

くらしを見つめる 私たちの機関紙

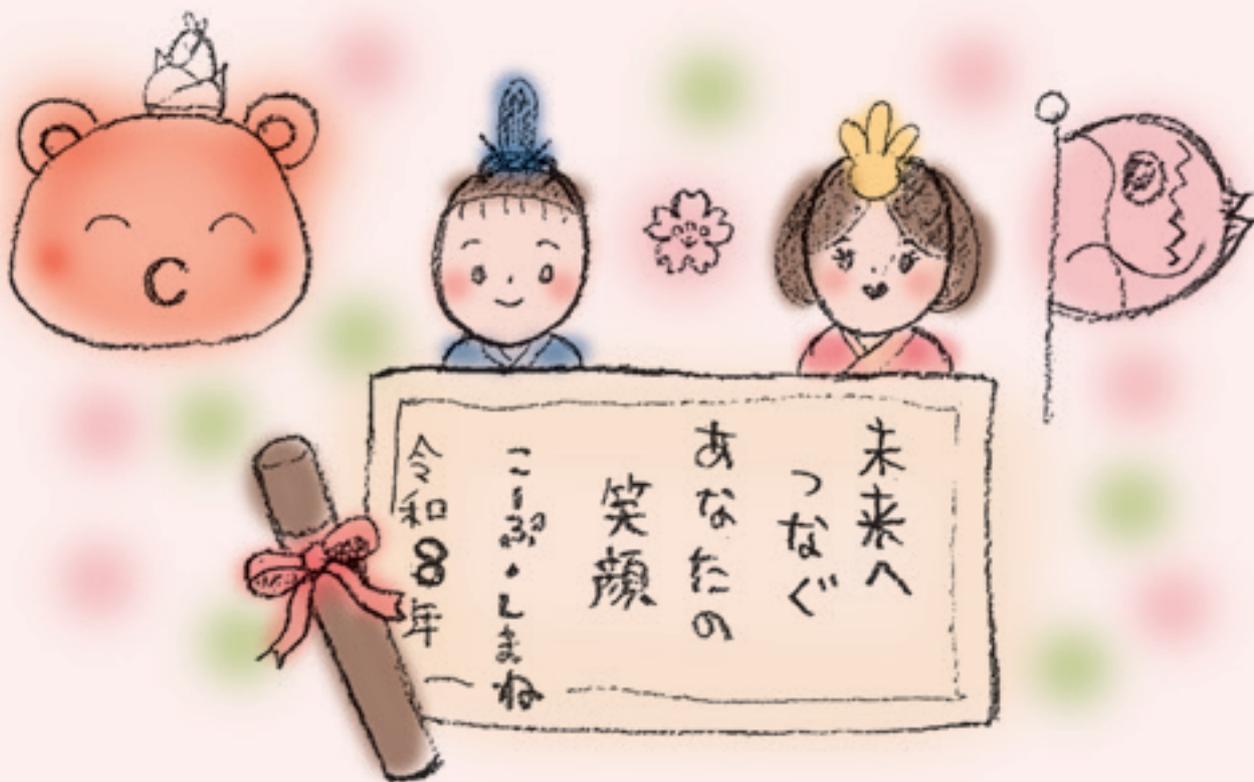
# こーぷ・しまね

CO・OP Shimane

2026

3

vol.491



## Contents

2P ◆ 島根県の組合員と長野県の生産者をつなぐ  
～オンライン交流会を開催しました～

4P ◆ 連携する力、つなぐ力、つながる力

6P ◆ わが家の防災・安心づくり

7P ◆ 「戦後80年」を「戦前」にしないために…  
～2025年度「折り鶴昇華再生活動」報告～

◆ みんなの声がからしをつなぐ  
「おかあさんの味え～だし」

8P ◆ みんなあつまれ

10P ◆ 災害支援基金の募金にご協力をお願いします

12P ◆ みんなのくらぶ  
おしゃべりくらぶ「めがねようせい」(松江市)

表紙イラスト：ぷーさん(松江市)



生協しまね  
Instagramは  
こちらから

# 島根県の組合員と 長野県の生産者をつなぐ

～オンライン交流会を開催しました～



左から、サン・くらふとの会の生産者の宮下直也さん、小川奈津美さん、福澤元朗さん、永野憲一さんです  
今回のオンライン交流会に参加いただきました



1月22日、長野県でりんごの生産を行っている生協しまねの産直提携先の一つである「サン・くらふとの会」をもっと知りたいという思いから、組合員理事・エリア委員・実行委員を対象に、4名の生産者の方々とオンラインでの交流会を開催しました。

オンラインながら、事前に産地から送っていただいたりんごを試食しながらの交流会では、組合員からの質問や逆に生産者さんから組合員さんへの質問もあり、深く交流できた会になりました。



## オンライン交流会を通して届いた生産者の想い

### 旬のものを、旬の時期に届けたい

8名の生産者で始まったサン・くらふとの会は今年で42年目を迎えます。現在は6名の生産者でりんごを作っています。サン＝太陽（大自然の恵み）くらふと＝技能や工芸（作り手のこだわり）がこの名の由来です。今回交流した4名の生産者はそれぞれ生産している場所や標高、品種も違いますが、おいしいもの・優れたものを集めて組合員のみなさんにお届けをしています。

サン・くらふとの会ではりんごがしっかり完熟してから収穫・出荷しています。雨が少ない環境で育つので、味がぎゅっと凝縮され、おいしいりんごになります。「旬のものを、旬の時期に」と、「りんご本来のおいしさをいちばん良い時期に味わっていただきたい」という思いから、お届けは8月終わり頃～1月までの一定の間のみとなっています。



生産者の小川奈津美さん

### りんごの品種について

サン・くらふとの会では約50品種のりんごを栽培しています。生協しまねではそのうち約10種類を取り扱っています。

たくさんのりんごを作ってきているので、40年でも品種が変わってきています。実は「ふじ」の中でも何千種類もあって、その時期に合ったふじに改良されているのです。お届け時に2つ入っていても1つ1つが違う品種の可能性もあります。ふじの中でも、赤くなりやすいものや蜜が入りやすいもの、形など様々です。長野の気候に合ったものを選択して栽培しています。長野県で生まれた品種（シナノスイートやシナノゴールド、秋映）は比較的長野県で作りやすいですが、ふじやつがるなど長野よりも北の青森などで開発される品種は作るのが大変です。

**Q** りんごの木の寿命はどのくらいでしょうか？

**A** 木自体は100年以上のものも存在します。おいしいりんごが成る木で言うと、中年（20年～30年）くらいです。ちょうど私たちくらいかな（笑）。生産者の間では、「木が落ち着いてくる」と言います。若い木だと、実より木を大きくする方に栄養を使いますが、20年～30年になると木が落ち着いてきて、実に栄養が行き渡り立派なりんごをつけます。50年～60年になると植え替えの時期になります。



**Q** 皮ごと食べてもいいのでしょうか？

**A** りんごを完全無農薬で栽培することは難しいのが現状です。しかし、国で定められている人体に影響のない範囲からさらに減らした量の農薬で栽培しています。また、出荷する何日前から農薬は使わないという規定を守り、残留農薬検査もしっかり行っています。いろいろな機関と協力し安心安全なりんごをお届けしていますので、皮ごと召し上がっていただけます。



**Q** 届いてからどれくらいの期間で食べきったら良いですか？

**A** 一番おいしい時期にお届けしているので、なるべく早く食べきることをおすすめします。りんごは乾燥に弱い果物なので、新聞紙にくるみ冷蔵庫へ。また、りんごも呼吸をしています。密閉することで呼吸がゆっくりになり、熟成スピードが落ちて長持ちします。

## 交流会に参加して…

- 昨年の秋に開催された交流会で生産者さんにお会いしてから、サン・くらふとの会のファンになり、何度も注文しています。私たちがもとにりんごが届けられるまでの間、生産者の方は自然や物価高騰など様々な苦勞を乗り越えておられ、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。やはり、生産者の方の顔が見えると安心や親しみも増し、より商品を身近に感じることができます。
- オンラインでの交流会でしたが、みなさんがこだわって作っておられることがよく伝わりました。サン・くらふとの会のりんごを初めて試食しましたが、とても甘みがありおいしかったです。

次のりんごシーズンまで楽しみに待っていてくださいね！

**Q** 異常気象の影響はありますか？

**A** サン・くらふとの会ができた頃と現在では気象が全く違います。40年前は寒い長野の中で恵まれた環境の中で栽培できていましたが、現在は、日焼け対策や霜対策をしないとそのころのりんごの品質にはたどり着けないということがあります。しかし、りんごの木もだんだん暑さに慣れてきていて、ある程度温暖化に耐性がついてきているのではないかと感じられることもあります。



燃焼法による凍霜害対策のようす

**Q** 倒された木や植え替えた木はどうするのでしょうか？

**A** ストーブの薪、切り株を椅子に、りんごの木は木目がきれいなのでお椀や箸などにも生まれ変わります。また、燃やして灰をつくりそれを畑にまくと土壌が良くなります。



りんごの木でできたお椀

**Q** 加工（ジャムやジュース）に向いているりんごは何ですか？

**A** 酸味の強い、「紅玉」や「秋映」などが適しています。

**Q** おいしいりんごの見分け方は？

**A** ・硬くてズシッと重みがあるもの  
・りんごのおしりの部分を見て透き通っていて黄色っぽい→甘い  
青や緑色っぽい→酸味がつよい



# 連携する力、つなぐ力、つながる力

生協しまねは2025年度の方針の中で、「社会資源の1つとしての生協の役割を一層果たしていきます。そのために地域の見守りをはじめ、子育てや高齢者支援など、行政との包括的な連携について具体的に協議し、県内の全市町村との「包括連携協定」の締結を目指します。」ということ掲げています。

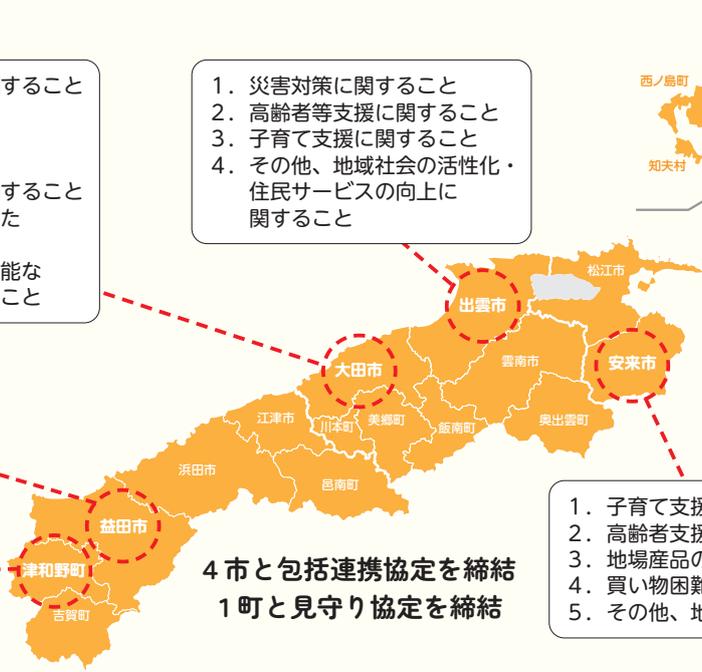
人と人との関係性が希薄化する中、生協しまねは地域社会において「連携する力、つなぐ力、つながる力」を磨き、誰もが安心して暮らし続けることができる持続可能な地域社会をめざし、県内各市町と連携協定を結び、各自治体と連携し地域課題の解決に取り組んでいます。

1. 災害対策及び災害発生時の連携・協力に関する事
2. 子育て支援に関する事
3. 高齢者支援に関する事
4. 買い物弱者支援に関する事
5. 地産地消の推進と地場産品の利用拡大に関する事
6. 協働の取り組みにかかる双方の媒体を通じた情報発信に関する事
7. その他、大田市の地方創生の実現や持続可能な地域社会の構築に資する取り組みに関する事

1. 災害対策に関する事
2. 高齢者等支援に関する事
3. 子育て支援に関する事
4. その他、地域社会の活性化・住民サービスの向上に関する事

1. 災害対策に関する事
2. 高齢者等支援に関する事
3. 子育て支援に関する事
4. その他、地域社会の活性化・住民サービスの向上に関する事

高齢者の見守り連携協定



4市と包括連携協定を締結  
1町と見守り協定を締結

1. 子育て支援に関する事
2. 高齢者支援に関する事
3. 地場産品の消費拡大に関する事
4. 買い物困難者支援に関する事
5. その他、地域課題の解決に関する事

## つながりを強化し、地域活性化に

協定を締結し、その取り組みの一環として、安来産品のPRと消費拡大を目的に、カタログ「だいすき」で企画・販売を行いました。また、高齢者宅へ、共同購入・夕食宅配のお届け時、郵便物が何日も溜まっている場合や商品利用の急激な変化等がある場合、またはその疑いがある場合など、安来市の地域包括支援センターに情報を連携、包括支援センターの担当職員が訪問するという「見守り活動」をスタートしました。

現在は「買い物困難者支援の具体策」について安来市の担当職員の方と協議を進めている所です。こうした取り組みを通じて、行政・地域団体とさらにつながりを強化し、地域活性化につなげていきたいと考えています。

東部エリアマネジャー 坂本 栄次



赤江オーガニックファームの野菜を掲載した時のカタログ「だいすき」の紙面

安来市と包括連携協定を締結  
令和7年8月に締結した安来市との包括連携協定をきっかけに、地場産品をより多くの方に届ける取り組みが続いています。その中で、安来市の「赤江オーガニックファーム」を紹介していただき、生協しまねオリジナルカタログの「だいすき」の紙面を通じて、有機野菜の供給をスタートすることができました。

## お互いの強みを活かす

近年、少子高齢化や人口減少、生活環境の変化により、地域コミュニティの維持をはじめ、住民生活のさまざまな場面に影響が及んでおり、それに伴って行政課題も多様化してきています。そうした中で、「包括連携協定」のお話をいただきました。行政だけでは対応が難しい地域課題について、共に取り組んでいけることを心強く感じております。

生協しまね様のネットワークなども活用させていただきながら、子育て支援、高齢者支援、安来産品の消費拡大、買い物困難者支援などに、お互いの強みを活かして連携し、地域の皆さまが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいりたいと考えています。



安来市役所 政策推進部 政策企画課 政策係 係長 吉原 秀和さん

## 大田市と包括連携協定を締結

令和7年3月に大田市と「包括連携協定」を締結しました。「地産地消の推進と地場産品の利用拡大に関すること」の具体化として、改めて地元産品に目を向け、地域、行政と連携（共有）しながら商品のPR、また利用の拡大につなげていきます。

10月・12月には大田市の仁摩、久手地域にあるステーションで地場産野菜販売会を開催しました。「チラシを見て楽しみにしていました。」「定期的にやってくれる?」「今度はいつ?」という声をたくさんいただきました。

地域ステーションが商品の受け取りだけに留まらず、みんなが立ち寄り寄る場、足が止まる場創りとしての第一歩となる企画になりました。

## 生協の活動を通じて地域に寄り添い支え合う

地域の困りごと、抱えている様々な課題をいかに改善緩和していくかを考える一方、先ず地域の良さを生協の活動を通じてしっかりPRできることはないだろうか、という発想で地元野菜の販売会を計画しました。背景に大田市との包括連携協定項目「地産地消の推進と地場産品の利用拡大に関すること」がきっかけとなり、まい・しまね流通ラボや地元JAの協力のもと、地域ステーション2ヶ所で開催することができました。通常の生協商品利用とは少し違い、目でみてその場で買える、地元スポットをあてた取り組みということで、組合員からも好評でした。

地域課題は、行政だけでは改善できない、生協だけでは実現できないことがたくさんありますが、状況の把握から発案、実行までには時間と人が必要です。人口減少や閉店など地域情勢を受け入れながらも小さな元気を見出す、包括連携協定締結を通じてそんな関係を保ちたいと思います。

中部エリア次長 弘中 崇一



**こんな地域ステーションっていいな** 組合員さんに野菜販売のことや、地域ステーションで今後やってみたいことをお聞きました。

### 仁摩地域ステーションで当番をしてくださっている中村さん、いつもご夫婦で当番をしてくださっています。

仁摩地域ステーションで野菜販売をした際には、たくさんの組合員さんが喜んでくれました。次週、受け取りに来られた際にも「先週の水菜、おいしかったよ〜。また注文したいよ」と言ってくださる方もいらっしゃいました。この地域ステーションを利用されている方は近辺にお住まいの方が多いので、ここに商品を受け取りに来た際にばったり。「ひさしぶり〜、元気だった?」と商品を受け取られた後も駐車場でお話されている場面をよく見かけます。今後、少しおしゃべりしてから帰ることのできる「ステーションカフェ」のような企画もたまにできると良いなと思います。



### 仁摩地域ステーションで利用中の組合員さんにもお聞きました。

仁摩地区にあったスーパーが閉店してから買い物に不便しているので、ステーションで商品を受け取ったついでに、自分の目で見て野菜を買えるのはうれしかったです。今後は、非常食の販売や、ステーションのスペースを活かして、魚のさばき方やお料理などの実演をやってもらえると楽しそうですねと思います♪



## 「生協さん、ありがとう」と言っていただけの存在を目指して

地域には、人口や世帯数の減少をはじめ、様々な課題があります。交通機関の減便や免許返納によって移動手段が限られ、通院や買い物が困難になる方も少なくありません。高齢者のみの世帯や独居高齢者が増える一方で、子どもの減少による保育園の廃園や学校の統廃合が進み、地域のにぎわいが失われつつあります。そのような中でも、「住み慣れた地域（場所）で、これからも暮らし続けたい」という多くの方の願いがあります。その思いに応えるためには、「自助」「互助」「共助」「公助」それぞれの取り組みを連携させ、互いに補い合うことが大切だと考えています。様々なコミュニティとのつながりを大切にしながら、地域の皆さんと話し合い、無理のない形で、できることを少しずつ、そして継続して取り組んでいきたいと思っています。地域の方々から「生協の組合員でよかった」「生協さん、ありがとう」と言っていただけの存在を目指し、これからも一歩ずつ活動を進めていきます。

西部エリアマネジャー 横 貴宏



## 益田市と「地域活性化包括連携協定」を締結

令和6年2月に益田市と「地域活性化包括連携協定」を締結しました。

「子育て支援」「高齢者の見守り支援」「災害支援」の3つの支援を主に掲げており、「災害支援」について、益田市の危機管理課より防災訓練参加のお話をいただき、2025年10月に初めて参加しました（開催

場所：益田市美都町東仙道小学校）。地域住民、小学生、関係者など320名を超える方々が参加しました。当日は、生協車両にて支援物資搬入を行いました。



# わが家の防災・安心づくり

2026年1月、新年早々島根県を大きな地震が襲い、組合員さんの中にも被災された方が多くいらっしゃいました。改めてお見舞い申し上げます。そんな中、2025年12月に生協しまね公式インスタグラムアカウントにて「わが家の防災・安心づくり」キャンペーンを行いました。「防災についてやっていることや工夫、役に立ったもの、エピソード」を募集したところ、225件ものたくさんのコメントを寄せていただきましたので、みなさんからの防災の知恵をご紹介します。

いつ起こるか分からない災害時に少しでも安心して過ごせるよう、日ごろから少しずつ備えていきましょう。

## わが家の防災アイテム

### 📷 防災リュック (Nさん)

防災リュックを準備しています！子どものオムツのサイズが変わったタイミングで入れ替えて、中身もチェックしています。子どもがいるので充電ができなくても遊べるおもちゃがあると良いと聞いてトランプや人形を入れてます。



### 📷 石油ストーブと水 (とまとさん)

東日本大震災を経験したので、石油ストーブと水を常備しています！また、震災後にはガソリンスタンドが長蛇の列になるのでガス欠は厳禁です！



### 📷 ヘッドライト (Mさん)

停電時や暗い所などで懐中電灯もいいけど、ヘッドライトを持っていると、両手が空き、色々な作業がしやすくていい👍



### 📷 ドライシャンプー (Kさん)

非常持ち出し袋にドライシャンプーを入れて正解でした。断水が続いた時のエピソードで、髪を洗えなくてつらかったけど、これで清潔を保って感激！小さな工夫が大きな違いです。



### 📷 防災ボトルで一次避難 (えがおさん)

我が家は、家族分の防災ボトルで一次避難に備えています。二次避難で避難所生活用にカセットガスやエアマット、ポータブル電源（ソーラーパネル付き）、電気毛布、おでん缶詰、ようかんなどを備えています。食べたら出るので、簡易トイレセットも備えています。



### 生協しまねのインスタグラム

おすすめ商品・簡単レシピ・離乳食レシピ・イベント情報発信中です。

ぜひチェックしてみてください！

こちらからもご覧いただけます→



## 日ごろからの安心ネットワーク

### 📷 ご近所付き合い (Aさん)

なんといってもご近所付き合い！「おばばは元気だ〜？これがいについたけんたべてみーだわ〜」と、こまかに気軽に顔を見られる関係性って、いざという時本当に大切です！



### 📷 グループLINE (Nさん)

団地のみなさんとグループLINEを作り、いざというときに情報共有できるようにしています！



### 📷 連絡方法を家族全員で共有 (Mさん)

我が家では避難場所や連絡方法を家族全員で共有しています。災害時はスマホが使えないことも想定し、紙に連絡先を書いて防災バッグに入れています。事前に話し合っておくだけで、もしもの時の不安がかなり減りました！

## やって良かった耐震対策

### 📷 転倒防止は最優先 (Tさん)

子どもがいるので、家具の転倒防止は最優先。テレビや棚はすべて固定し、寝室には割れ物を置かないようにしています。夜中に地震が来ても安全に動けるよう、足元灯を設置しているのが安心感につながっています。



### 📷 家具の耐震ジェルマット (Tさん)

わが家は家具の耐震ジェルマットを敷いています。揺れが激しかったときに物が落ちず、ケガゼロで済んで本当に良かった！これで家族を守れている気がします。



# 「戦後80年」を「戦前」にしないために…



## ～2025年度「折り鶴昇華再生活動」報告～

広島市の平和記念公園内にある『原爆の子の像（佐々木禎子さんの像）』に向け、世界中から平和への想いを込めて届けられた折り鶴を分別し、リサイクルする活動を『折り鶴昇華再生活動』と呼んでいます。

「被爆・戦後80年」を迎えた今年度、平和の取り組みとして生協しまねで継続しておこなわれているこの取り組みには、くらぶや職場、班や個人などさまざまな単位で、28箇所282人の皆さんが折り鶴昇華再生活動に参加されました。

今回は皆さんからお預かりした活動の様子を撮影した写真と振り返りをご紹介します。



「戦後80年」を「戦前」にしないために…と日々思っています。かになれず、協力ができずにいました。このたび、この活動をされているとお聞きし、「どうが平和になりますように」とお手伝いをさせていただきました。

昨年、原爆ドーム他の見学研修に参加し、その際、折り鶴を奉納させていただきました。その千羽鶴がどなたかの手を通して再生されていくことを願っています。

(飯南町・谷公民館「陽サロン」)



平和への願いに少しでも関われることができて、良かったです。世界のあちこちで戦争が行われていることに怒りと悲しみを覚えます。80年前の出来事に思いを馳せながら、今の世界の戦争を起こしている状態の恐ろしさや日本での先の戦争状態の悲惨さなどが話題になりました。くらぶの皆さんとワイワイ言いながら、楽しく作業ができました。

(隠岐の島町「ぶりにくらぶ」)



「折り鶴昇華再生活動」に申し込みさせてもらって、そして多くの皆さんに参加してもらえて良かったです。この活動があることを初めて知ったという参加者さんも多かったです。

今回、社会福祉協議会のEさんから「参加しても良い？」と言ってきてもらったり、出雲から元生協職員のSさんも来てくれることになったり、とても賑やかな会となりました。

(「あたがいさま まつえやすぎ」)

## みんなの声がからしをつなぐ

株式会社トキワ

## おかあさんの味え～だし

「べんりで酢」、「なんでもごたれ」でお馴染みのトキワさんの「え～だし」。そんな「え～だし」ですが、じわ～りじわりと、その良さが組合員さんの声から広がっています。



### え～だしの特徴は、

#### POINT① こんぶ×かつお×ほたて

え～だしのおいしさの秘密は、3種類の魚介の旨味。かつお、こんぶ、ほたての旨味の相乗効果で奥行きのあるだしの旨味が味わえます。

#### POINT② 「水で薄めるだけ」

だしを煮出す手間がない液体だから、汁物、炊き込みご飯、つゆなど希釈割合をかえるだけでいろいろな料理に応用できます。

#### POINT③ 白だしとめんつゆのイとこどり

白だしの風味とめんつゆの甘みとコクを合わせた、まさにイとこどりなんです。上品なだしの風味（白だし）としっかりとした甘みとコク（めんつゆ）を両立しています。

株トキワ社員の沖田さんおすすめの一品!

### 究極のかきたま汁（鶏卵汁）



#### ●材料（4人分）

卵…………… 2個  
（溶き卵にしておく）  
水溶き片栗粉  
片栗粉…………… 大さじ1  
水…………… 大さじ1  
（片栗粉と水を混ぜておく）  
え～だし…………… 50ml  
水…………… 650ml

#### ●作り方

①鍋に水とえ～だしを入れて火にかけ、ひと煮したら水溶き片栗粉を加えてひと煮する。  
②①を泡だて器で混ぜながら、溶き卵を少しずつ流し入れ、ひと煮する。  
③お椀に注ぎ、青ネギを添えて完成!

#### ●POINT

「泡だて器で混ぜながら」このひと手間でふわっふわっ、とろっとなりに。え～だしだけの味付けでお店で味わうようなだしの旨みがいきた、上品で深みのある味わいに。

### おかあさんの味え～だし

360ml

予定価格 **580**円 (税込8%)  
(626円)

【次回企画予定：だいすき4月2回】

ココが  
イイ  
組合員の声



他の調味料がいらす、これ1本の使いやすさがとても気に入っています。手間いらす簡単で、だしをとる時間もかからす、材料の中に入れて煮物を作るだけでとてもおいしく仕上がります。『え～だし』の名前も最高です。

(益田支所 N・Rさん)

え～だして料理の味付けをすると義母が喜んでくれます。だしの加減がいいようです。肉じゃがやあらめの煮物、切り干し大根の煮物に使います。

(雲南支所 Nさん)

え～だしを使うと煮物がおいしくできます。家族が「ん？おいしい!」と喜んで食べてくれます。少し高いけど、お値段以上です。

(松江北支所 YYYさん)



# みんなあつまれ



あなたの声を  
聞かせてください！

## 絶えずストック

益田市 T・Kさん

『大隅産うなぎの蒲焼』。大阪で高校教員をしている孫が部活のコーチをしているのですが、疲れたときにお弁当にうなぎの蒲焼を入れたのを作って行き、お昼に食べると元気が出て頑張れるそうです。生協のうなぎがおいしくて好物なので、ばばである私にLINEで「送ってほしい」と連絡が入るので、冷凍便で送ってあげています。とっても喜んでいたので絶えずストックしております。



【次回企画予定:シエル3月3回】

※次回企画予定は変更になる場合がございます

## 募金をポイントで

出雲市 T・Oさん

今回初めてポイントで募金をしました。生協が始まって以来の組合員です。募金とあると、その都度昔は現金で。今は口座から必ず寸志を…。

## 地震の対応

松江市 M・Uさん

新しい年を迎え1月6日に震度5強の地震がありました。怖かったですね。私はちょうど高齢者の方を訪問しているときで、努めてあわてないこと、急ぎすぎないこと、確認しながら対応したつもりでしたが、実際にどのくらいできていたのか、私は冷静な判断ができていたのか、改めて考えました。難しいですね。

## 選択

出雲市 H・Oさん

2008年暮れのこと。長男28歳・二男25歳・長女22歳が一度に就職できることとなり、翌年4月からの仕送りがいらなくなりました。3歳ずつ離れているので順に手が離れると思っていたのに、なんだかんだで3人同時に仕送ること5年近く。夫婦共働きだからこそできたと思います。その年12月に私は右大腿骨軟部腫瘍で手術をし入院中に子どもたち3人の巣立ち報告

を聞きました。60歳定年まで7年、子どもたちの仕送りがなくなるんだから早期退職しようと思気でも考えました。でも、これからは子どものためではなく自分のために働こうと思気直して、60歳定年まで勤めあげました。今ではその選択は間違いいではなかったと思います。退職金や貯金があり、誰にも頼らずに旅行ができます。人生の節目節目で選択しないといけないことがたくさんあると思いますが、自分のやりたいことをしっかりと心に持って進んでいけたらと思います。今でもこの2008年暮れのことはいっしょに心に残っています。

## すっきりー！

松江市 M・Sさん

クロスワード、毎回「ずいぶん簡単じゃーん」と思いながら解き始めるんですが、最後の最後でうまく合わなくてうーんうーんと考え頭を使っ、チャットGPTに相談してもトンチンカンな返答が返ってきたり(2重になつてマスの2文字入れてもいいんだよ！とか笑)。でも最後に解けたときには「あー！なるほーどーすつきりー！」となって気持ちいいです。毎月楽しみにしています。

## 1月号の教えてほしい

### 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。食事他生活で何か工夫されていることを聞きたいです。

### お答えします

### 外食・おしゃべり・家庭菜園

益田市 K・Oさん

週に1〜2回、車で行ける距離で喫茶店へランチに行き、マスターとおしゃべりしたりしています。お気に入りの喫茶店もできました。それから家庭菜園をして、自分で作った野菜を食べています。もちろん無農薬です。二人で作った野菜は、硬くてもおいしい気がして感謝して食べています。それに毎日見ること癒しになっています。

### H・Kさんへ

松江市 T・Nさん

夫に病気が見つかり、仕事を辞めたことだと思いがけない形で夫婦二人の暮らしが始まりました。今は二人で穏やかに暮らせることに感謝しています。一人の時間もうまく見つけて大切にしながらお互いに二人の暮らしを楽しみましょう。

## 今も私のソウルフード……

大田市 N・Hさん

半世紀も前になりますが、進学で松江で下宿することになりました。寝たきりの祖母がいたため、母は引越しのあと、大田へと戻りました。高校のクラスメイトが同じ下宿におり、その夜はクラスメイトとその子のお母さんと一緒に夕飯を食べました。おふたりの優しさと、母と別れた淋しさを涙がとまらず、みんないんとして食べたのを覚えています。その日のメニュー、卵焼きと豆腐のみそ汁は今も私のソウルフードです。そしておふたりとも今も仲よくしています。もちろん私は古希も近いけれど相変わらずマザコンです。…巣立ってないか？

## 寮での生活

邑智郡 キャンさん

自分が中学入学時、遠距離のため寮に入り、自分のことは自分ですという生活になりました。家族と離れ、さみさと何もわからない生活。優しい先輩にいろいろ教えていただき、楽しい生活をおくることができました。鮮明に覚えているのは、スカートの寝押し（布団の下に敷きヒダをつける）と洗剤の箱の大きさ。懐かし〜！

## 身をもって体験

出雲市 A・Kさん

大学を出て実家を巣立ち、初めての一人暮らし。あたり前ですが、シャンプーがなくなるといけないこと。洗たく洗剤がなくなること。身をもって体験して、親への感謝が湧きました。次は私が巣立られる番。手も口も、出すのをぐっとこらえて送り出せるよう、子離れも練習しておかないと考えました。

## カタログを見て

出雲市 みたらしだんごさん

子どもたちが家を出て、夫婦2人と柴犬との暮らしになりました。子どもたちに関わるいろんな予定の時間に縛られることがなくなったので、生協のカタログをじっくり見ていると、小さい頃に好きだった商品が変わらず掲載されていて思い出が蘇り、これ喜んで食べていたなあ、送ってやろうかな、なんて思うようになりました。子どもたちが帰省したときには、生協のカタログを一緒に見ながら「好きかなやつ、食べたい〜」と盛りあがっています。柴犬は嫉妬するのか、カタログを前脚でホリホリして破って逃げてます（笑）。

## どんどん小さく

浜田市 しんしんさん

息子の大学入学で、引越し手伝いをし、すべて納めての帰り際、私の手に手を振る息子をバックミラーで見ながら、どんどん小さくなっていく姿に涙があふれてきたことを思い出します。

## 人波に

雲南市 T・Kさん

末っ子が進学のため名古屋で一人暮らしを始めた日、駅まで送りに行ったあの日、ホームで別れました。都会のごった返す人波にすぐのまれてしまい姿が見えなくなり、無性に寂しくなりました。二十数年経ってもまるで昨日のことのようです。

## 涙がとまらずの日々

大田市 S・Nさん

息子が大学入学のために残した物を見るたびに、涙がとまらずの日々でした。母の日にカーネーションを送ってくれたと

きは号泣でした。大切に育て3年ぐらいいき続けてくれました。息子も2人の父親となり、私と同じ思いをする年になりました。

## 親の気持ち

仁多郡 ごろごろんじょさん

自分が巣立った時は前しか見てませんでした。子どもたちが巣立つときは、その背中だけを見てました。親の気持ちは親にならないとわからないものと同じでした。

## メール

出雲市 いくのつまさん

長男が高知の大学へ入学し、引越した当日、私たち夫婦が帰りの電車に乗りこんだとき、長男からメールが届きました。「今日の夕食の題と共に目玉焼きとベーコンと少しの焼き野菜が写っていました。これからこの子はどんな食事をしているのだろう」と涙ながらにメールを見ていました。大学では自炊に生協を利用し、無事卒業しました。

## もう家には

益田市 N・Hさん

子どもが進学で家を出てからも、ご飯をついよそったり、その子の名を呼んで振り向いたり。もう家にはいないんだとちよっと寂しかったですね。

## 生活のすべて

出雲市 K・Yさん

子育ては生活のすべてでした。徐々に手がからなくなっても、いつも子どもをのことを考える日常が続いてきましたが、それがなくなってしまうと虚無感や孤独感で、いろいろなことが億劫になりかけたこともありましたが、仕事が忙しかつ

たのでなんとか乗り越えることができませんでした。でも、子どもが帰省して帰るときには、寂しく涙がとまりませんでした。

## よく頑張ったね

江津市 さわさわさん

子どもたちが中学校を卒業した日。よく頑張ったねと子どもたちと私自身に贈りたいです。2人の子どもは、中学生になって次々学校へ行けなくなりました。原因はあるのでしょうか追及はしませんでした。それぞれに思うことがあったのでしよう。しかし辛かったです。今のようにならな学校に対して理解されてなかった。仕事もあつたので昼食だけ作って出勤してました。それでも卒業式には出席できましたし、高校受験し、それぞれ高校を皆勤で卒業できました。「中学校行つてなくても高校行けるんだね」と何気ない言葉に傷ついたり、高校3年間通学して表彰してもらったのに名前を間違えられたりしたのは残念でしたが、本当に頑張った歳月でした。3月になると思い出して胸がギュツとなってしまうです。

## 幸せのバトン

益田市 コールラビさん

娘が高校入学の直前、娘の父親（私の夫）が病で亡くなった。その娘が高校を卒業し、東京の大学へ入学する際、私に手紙を残して巣立った。それは父親が亡くなったときの悲しみと心細さ、その中で大学へ行かせてもらうことの喜びとお礼。私にとってこの手紙は何よりの宝物となっている。大学の4年間は、朝晩この手紙を前に娘の幸せを祈った。その娘も今では2児の母親になっている。さて、娘はこの子らからどんな幸せのバトンを引き継ぐのだろうか。

# 災害支援基金の募金にご協力をお願いします

近年、豪雨や地震による河川の氾濫、家屋の損壊など自然災害が続発しています。生協しまねは2013年に「災害支援基金」制度を設け、年間を通じて組合員から寄せられる募金を積み立て、万一災害が起きた際でも迅速に被災地や被災者支援に役立てます。

昨年度も、2024年12月から2025年2月にかけて、東北地域を中心に記録的な大雪が発生し、(有)津軽産直組合の園地では2~3mの積雪となりました。りんご樹木の枝折れや倉庫・事務所の破損等、約1億6,000万円の被害に対し、お見舞金として300,000円を贈呈させていただきました。

2026年1月時点では2,032,531円の募金が集まりました。ありがとうございました。



(有)津軽産直組合、雪害の状況



注文番号は  
メモして保管  
ください。

**災害支援金へは、年間を通じて  
OCR注文用紙・eふれんずでいつでも募金できます。**

## 募金方法①「注文書」の場合

募金額：一口100円単位 **注文番号：1521**

### 例えば…500円募金する場合

注文書裏面下段の「4ケタ・6ケタ商品注文欄」に右詰で【1521】と記入し、注文数の欄に【5】と記入します。

※翌週の納品請求書に「(非)災害支援基金一口100円」と表示・請求し、商品代金とあわせて口座振替します。



## 募金方法②「インターネット注文(eふれんず(コープアプリ))」の場合

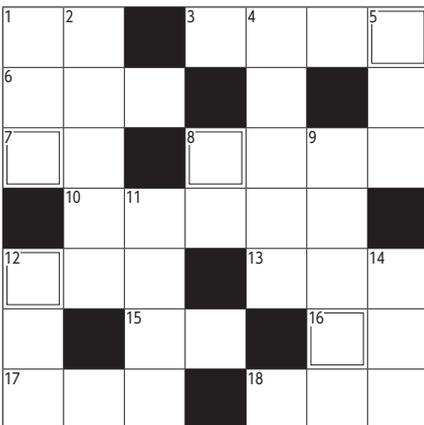
『番号注文』をご選択ください。【1521】を入力し、注文数をご入力ください。

- よこのカギ**
- ① 日本食の代表。
  - ② 手で持つて演奏する楽器。陶器やプラスチックなどできている。
  - ③ 肉。英語で。
  - ④ 眠りが浅い時間帯は〇〇睡眠。
  - ⑤ スチールもアルミもリサイクル。
  - ⑥ 吉田沙保里は何の選手？
  - ⑦ 印象的な〇〇〇シーンがいつまでも心に残る。
  - ⑧ 何年も着ていない服はタンスの〇〇〇。

- たてのカギ**
- ① パンジー、ピオラは〇〇〇の仲間。
  - ② 縫い目がないという意味。英語です。
  - ③ 自宅に置くこと心配なものなどを銀行のこれに預けます。
  - ④ サッカーはイレブン。野球は？
  - ⑤ 地面の下に巣を作る、小さい昆虫。
  - ⑥ 9月の世界から来たお姫さま。竹の中から生まれました。
  - ⑦ 外からの刺激に体や心が反応して現れる症状。人間関係が原因？
  - ⑧ ランチの主食、選べます。パンまたは〇〇〇。
  - ⑨ 歴史上の事実。

**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。



- ⑩ ゆづろ、〇〇魂、〇〇感…。
- ⑪ エルボー。日本語で。
- ⑫ 永世中立国。
- ⑬ 大ヒット「〇〇〇の刃」の原作は吾峠呼世晴の漫画。



☆1月号のお楽しみクロスワードは、応募者617名、616名正解でした。

締め切り▼3月31日(火)  
2月号の答え▼ユキダルマ

答えは11ページの投稿用紙に記入してください

1月26日(月)に行われた第9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年度定例人事異動報告(一次)
  - ③事業所統合計画の進捗状況報告
- 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

- ①2026年度全体方針(二次案)について
  - ②2026年度事業運営方針について
  - ③「第42回通常総代会議案書」作成に向けて
- 以上の議案について協議・交流が行われました。

## 2025年12月度決算報告

- 供給実績 11億3,692万円 (計画比 96.1%、前年比 102.5%)
- 事業総剰余金 3億1,521万円 (計画比 95.9%、前年比 103.6%)
  - 人件費 計画比 97.7% 前年比 101.8%
  - 物件費 計画比 93.4% 前年比 98.8%
- 経常剰余金 1億566万円
- 一人当たり平均利用金額 6,493円
- 利用者人数(一回当平均) 41,990人 (計画比 96.8%、前年比 106.0%)
- 仲間づくり 加入 199人 (計画比 104.7%、前年比 101.0%)

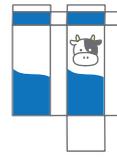
## CO・OP共済 12月支払共済金実績

- 《たすけあい》《あいぶらす》《終身医療》《終身生命》《学生総合共済》計
- 給付件数…510件 ○給付金額…2,997万6,000円
- (事故入院…13件、病气入院…228件、事故手術…6件 病气手術…124件、ケガ通院…110件)

## リサイクル通信

12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。

1,532kg  
(回収率 62.0%)

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。

108,957kg  
(回収率 66.4%)

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。

1,569kg  
(回収率 32.1%)

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。

808kg  
(回収率 61.0%)

## 生協しまねソーラー発電所

12月の発電状況

発電量 11,622kwh (昨年対比96.0%)

売電料 465,621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。



## 12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
土付きごぼう(赤石さん)	200
本田さんのフルーツ洋人参	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。

### ○しまね開発商品の微生物検査結果報告

12月の実施はありませんでした。



きーぷーしーまねー

## 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

- 最近ハマっていることをお寄せください。
- こーぷ・しまね3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5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  
組合員活動のカタチ～

今回はおしゃべりくらぶ  
「めがねようせい」(松江市)  
の活動を紹介します。



## おしゃべりが大好き

みなさんの出会いは、生協の組合員活動の1つである「エリア委員会」です。エリア委員会では5人で活動していましたが、任期が終わり解散になり、みんなで集まる機会がなくなってしまったのはもったいないという思いから、再び集まる場所を作ろうと「くらぶ」を結成しました。月に1度松江南支所に集まり、おしゃべりしています。健康の話、話題の「ばけげばけ」の話など話が尽きません。エリア委員会時代は4時間の委員会が終わった後も立ち話したりするほどおしゃべりが大好きなメンバーが集まっています。



## 「めがねようせい」

メンバー全員がめがねをかけていることから、「めがねようせい」という名前が生まれました。以前エリア委員会での活動ニュース作りの際に、「めがねようせい」という表現を断念したことがあったそうです。このことを心残りに思ったみなさんは、くらぶ名としてこのすてきな名前をつけました。

## 楽しい時間をともに

「おしゃべりくらぶを通じて、エリア委員をやめても、みんなで集まる機会があり、つながりが切れることなく続いていくことが嬉しいです。ご近所では話せないようなことも気軽に話せて、元気をもらえるひとときです」と笑顔で話してくれました。さらに、物知りなメンバーが多く、おしゃべりの中で新しいことを学べるのも魅力だそうです。くらぶを通じて、楽しい時間をともに過ごし充実した時間を持つことができているみなさんです。



ホットケーキミックスで  
簡単焼きドーナツを  
作りました。



以前は鈴カステラを  
使ったかわいいお菓子を  
作ったことも  
あったそうです。



## 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。
活動補助費	○年間上限6,000円(年度末実費支給) 年度途中での結成の場合は残りの月数×500円	○年間上限6,000円(年度末実費支給) 年度途中で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(年度末実費支給) ※生協の施設を無料で使用できます。 ※補助費の申請は、半数以上が組合員で構成されている必要があります。 ※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/9:00～17:00)

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。⇒

