

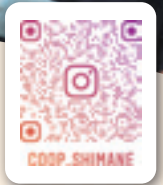
# こーぷ・しまね 11

vol.463



しんせいの年料理は、  
わたくしから、  
大抵が、こーぷに、  
あつた。

## 我が家に合うお正月の食卓を見つけよう！ お正月料理チャート…2P



生協しまね Instagramは  
こちらから

コンテンツ

表紙：小豆屋水産㈱の平山専務に教えてもらい、職員もぶりを捌きました

2P ◆ 我が家に合うお正月の食卓を見つけよう！  
お正月料理チャート

4P ◆ わたしたちのお正月の過ごし方

6P ◆ わたしのくらしとSDGs  
エコクッキングを暮らしに取り入れる

7P ◆ わたしのお気に入り  
デコレーションケーキ台

8P ◆ みんなあつまれ

10P ◆ 第35回『戦争体験を語り継ぐ集い』

12P ◆ みんなのくらぶ  
おしゃべりくらぶ「こくらレディース」(飯南町)



浜田市 にゃんさん

共に生き 共に創る 豊かなくらし

お正月が近づくと、生協のカタログにはたくさんのお正月料理が掲載されます。何を注文しよう?どんな食卓にしよう?と悩みますよね。そこで今回は、「手間のかかり具合」と「おせち料理・それ以外の料理」の軸を作って、組合員から寄せられた声をもとにおすすめの商品をご紹介します。

料理

おせち料理を手作りしたいという方におすすめの素材商品をご紹介します。レシピは二次元コードを読み取ってください。^ ^



◆ ナツツがらめの田作り



◆ 洋風筑前煮



◆ 白ネギのサーモン巻き



食塩不使用  
ミックスナツツ  
90g  
次回価格予定 **298円** (税込8%)  
【企画予定: だいすき12月4回】



南国元気鶏モモ肉  
600g  
次回価格予定 **730円** (税込8%)  
【企画予定: シエル  
11月3回、11月4回】



紅鮭スモークサーモン  
切り落とし  
35g×2  
次回価格予定 **450円** (税込8%)  
【企画予定: だいすき11月5回】



食べるいりこ  
100g  
次回価格予定 **475円** (税込8%)  
【企画予定: だいすき12月4回】

おせちは和風が多いイメージですが、こちらは“洋風”。チキンコンソメで味付けしています。若い方にもおいしく食べていただけます。洋風筑前煮レシピはこちらから→

べんりで酢の甘味とサーモンの塩味がマッチして、簡単なのにおいしい!お正月料理にもぴったり。

白ネギのサーモン巻きレシピはこちらから→



「我が家の定番商品」と言われるくらい、組合員から人気のあるレシピです。ナツツがらめの田作りレシピはこちらから→



その他、生協しまねの迎春料理を知りたい方は、こちらをチェック!→



少し手間暇かけて

少し手間はかかりますが、お正月の食卓が一気に豪華に見える商品です



うまかぶり(一本物) 予約31日  
5kg  
予約価格予定 **9,880円** (税込8%)  
【企画予定: 迎春商品予約特別号 第2回】



お好み串揚げセット10種 予約  
次回予定価格 **2,180円** (税込8%)  
【企画予定: 迎春商品予約特別号 第2回】

他の組合員さんから「良かった」の声を聞き購入。我が家も「良かったー!」と思いました。家族や娘家族からも好評でした。1種3串が10種類だったので、2セット買ってあげれば良かったと思いました。揚げるだけで、「おいしい」の顔が見られ、嬉しいです。  
出雲市 組合員さん

大好評でした。お刺身に、しゃぶしゃぶに、かま焼きに。14人と大人数でしたが、たくさん食べられました。即完食でした。身の厚さに大きさ、脂もつて真みもなく、本当においしかったです。来年も購入したいです。  
松江市 組合員さん



サクッとプリプリえびフライ(特々大)  
次回予定価格 **1,380円** (税込8%)  
【企画予定: シエル11月3回、12月3回】

外の料理

# 我が家に合うお正月の食卓を見つけよう！ お正月料理チャート

おせち

おせちを準備する時間がない…たくさんの料理を作るのはおっくう… という方におすすめの商品です



迎春おせち「天寿千」三段重  
予約31日  
早割価格予定 **20,800円** (税込8%  
22,464円)  
【企画予定:迎春商品予約特別号 第2回】

初めての購入で少し心配でしたが、なんと!とてもおいしくてどれも良い味がついていました。子どもたちにも大変好評で、ほとんど食べることができました。例年ならおせち作りで忙しい年末年始でしたが、今年は楽で正月休みができてとてもよかったです。 雲南市 組合員さん



味付数の子(折子) 予約  
80g  
予約価格予定 **1,180円** (税込8%  
1,274円)  
【企画予定:迎春商品予約特別号 第2回】



新春セット(門松・干支) 予約  
118g×2  
早期割引価格予定 **750円** (税込8%  
810円)  
【企画予定:迎春商品予約特別号 第2回】

単品を注文して  
お皿に盛りつけるだけ!!



甘さひかえめ伊達巻 予約  
310g  
早期割引価格予定 **780円** (税込8%  
842円)  
【企画予定:  
迎春商品予約特別号 第2回】

毎年、生協の商品を重箱  
につめて我が家風のおせち  
としています。量がちょうど  
良く、とても便利です。  
松江市 組合員さん

一人前の  
冷凍のおせちです

お祝い膳(和)  
180g  
予約価格 **2,280円** (税込8%  
2,462円)  
【だいすき迎春商品予約別チラシ】



1人前なので、人数に  
合わせて注文できるところ  
と縁起物が少量ずつ色々  
入っているので、お正月を  
味わえるところが良かつ  
たです。おいしくいただき、  
価格も納得です。  
出雲市 組合員さん

お手軽に

おせち以外の料理も食卓に並べたい! という方に手間が少ないおすすめの商品です



霧島黒豚しゃぶしゃぶセット  
(鍋つゆ付) 予約  
予約価格予定 **1,780円** (税込8%  
1,922円)  
【企画予定:迎春商品予約特別号 第2回】

毎年利用していて、年末年始の定番に  
なっています。白ネギ細切りと一緒に食  
べるとおいしいと喜んでいました。  
浜田市 組合員さん



炭火やきとりもも串(しょうゆ)  
16本入り  
次回予定価格 **1,180円** (税込8%  
1,274円)  
【企画予定:シエル11月3回、12月4回】



若鶏から揚げ  
(塩麩仕込み)  
600g  
次回予定価格 **880円** (税込8%  
950円)  
【企画予定:シエル12月1回】



茶わん蒸し  
480g(4袋)  
次回予定価格 **698円** (税込8%  
753円)  
【企画予定:シエル11月3回、11月5回】



柿の葉ずし詰合せ 31日配達  
次回予定価格 **3,600円** (税込8%  
3,888円)  
【企画予定:迎春商品予約特別号 第2回】

おせち以

# わたしたちのお正月の過ごし方

いよいよお正月の準備に取りかかる時期になってきました。どう過ごすのか、どんなお正月料理を準備しようかと考えるうちに、なんだか待ち遠しくなってきましたよね。今回は組合員、生産者、生協職員、それぞれのお正月の過ごし方を紹介します。ぜひ、「我が家のお正月の過ごし方」をイメージするきっかけにしてくださいね。

## 大田市三瓶町にお住まいの

福田 道子さんのお正月

### 手作りとし協の使い分け

お正月は息子夫婦、娘、親戚合わせて十数名が我が家に集まることがあります。それぞれの来る日がずれていたり、積雪にも左右されるので料理が足りるか毎年冷や汗をかいています。お正月料理をこまごまと作る時間はないので、生協で購入した伊達巻、かまぼこ、栗きんとん、昆布巻き、錦玉子、田作り等と、大量に手作りした筑前煮、黒豆、紅白なますを大皿に盛り付けています。

### お正月に欠かせない生協商品

生協のお正月料理で欠かせないのは、なんとといっても『うまかぶり』です。お刺身で出すとみんなからおいしいと好評だったので、毎年注文するようにしました。お店でぶりを購入すると消費期限が短く、食べられる日が限られてしまいます。うまかぶりの半身は真空パックになっていて、消費期限が4日までなので、2日や3日になってもおいしく食べられます。これも大皿に盛り合わせて豪華さを演出します。必ず鍋物も用意します。そこで重宝しているのは『岩手あい鴨鍋セット』です。鴨鍋は野菜などを入れるだけでおいしく手軽に作れ、冷凍なので来客予定に合わせて出せるので便利です。いつでも出せるように、お正月が近づいてくると買い置きしています。

## 生協職員 商品企画チーム

湯原 拓也のお正月

### 特別なお正月

31日は、職員総出で年末商品を組合員のみなさんにお届けします。お届けが終われば、いよいよ今年の終わりを感じます。私自身は年越しの前に寝てしまいますが(笑)、大晦日だけは、子どもたちは好きな時間まで夜更かししてもOKにしています。眠くなるまでTVを見ても良いので、子どもたちにとっても特別な日です。

### 食卓に欠かせない『うまかぶり』

年末が近づくと、何を食べたいかカタログを広げて家族会議をしています。子どもたちも楽しそうにカタログを見て、お正月の食卓を考えてくれます。欠かせないのは『うまかぶり1本物』。毎年必ず購入しています。妻が捌いてくれますが、初めは半身しか捌けませんでした。今では1本を捌けるようになりました。子どもたちもぶりを楽しみにしていて、お互いの実家に手土産として刺身を持っていくこともあり、1本物でも一瞬にして無くなります。

『うまかぶり』の生産者 小豆屋水産株

平山さん一家のお正月

## 必ず届く安心感

お正月が近づいてくるとどんなお正月料理を用意するか、どの食材が必要かを書き出して準備を始めます。この地域は近くに大きいお店がなく雪が積もると買い物に行くのが難しくなるので、「臨機応変に対応」はできません。けれども、生協で多めに注文をしておくことで、必ず商品が届くという安心感が得られるので、毎年お正月には生協商品が食卓に並びます。

お正月は常にお世話で動いているので、なかなかみんなとゆっくりお正月料理を囲んだり、孫と遊んだりはできません。けれど、みんながにぎやかに遊んだり話している姿を見ると、「今年も無事に正月を迎えられて良かったな」と、ホッと胸をなでおろします。

うまかぶり



岩手あい鴨鍋セット



## 年末の疲れを癒すお正月

12月後半になるといよいよ年末に向けてのぶりの出荷が忙しくなり、28日、29日はピークを迎えます。朝4時から夕方まで船上でぶりを締めて加工場へ運ぶ作業を繰り返します。通常は1日1,500匹程度の出荷ですが、ピーク時は1日5,000匹にもなります。31日は事務所やトラック、船などをきれいに洗い、満ち潮に合わせて船に国旗と会社の屋号の旗と船名を書いてある旗を掲げて仕事納めます。我が家のお正月は、特別なことをするというよりは、家でゆっくり年末の疲れを癒すお正月です。

## 我が家のお正月料理

社員一人ひとりにぶりを1本ずつ配るのが恒例で、自分たちが育てたぶりが今年はどうな味なのかを確認します。我が家にもぶりの料理が並んだり、個人的にお付き合いのある飲食店からぶりのお返しとして中華料理などをいただき食卓がにぎわいます。欠かせないのは数の子とお雑煮。数の子は2〜3kg購入し、味付けは甘めに仕上げます。お雑煮は人参、ごぼう、かまぼこ等をさいの目切りにした具材に、ぎざみ昆布を加えます。凝っただしは使わずに、野菜のだしにしょうゆを入れて味付けします。家族みんなこの雑煮が大好きで、お正月の食卓には欠かせません。

今年も順調に  
良いぶりが育っています。  
**ここから年末に向けて  
より脂がのってきます。**  
間違いのないおいしさと品質の  
ぶりをお届けしますので、  
どうぞ楽しみに  
お待ちください!



小豆屋水産株式会社  
専務取締役 平山 歳大さん(左) 会長 平山 千一さん(右)



しまね環境アドバイザー  
上瀧口 琴代さん

# エコクッキングを暮らしに取り入れる

8月23日、浜田・益田支所エリア委員会と西部担当の組合員理事が『しまね環境アドバイザー』の上瀧口琴代さんをお招きして、環境に配慮した献立作り、買い物、調理、食事、片づけを行う『エコクッキング』に挑戦しました。

## 『エコクッキング』は、献立作りから片付けまでトータルで考えます

### 献立作り・買い物

- 旬の食材を使う (おいしい・安い・栄養豊富・体に良い)
- 地元でとれたものを使う (地産地消・新鮮)
- 買い物の前に冷蔵庫の中をチェックして、不要なものを買わない
- ゴミの少ないものを選ぶ。バラ売りや量り売り等
- 買い物は一度に済ませる



### 調理の時

- 炊飯や煮物は圧力鍋で (時間の節約・光熱費の削減)
- 1つの鍋やフライパンで同時あるいは時間差調理 (洗いが減る・光熱費削減)
- 保温調理や余熱利用料理 (光熱費の大幅削減)
- 下ごしらえの工夫や冷凍保存で使い切る (食品ロスやゴミを減らす)
- ゆで汁の利用
- 揚げ油を汚れにくい順番で使う。素揚げ→天ぷら→から揚げ等



### 片付け

- 汚れのひどいものは古布などで拭き取ってから洗う
- 洗い桶を利用して、水を流しっぱなしにしない



## 『エコクッキング』の基本を学んで、Let's Cooking!

### ゆでないぶっかけそうめん

大きい鍋に湯を沸騰させて、そうめんをくっつかないように入れて再度沸騰したら、鍋に蓋をして火を止めて2~3分程度放置する。そうめんのスープは、鶏肉のゆで汁に中華だし・しょうゆ・酒・塩を加えて作りました。

### マカロニポテトサラダ

- じゃがいもを砂糖と塩を入れたたっぷりの水からゆでる。
- マカロニのゆで時間を考慮してマカロニを①に入れ、その後人参も入れる。
- マカロニのゆで時間を見ながら②の鍋にたまごを割り入れて白身が固まるまでゆでたら、全てまとめてザルにあげる。
- 鍋の湯を捨て、③を鍋に戻して混ぜながら水分を飛ばし、酢を少々加えてざっくり混ぜる。マヨネーズ等、後の味付けは好みで!



- 火を止めて茹でることで省エネ
- 鶏肉のゆで汁を活用



- 一つの鍋で時間差調理することで省エネ
- 洗いが少ない

### よだれ鶏

- 鶏肉は常温に戻して厚さを均一にするために開き、肉が柔らかくなるよう砂糖少々をすり込む。
- 鍋に水としょうがの薄切りを加え70℃まで温め、鶏肉を入れて再び70℃まで温度を上げる。
- 1分ほど弱火で火をとおり、蓋をしたまま火を止め20分以上おく。途中温度を測り下がっていたら70℃まで上げるを2~3回繰り返す。たれは好みの味付けで!

鶏肉のゆで汁は  
そうめんの  
スープに活用!



今回の調理で  
出た生ごみの重さ  
16人分 360g



ゆでない  
ぶっかけそうめん



よだれ鶏



- 低温+余熱調理で省エネ
- 鶏肉のゆで汁はあくをとってそうめんを使う

# 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

## 世界に一つだけの オリジナルケーキを作ろう!

大山乳業の『デコレーションケーキ台』を飾り付けて、  
いつもと違ったクリスマスを過ごしてみませんか?  
どんなフルーツをのせようかな?どんな飾り付けにしようかな?と、  
ケーキを食べるだけでなく、飾り付けを楽しむことができます♪

### 大山乳業 デコレーションケーキ台

直径約18cm

ステーション受取

**2,300**円 (税込8%)  
(2,484円)

宅配

**2,800**円 (税込8%)  
(3,024円)

卵 乳 小麦【国内加工品】

注文については、10月23日～27日に配布された  
『クリスマスケーキ予約書vol.2』をご確認ください。



益田市  
E・Sさん

3歳の息子が自分の好きなものをのせたいということで、いちごとみかんしかのせませんでした!他にもデコレーショングッズを買ったけど、**息子の大好物だけのケーキになりました!**とってもおいしかったです!



出雲市  
M・Kさん

今年は「大きなクリスマスツリーを作ろう!」と決めて、色のバランスなどを考えながら果物を切って、飾りました。ケーキの周りにあるミニケーキも、楽しんで作っていました。**毎年、子どもたちと何を作ろうか相談して、作って食べてと、楽しい時間を過ごしています。**



松江市  
M・Kさん

100均のデコペンと飾りでクリスマスリース風に仕上げました。チョコペンで星やリボンをどうやって表現するか娘と工夫しました。

今回初めてデコレーションケーキ台を購入しましたが、**手軽にオリジナルケーキが作れて楽しいクリスマスを過ごすことができました!**



松江市  
M・Kさん



安来市  
N・Wさん

一緒にトッピングを選んだりクッキーを作ったりして、**どんなケーキにしたいか話をしながら飾り付けをしました。**お兄ちゃんたちが好きな果物を使って飾り付けをしました。



試行錯誤で材料費がかさみ、普通にケーキを購入した方が多分安かったです(^\_^)

姪にはサンタとトナカイと雪だるまを担当してもらいました。トナカイの角を作るのに苦労していました。お菓子の家はクックパッドなどを参考に市販のお菓子を組み合わせたオリジナルです。**とても楽しい時間が過ごせました。**

# 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

## しっかりと煮くませて

益田市 大田 晶子さん

『枝豆がんも』、『やわらかぎんなんがんも』が大好きです。しっかりとだしを煮くませていただきます。



【次回企画予定シエル12月3回】



【次回企画予定シエル11月3回】

## 届くのが楽しみ

松江市 K・Oさん

9月号「わたしのお気に入り」で紹介されていた『梅ヶ枝餅』をさっそく注文しました。シエルに載っていて、気にはなりながらも、今まで食べたことがありませんでした。届くのが楽しみです。このお気に入りコーナーは、いつも注文の参考にしています。

## こんにやく作り

江津市 栗原 ちづるさん

錦町農産加工のこんにやく作り体験に参加して、何年か経ちました。おかげさまでこんにやくを作れるようになり、友人たちと集まって楽しんでます。頂いた教本をパウチして、毎回忠実に作っています。今年もこれから季節ですので、楽しみますね。

## 日替わりの梨と

## お気に入りの食品を注文

出雲市 HANAKOさん

今年も生協で新甘泉&二十世紀梨を購入しました。味くらべもできるしと奮発しました。昔はだんぜん青梨の二十世紀が好きでしたが、新甘泉を食べたらちよつと物足りなく感じてしまいます。食後のデザートに日替りで毎日楽しんでいます。大学生の息子は9月末には夏休みも終わり帰って行くので、今回は

持ち帰らせるお気に入りの食品をたくさん注文しましたよ。冷凍庫のスペースを空けておかなくてはいけません！



大田市 ハオルチアさん

## 生協にどつぷり

大田市 Y・Aさん

最近はいつものまにか、生協のあるくらしにどつぷり漬かっています。もう、今となつては、抜けることはできません。おかげさまで、珍しいもの、おいしいものをいただくことができます。今後とも楽しみにしていますよ。

## 心が痛みます

浜田市 K・Oさん

私は戦後中国、北朝鮮から帰国しました。父は戦地で捕虜になり不在。母と父の従姉妹が連れて帰ってくれました。何日も夜な夜な歩いて、貨物列車に揺られて…。川の水を飲んだり、食事はおからに醤油をかけたものや、黄梁(大アワ)を食べた記憶があります。テレビ画面に映し出される子どもたち、命がけで戦っている戦士、普通の

生活のできない毎日。どんなに辛くしよう。心が痛みます。戦争は絶対だめ！ウクライナ戦争の早期終結を願ってやみません。

## 同じ思いの人が

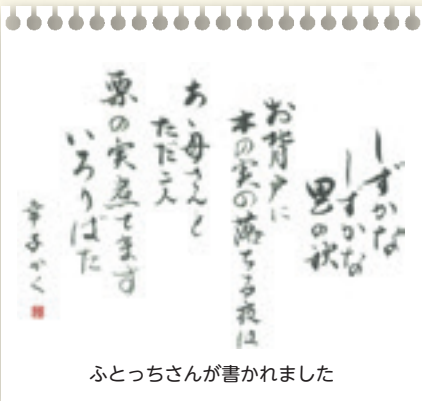
出雲市 A・Aさん

9月号『今月のテーマ 人生で一番頑張ったなと思うこと』の中の、長らく同じ職場で勤めたことに同感。いろいろなことがあった中で同じく60才まで勤めたこと、たくさんの出会いが私の人生の宝物と思っているの、同じ思いの人がおられてうれしかったです。

## ほっこりとした気持ちに

益田市 ふとっちゃん

私のだいすきな、なつかしい曲です。『里の秋』を先生に指導していただいて、書いてみました。75才の私がこの歌詞をみると幼い頃の自分にもどります。とてもほっこりとした気持ちになれるうたなんです。



ふとっちゃんが書かれました



## キムチ鍋

雲南市 M・Fさん  
冬はやっぱり鍋!!我が家の定番はキムチ鍋。生協でキムチを購入して、豆腐、えのき、しめじ、白ネギ、うどん、ニラなど、冷蔵庫にある余り物の野菜と豚の三枚肉を入れたら鍋のできあがり。1人ずつの鍋でいただきます。

## 今月のテーマ

# 冬になると食べたくなるもの

## 鴨鍋

鹿足郡 えみちゃん  
おらずに困ったときに冷凍のあい鴨肉に助けられました。だしも付いているし、ごぼうと長ねぎとお豆腐を入れれば、手間をかけずに豪華な鍋料理になります。温まるし最高です。

大田市 なぎママさん  
モツ鍋のセットをよく購入します。夫も私もモツ鍋大好き。一緒にお豆腐やニラなども購入して材料を買いに行かなくても良いようにしています。

## モツ鍋

## うどん

大田市 きゃおるさん  
うどんです。あったかいうどんにこめたまごをのせて食べるのが大好きです。冷凍うどんをストックしているので、いつでも食べたいときに作れてオススメです。他にもお鍋に入れたり、鴨肉やネギを入れたり、天ぷらをのせたり…いろいろなアレンジを楽しんでいますよ。

## 湯どうぶ

仁多郡 みっちゃん  
生協の『まい!とうふじゅうてんくん』を使った湯どうぶです。のどごしがつるんとしていて、いくらでも食べられます。

安来市 H・Kさん  
自家製甘粥です。こたつで作ります。3合のもっちりおかゆを15分冷まし、1kgの糀を混ぜ合わせ、中温以上のこたつの中へ新聞とふろしきでくるんだ鍋をあたらせ、糀が溶けて「くーん」と甘い香りがしたらできあがりです。塩一つまみ入れ、一度火を通し、冷蔵冷凍で一年中食べます。

## 自家製甘粥

## シチューや豚汁

鹿足郡 M・Kさん  
寒さを感じる頃になると、シチューや豚汁をよく作ります。シチューには、『鶏肉小さめカット』を使い、里いもなどの自作の野菜を入れて作っています。ボリューム満点です。

## おでん

出雲市 Y・Sさん  
冬になると食べたくなる生協商品は、間違いなく『おでん』。むしろ、夏終わりからおでんの特集が始めるので、キタキタキターー!と思い…。暑い日々が続いていようが何だろうが、いつでもおでんが作れるように、よりどり10%オフを利用して注文します。あの1ページでおでんに必要なものが何でも揃うので、とても助かります。今年もおでん特集と共に冬を越していきたいと思います。

## 葉とらざりんご

江津市 N・Fさん  
生協の葉とらざりんごの定期便がとても待ち遠しいです。年末～お正月ごろに6～12個ぐらいでお値段も手頃。りんごは蜜いっぱいおいしいです!

# 第35回 『戦争体験を語り継ぐ集い』

「戦争体験を語り継ぐ集い」は、今年で35回目を迎えます。「二度と戦争を起こさないために、戦争体験と、その教訓を正しく真実として語り継ぐこと」を大切に、継続して取り組んでいます。「語り継ぐことの大切さ」「平和の大切さ」について、一緒に考えてみませんか。ご参加をお待ちしています。



前回の「朗読劇」の様子

## 第一部 朗読劇 「さあちゃんとヒロシマ」

広島県立第一高等女学校1年生だった西尾幸子（にしお さちこ）さん（91才）の同級生223人は、8月6日に建物疎開の作業中に被爆し、全員が亡くなりました。島根県に疎開して助かった西尾さんは、「生きてくても生きられなかった私の友だち」と同級生の無念を伝えています。西尾さんの平和への思い、核兵器廃絶への思いを若い世代が心を込めて朗読します。

## 第二部 島根大学の皆さんと西尾幸子さんとの平和ディスカッション 「平和のバトン」をつなぐ

今回は島根大学で学んでいる学生の皆さんを迎え、第一部に登場予定の西尾幸子（にしお さちこ）さんとの平和ディスカッションを企画しました。普段感じている平和についての想いや核兵器廃絶や戦争に対する様々な考えを公開討論会形式で交流します。



島根大学生協 学生委員会の皆さん



西尾幸子さん

平和活動の継承が喫緊とされている現在、新しい世代へ平和のバトンをつないでいくことの意義について、改めてご来場の皆さんと一緒に考えたいと思います。

島根大学生協学生委員会による「平和活動」展示コーナーもあります

### 申込先

参加の申し込みは、以下の内容を電話で受け付けます。  
生協しまね TELフリーダイヤルで  
**0120-336-021**

- ①組合員番号 ②組合員名 ③参加者名
- ④連絡先（①～④をお伝えください）

### 日程

2023年12月17日 13:30～15:30

### 場所

松江市市民活動センター（STICビル）5階「交流ホール」

入場料無料

主催 「第35回 戦争体験を語り継ぐ集い」 実行委員会

松江保健生協・新日本婦人の会・松江民主商工会・島根県教職員組合・生協しまね

### たてのカギ

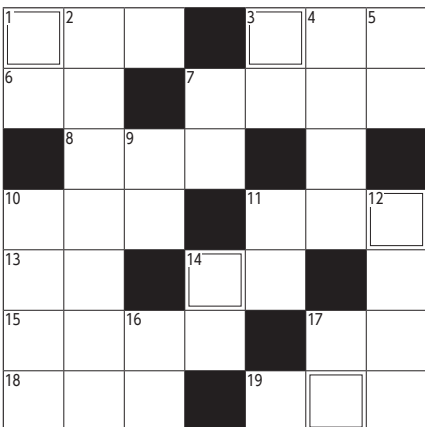
- ①秋の果物のひとつ。干して食べてもいい。
- ②人口÷面積で求められるもの。
- ③紙と紙を貼り合わせるのに使います。
- ④象、ネズミは哺乳類、サメ、メダカは？
- ⑤二段、五の段から習います。
- ⑦日本の国花。
- ⑨焚火をするとき集めて燃やす。○ストローも人気。
- ⑩何も書いてない部分。ブランコ。
- ⑪車の方向を操るのはハンドル。船の場合は？
- ⑫空を飛ぶ乗り物。
- ⑭戦う道具。
- ⑯大学の成績は、秀、○、良、可、不可。
- ⑰○○より証拠。

### よこのカギ

- ①○○○の馬鹿力。
- ③伊藤左千夫の代表作。「○○○の墓」
- ⑥ゴールド。日本語で。
- ⑦気持ちの張り、気合。
- ⑧耳の奥にある薄い膜。

「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。



- ⑩我々の周りにいつもある無色透明の気体。
  - ⑪会の運営のために会員が払うお金。
  - ⑬地球は大きく分けると陸とこれ。
  - ⑭何も問題がなく平和な状態。電話で○○を確かめる。
  - ⑮この季節にはまだ降らない、今季初めての白いもの。
  - ⑰○○若男女。
  - ⑱4WDとは、四輪○○○○のこと。
  - ⑲性格がのんびりしていること。
- 【ヒント】音楽会、学習発表会、美術館でもよく使われます。



☆9月号のお楽しみクロスワードは、応募者255名、全員正解でした。

締め切り12月1日（金）  
10月号の答えスポーツソング

答えは11ページの投稿用紙に記入してください

9月25日(月)に行われた第5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 「2023年度葉とらずりんご“葉っぱー”」の取り組みについて
  - ③ 「生協しまね40周年記念事業」について
  - ④ 「2023年度総代選挙」について
  - ⑤ 「2023年度総代選挙結果」について
  - ⑥ 「インボイス制度開始に伴う確認事項」について
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

## 協議事項

- ① 「2023年度迎春の取り組み」について
  - ② 「2023年度私の暮らし・生協のある暮らしアンケート」について
- 以上の協議についてすべて承認されました。

## 2023年8月度決算報告

- 供給実績 7億6,965万円 (計画比 100.3%、前年比 100.9%)
- 事業総剰余金 2億1,693万円 (計画比 98.4%、前年比 100.2%)
  - 人件費 計画比 98.9% 前年比 101.7%
  - 物件費 計画比 107.7% 前年比 119.4%
- 経常剰余金 476万円
- 一人当たり平均利用金額 4,239円
  - 利用者人数 (一回当平均) 37,213人 (計画比 98.8%、前年比 98.6%)
- 仲間づくり 加入 210人 (計画比 82.4%、前年比 91.7%)

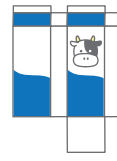
## CO・OP共済 8月支払共済金実績

- 《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…481件 ○ 給付金額…1,743万7,750円
- (事故入院…21件、病气入院…223件、事故手術…10件、病气手術…75件、ケガ通院…152件)

## ライフスタイル通信

8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。

1,887kg  
(回収率 52.8%)

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。

118,756kg  
(回収率 71.1%)

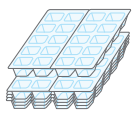
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,466kg  
(回収率 27.3%)

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。

1,002kg  
(回収率 67.2%)

## 8月 商品定期検査報告

### しまね開発商品の微生物検査結果報告

商品名	規格
まい!しまねの牛乳	1000ml
県内産大豆100%もめんとうふ	440g

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

8月の発電状況

発電量 34,794kwh (昨年対比106.7%)

売電料 1,044,480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

- 今年起こったプチハプニングを教えてください。
- 今年撮った自慢の1枚(写真)を送ってください。  
※郵便でもEメールでもOKです。お名前、組合員番号の記入もお忘れなく。
- こーぷ・しまね11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1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  
「こくらレディース」  
(飯南町)の活動を紹介します。

「こくらレディース」は、飯南町都加賀の国倉(こくら)地区に暮らすみなさんと結成されたくらぶです。代表の朝山さんがカタログに入っていたくらぶ募集のチラシを見て、みなさんに声を掛けたことをきっかけに今年度から活動を開始しました。



## 毎月届くおたのしみ商品(試食品)が 集まるきっかけに



「キャロット」のカタログに  
載っている雑貨品って  
ついつい注文してしまうよね～

長年生協を利用しているメンバーが多いので、みなさん商品のこともとっても嬉しいです。

くらぶのメンバー7人の生協商品の受取り方法はバラバラです。隣地区の班で利用している方もいれば、個別宅配で利用している方もいます。地区の婦人会もありますが、コロナのこともあり、集まることができるのは年に1、2回程度。なので、くらぶで毎月集まることがとても楽しみにしています。その上、毎月試食品が届くので、ただ「おしゃべりしましょう」ではなく、「生協の試食品をもらったので、集まろう♪」と試食品を口実に呼びかけることができるのが良い点とのことです。

## 集まりの場所は 地域の公会堂

地域の新年会などの集まりに使用される公会堂。くらぶの集まりも毎回この公会堂を使用させてもらっているそうです。



## 都加賀地区についても いろいろ教えていただきました!

都加賀国倉地区では37世帯ほどが生活しており、地域のつながりが強い地区です。

都加賀地区には沖ノ郷(おきのごう)山という山があります。この山は後鳥羽上皇が隠岐に流される途上で登り、これから行く隠岐の島を眺めたと言われています。そして「隠岐の望」という由来から、現在の「沖ノ郷」と名称が付けられたそうです。

また、後鳥羽上皇がそこから見た景色を「加賀の都のようだ」といったことから都加賀(つがか)という地域の名称になったとも言われています。

## みんなで持ち寄ってお茶会

この日は、試食品のチーズケーキの他に、メンバーのお勤め先の工房で作ったお菓子など、机の上はおいしそうなものでいっぱい!

「生協のちくわはおいしいよ!」と焼きちくわも持ち寄られました♪



## 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。生協から毎月“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。生協から毎月“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。	○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。 ※年間を通じて申し込みいただけますが、補助費の対象は9月までの登録サークルとなります。

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

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。⇒

