

くらしを見つめる 私たちの機関紙

こーぶ・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

「こーぶ・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 ◆「こーぶ・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
◆乞うご期待! みんなの声がカタチに
「(仮)CO·OP東珍監修 尾道ラーメン」
- 8P ◆みんなあつまれ
- 10P ◆住所不明組員の「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)



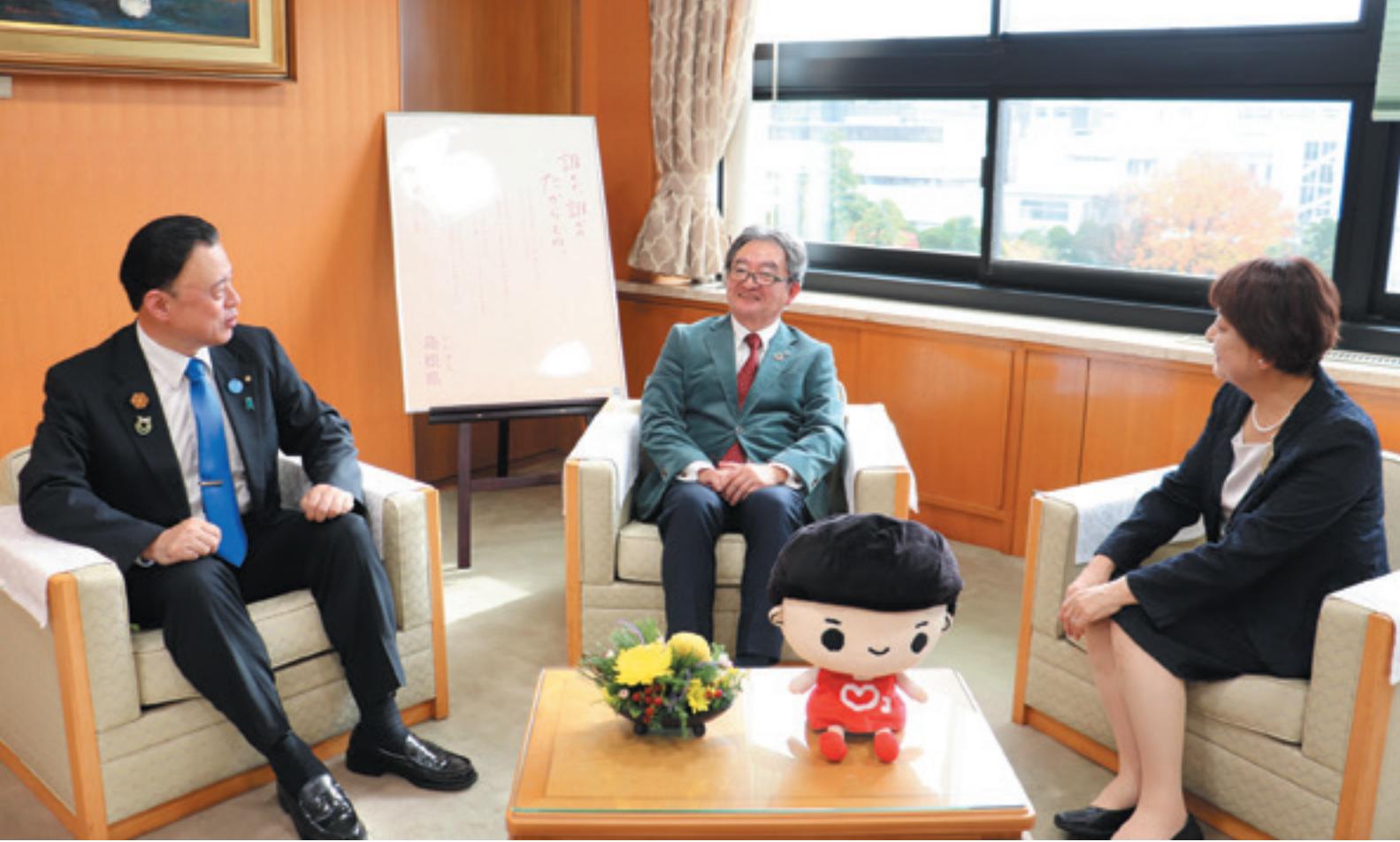
生協しまね
Instagramは
こちらから



国際協同組合年

松江市 こしの りょうさん

協同組合はよりよい世界を築きます



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、一歩一歩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つ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」が広がりつつあります。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」の配達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つ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ので、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をしても、食品をト



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や、隠岐の島への商品供給⁽³⁾といった地域連携を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な視点を伺えますか。

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的生活の維持が難しくなってきており、面もあります。日々の買い物という点においても、食品の配達やお店までの移動支援が必要になつてまいります。匹見下地区での事例や隠岐の島への配達というのは、地域の組

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。そういう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。

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。そういう連携モデルをさらに広げて、そのための支援を検討していきたいと思いまますし、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う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ると、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つてくださっているのだと思います。

共創への大切な視点として、「地域にとって、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・分か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、生協しまねだけで解決できないものがたくさんあります。各自治体と生協しまねが一対一の関係で連携を進めることではなく、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、住民が主体となって、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。これからも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ますでしょうか。

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、県民の人柄、風土、包容力などを県内外の皆様に十分に認識、共感していくことが重要であり、そのためにまず県民の皆様に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を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に知つていただき、共感をしていただいているだけのよう、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、人はそれができる事、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、できる事を發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とをつなぎ、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あう関係性の広がりこそが地域共創を一歩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やっぱり今だからこそ、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私は思います。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う職場を作っていく。それは多様性でもありますし、様々

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「つながる力 つながる力」の発揮のしどころかと思います。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です」と思えるように、これからも県と一緒に作っていきたいと思いますので、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、地域のく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

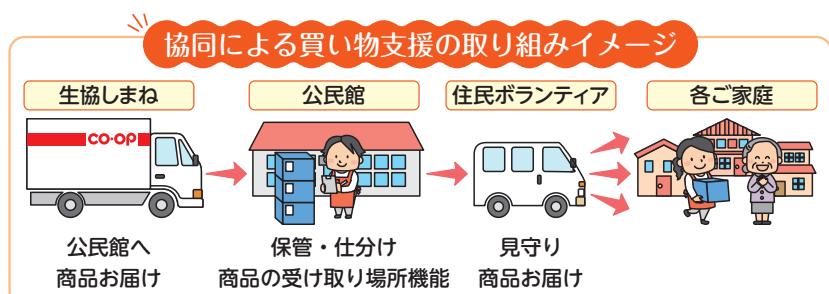
匹見下地域自治組織である「いいの里づくり協議会」と生協しまねは、2024年5月より、協同による買い物支援の取り組みをスタート。住民のくらしを便利にしたいという願いのもと、生協しまねが匹見下公民館まで商品を届け、公民館で世帯別に商品を仕分けした後、住民ボランティアが各世帯へお届けをし、商品のお届けと同時に声掛けも行い、見守り活動としての役割も担う取り組みを行っています。

(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達も行っています。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。



安来市との包括連携協定締結式の様子（令和7年8月）



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い…
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いただきました。
みなさんもぜひ作ってみてくださいね！



納豆キムチになり餅



材料（2人前）

切り餅 4個
じゃがいも 1個
ピザ用チーズ 30g
（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



写真①

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②

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(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好みでしょうゆをかけて完成。

チーズトップギ風餅グラタン



材料（2人前）

切り餅 4個
ピザ用チーズ 80g
（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
（好みで調整）
ブラックペッパー 少量



はちみつナッツの餅ピザ

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°C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



ぶちカリカリ大学いも

B ランチ セット

△ 乞うご期待！ △

みんなの声がカタチに

株式会社キンレイ 「長崎風ちゃんぽん」
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
2食入り

予定価格 598円 (税込8%)(645円)

背脂がくどくなく、
スープに甘みがあり
食べやすいです。

尾道ラーメン

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に
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



【次回企画予定:シエル2月2回】

出雲市 カンペイさん

CO・OP伏見蒲鉾さんの『あつあつおでん』を購入しました。添付してあるスープがとてもおいしくて、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。



※次回企画予定は変更になる場合がございます

やすぎニュースを読んで
やすぎままつえ・

松江市 S・Mさん

80代女性の見守り、丁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。最近のニュースは暗い話ばかりです。皆が優しい気持ちを持つたら平和な世の中になりますよね!!

おたがいさま まつえ。やすぎ ニュース

2026.10.~ (No.7)

今月の事例紹介 = 80代女性の見守り =
丁さん(80代女性)の応援に入っている丁さんの感想を紹介します。

丁さんの感想: 丁さんの応援は夕食準備とともに“すすめの食事”も含まれています。庭にある2ヶ所の餌場にたっぷりの食料をやると、「羽父久羽…」やがてたくさんのすすめが集まります。それを優しい目で見つめて「ほら、ほら、かわいいねえへ」とつぶやいています。私は優しい丁さんに「癒され、その寄り添いのことを『年金すすめ』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歌をつくっていました。

息子さんより一言
勝手ながら私は「春日町のスマイルを増やす会」の会長であります。スルコンサーの母は名譽会長です。エサ代は母の年金です。(笑)

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参加しました。トキワの方から教えていただいた、じゃがいもを『べんりで酢』で和えたものが多くておいしくて、マヨネーズなしでもボテトサラダ風になるのでカロリーが抑えられていいなと思いました。また『えだし』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。

11月号を読んで
出雲市 ワンコのママさん

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残念、不安です。何度も似たものを見つけ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。会長の柴崎さんはお話を読んで、好きになる理由がわかつて納得!です。これからも使い続けますね。

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。簡単で、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】



毎日の習慣をコツコツ続けられる強靭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。

強靭な精神

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。

強靭な精神

松江市 まゆちゃんさん

水中ウォーキングを

雲煙社 T・エヤム

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、食べることができ
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。このままだとせつ
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
いと思っています。

節制です

松江市
M・I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つて 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。

鹿足郡
松浦 秀信

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。今までハートマー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。年をとつてからですが気持ちちは若い?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

子ども服作り

松江市 H・Kさん

料理の勉強

益田市 T・Kさん

むう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。おもしろレシピを見つけること。

優しいお母さん

松江市 R・ヘさり

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「それ毎年言つてるよね」と言っています。未だに達成できず。昨年もダメだったので今年こそは頑張りたいです。

もじるなら

十一

子どもが生まれて家族が増えましたので、今までよりいつそう、ワークライフバランスを意識した年にしたいと思います。某首相が語られ流行語となつた台詞をもじるなら「晝てて、暮らして、働いて、（そして）休んで

まいります。』です、一



11月26日(水)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》《あいぱらす》《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、病気入院…282件、事故手術…10件 病気手術…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。
 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。

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。

1,501kg

(回収率 27.5%)

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	検項目数
ヨーグルトプレーン	200
まい!とうふじゅうてんくん	200
まい!しまねの1.0低脂肪牛乳	すべての項目について基準値を超える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	検項目数
みかん(しまつコーポファーム)	200
みかん(みすみコーポファーム)	200
すべての項目について基準値を超える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

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

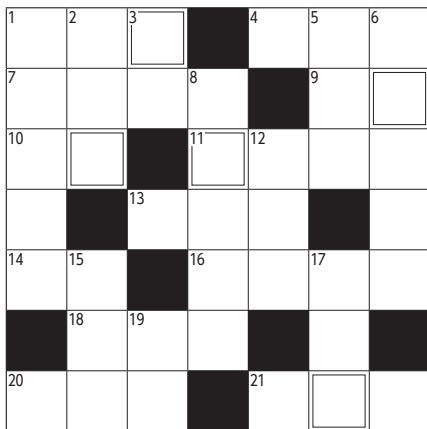
生協法及び生活協同組合しまね定款に基づき、下記の通りみなし自由脱退に関する公告を行います。

記

- 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。
- 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。
- 「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。

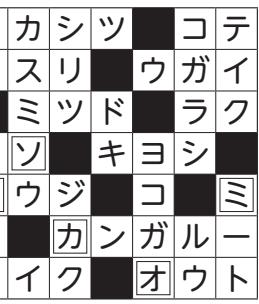
お問い合わせ／問合せセンター TEL 0120-336-021

よこの力ぎ
 り
 ①〇〇〇を張る、お〇〇〇大切に。
 ②声、鳴き声、響き。耳から入つて
 きます。
 ③料理に欠かせない調味料のひと
 つ。辛い。
 ④東アジア。
 ⑤「松明」何と読む?
 ⑥小麦粉と水を混ぜた時、溶けずに
 残ってしまったがたまり。
 ⑦温度の目盛。単位は℃。
 ⑧割りばしの袋にそつと入つている
 ことが多い。
 ⑨水などが回転して発生する。○
 ○
 ⑩巻き、○○潮。
 ⑪遠くの景色が白っぽくぼんやりと
 見える現象。



たてのかぎ
 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
 残ってしまったがたまり。
 ④〇〇〇の正面だあれ?
 ⑤〇〇〇の正面だあれ?
 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。
 ⑦遠くの景色が白っぽくぼんやりと
 見える現象。

12月号の答▼オオミンカ
 締め切り▼1月31日(土)
 リ カ シ ツ コ テ
 ク ス リ ウ ガ イ
 ミ ツ ド ラ ク
 ウ ソ キ ヨ シ
 オ ウ ジ コ ミ
 ノ カ ナ ガ ル
 メ イ ク オ ウ
 11月号の答▼オオミンカ
 パスワード
 お楽しみクロスワード
 正解者のなか
 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
 くってください。
 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。

答えは11ページの投稿用紙に
 記入してください



2026年 お年玉プレゼント企画

いつも「こーぶ・しまね」を読んでくださっている組合員のみなさんに、
感謝の気持ちを込めて、プレゼント企画を行います。
答えは、今月号の内容を読むとわかるはず?!

クイズに挑戦してポイントを **GET!!**

クイズの答えはこのページ下段の
投稿用紙にご回答ください！

Q1 生協しまねが匹見下地区での買い物支援をはじめたのは
いつでしょうか？

- ①2004年5月 ②2014年5月 ③2024年5月

ヒント：5ページへ

Q2 松江南支所エリア委員会が作っていないお餅料理は
なんでしょうか？

- ①バター餅 ②はちみつナツツの餅ピザ ③納豆キムチいなり餅

ヒント：6ページへ

Q3 新商品の尾道ラーメンの登場予定企画回は
いつでしょうか？

- ①1月3回 ②2月4回 ③3月2回

ヒント：7ページへ



当選は、ポイント付与を持って
発表とさせていただきます（3月上旬予定）

こーぶ・しまね 投稿用紙

班名

氏名

組合員コード

□□□□□□□□

お年玉プレゼント企画

クイズの答え：① _____ ② _____ ③ _____



クイズへの応募だけでもOK

能登半島地震応援募金にご協力をお願いします

募金額：一口100円単位 … **注文番号：1520**

例) 500円募金する場合

注文書裏面下段の「4ヶタ・6ヶタ商品注文欄」に右詰で【1520】
と記入し、注文数の欄に「5」と記入します。

「eふれんず」「アプリ」の場合は「番号注文」からご注文下さい。

期間：2025年3月10日㈪～2026年2月28日㈯

投稿募集

- お子さんが巣立ったとき、自分が巣立った日のことなど、"巣立ち"に関するエピソードを教えてください。
- こーぶ・しまね1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3月のイメージでお願いします！

※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、こーぶ・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「こーぶ・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達担当者にお渡しください。

みんなのくらぶ

～あたらしい
組合員活動のカタチ～

今日はサークル
「midoヨガサークル」
(安来市)の活動を紹介します。

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です。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。



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。

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。

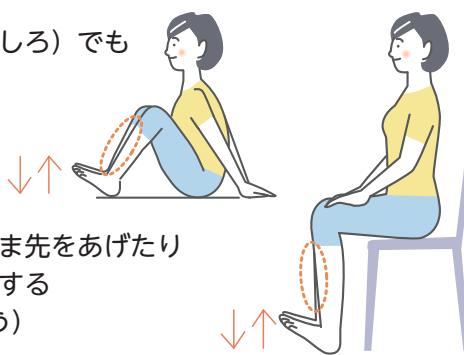
先生は「ヨガを通じて、みなさんがお出かけするきっかけを作り、元気で笑顔に満ちた時間を過ごしていただけたら嬉しい」と話します。

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。

家でも簡単にできるヨガ【転倒防止】

体育座り（手はお尻のうしろ）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。



生活協同組合しまね

本部●松江市西津田一丁目10番40号

<https://www.coop-shimane.jp/>

組合員 73,152名 (2025年11月末現在)