

こーぷ・しまね

CO-OP Shimane

2026

4

vol.492



表紙：しじみ漁師の野津さんご夫婦

宍道湖から食卓へ ～旨味たっぷり冷凍しじみ～…2P

Contents

- 2P ❖ 宍道湖から食卓へ ～旨味たっぷり冷凍しじみ～
- 4P ❖ 声で届ける ～リーディングサービス～
- 6P ❖ いつものお買い物に、思いやりをプラス
カタログ注文を通じたフードドライブを実施しました
- 7P ❖ コープわくわく便
❖ みんなの声がくらしをつなぐ
「産直 一年樹熟天草晩柑」
- 8P ❖ みんなあつまれ
- 10P ❖ 2026年度 春の総代・組員交流会開催のご案内
❖ 2026年度 第42回通常総代会 開催のご案内
- 12P ❖ 2026年度 「商品おしゃべり会」メンバー大募集



松江市 M・Kさん

生協しまね
Instagramは
こちらから

宍道湖から 食卓へ

旨味たっぷり
冷凍しじみ

組合員さんに大人気の、株式会社イトハラ水産の「しじみ屋さんの冷凍しじみ」。宍道湖で獲れた大和しじみを松江市にある工場で砂ぬきし、鮮度そのままに冷凍しています。

宍道湖で育った一粒一粒のしじみの向こう側には、自然と向き合いながら漁に励む漁師さん、そして品質を守り続ける工場の方々の姿があります。「宍道湖のしじみを多くの人に食べてもらいたい」そんなつくり手の想いをお届けします。



島根県宍道湖産
しじみ屋さんの冷凍しじみ
70g×2

参考価格 **398**円 (税込8%)
(429円)

【次回企画予定: シエル5月1回】

冬の宍道湖。撮影当時(2月)は、まだまだ寒い中での漁でした。

「おいしいしじみをお届けするため」

宍道湖のしじみ漁は、週4日(月・火・木・金)操業で、1日の操業時間制限と漁獲制限で資源管理を行うことで、後世に繋げる取り組みを徹底されています。

操業開始時間は、春・夏場は6時頃から、秋・冬場は7時頃から、船を早々と宍道湖へ走らせ、漁師さんは長年の経験を生かし最良な場所で日々操業をしておられます。しじみ漁は天候に大きく左右され、風の強い日(注意報が発令された場合は休漁)は船が大きく揺れたり、夏場は日差しが厳しく体力消耗も激しかったり、特に冬場の風は冷たく水温も冷たくっており、常に危険と隣り合わせの大変なお仕事です。もちろん資源保護への取り組みも欠かさず、安心しておいしく食べていただけるよう日々努力をしています。



漁師の野津英二さん

機械掻きでなく、手掻きで漁を行っています。機械掻きは効率が良いたくさん獲ることができるため負担は少なくなりますが、どろ臭さが出たり、砂を十分に吐けなかったり、二枚貝がよれてしまったりすることがあります。「せっかく組合員さんに利用していただくので、良いしじみを大切にお届けしたい」という想いで、時間も手間も体力もかかりますが、手掻きにこだわって漁をしています。



漁が終わると作業場がある自宅に持ち帰り大きさごと(S・M・L・2L)にサイズ分けをします。



石ころが入っていたり、中が空洞でないかを選別します。目で見て、音を聞きながら選別します。音が重たいと中が空洞だそうです。まさに職人技です。

こうして仕分けられたしじみを(株)イトハラ水産の加工場へ持ち込みます。

(株)イトハラ水産のしじみを加工する現場



一次検査で異物混入していないかチェック後、二段洗浄機での上段で洗浄、下段ですすぎを行います。



二次検査では目で石や死骸などを取り除いていきます。



機械で計量してから、金属探知機で砂や石など入っていないか確認します。



その後目で確認し、袋詰めをして真空パックします。



松江市朝酌町にある冷凍保管庫にて、48時間かけてじっくりとしじみの旨味を引き出し凍結しています。



五感をフル活用

工場では目視や手で触れるなど、五感をフル活用して丁寧に品質検査を行っています。砂抜き水槽は商品を作るのに心臓部分でありポイントです。宍道湖の状況を確認しながら宍道湖の水質に近い状態にして砂抜きをすることで、しじみの負担を軽減させています。その日その日で宍道湖の水質環境も変化するため日々調整は必須です。*砂抜き水槽は独自で特許取得。

砂抜き後は、一次選別と二次選別は目視と手で異物を除去します。袋に詰められるまでに再度目視で異物確認。とにかく商品ができあがるまでに五感を研ぎすますことを繰り返しています。

「宍道湖のしじみを食べてほしい」

全国的なしじみ消費量を誇る島根県。その食文化を支えてくださっているのが、しじみ漁に励む漁師のみなさん。以前と比較して消費量は減少傾向と聞いています。様々な環境の変化はあるものの、自然が生んでくれた大和しじみ。漁師さんに丁寧に管理していただいているので、私どもがきちんとバトンタッチしておいしいしじみをお届けしてまいります。



株式会社イトハラ水産
代表取締役 糸原 真吾さん

冷凍しじみをおいしく食べよう！

イトハラ水産の冷凍しじみは、自宅での砂ぬきは不要です。

しじみは冷凍することで細胞が活動を止めます。そのため、解凍後に砂ぬきをしても、しじみは動かず、砂を吐くことはありません。さらに、砂ぬき作業を行うことで、せっかく閉じ込めた旨味成分が流れ出てしまったり、鮮度が損なわれてしまうこともあります。

だからこそ大切なのは、調理方法です。ポイントは「水の量」と「沸騰したお湯」。

調理の際は、沸騰したたっぷりのお湯に、冷凍のまましじみを入れるだけで、解凍は不要です。凍ったまま一気に加熱することで、旨味をしっかり閉じ込め、殻もふつくらと開き、だしの効いた味わい深い一杯が完成します。
※水から加熱すると、旨味が流れ出やすく、殻も開きにくくなります。必ず沸騰したお湯に、凍ったまま入れてください。

しじみと生姜の混ぜませご飯

材料(2人分)

	米	120g
	水	1カップ強
A	しじみ	150g
	(A)の煮汁	160~170ml
	生姜	20g
	ごま油	小さじ1/2
	黒煎りごま	少々
B	薄口醤油	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ1



作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水分を切っておく。生姜は細かい角切りにする。
 2. (A)を沸騰させ、殻からしじみの身はずし、煮汁160~170mlを取って冷ましておく。
 3. (2)の煮汁と米を入れ、30~40分浸水させてから普通に炊く。
 4. フライパンにごま油を入れ、生姜を炒め、(B)で味をととのえ、最後に(2)のしじみの身を加える。
 5. (3)が炊き上がったら(4)を加え、全体を混ぜてから茶碗に盛り、黒いりごまを散らす。
- 生姜は新陳代謝を活発にし、香りもよいのでしじみの味がより引き立ちます。

声で届ける

～リーディングサービス～



リーディングサービスとは…

視覚障がいのある組合員へ「声の商品案内（聴くカタログ）」としてCDを届け、組合員が生協商品の利用を通して、より豊かに暮らしていけることを願って始まった活動で、2006年4月から取り組んでいます。

ボランティアグループから始まった取り組み

2000年9月頃、益田支所管内の視覚障がいのある組合員から「カタログの商品を録音テープに吹き込んでほしい」という依頼がありました。この想いを受け止めてカセットテープの作成を行ったのは、私立益田東高校のボランティアグループでした。約1年半、部活動の一環として「声の商品案内」の作成を進めました。しかし高校生による吹き込みは、生徒さんたちが卒業することで停止せざるを得ない事態になりました。このことを心配した益田の組合員有志が自主的に「ハーティ」という吹き込みグループを作り、高校生の活動を引き継ぐことになりました。ここで組合員同士の助け合い活動としてのリーディングサービスが始まりました。



ハーティのメンバー
(2003年当時)

利用者



できあがったCDを専用再生機で聴くようす

リーディングサービスを利用しているYさんにお話をお聞きしました

「リーディングサービス」のことを思い出して

私がこのサービスを知ったのは、3～4年ほど前のことでした。視覚障がい者の協会がありますが、そこでこのサービスを利用している方がいて、お話を聞いたのがきっかけです。その頃はまだ、かろうじて見えていたので、「こういうサービスがあるんだな」と思うくらいでした。ところがだんだん見えづらくなり、生協の注文が大変だなと感じるようになりました。そんなとき、ふと以前聞いた「リーディングサービス」のことを思い出し、半年前頃から利用しています。

負担が軽くなりました

紙のカタログでの注文は本当に大変で、大きなルーペを使ったり、まだ見えていたころの何となくの感覚を頼りにしたりしながら見ていましたのでよくわからないまま注文していることも多かったと思います。注文書の文字も小さく分かりにくいので、違う欄に数字を書いてしまうこともあり、思っていたのとは違う商品が届いてしまうこともしばしばありました。ですが、リーディングサービスでは音声で聞くことができるので、目の負担がとても軽くなり、とても楽になりました。音声で聞くようになってから、「こんな商品が載っていたんだ」と初めて出会う商品もあります。また、冷凍の商品なのか、湯せんで調理できるのか、パンなら賞味期限が翌々日までなども丁寧に説明されているので、商品の特徴がよく分かります。お弁当材料とか冷凍食品とか麺類など分類ごとにきちんと分かれているので、最初から全部を聞かなくても、ほしい商品の部分だけ聞くこともできます。

注文はスマートフォンでアプリから行っています。スマートフォンの画面をタッチすると文字を読み上げてくれる設定にしているので、内容を確認しながら操作でき、以前のように書き間違える心配もなく、とても便利です。カタログの内容を音声で聞き、注文はスマートフォンで行うようになってから、負担が大きく減りました。

自然と楽しい気持ちになれる

今ではこのサービスにとっても助けられていて、日々の生活の中で欠かせないものになっています。また、いろいろな人が吹き込みを担当されていてそれぞれに個性があり、聞いていて自然と楽しい気持ちになれるところも魅力です。

リーディングサービスの応援

リーディングサービスのCDの作成は「吹き込み」と「編集」の2つに分かれており、現在「おたがいさま まつえ・やすぎ」の10名の応援者に関わっていただいています。「吹き込み」は、カタログの商品を録音用のパソコンに読み上げて録音する作業で、前半と後半をそれぞれ1名ずつ担当します。「編集」は、録音された音声CDを仕上げる作業で、1名が担当します。このように1枚のCDを3名で作成しています。10名の応援者が毎週ローテーションを組み合わせながら、CDづくりに取り組んでいます。

応援者



おたがいさま まつえ・やすぎ
長谷川 満代さん

リーディングサービス応援者の長谷川さんに応援のようすをお聞きしました

聴くカタログづくりの輪に新たな仲間として加わりました

これまで薬剤師一筋で歩んできましたが、会社を辞めることとなり、「今こそ勉強するチャンスかもしれない」と思っていた中、労働会館を訪れた際に所長さんとのお話の中で「長谷川さんのやりたいことは、これじゃない？」と紹介していただいたのが有償たすけあいシステム「おたがいさま」でした。すぐさま、おたがいさま事務所にお話を聞きに行くと、自分の思いや目指したいことにとても近く、「ここならやりたいことが実現できるかもしれない」と感じ、登録することを決めました。そして『リーディングサービス』の応援があると声をかけていただき、思いきって始めることにしました。12月に始めたばかりで、まだ2回目の応援です。



実は初めての時は
1日中作業しても終わらず、
作業終了まで3日間もかかりました。

聴くカタログができるまで

私はカタログの商品を録音用のパソコンに吹き込む作業を行っています。前半と後半に分かれていて、前半はカタログ「シエル」の最初から3分の2まで、後半はシエルの残り3分の1+だいすき+雑貨通信を録音します。吹き込むときにはさまざまなルールがあります。例えば、カタログにあるマークのうち『100円以上、20%以上の値引きのあるものや、もずく基金対象商品などはそのことも読む。野菜や果物などの産地について、1つの場合は「〇〇県産」、複数の場合は「国産」、島根・鳥取産の場合は「山陰産」と読む』などです。

また、調理方法やから揚げのお肉が「もも肉」か「むね肉」か、生ものか調理済みか、ペットボトルか瓶かなど、細かな違いも大切な情報です。決められたルールだけでなく、利用者への気遣いを大切に、カタログをしっかりと読み込んでいます。

録音後は必ず聞き直し、言い間違いや内容の抜けがないかを確認し作成していきます。

吹き込んだものをCDにして、「編集」を担当する応援者にお渡しし、前半と後半をまとめて1つのCDにしてくださっています。



吹き込む前に
カタログをしっかりと確認し、
読み上げる内容を書き込みます。

リーディングサービスに関わって

利用者にきちんと伝わるように読むことで、利用者の選択肢やチャンスを広げることにつながるのではないかと感じています。視覚障がいがあることで、知らないうちに機会が限られてしまうこともあるかもしれません。だからこそ、正確に、分かりやすくお伝えできることは、とても意義のあることだと思っていますし、大きなやりがいを感じています。「おたがいさま」に関わる中で、人は人生の中でさまざまな段階があり、「公的な支援が受けられる状況」と「元気に自立して生活できる状況」その間に、支援の手が届きにくい部分があると思っています。その隙間を少しでも埋め、必要な人と支える人がうまくつながれば、社会はより良くなるのではないかと感じています。

この『リーディングサービス』の応援も、その一つです。「できる人ができることを」それが必要な方にしっかり届く。そんな「良いマッチング」が生まれれば、きっと今よりも幸せな社会になるのではないかと感じています。

「リーディングサービス」を利用したい方、周囲の方にご紹介したい方は

担当者または組合員サービスセンターへご連絡ください。 TEL: 0120-336-021 月～金/8:30～20:00
土 /9:00～17:00

いつものお買い物に、思いやりをプラス

カタログ注文を通じた フードドライブ を実施しました

生協しまねでは組合員がカタログで商品を注文し、その商品は組合員のもとへお届けせず、フードバンク事業を行っている団体へ寄付するというフードドライブの取り組みを実施しています。

3回目の取り組みとして浜田支所・益田支所の組合員を対象に実施し、みなさんから寄付いただいた食料品は、1月29日(木)に地域の社会福祉協議会のフードバンク事業へ寄付しました。

※一般的なフードドライブはご家庭で余った食料品を寄付する活動です。



※画像はイメージです。注文期間は終了しています。

取り組みの概要

組合員が寄付対象商品の中から寄付したい商品を注文します。

代金の請求は組合員へ、商品は寄付先団体へ。

寄付商品がフードバンク利用世帯へ届きます。

取り組みの結果

145名の組合員から寄付対象商品5品の合計で371点、約11万円相当分もの商品を寄付いただきました。

品名	浜田		益田		総計	
	点数	金額	点数	金額	点数	金額
お野菜ポテコうましお味	12	6,936	12	6,936	24	13,872
コクと旨みの中華そば	56	18,368	67	21,976	123	40,344
ホットケーキミックス	30	11,040	40	14,720	70	25,760
もものミックスネクター	9	7,632	13	11,024	22	18,656
みんなのコープカレー甘口	77	10,626	55	7,590	132	18,216
総計	184	54,602	187	62,246	371	116,848

寄付商品贈呈式の様子

みなさんから寄付いただいた商品は、2026年1月に浜田市社会福祉協議会・益田市社会福祉協議会への合同贈呈式を執り行い、お渡しいたしました。

●組合員の声

商品を寄付するのはいい考えだと思います。もっと種類が増えて、お値段を抑えてくれたら、それだけ多くの人に配れるのではないかと思います。そして、なるだけ続けてください。

(注文書伝言欄にいただいた声)



写真 左：浜田市社協 会長 中島様
写真中央：生協しまね 理事長 安井
写真 右：益田市社協 会長 末成様

昨今の物価高の中において、自分のためでなく「困っている誰かのためのお買い物」にこれだけたくさんの方の組合員にご協力をいただいたことに感謝の気持ちでいっぱいです。困ったときはおたがいさま、「助け合いの組織」である生協だからこそできる取り組みだと感じています。2026年度もこの取り組みは不定期で継続して行っていく予定です。これからも引き続き、ご協力をお願いいたします。

常務理事 玉置 悟郎



コープ わくわく便

離れて暮らす大切な人へ商品と一緒に想いも届けます。

一人暮らしのお子さんへ「食べ慣れた生協商品を届けたい」、親戚・お友だちに「お気に入りの生協商品を送りたい」、高齢の両親に「必要なものを買ってあげたい」…。そんな組合員の想いに応じて誕生したのが「わくわく便」です。



一人暮らしのお子さんへ



高齢の両親に



親戚・お友だちに



わくわく便が届くまで

「わくわく便希望」と担当者にお申し付けください専用の注文書をお渡しします。ホームページからも注文書をダウンロードできます。

カタログを見て記入
カタログを見ながら、送りたい商品専用の注文書に記入し、担当者にお渡しください。

発送
商品センターでドライ、冷蔵、冷凍に分けて梱包しヤマト運輸便で発送します。

お届け
注文書をいただいた翌週の土・日・月にお届けします。

注文書のダウンロードはこちらから↓



送料について

北海道	東北	信越	北陸・中部	関東	関西	中国	四国・九州	沖縄
1,644円	1,232円	1,039円	968円	1,039円	907円	880円	907円	3,036円

※冷蔵・冷凍は別途クール代の600円が必要です。

たとえば…大阪府に冷凍1箱を送る場合は、1,567円(送料907円+クール代660円)

みんなの声がからしをつなぐ

天草ジュースー出荷組合

産直 一年樹熟天草晩柑



産直天草晩柑は、国産柑橘類が少なくなる春から初夏にかけて出荷される柑橘で、ジュースーでまろやかな酸味とおいしさで、組合員さんに人気の果物です。



【次回企画予定：シエル5月2回】

天草ジュースー出荷組合の天草晩柑は、一気に収穫して貯蔵するのではなく出荷の時期に合わせて徐々に収穫していきます。そのため、収穫する時期によって味が少しずつ変化していくのが特徴です。



とってモジュースー → ジュースー → ジュースー&ふりっと → パリッと酸と甘みしつかり → ほどよい酸と甘み → やましい甘み → すっきりとした甘み

～天草晩柑とは？～

「天草晩柑 (あまくさばんかん)」は、実は商品名で、品種名は「河内晩柑 (かわちばんかん)」といいます。河内は、熊本県河内町のことです。昭和9年頃に河内町で偶然発見されたことから「河内晩柑」という品種名が付けられました。河内町で自然発生していた柑橘です。

ほとんどの品種は、秋頃から収穫が始まる柑橘類の中で、一番遅い時期(晩)に収穫され市場に出回ることから「晩柑」と名付けられました。

天草晩柑を食べてもらいたい

収穫するまで木成り(木熟)にこだわった栽培を行っていますが、さまざまなリスクのある栽培方法でもあります。例えば、花と収穫する実が同時に木になるので、使えない農薬もあります。また、長い期間実がなっているため、他の柑橘に比べて木に負担がかかりその手入れが必要です。そして、暖かい地域とはいえ寒波もやってきます。その影響で果実が落ちてしまうことも少なくありません。

さまざまな問題もありながら、生産者の方々はおいしい天草晩柑を食べてもらいたいという想いで栽培に取り組まれています。

ココが
イイ
組合員の声

甘み・酸味・食感がちょうどよくとてもおいしかったです。柑橘類の中で1番好きです。(松江市Iさん)

酸っぱい感じかと思いましたが、さゆやかなすっきりとした甘みにトリコになりました。(松江市Fさん)

甘み・酸味もちょうどよく果汁がこぼれるくらいジュースーで気に入っています。(出雲市Aさん)



みんなあつまれ



あなたの声を
聞かせてください！

魚油も使います

松江市 Y・Tさん

「二汐サーモンハラス」は、甘塩でおいしい油がたくさん。グリルで油を落として調理していましたが、魚油もとても体に良いと知ってから、フライパンでノンオイルで焼いて、あとの油で野菜炒めをして使い切っています♪



【次回企画予定:シエル4月3回】

※次回企画予定は変更になる場合がございます

島根のしじみ汁

出雲市 A・Nさん

朝ドラのばけばけでも有名になったしじみ。遠方にいる子どもや孫たちもしじみ汁が大好きです。帰省すると、一日一回は必ずしじみ汁を作ります。島根で食べるしじみ汁はおいしいとのこと。全国の皆さんにもこのおいしいしじみ汁を食べてもらいたいです。

塚ちゃん

松江市 M・Wさん

先日、ビッグなニュースが起きました。配送の担当者が孫の同級生の「塚ちゃん」であることがわかりました。これからもよろしくね。いろんな人がいて、いろんなことがあるかもしれないけれど、頑張ってください。

マイブーム

鹿足郡 はんなさん

最近のマイブーム。こうじを使った料理です。昨年は玉ねぎこうじにはまりました。今年のはきのこうじを作ってみようと思います。そろそろ、

ヨーグルトメーカーで本格的に作ってみようかな？(夏場は常温で作れるのですが冬場は時間がかかるんですヨネ)

こーぷ・しまね

2月号を読んで

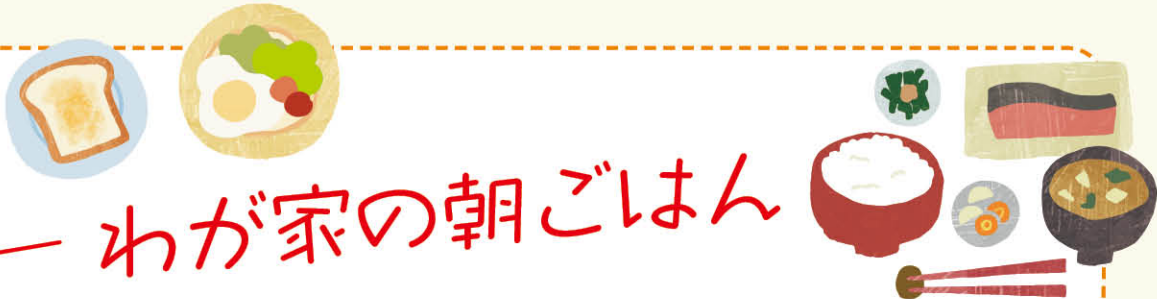
飯石郡 永田 美代子さん

今年も、おしゃべりくらぶ、子育てくらぶ、サークルの募集が開始とありました。1年がとも早く、もう1年すぎたのか！と思いました。月1回のおしゃべりの会、みんなとても楽しみに集まります。最近では試食も多く、それもみんな楽しみにし、お互いに「あれが良かったヨっ」と話しています。

びっくり!!

益田市 M・Mさん

還暦まであと2年半。釜山に妹と次女と姪っ子の4人で、2泊3日、行ってきました。姪っ子がスマホを使ってタクシーを呼んだら、2〜3分でタクシーが来てビックリ!!それとタクシーのスピード(高速道路?と思うほど)にもまたビックリ!!いろいろな国に挑戦したいなと思いました!!



わが家の朝ごはん

今月のテーマ

レンチン卵

安来市 H・Aさん

朝食には必ず蛋白質をとることを心がけています。よく作るのがレンチン卵。卵をといいてマヨネーズを入れてレンジでチン。忙しいときに簡単にできる一品です。時に生協のしらすと合わせることもあります。ごはんにもパンにも合っています。

子どもたちにはご褒美も

出雲市 K・Hさん

食パンにスライスチーズをのせて、その上に納豆orシラスをのせてトースターへ。あとは牛乳と豆乳を3:2の割合でレンジで30秒。季節の果物(無いときはバナナ)。朝ごはんはサラダは忙しくて作れないから、ミニトマトは結構重宝します。子どもたちは完食できたらチョコレート1個。ご褒美チョコレート目当てで完食しています。

おにぎり+うなぎのタレ

松江市 M・Nさん

おにぎりを作って、うなぎのタレをかけてゴマ油をひいてフライパンで焼くとおいしいのでよく作ります。タレが残っていたので煮えたしシビでしたが、今ではタレだけ買います。

ロールパンにはさんで

浜田市 じゃんさん

お弁当の残りの玉子焼の端切れ、ベーコン、チーズをロールパンにはさんでオーブントースターで焼いています。意外とおいしいです。

おためしあれ!!

大田市 Y・Hさん

ホットサンドです!!理由は簡単にできるから。そして時々、生協のライスパーカーです。ぜひおためしあれ!おいしいです。生協で求めた目玉焼器とホットサンド器がシンプルでお気に入りです。シンプルだけどほんと便利!!いいものを見つけました。キャンプ用みたいですが、食パン+目玉焼+ハム+トマト+チーズをはさんで、トースターに入れるだけ!

各々セルフで

松江市 S・Wさん

ヨーグルト(手作りジャム添えて)、牛乳、トマトジュース、食パン1枚。これが私の毎朝ごはんです。もう何年もこのメニュー。ちなみに夫は、ごはん、キムチ(卵1個をレンチンして添える)。たまにみそ汁、食パン1枚と珈琲。各々セルフの朝ごはん!!楽チンです。



一日の始まりに

大田市 山根 さゆりさん

夫婦二人になつての朝ごはん。ごはん、味噌汁、納豆が定番です。私たちはこの納豆に必ず、酢としょう油麴を入れて食べます。これで一日が始まります。その後は二人で朝ドラを見て活動開始!

ゴパン

出雲市 大塚 久美子さん

朝は「ゴパン」で作った食パンです。魚肉ウインナーも1本ずつ食べています。コープの「おさかなソーセージ」もおいしくて買っています。コープの魚肉ウインナーは色が自然でいいですね!

※ゴパン:お米から作ったパンのこと

10種類以上盛りつけて

雲南市 チェリーさん

我が家は毎朝直径25cmの平皿ワンプレートに、彩りと栄養バランスを考えて、おかずメインになるくらいの量を10種類以上盛りつけています。スクランブルエッグ、水煮大豆は毎日。作り置きおかずの煮しめ、酢の物、レタスキゅうり、トマト、キャベツなどの野菜はたっぷり。味噌汁の具は、いりこで出汁をとり、きのこ、海そう、豆腐または油あげなど3種以上入れて。ヨーグルト、フルーツ、ごはんは玄米70g、牛乳又はチーズ。

チヨイ足しを心がけて

松江市 E・Iさん

仕事をしているので、朝5時には起き、弁当を作り、7時には家を出るため、大忙しですが、朝食はとても大切。そこで、チヨイ足しを心がけています。例えば、豆腐には「かつおぶし」をのせる、ヨーグルト(自家製)にはコープの『黒ごまきなこブルーベリー』、フコの実、ハチミツしょうがを加える。紅茶にもしょうが(すりおろして、小分けして冷凍しています)を加えるなどです。

一番の効果

出雲市 けしごムさん

わが家の小学生2人は6時半に起きて7時すぎには登校します。なので短時間でごはん味噌汁とおかずと果物をいかにしっかりと食べられるかを考えています。朝食が少ないと給食までもたないと言うので、結局メニューより私の「早く起きて〜!」の大声が一番効果あります。

食べ切れる量で

出雲市 M・Tさん

わが家には小1、年中、一歳児がいます。以前はしっかりと朝食を準備していましたが食べきれず、作る側が悲しい気持ちになっていました。朝ごはんはバランスを考えて食べさせたいですが、食べるのに時間がかかるため、小

さいお皿に主菜、副菜、おにぎりを入れ、食べ切れるようにしてからはお互いにストレスなく食べ切ってくれています。もっと大きくなって、これじゃ足りないよと言われるのが待ち遠しいです。

朝食を重視

出雲市 K・Nさん

子どもたちが都会に嫁ぎ、ひとり暮らしになりました。毎日の食事がなおざりになりやすく、これではダメだと、子どもが幼い頃に使用した区別けたパレット皿を使用して朝食を重視し、野菜(ビタミン)・たんぱく質・炭水化物と果物を盛り付けることにしています。今朝はリーフレタス・ブロッコリー・人参とトマトのサラダ、生ハム、キウイフルーツと食パン。元気に暮らしています。

通勤途中に

出雲市 E・Hさん

朝ごはんを食べて仕事に出るのは私だけ。ではありませんが、最近では義弟や、息子、娘が食べて出るようになりました。でも、逆に私は、ゆっくり食べるのができなくなり、もっぱら通勤途中の車の中で、ロールパンとバナナを食べてます。本当は良くないんだよね〜と思いつつ。

2026年度 春の総代・組合員交流会 開催のご案内

2026年度春の総代・組合員交流会を下記の日程で開催します。

支所	日程	時間	会場
松江北	5月12日(火)	10:00~12:30	島根県民会館 展示ホール
松江南	5月14日(木)	10:00~12:30	さんびる文化センター プラバホール 大会議室
	5月11日(月)	10:00~12:30	安来アルテピア 展示室
出雲	5月21日(木)	10:00~12:30	朱鷺会館 大ホール2
雲南	5月15日(金)	10:00~12:30	下熊谷交流センター
大田	5月12日(火)	10:00~12:30	あすてらす 3F研修室1・2
	5月14日(木)	10:00~12:30	石央文化ホール 小ホール
浜田	5月15日(金)	10:00~12:30	パレット江津 会議室1
	5月13日(水)	10:00~12:30	グラントワ 多目的ギャラリー
益田	5月13日(水)	10:00~12:30	グラントワ 多目的ギャラリー
隠岐の島	5月23日(土)	10:00~12:30	隠岐島文化会館 集会室

※隠岐の島会場は日程変更の可能性があります。変更の場合は、別途募集チラシでご案内いたします。

「春の総代・組合員交流会」は、
組合員なら誰でも参加できます。



生協しまねの「一年のあゆみ」と「2026年度の活動方針(案)」について確認します。また、グループ交流では、私のくらしや生協のこれからについて想いを出し合い、よりよいくらしづくりにつながる場にします。

2026年度
春の総代・組合員交流会
への参加申込みは

組合員サービスセンター 0120-336-021まで

- ①組合員名 ②組合員コード ③参加会場
④託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢(月齢)・アレルギーの有無

二次元コードからの
申し込みはこちらから→



をお伝えください。

2026年度 第42回通常総代会 開催のご案内

「みんなのくらしを持ち寄って」。通常総代会は、一人ひとりの組合員のくらしづくりに、生協がどのように役立ったのか、方針に組合員の想いや願いがどのように反映されているのを感じられるような場です。通常総代会の場を通じて、今後のくらしのあり方や生協の向かう道筋を総代のみなさんと考えていきます。

日時 6月16日(火) 10:00~12:30(予定) ※総代の方へは、別途ご案内と参加確認をいたします。
会場 くにびきメッセ 多目的ホール ※総代でない組合員も参加できます。



2026年度
第42回通常総代会
への参加申込みは

組合員サービスセンター 0120-336-021まで

- ①組合員名 ②組合員コード
③託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢(月齢)・アレルギーの有無

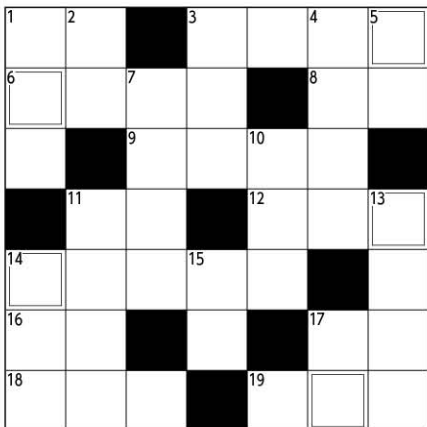
二次元コードからの
申し込みはこちらから→



をお伝えください。

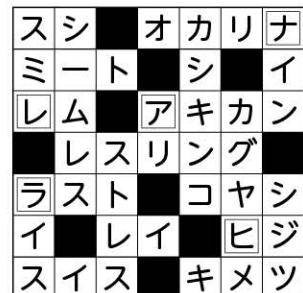
③物の影がほかのものに映る様子。
①すのこ・練り・炒り・...

- たてのカギ
①クラブを使ってボールを打ち、面に空いている穴に入れるスポーツ。
②「私の」英語で。〇〇ルール、〇〇プーム、〇〇箸...
③雨戸の板。けが人を運ぶときにも使われた?
④悲しみの気持ちを込めた詩や歌。哀歌。
⑤〇〇、誰が、どこで、何を、どうした。
⑥筆箱の中には、えんぴつとこれが入っています。
⑦コリコリしておいしい高級な貝。磯の〇〇〇の片思い。
⑧アルコール飲料を飲むのをやめること。
⑨王子。英語で。
⑩縁。〇〇〇の糸。
⑪握りもちらしもおいしいね。
⑫先のとがった細い道具。糸を通して使います。



- ⑬部分ごとの小計を順々に加えた合計。
⑭表の構成は「行」とこれ。
⑮調理前につけておく味のこと。
⑯俳句で使われる季節のことば。
⑰瞬間移動。
⑱出雲大社の神様の主なご利益は?
⑳太陽が沈む方向。
㉑グループ。日本語で。「〇〇別行動、〇〇長...」
㉒仕事ではなく、個人の楽しみとして行う事柄。
㉓時計を持ったウサギを追いかけて、穴の中へ。不思議の国の誰?

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。



答えは11ページの投稿用紙に記入してください
締め切り▼4月30日(木)
3月号の答え▼ヒナアラレ
☆2月号のお楽しみクロスワードは、応募者394名、全員正解でした。

2月25日水に行われた第10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(二次、三次)
 - ③令和8年1月6日発生島根県地震について
 - ④産直つるい牛(冷凍)の賞味期間延長について
 - ⑤有旭養鶏舎における加工品受注制限について
 - ⑥水稻新品種「島系84号」の名称選考委員について
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

協議・交流事項

- ①2026年度 春の総代・組合員交流会について
- 以上の議案について協議・交流が行われました。

議決事項

- ①就業規則の改廃について「正規職員への登用」
- 以上の議案について議決されました。

2026年1月度決算報告

- 供給実績 6億3,351万円 (計画比 96.0%、前年比 88.8%)
 - 事業総剰余金 1億8,035万円 (計画比 96.4%、前年比 91.0%)
 - 人件費 計画比 89.9% 前年比 95.4%
 - 物件費 計画比 103.6% 前年比 99.0%
 - 経常剰余金 -2,098万円
- 一人当たり平均利用金額 4,450円
 - 利用者人数(一回当平均) 33,692人 (計画比 97.3%、前年比 88.2%)
- 仲間づくり 加入 186人 (計画比 103.3%、前年比 85.7%)

CO・OP共済 1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…583件 ○給付金額…3,711万500円
 - (事故入院…24件、病气入院…236件、事故手術…13件 病气手術…95件、ケガ通院…174件)



きりーとーりーせん

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。

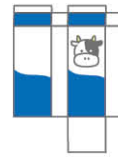
クロスワードの答え

投稿用紙を切り取って配送担当者にお渡しください。

リサイクル通信

1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。

1,615kg (回収率 74.8%)

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。

101,108kg (回収率 85.3%)

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。

1,175kg (回収率 30.1%)

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。

555kg (回収率 51.2%)

生協しまねソーラー発電所

1月の発電状況

発電量 9,818kwh (昨年対比78.0%)

売電料 388,416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。



1月 商品定期検査報告

- 農産品の残留農薬検査結果報告
1月の実施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

商品名	
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。

投稿募集

- 自家製〇〇についてお寄せください。(ジャム、みそ、ドレッシング、作り置き etc.)
- こーぷ・しまね4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6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



2026年度 商品おしゃべり会 メンバー大募集

『商品おしゃべり会』では、コープ商品の開発秘話や
リニューアル予定の商品を試食しながら、
みんなで楽しく感想をおしゃべりしています。
メーカーさんもいらっやいます。
商品トークに興味がある方は、
ぜひ応募してくださいね!



商品おしゃべり会って...?

組合員のくらの
“声”や“願い”を
聞いて商品開発や
商品のリニューアルに
役立てる会です。

組合員の皆さんが
気軽に商品について
おしゃべりできる
会です。

募集内容

☆メンバーに決定した方には、毎月ご自宅でお試しいただける『コープCSネット商品モニター』
に優先して選出します。

募集エリア	東部エリア	中部エリア	西部エリア
対象	松江北支所・松江南支所の 組合員6人	出雲支所・雲南支所・大田支所の 組合員6人	浜田支所・益田支所の 組合員6人
開催場所	生協しまね本部	出雲支所	浜田支所
開催日時	2026年6月10日(水)	2026年7月8日(水)	2026年8月19日(水)
	2026年9月9日(水)	2026年10月14日(水)	2026年11月11日(水)
	2026年12月9日(水)	2027年1月13日(水)	2027年2月10日(水)
	2027年3月10日(水)	2027年4月7日(水)	2027年5月12日(水)
開催時間	13:00~15:00頃		

- 参加費無料
- 活動期間：2026年6月～2027年5月（各エリアの会場にて年4回の参加）
- 活動時間は13:00～15:00の2時間程度
- 活動参加ポイントとして500P支給/1回
※ポイントは、商品利用代金に1ポイント=1円でご利用いただけます。

※応募者多数の場合は抽選となります。

「商品おしゃべり会」への参加申し込みは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まで
①組合員名 ②組合員コード をお伝えください。

二次元コードからの
お申し込みはこちらから⇒

