありますのでご注意ください。

## わたしたちのくらぶ

今月も楽しくくらぶのご報告をたくさん寄せていただきました。ほんの一部ですが、ご紹介します、(´▽`)/

コープのお肉の話になり、利用する人少ない人半々でした。冷凍なので使いにくいという人におすすめなのが、パラパラのひき肉でした。冷凍して便利な物は、ネギ、しょうが、アゲ、アゲ玉など。ネギ、しょうがは買ってきたらすぐ小口切り、すりおろし、ジップロックに薄く入れ、使うときはパキンと割って使用する。ネギをタッパーに入れるときは上にキッチンペーパーを置き、さかさまにして冷凍するとパラパラになるらしい…との話でした。(すみれ 隠岐の島)



私たちのおしゃべりくらぶでは、補助費で月平均500円の予算で気になる・またはお気に入りの生協商品を購入しています。今回は私のお気に入りの『バター入りハーフバゲット』をみんなに食べてほしくて、簡単なランチをしました。バゲットは大好評でした。いつも集まれば各々の近況報告、愚痴も含めて話は尽きません。(MIRUYOくらぶ 大田)



じゃがいもができる季節になったので、じゃがいもレシピを紹介しあいました。じゃがいもを細めに切って耐熱容器に入れ、塩をふとつまみ入れてラップをかけて3分チン。水気を切って多めの油を引いて焼くと、とってもおいしいベイクドポテトができます。子供のおやつにもぴったりなのでぜひお試しください。

(ビットカーサ 出雲)



今回は中古の服を買いに行こう！と3人で益田へ。自分一人でみるよりみなであーだこーだ言い合って服を選ぶ方が面白かった。「え～私のイメージって、こんなん？」と感じで。すすめられた花柄ワンピースを買う。「あなたに似合う紺色はそれじゃないの！」と私もいろいろ意見を言いました。

(バイオレット 浜田)



島根の軽井沢といわれる飯南町で森林セラピーを体験しました。森の中でハンモックにゆられたり、それぞれが採取した笹野葉でお茶を煎じていただいたりしました。小鳥のさえずり、川のせせらぎ、森林の香り、山野草…みなさん、とても癒されたと思います。

(アグレアブル 松江南)



## 夏野菜レシピ教えていただきました

### 揚げ浸し

- ①なす、ピーマンオクラ、ズッキーニ、ニンジンなど、なんでもあるものでOK。
- ②素揚げしてめんつゆにつける。
- ③冷蔵庫で冷やす。

これだけで一品できます。おろし大根やきゅうりのみぞれなど添えるとなおおいしくなります。

(あじさい 松江南)



### レタスのしおっぺ

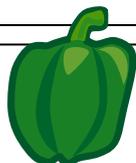
レタスをさっとゆがいて氷水に漬けて絞りと、ごま油、しおっぺとすりごまを和えて食べたらおいしかったです。

(おきらくばあちゃんの家 雲南)



### ピーマンのポン酢浸し

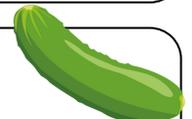
- ①ピーマンをレンジにかける。
- ②レンジから出し、ポン酢をかけ、かつおぶしを上にかける。(ぺちやくちゃ 浜田)



### きゅうりのピリ辛ソテー

- ①乱切りにしたきゅうりをゴマ油でさっと炒める。
- ②鷹の爪少々、しょうゆ、砂糖、酢を合わせる。
- ③①の熱いところに②を入れて少々炒める。

(梨の木クラブ 松江南)





## おたのしみ商品をお届けしています

今週8月2回配送週(8月7日～11日)にクラブへおたのしみ商品をお届けしています。  
クラブ代表の方のドライ商品といっしょに入っています。集まれる際のおしゃべりのおともにごうぞ、(´▽`)/。ぜひ感想もお聞かせください(^^)!

### お届けしている商品はこちらの2品♪



参考価格  
98円 (税込8%105円)  
【次回企画予定：シエル9月1回】



おいもがおいしい  
厚切りポテトチップス



参考価格  
378円 (税込8%408円)  
【次回企画予定：シエル9月1回】



アーモンドリーフ

※「商品お届け表兼請求書」には「試食)○○ 0円」として表示されます。

来月は9月2回配送週(9月11日～週)にお届けを予定しています。

## —2023年度「総代さん」大募集—

あなたの **想**いと **声** を生協へ



不定期で試食品もお届けします。  
(画像はイメージです。)

### 「総代さん」って?



生協は組合員一人ひとりが主人公の組織ですよね。だから大事なことはみんなで決めています。でも、全員が集まるのは大変なので、組合員の代表を選びます。それが総代です。生協を利用したり、活動に参加している組合員ならどなたでも大丈夫です。特別な経験や知識はいりませんよ。

### 「総代さん」の1年

- 2023年9月 総代選出
- 2023年10月 秋の総代・組合員交流会
- 2024年2月 「私のメッセージ」アンケートで生協へあなたの想いや願いを届けます。
- 2024年5月 春の総代・組合員交流会
- 2024年6月 第40回通常総代会に参加する

### どんなことをすればいいの?



アンケートを通して、自分のくらしや自分の住んでいる地域について生協に想いや願いを届けます。「総代・組合員交流会」「通常総代会」への参加もできます。

立候補の  
届け出締め切り  
8月25日(金)  
17:30

「2023年度 総代」のお申込み、  
お問合せはお電話または二次元コードから  
組合員サービスセンター

☎0120-336-021

- ★支所名、組合員コード、組合員名をお知らせください。
- ★受付時間：月～金曜/8:30～20:00  
土曜 /9:00～18:00



立候補届の選挙管理委員会到着をもって届け出となりますので、  
立候補予定の方は、お早めにご連絡ください。