

くらしを見つめる 私たちの機関紙

こーぷ・しまね

CO・OP Shimane

2026

1

vol.489



表紙：左から、生協しまね理事長 安井、島根県知事 丸山さん、地域つながりセンター事務局長 野津さん

「こーぷ・しまね」新春特別企画 島根のくらしを未来へつなぐ...2P

Contents

- 2P ◆「こーぷ・しまね」新春特別企画
島根のくらしを未来へつなぐ
- 6P ◆簡単!絶品!
お餅のアレンジレシピ
- 7P ◆予告 今年もやります! おしゃべりパーティー
◆えうご期待! みんなの声がカタチに
「(仮)CO・OP東珍康監修 尾道ラーメン」
- 8P ◆みんなあつまれ
- 10P ◆住所不明組合員の「みなし自由脱退」に関する公告について
- 12P ◆みんなのくらぶ サークル「midoヨガサークル」(安来市)

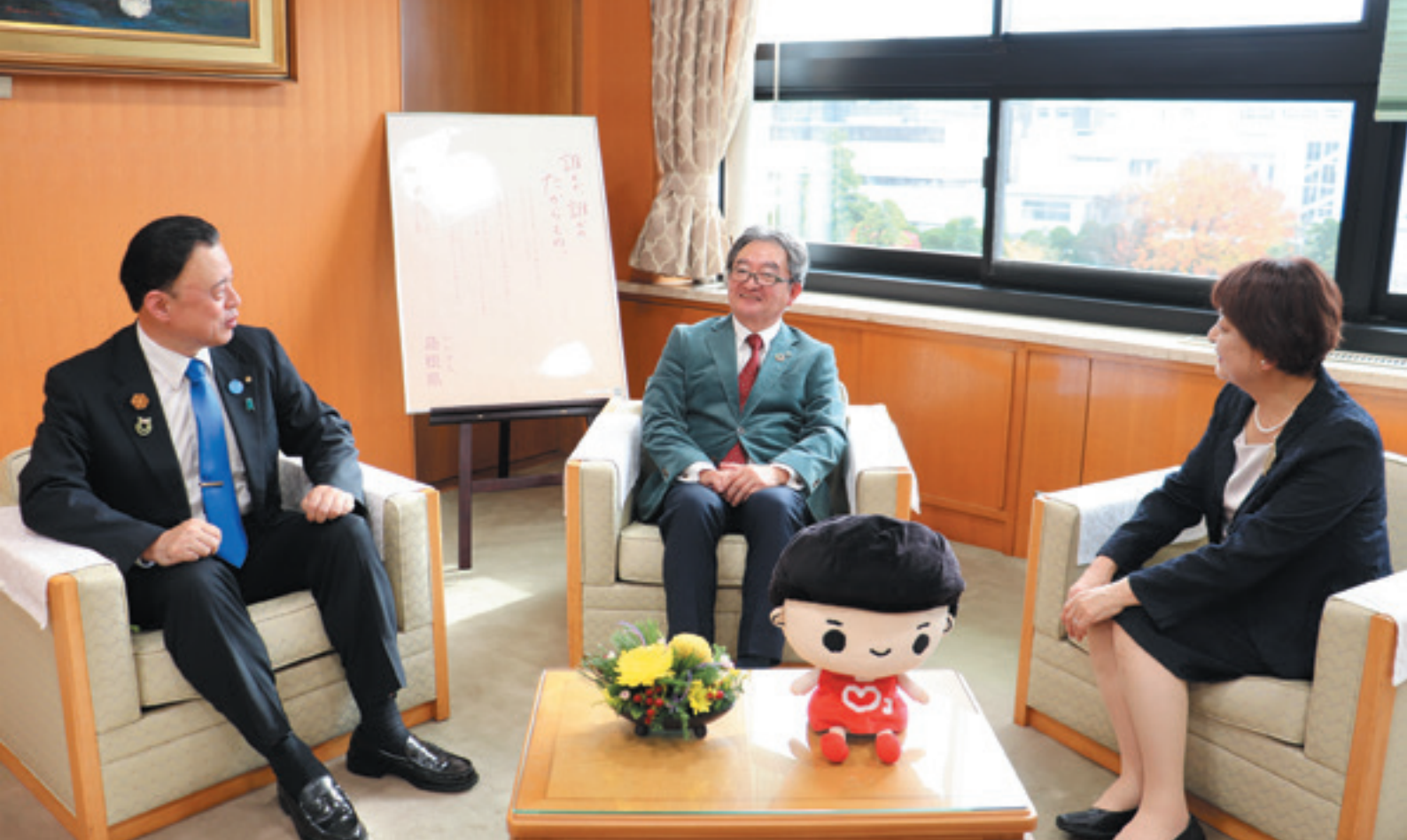


生協しまね
Instagramは
こちらから



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

松江市 こしの りょうさん



島根のくらしを 未来へつなぐ

2026年、はじめての「こーぷ・しまね」は新春特別企画として、ゲストをお2人お招きし、「地域共創」をテーマにした^{ていだん}鼎談を行いました。その様子をお伝えします。

鼎談
参加者



安井光夫
生協しまね理事長



丸山達也さん
島根県知事



野津久美子さん
地域つながりセンター事務局長

生活協同組合しまねは、消費生活協同組合法に基づき、1984年に設立された協同組合。2024年度末現在の組合員数は、72,744人（職員数293人）。組合員への商品の宅配サービス、配食サービスなどを実施。

2019年に県知事へ当選し、現在2期目。島根創生計画を策定し、産業振興による雇用創出・所得向上や結婚・出産・子育て支援、中山間地域・離島の暮らしの確保など、人口減少対策に取り組んでいる。

『地域つながりセンター』は、地域の諸団体（社協、農協、生協など）が連携して地域づくり活動を推進すること、生活支援活動である有償たすけあいシステム『おたがいさま』活動をさらに地域に広げていくこと等を目的とする任意団体。

鼎談のテーマは、「地域共創により、島根のくらしを未来へつなぐ」です。

現在生協しまねでは、ビジョン「共に生き共に創る豊かなくらし」を掲げ、行政や諸団体との連携・協同を通じて、安心して住み続けられる地域づくりを進めています。共創の取り組みを一つひとつ積み重ねながら、一步一步着実に歩みを進めているところです。

これからさらに社会の変化が予想される中、豊かなくらしを創っていくためには、「協同」という姿勢がこれまで以上に重要になってくると感じています。

今回の鼎談では、それぞれの立場から「豊かなくらしづくり」について意見を交わし、その様子を組合員の皆さんへお伝えすることで、地域に暮らす一人ひとりが「地域共創の主人公」であるという意識につながる場となればと開催しました。

共に考える関係を広げる

現在生協しまねでは、包括連携協定⁽¹⁾を県内4市、見守り協定を1町と締結しています。自治体・生協・地域つながりセンターによる「共に考える関係性」が広がっています。この「協同」を県内全体に広げる際のポイントはどのようなところにあると考えますか。

丸山…先行事例となっている4市1町との連携はその他市町へもぜひ広げていただきたいと考えています。今後も様々な関係者のみなさんとの協同が広がっていくことには、私も期待しています。その中で、生活者である組合員さんへのラストワ

ンマイルを担う生協しまねさんが取り組んでいる「食」の配送を中心とした事業を、地域のみなさんが利用し続けられるように、行政としても応援をしていきたいと考えます。

野津…協同を広げるという点では、地域のみなさんに活動を知っていただくことがとても重要だと私たちも考えています。おかげさまで、センターの事業では、地道な広報の結果、行政や学校を始めとして地域のみなさんとの具体的な連携事例が増えてきました。

たとえば、「フードバンクしまね」では、市の教育委員会のご協力を得て、各学校で利用対象の方に申し込み用紙を配布することができています。

さらに、地域の多様な団体や行政、個人など、年代も含め、幅広く呼び掛け、集まることも大切かと思っています。生協は、組合員どうしで共感を広げることも得意です。自治体を含め、様々な協同事業において大きな役割を果たせるのではないかと思います。

安井…生協の活動も、まだまだ知られていないと感じます。各市町の首長さんとお話しても、食品をトラックで配送し



ていることはご存知でも、夕食宅配事業や地域のつながりを応援する「おしゃべりくらぶ」の活動まではご存知でないことが多いです。そういった場面ではそれぞれの「くらし」についての「おしゃべり」が飛び交っています。おしゃべりの中から見えてきたくらしの困りごとの解決にあたり、「おたがいさま」の存在は非常に大きいです。今後、地域連携を進めていく上でも、「おたがいさま」の事例などを紹介し、地域における困りごとの共有を図ることが「協同」を前進させるポイントと考えます。

地域共創を進めるために

第2期島根創生計画が掲げる「暮らしや営みを次世代に引き継ぐ」という視点と重なる部分として、「安心して暮らし続けられる地域づくり」の取り組みの具体化を、生協しまねでは益田市匹見下地区での住民ボランティアによる買い物支援連携⁽²⁾や、隠岐の島への商品供給⁽³⁾といった地域連携の取り組みとして実施しています。

中山間地域では、移動・買い物・見守りなど複合的な暮らしの課題が存在します。県・生協・地域つながりセンターが、それぞれの立場で「地域共創」をしていくために大切になる視点を伺えますか。

丸山…島根県においても人口減少対策について、いろいろな取り組みを進めておりますが、行政の取り組みだけでは住民の皆さんの生活の維持が難しくなっている面もあります。日々の買い物という点においても、食品の配送やお店までの移動支援が必要になってまいります。匹見下地区での事例や隠岐の島への配送というのは、地域の組

合員さんとの協同という点で非常に先進的であると思います。そういった連携モデルをさらに広げていただくための支援を検討していきたいと思えますし、それぞれの地域の状況に応じて、様々な事業者が関わるといふ事がその活動の力強さや継続性につながりますので、多くの活動でのノウハウを参考にさせていただきながら我々も取り組んでいきたいと思っています。

野津…フードバンクでの活動では、構成団体8団体と100以上の企業、団体、大学、公民館および、学校や県、その他様々な個人の皆さんの多様な協力が広がっています。利用世帯ごとに箱詰めする、パッキングのボランティアも、毎回延べ約350名の参加があります。

このようなことから考えますと、フードバンクの場合、まず「地域の子どもを地域で育てよう」という大きな目的に賛同してくださり、地域に必要なことだと皆さんが思ってくださいっているのだと思います。

共創への大切な視点として、「地域にとつて、その活動が本当に大切なことかどうか」という誰もが共感できる目的の提示や「多様な参加方法・分りやすい活動方法があるか」といったことなどがあるかと思っています。この間の経験からも協同においては、自分たちの団体では何ができるか、できないのか、自分たちの団体ならではの取り組み方を編み出していくことが大事だと感じています。

安井…多様化する地域課題の中では、生協しほねだけで解決できないものがたくさんあります。各自治体と生協しほねが一对一の関係で連携を進めるのではなく、県も含めた、関係団体などステークホルダーが集まり、連携・協力しながら横の関

係を広げていく事が重要と考えます。その際、買い物や医療福祉、公共交通などの地域住民にとって、どのような困りごとが起こっているのか、当事者である住民の声を関係者が一緒に直接聞き、受け止める場が必要であると考えます。そのうえで、それぞれが「何ができるか」を出し合い、すり合わせることで連携・協力がますます深まると思います。進め方で大切なのは、住民が主体となつて、今後自分が住む地域をどうしたいのかを考え、そこに生協や他の企業がタッグを組んで応援していくという事かと思っています。

島根でのくらしを次世代へ

島根県は、人口減少・少子高齢化という課題に直面しています。このまま人口が減り続けると、地域運営の担い手不足が深刻化し、買い物などの日常生活にも支障が生じます。そうした状況がさらなる人口流出につながりかねません。これから島根の暮らしを守り、次の世代に引き継ぐために、それぞれのお立場からどのような姿勢で取り組みを進めていくかお話しただけですしょうか。

丸山…人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根の実現に向け、島根に住み続ける方々、また戻ってくる方々、そしてまたイターンとして移ってこられる方々を増やすためにも、島根の暮らしが他の地域に誇れるところ、県民の手柄、風土、包容力などを県内外の皆様十分に認識、共感していただくことが重要であり、そのためにまず県民の皆様がこれを十分に認識していただくということが重要であると考えます。

そこで、人のつながりや人のぬくもり、また一

生懸命に生きる人を応援するという島根のよさやこれを大事にしている包容力の高さといったものを「誰もが、誰かの、たからもの。」というキーフレーズに凝縮して表現しています。こうした島根のよさを表したキーフレーズを活用しながら県民の皆様を知っていただき、共感をしていただいて、より多くの方々に笑顔で暮らせる島根を実感していただけるよう、様々な施策に取り組んでまいります。

野津…私は「誰もが、誰かの、たからもの。」というフレーズが好きで、誰もが大事であるということが表現されていますし、それからお互いに支え、支えられているという感じもとてもよく出ていて、これはどなたが考えられたのかなと思うくらいです（笑）。私も、20数年間のおたがいさまの活動の中で、人はそれぞれできる事、できない事があると実感してきました。誰もが、自分の得意な事、できる事を発揮できるといいですね。さらにその先には、『だれか、手伝って！』と言えることも、とても大事なことと思っています。

その言葉は、ダイレクトに人と人をつなぎ、支え合う関係を作ります。これは、個人のみでなく、様々な団体同士にも当てはまるような気がします。得意な事やできる事を活かしかう関係性の広がりこそが地域共創を一步前に進めるのだと思います。

安井…他者への思いやりですね。そういう価値というのはいまや今だからこそ、その点が、人が安心して暮らしていくための大きな土台になると思います。その上で、女性活躍やジェンダー平等という意味では、生協が率先してそういった職場を作っていく。それは多様性でもありますし、様々



みなさま、ご協力ありがとうございました。今後ますます協同の輪を県内に広げ、より豊かな暮らしを創っていききたいと思っています。

な地域の活動へも参加していただけるような仕組みを整えたいと思います。それが地域と共に生きていくという意味では、ますます生協しまねの「つなぐ力つなぐ力」の発揮のしどころかと思っています。従来の血縁・地縁だけでなく、新しい関係性を創造していくことや生協を通じた出会いが、「島根に来てよかった」と思えるように、これからも県と一緒に作っていききたいと思っていますので、ぜひ今後もお力添えください。本日はありがとうございました。

(1) 包括連携協定

現在、生協しまねでは益田市、出雲市、大田市、安来市の4市と高齢者支援や子育て支援等、包括的な項目での連携を進め、地域の暮らし向上を目指す取り組みを開始しています。また、津和野町とは高齢者の見守り連携協定を締結し、商品配送時の見守りを行っています。

(2) 買い物支援連携

匹見下地域自治組織である「いいの里づくり協議会」と生協しまねは、2024年5月より、協同による買い物支援の取り組みをスタート。住民の暮らしを便利にしたいという願いのもと、生協しまねが匹見下公民館まで商品を届け、公民館で世帯別に商品を仕分けた後、住民ボランティアが各世帯へお届けをし、商品のお届けと同時に声かけも行い、見守り活動としての役割も担う取り組みを行っています。



安来市との包括連携協定締結式の様子（令和7年8月）

協同による買い物支援の取り組みイメージ



(3) 隠岐の島への商品供給

生協しまねは、隠岐の島町で商品受け取りの拠点となる「ステーション」の運営から開始し、2022年からは一部地域で班配送も行っています。さらに2024年10月、組合員の要望を受けて島南部の集落に3カ所目の「都万ステーション」を開設。「都万ステーション」の管理運営は組合員の手で行っています。



簡単!絶品!

お餅のアレンジレシピ

お正月が終わると余りがちなお餅、つい同じ食べ方になってしまう…
そんなお餅をもっと楽しむために、松江南支所エリア委員会のみなさんにご協力していただき、お餅のアレンジレシピを教えてくださいました。
みなさんもぜひ作ってみてくださいね!

松江南支所エリア委員会のみなさん



納豆キムチいなり餅

材料 (4個分)

切り餅…………… 2個
油揚げ(長方形) …… 2枚
納豆…………… 1パック
キムチ…………… 30g
しょうゆ(お好みで)

作り方

- ①油揚げをまな板に置き、上から菜箸を転がし開きやすくした後、半分に切り中を開く。
- ②切り餅は油揚げに入る大きさに切る。
- ③納豆とキムチを混ぜ合わせる。
- ④油揚げに②と③を詰めたら、耐熱皿に並べる。
- ⑤ラップをして、電子レンジ500Wで約3分加熱する。餅が硬いようなら様子を見ながら1分ずつ加熱する。
- ⑥お好みでしょうゆをかけて完成。



材料 (2人前)

切り餅…………… 4個
じゃがいも…………… 1個
ピザ用チーズ…………… 30g
(お好みで調整)
水…………… 大さじ1.5
しょうゆ…………… 小さじ1.5
A さとう…………… 大さじ1.5
酒…………… 大さじ1.5
コチュジャン…………… 大さじ1.5

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、薄くスライスする。切り餅は1cm幅に切る。
- ②スライスしたじゃがいもをグラタン皿に敷き詰め、電子レンジ500Wで約1分半加熱し、やわらかくする。【写真①】
- ③Aと餅をフライパンに入れ、餅がやわらかくなるまで加熱する。【写真②】
- ④②に③を入れて、その上にピザ用チーズをのせる。【写真③】
- ⑤電子レンジ500Wで約2分加熱し、チーズが溶けたら完成。



写真①



写真②



写真③

チーズトッポギ風餅グラタン



はちみつナッツの餅ピザ

材料 (2人前)

切り餅…………… 4個
ピザ用チーズ…………… 80g
(お好みで調整)
ミックスナッツ …… 大さじ3
はちみつ…………… 大さじ1~2
(お好みで調整)
ブラックペッパー…………… 少量

作り方

- ①切り餅を5mm程度にスライスする。ミックスナッツは粗く刻む。
- ②フライパンにアルミホイルを敷き、スライスした餅を並べてやわらかくなるまで焼く。【写真①】
- ③②をアルミホイルごと耐熱皿に移しピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで5分加熱する。【写真②】
- ④③にミックスナッツをちらし、はちみつをかけ、ブラックペッパーをふりかけて完成。



写真①



写真②

予告 今年もやります！

おしゃべりパーティー

組合員どうしはもちろん、地域や職場、お友だちなど、
気の合う仲間と「おしゃべり会」をしましょう！

おしゃべりパーティーの流れ

①申し込み

大人3人以上で集まる予定を立て、代表者がOCR
注文用紙、eふれんず、コープアプリで申し込みます。
※組合員が一人いれば組合員でない方との開催もOK

②商品お届け

申し込みした代表者へ、
共同購入商品と一緒に
セットをお届けします。

③おしゃべり パーティー開催

商品を囲みながら自由にお
しゃべりします。

④報告書記入

どんなおしゃべりをし
たか、簡単な報告書に
記入し、提出します。

CHECK!

詳細は1月26日(月)～30日(金)配布する「おしゃべりパーティー」
のチラシをご覧ください。

申し込み期間：2026年2月2日(月)～6日(金)

セットのお届け：2026年2月16日(月)～20日(金)

A お茶会 セット



種ぬきプルーン



ハイシャレル



風味豊かな発酵バターの
ショートブレッド

お届け予定の商品



今川焼
カスタードクリーム



具たっぷりミニ豚まん



ぷちカリカリ大学いも

B ランチ セット

みんなの声がカタチに

えうご期待！

株式会社キンレイ

「長崎屋ちゃんぽん」
おなじみの
とんちんかん

(仮)CO・OP 東珍康監修 尾道ラーメン

【シエル2月4回企画予定】

～開発商品ができるまで～



CO・OPのご当地監修シリーズは、これまで北海道・東北・九州エリアの商品を発売してきましたが、中四国エリアの商品がありませんでした。そこで、全国的に知名度があり組合員アンケートでも要望の多かった「尾道ラーメン」の開発に着手し、尾道ラーメンの名店「東珍康」に監修を依頼することになりました。「東珍康」は昭和48年創業、2026年で創業53年になる、長年地元で愛され続けている老舗のラーメン店です。今回は「東珍康」監修のもと、麺・スープ・具材のすべてにこだわり、メーカーの(株)キンレイでの試作の回数は数十回にも及んでいます。試作の段階でコープCSネット商品活動委員会にて組合員さんのご意見も伺い、「塩辛さを感じる」といった意見が寄せられたため、醤油を少し減らすなどの調整も行ないました。お店の味わいを保ちながら、組合員さんの要望を反映した商品になっています。

(日本生協連のお話)



CO・OP 東珍康監修 尾道ラーメン

2食入り

予定
価格 **598**円 (税込8%)
(645円)

生協しまねの「商品おしゃべり会」でも開発途中のものを試食しました！

背脂がぐどくなく、
スープに甘みがあり
食べやすいです。

スープの色から“濃いかな”と思ったけど
背脂の旨味でおいしくて
思わず全部飲み干してしまったくらいです。
麺も細麺で食感がしっかりしていて
おいしかったです。

これだけ手間もかからず
おいしくいただけるなら
ご当地に出かけなくてもいいのではと
思えるくらいでした！



みんなあつまれ

あなたの声を
聞かせてください！



増し増し

出雲市 カンペイさん

CO・OP伏見蒲鉾さんの『あつまれおでんだねセット』練りものが好きなので購入しました。添付してあるスープがとってもおいしくて、自分で味付けしたスープに加えたら、味に深みが増し増しでした。



【次回企画予定:シエル2月2回】



※次回企画予定は変更になる場合がございます

おたがいさままつえ・ やすぎ二ユーズを読んで

松江市 S・Mさん

80代女性の見守り、Tさんの感想と息子さんの一言。お母さんと息子さんとの関わり、とてもほほえましく、読んでいる私はとても幸せな気分になりました。最新の二ユーズは暗い話ばかりです。皆が優しい気持ちを持ったら平和な世の中になりますよネ!!

おたがいさま まつえ・やすぎ ニュース

今月の事例紹介 = 80代女性の見守り =

Iさん(80代女性)の応援に入っているTさんの感想を紹介します。

Tさんの感想 Iさんの応援は、夕食準備とともに「すずめの餌やり」も含まれています。庭にあるスケ所の餌場にたっぷりの餌をやる時、1羽スズメが来てたくさんのおすずめが集まります。それを優しい目で見て「ほら、ほら、かわいいねえ」とつぶやいてIさん。私は優しいIさんに心癒され、そのおすずめのことを『年金すずめ』と呼ばれる息子さんのネーミングセンスにクスッと笑いながら涙腺を潰すのでした。

息子さんより一言

勝手ながら 私は「春日町のスズメを増やす会」の会長です。スポンサーの母は名誉会長です。エサ代は母の年金です。(笑)

11月号を読んで

出雲市 ワンコママさん

長年愛用している生協商品の一つに『べんりで酢』があります。うっかり切らしてしまったときはすぐく残念、不安です。何度か似たものを見てきてスーパーで買って来て使ったことがあるのですが、やっぱり『べんりで酢』にはかないません。会長の柴崎さんのお話を読んで、好きになる理由がわかって納得!です。これからも使い続けますネ。

ますますファンに

浜田市 ふぐのやどさん

浜田エリア委員会の企画でトキワの学習会がありました。トキワの方から教えていただいた、じやがいもを『べんりで酢』で和えたものがとてもおいしくて、マヨネーズなしでもポテトサラダ風になるのでカローリが抑えられていいなと思いました。また『えくだし』のお吸い物に溶き卵を入れた鶏卵汁が、卵がふわふわでおいしい!高い位置から溶き卵を細くお吸い物に落としていきます。喉越しよく温まる一品です。トキワさんからのメッセージに「生きることに対して商品として何が貢献できるかを考えて」というところに、そこまで考えてくれていることを知り、ますますトキワさんのファンになりました。

教えてほしい

二人暮らしの工夫

松江市 H・Kさん

日常、二人暮らしになりました。食事の他、生活で何か工夫されていることを聞きたいです。

カメムシ対策

浜田市 Y・Yさん

カメムシが多くなってきました。気づいたら、家の中まで。簡単に、効果のあるカメムシ対策を教えてください。



【次回企画予定:だいすき1月4回】

節制です

松江市 M・Iさん

節制です。数年前に甘いものをよく食べていた反動でほしくなくなり、食べることがなくなっていたのですが、最近また甘いものを食べるようになりました。このままだとせっかく減っていた体重が戻ってしまうため、自分を戒めるという意味で節制しないといけな

水中ウォーキングを

雲南市 T・Hさん

水中ウォーキングを始めてみたいと思います。また、いろいろな講演会で、広くたくさんの方の経験談や参考になる話を聞いて、自分の心の世界を広げてみたいと思います。

強靱な精神

松江市 まゆちゃんさん

毎日の習慣をコツコツ続けられる強靱な精神を身につけたい。声高に宣言してもすぐにサボりそうですが(笑)。英語・韓国語・オルガン・股関節まわりの体操―この「日々のトレーニング」を地道に続けるのが目標です。

子ども服作り

松江市 H・Kさん

わが子の子ども服作りにチャレンジしてみたいと思っています。家族みんな怪我なく大きな病気もなくいい一年になりますように。

恩返ししながら

鹿足郡 松浦 秀信さん

私は喜寿を迎えた高齢者です。これまで支えていただいた皆さんに少しでも恩返ししながら暮らしたいです。

家庭菜園

大田市 M・Sさん

家庭菜園に挑戦してみたいとは思っていますが、今までミニトマトは毎年作っていますが、その他の野菜も作ってみたいと思うようになります。年をとってからですが気持ちは若い？つもりなので、頑張ります。

英会話の勉強

松江市 ばあばさん

70才になりましたがとても元気です。お食事処で週3日のパートで働いています。最近、海外の方がよく来られます。簡単な英会話ができるといいなと思い、少し勉強したいと思っています！

料理の勉強

益田市 T・Kさん

もつと料理の勉強をして、子どもや主人のお弁当のおかずのレパートリーを増やすこと。おいしいレシピをみつけること。

優しいお母さん

松江市 R・Nさん

毎年言っていますが、笑顔で過ごす、優しいお母さんです。子どもに「それ毎年言ってるよね」と言われています。未だに達成できず。昨年ダメだったので今年こそは頑張りたいです。

もじるなら

出雲市 Y・Kさん

子どもが生まれて家族が増えたので、今までよりいっそう、ワークライフバランスを意識した年になりたいと思います。某首相が語られ流行語となった台詞をもじるなら『育てて、暮らして、働いて、(そして)休んでまいります。』です！



11月26日㈓に行われた第7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
 - ②2026年度の総代選出に向けた協議まとめ
 - ③第32期協同サービスしまね（上期）事業報告
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

議決事項

- ①2026年度組合員活動について【最終案】
- 以上の議案について議決されました。

2025年10月度決算報告

○供給実績 7億9,083万円	(計画比 97.0%、前年比 98.6%)
事業総剰余金 2億1,725万円	(計画比 94.3%、前年比 98.4%)
人件費 計画比 92.9% 前年比 95.9%	
物件費 計画比 95.8% 前年比 97.9%	
経常剰余金 454万円	
○一人当たり平均利用金額 4,297円	
利用者人数（一回当平均）37,989人	(計画比 98.2%、前年比 98.4%)
○仲間づくり 加入 338人	(計画比 107.3%、前年比 100.6%)

CO・OP共済 10月支払共済金実績

《たすけあい》《あいがらす》《終身医療》《終身生命》《学生総合共済》計
 ○給付件数…662件 ○給付金額…3,521万3,900円
 (事故入院…20件、病气入院…282件、事故手術…10件 病气手術…138件、ケガ通院…178件)

リサイクル通信

10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。

1,558kg
(回収率 52.4%)

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。

131,434kg
(回収率 74.9%)

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。

1,501kg
(回収率 27.5%)

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。

731kg
(回収率 50.0%)

10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
ヨーグルトプレーン
まい！とうふじゅうてんくん
まい！しまねの1.0低脂肪牛乳

検査結果に問題はありませんでした。

○農産品の残留農薬検査結果報告

商品名	検査項目数
みかん(しもつコープファーム)	200
みかん(みすみコープファーム)	200

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。

生協しまねソーラー発電所

10月の発電状況

発電量 18,322kwh(昨年対比70.8%)

売電料 586,181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。

住所不明組合員の「みなし自由脱退」に関する公告について

生協法及び生活協同組合しまね定款に基づき、下記の通りみなし自由脱退に関する公告を行います。

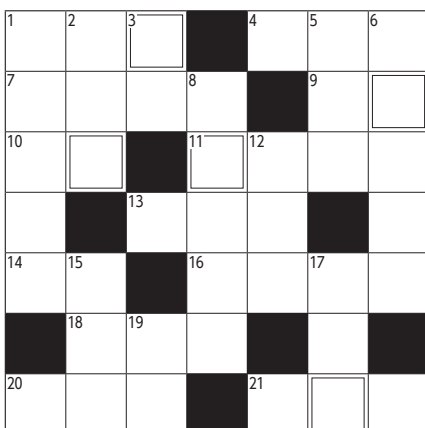
記

1. 対 象 ……今回の「みなし自由脱退」の対象となるのは、2024年4月1日から2026年3月1日の丸2年間に渡って、名簿に登録された住所で連絡が取れていない方です。
2. 名簿の閲覧と手続き及び期日 ……該当する組合員の名簿を、本部並びに各支所に設置しております。ご確認のうえ、住所変更又は出資金の払い戻しをお申し出ください。期日については2026年3月31日までとします。
3. 「みなし自由脱退者」の出資金について…万一、手続きが遅れた方についても、出資金は2年間お預かりし、請求があれば返還いたします。

お問い合わせ／問合せセンター TEL 0120-336-021

よこのカギ
 ①○○○を張る、お○○○大切に。
 ④東アジア。
 ⑦「松明」何と読む？
 ⑨料理に欠かせない調味料のひとつ。辛い。
 ⑩声、鳴き声、響き。耳から入ってきます。

たてのカギ
 ①一方通行の恋心。
 ②右。英語で。
 ③小麦粉と水を混ぜた時、溶けずに残ってしまったかたまり。
 ⑤○○○の正面であれ？
 ⑥若くて経験が乏しい若者のことをこんな風に言うことも。
 ⑧割りばしの袋にそっと入っていることも多い。
 ⑩浅い眠り。授業中に無意識にとっていることも。
 ⑫遠くの景色が白っぽくぼんやりと見える現象。
 ⑭温度の目盛。単位は℃。
 ⑮水などが回転して発生する。○○○巻き、○○○潮。



⑪パスタの一種。サラダにもグラタンにも。
 ⑬カレンダー。昔の言い方で。
 ⑭スルメの原料。
 ⑯幸運、不運のめぐりあわせ。
 ⑰「○○○○の1はなあに？○○○の2はなあに？おいけのあひる…」
 ⑱手足も目もなく、土の中に住んでいて、畑を耕してくれている。
 ⑲畳を敷いた部屋のこと。○○○わらじ。

お楽しみクロスワード
 正解者の中から
抽選で20名の方に
図書カード500円分をプレゼント
 □の中の文字を並べかえて言葉をつくらせてください。
 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月号のお楽しみクロスワードは、応募者323名、全員正解でした。

締め切り▼1月31日(土)
 12月号の答え▼オオミソカ

答えは11ページの投稿用紙に記入してください



心と体を整える

活動を始めて4年目、現在9名で活動している「midoヨガサークル」のみなさん。以前は違う先生のヨガ教室に通っておられたみなさんですが、そこに通うのが難しくなり地元で集まってヨガを楽しめる場がないかという思いからサークルを作り、週1回「安田交流センター」で集まってヨガをするようになったそうです。メンバーが集まると、早速スタート。ヨガは、リラックスしながら体を動かすことが重要だそうです。全身を使った運動なので、普段使わない筋肉を動かし、体が温まっていく感覚を実感できるとのこと。ヨガは無理なく自分のペースで行うことができ、心と体を整える時間となっているようです。



元気と笑顔に満ちた時間

メンバーのみなさんは、「家で一人では続かないことも、みんなで集まることで楽しくできる」、「カラダを動かすことが習慣になり、それが日常の一部になっている」、「難しい動きがあっても、先生が自分に合ったペースで進めてくれるので無理せず楽しんでできる」と、それぞれが自分に合ったペースで活動を楽しんでおられる様子がうかがえました。

先生は「ヨガを通じて、みなさんがお出かけするきっかけを作り、元気で笑顔に満ちた時間を過ごしていただけたら嬉しい」と話します。

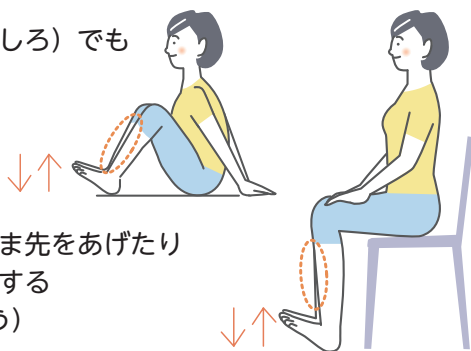
心と体のつながりは大切で、「カラダが整うと心も穏やかになる」と感じているそうです。「自分の体を大切にしながら、元気に過ごすこと。それをみんなで楽しくできたらいいな」と笑顔で話してくださいました。



先生も地元の方で、5年前にヨガインストラクターの資格を取得されたそうです。

家でも簡単にできるヨガ【転倒防止】

体育座り（手はおしりのうしろ）でも椅子に座ってもできます。



- ①足を床につける
- ②かかとをつけたまま、つま先をあげたりおろしたりしてパタパタする（筋肉を意識しながら行う）
- ③10回×2～3セット行う

できるようになれば回数を増やしてもOK、ゆっくり動かすのがポイントです。

無理のない程度で“習慣”にすることが大事で、これをするとすねの筋肉が鍛えられ、足が上がるようになり、転倒予防につながります。