

こーぷ・しまね

CO-OP Shimane

2026

6

vol.494



つながる安心、ひろがる笑顔 ～有償たすけあいシステム“おたがいさま”～…2P

表紙：第10回おたがいさま全体交流会のようす

Contents

- 2P ❖ **つながる安心、ひろがる笑顔**
～有償たすけあいシステム“おたがいさま”～
- 4P ❖ **たくさんのごだわり、納得のおいしさ**
生協のうなぎ
- 6P ❖ **こだわりの産地から**
折笠農場（北海道幕別町）
- 7P ❖ **ピースアクション in オキナワ 参加報告**
戦後80年を超えて—沖縄から問いかける「平和とは何か」
～沖縄戦の真実を受け継ぎ、今を考える～
- 8P ❖ **みんなあつまれ**
- 10P ❖ **折り鶴昇華再生活動** ご家庭、職場で体験してみませんか？
大分県大分市佐賀関の大規模火災支援募金の報告
- 12P ❖ **みんなのくらぶ** おしゃべりくらぶ「ひもろぎの会」（邑智郡）



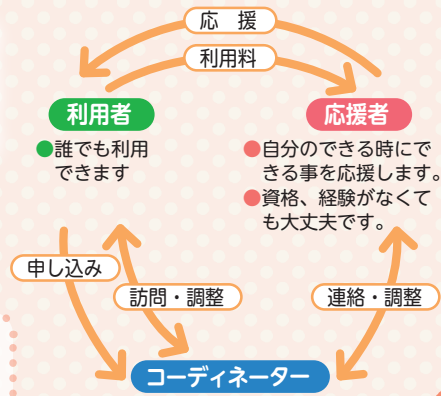
生協しまね
Instagramは
こちらから

浜田市 爆笑寸前ばあばさん

ひろがる笑顔

“おたがいさま”～

生協しまねの組合員活動から生まれた“おたがいさま”は、より制限のない中で活動を行うため、生協しまねから独立し、それぞれが個々の組織として活動しています。生協しまねは、そんな“おたがいさま”を応援しています。



「人と人がつながれる場所」です。ここがなければ、退職後の時間はもっと退屈なものになっていたかもしれません。これまで自分の常識の中で生きてきましたが、ここでは「こんな考え方もあるんだ」と新しい気づきをたくさんもらい、そうした発見はとても大切なものだと感じています。たくさんの人と出会い、認めてもらえる喜びがあり、そして多くの刺激や学びをいただき、ありがたく感じられます。「おたがいさま」は、私にとって良い影響を与えてくれる大切な場所です。連れ合いを亡くし、ひとりぼっちだと感じている方も、「ここ」に来ればきっと元気をもらえるはずです。応援に行けば、初めて出会う方ばかり。でも、そこから自然と知り合いになり、新しいつながりが生まれていきます。「おたがいさま」は、人と人との縁が広がっていく場所だと思います。

私にとっての「おたがいさま」

「おたがいさま」を十分に理解できていないのではないかと悩み、このままの気持ちで続いているのだろうかと思い「やめたいな」と感じたこともありましたが、それでも、そのたびに気持ちを立て直してこられたのは、事務所に行けば気の合う仲間がいて、また足を運びたくなる居心地の良い場所だったから。それに、おたがいさまの活動は、無理をすることもありません。自分でできることを、自分のペースで。空いた時間に少しか関わることでもできますし、体調がすぐれないときには無理せずお休みすることもできます。義務感に縛られないからこそ、これまで続けてこられたのだと思います。

自分にとって居心地の良い場所

「おたがいさま」を十分に理解できていないのではないかと悩み、このままの気持ちで続いているのだろうかと思い「やめたいな」と感じたこともありましたが、それでも、そのたびに気持ちを立て直してこられたのは、事務所に行けば気の合う仲間がいて、また足を運びたくなる居心地の良い場所だったから。それに、おたがいさまの活動は、無理をすることもありません。自分でできることを、自分のペースで。空いた時間に少しか関わることでもできますし、体調がすぐれないときには無理せずお休みすることもできます。義務感に縛られないからこそ、これまで続けてこられたのだと思います。

退職をきっかけに

2年前に退職したのをきっかけに、「家にいるだけでなく、少しでも人の役に立ちながら社会と関わりたい」と思うようになりました。そんなとき、たまたま郵便局で顔を合わせた知り合いにその話をすると、「おたがいさまに入るだわ」と誘われて応援者登録をしました。最初は草取りなどの応援に行き、少しずつ

おたがいさま雲南 応援者 加納 広子さん

『おたがいさま』を通して生まれる人とのつながり。日々のくらしの中で感じたことや関わる中でうまれた想いをお聞きしました。

私の“おたがいさま”ものがたり



左から、田中節子さんと加納広子さん



交流会のようす

県内に広がるおたがいさまの輪
県内にある6つのおたがいさま(まつえ・やすぎ、いずも、雲南、大田、浜田、益田) 2025年度活動実績累計

応援時間(時間)	29,201
延べ応援者数(人)	15,931
延べ利用者数(件)	14,023
応援者登録数(人)	1,421

利用したい方、
応援したい方、
おたがいさまに興味がある方は
こちらをご覧ください





つながる安心、 ～有償たすけあいシステ

“おたがいさま”は有償のたすけあいシステムです。「困ったな、手伝ってほしいなという人」と「お手伝いしたい、役に立ちたいという人」をつなぎ、お互いのくらしや想いがより豊かになることをめざしています。資格が無くても、ちょっとしたことでも、誰もが助け合えるしくみがあればいいねという想いから、2002年におたがいさま出雲から活動が始まり、県内6ヶ所に広がっています。「困っている人」と「助けたい人」、人と人をつなぐのが“おたがいさま”です。

おたがいさま雲南 コーディネーター 田中 節子さん

おたがいさま雲南立ち上げの頃に

2004年、広島からUターンしてきた私は、広島に住んでいた頃から利用していた生協を島根に戻ってから引き続き利用していました。あるときカタログに入っていたチラシをきっかけに、支所で開かれていたおしゃべりの会に参加しました。ところが、どこか場違いな感覚があり、少し戸惑っていたのを覚えています。そんなとき、そこにおられたおたがいさまの方が「あなたはこっちがいいんじゃない」と声をかけてくださり、紹介されたのが「おたがいさま」でした。ちょうど雲南で立ち上げの動きが始まっていた時期でもあり、その一言がきっかけとなって足しげく通うようになり、気がつけば今日まで深く関わり続けています。関わるうちに、「これこそ自分のやりたかったことだ」と感じるようになり、いつの間にかすっかり夢中になっていました。

あらためて感じる「おたがいさま」の魅力

今から10年ほど前、全国の「おたがいさま」に関わる方々が集まる交流会が開かれました。その場で私は演台に立ち、「おたがいさま」というしくみの素晴らしさ、また、応援に伺った際、普段は料理をされないような利用者の方が、休憩時間に漬物を切つてふるまってくくださり、みんなで笑い合った何気ないひとときの中にこそ、「おたがいさま」の魅力があるのだと感じたことを発表しました。そのあと、一人の女性が涙を浮かべながら声をかけてくださり、共感の思いを伝えてくださったことは今でも心に深く残っています。応援に行けば、初めて出会う方ばかり。でも、おたがいさまに関わっていなければ出会うことになかったご縁。そうした出会いの積み重ねこそが、「おたがいさま」のなよりの魅力なのだ、あらためて感じています。

私にとっての「おたがいさま」

「息苦しくない場所」です。これまで活動をやめたいと思ったことは一度もありません。今も続けていきたい気持ちは変わりませんが、年齢のことを考えると少し不安を感じることもあります。それでもここは、自分らしくいられる大切な場所です。もしかすると、ありのままを出しすぎているかもしれないが（笑）。それも含めて受けとめてもらえる安心感があります。だからこそ居心地がよく、自然と「みんなが大好き」と思える、そんなあたたかな存在です。



4月18日に「パレットごうつ」にて、第10回おたがいさま全体交流会が開催され、おたがいさまに関わる約40名が参加しました。

おたがいさまの活動に関わり始めたきっかけは人それぞれですが、利用者からの「ありがとう」のひと言は、「これからも続けていきたい」と思える原動力になっているようです。そうした積み重ねの中で、「おたがいさまがあったから今の自分がある」と感じる応援者や「生協の活動を通して多くのことを学ばせてもらった」また、「専業主婦だった自分にとって、社会とつながる大切な場だった」と振り返る声も印象的でした。

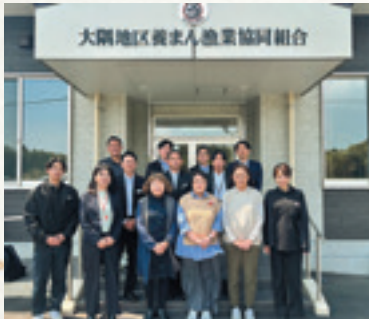
たくさんのこだわり、納得のおいしさ

生協のうなぎ

生協のうなぎの魅力や品質へのこだわりをより深く知るため、職員・組合員理事2名が、大隅地区養まん漁業協同組合（鹿児島県鹿屋市串良町）へ産地視察研修に行きました。そこで学んだ安全・安心、おいしさの理由をご紹介します。ぜひ一度ご利用ください！



鹿屋市串良町



工場見学の様子

視察研修に行った職員・理事から

しっかりと

管理された地下水と、人の口に入っても大丈夫なほどの高品質の餌で大切に育てられているので臭みがないことにも納得です。焼き方にも、「柔らかくさずると噛まずに飲み込むようになるので、ゆっくり噛んで小骨を食べてほしい」という配慮がされていました。たくさんのこだわりが「生協のうなぎ」のおいしさの理由だと納得しました。土用の丑の日に限らず、買い置きしておいて、なにかのお祝いやご褒美にもいただきました。



（組合員理事） 田中佳子

うなぎは高価な商品ですが、官能試験・トレーサビリティ・食味の検査など自信を持っておすすめできる商品です。白焼きは、スーパーではあまり売られていません。なぜなら本当に臭みの無いおいしいうなぎでしか作ることができないからです。白焼きを食べたことのない方がいらっしやいましたら、今年はチャレンジしてみてください。



（共同購入運営チーム） 横山星斗

（共同購入運営チーム） 横山星斗

生産者さんからのメッセージ

朝4時と夕方16時の2回、365日毎日、餌を与えています。うなぎの状態、餌の食べ方、泳ぎ方、水質の調整等管理し、我が子のように育てました。ぜひ自慢のうなぎ、ふっくら柔らかい大隅産うなぎを食べてください。

（大楠鰻株式会社） 楠田利浩さん、幸希さん親子



予約情報

 <p>大隅産うなぎ白焼 無頭1尾 130g(1尾) 本体価格 1,880円</p>	 <p>大隅産うなぎ蒲焼 無頭2尾 260g(2尾)+たれ・山椒付 本体価格 3,280円</p>
6月4回、7月1回、7月4回の商品カタログをご覧ください。	

組合員さんの声

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、疲れた時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。生協のうなぎが美味しくて好物なので、ばばである私にLINEで送ってほしいと連絡がく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たえずストックしています。

（益田市 T・Kさん）

おいしさの秘密

徹底した水管理と こだわりのエサ

養殖池では、シラス台地の良質で豊富な地下水を使用し、ボイラーで約30℃まで温めています。水温はコンピューターで常に管理しており、異常があればすぐに対応できる体制を整えています。水温が適切でないとうなぎに大きな影響が出てしまうため、日々細やかな管理を心がけています。

エサは、アジやイワシなどの魚粉に水とスケソウダラの油を混ぜて練り上げており、人が口にしても問題のない原料だけを使用しています。1日2回、朝4時と夕方16時と、決まった時間と与えており、365日体制で交代しながら管理しています。さらに、うなぎの成長段階に応じて池ごとに配合や硬さを調整し、それぞれに合ったエサを与えています。



コンピューターで水温管理しています

体力と観察力

うなぎの養殖池は、強化ビニールで覆われており、夏場はとても気温が高くなります。その中での作業は、まるでサウナの中にいるような環境です。清掃作業などは立ち仕事を中心で、体力も必要です。さらに、うなぎのエサは一袋20kg以上と重く、運搬や給餌にも力仕事に伴います。また、作業中はただ動くだけでなく、水の濁り具合や泡の立ち方、エサの食べ方、うなぎの様子など、細かな変化にも気を配ることが大切です。

鮮度抜群

シラスウナギ（稚魚）を養殖池に入れてから、8カ月〜1年で出荷できる大きさに育ちます。出荷を迎えたいうなぎは、工場の横にある立場（上から水が流れ落ちる設備）に移し、1日以上流水にさらします。こうしてエサを止めることで、体内の泥やフンなどの汚れをしっかりと落としていきます。その後、うなぎは氷水につけて仮死状態にさせ、1匹ずつ手作業で丁寧にさばっていきます。さばいたうなぎは、同敷地内の工場での日に加工・出荷されるため鮮度抜群です。



すべて手作業でさばきます

白焼きの おすすめの 食べ方



わさび醤油や塩で食べられることが多いですが、「柚子胡椒」も相性抜群！
うなぎの脂と柚子胡椒のさわやかな香りに胡椒のピリッとしたアクセントが効いていてとてもおいしいです！

※白焼きは、タレを使わず
同じ工程で焼き上げます。
※タレには着色料・保存料
を使用していません。

白焼き・蒲焼ができるまで



こだわりの産地から

折笠農場 北海道幕別町

2008年から産直提携を結んでいます

vol.1

不定期で連載していきます



北海道十勝地方の大地に広がる、折笠農場。約100ヘクタールもの広さで、たくさんの野菜を育てています。その一部では「有機栽培」にも取り組んでいます。有機栽培を始めたきっかけは、化学物質過敏症の方の存在でした。「何を食べたら安心できるんだらう」と考えたときにたどり着いたのが、できるだけ化学肥料や農薬に頼らないという選択でした。本当に困っている人をイメージして生産すれば、より多くの人に食べてもらうことができる、そんな考えから、消費者が商品を選ぶように選択肢を持った生産を実践しています。

「おいしいものをつくる」

私にとって大前提にある想いです。じゃがいもの品種「さやあかね」も、そんな想いの中から育ってきました。約20年前、試験所の先生方と何年もかけて栽培試験を重ねていた頃、実際に「おいしいかどうか」を評価していただいたのが、生協の組合員の皆さんでした。アンケートを行ったところ、5段階評価で「4」という高い評価をいただきました。当時、農作物でこのまでの評価がつくことはほとんどありませんでした。その頃の「さやあかね」は、まだ品種登録前の試験段階でしたが、「こんなにおいしいなら作ってほしい」という声やデータを試験所へ届けたことで、正式な品種登録へとつながっていきました。さらに、「さやあかね」は病気に強く、なおかつおいしい品種でもありました。その価値を見つけ、後押ししてくれたのは、生協の組合員の皆さんの声だったと感じています。たまたま出会った品種を、皆さんが育ててくれた。そんな感覚があります。

くらしの土台である食と農業

曾祖父の代から祖父、父、そして私たちへ、農地を整え、生産や流通の仕組みを築き上げてきました。今ある暮らしは、先人たちの苦労と挑戦の積み重ねの上にあります。日々の仕事に追われる中で、これから何をすべきかを考える余裕を失いますが、私たちがくらしの土台は「食」であり、農業です。だからこそ受け継いだものを守るだけでなく、新しい価値を育てていく必要があります。

広大な畑で多くの農作物が育てられ、全国へ届けられる北海道だからこそ、「オーガニックを必要とする人たちに応える産地でありたい」という想いがあります。その取り組みのひとつが、幕別町で実現した「100%オーガニックの学校給食」です。野菜だけでなく、お肉も、ご飯も、調味料まですべて。地域の生産者たちと力を合わせ、年に1回、子どもたちへ届けています。地域の味や食の大切さを子どもたち自身で感じてもらうながら、「おいしい選択肢がある」と思える未来を、みんなで育てていきたいと考えています。



北海こがね

安定した収量と価格です。慣行栽培を基本に、農薬の使用を抑えて育てています。細長い形状でフライに向いていますが、肉じゃがやコロッケ、ポテトサラダなど幅広い料理にも活用できます。でんぷん質が多いため、ほくほくとした食感が楽しめ、煮崩れにくいのも特長です。



さやあかね

とにかく病気に強い品種で、有機栽培を目指した基準で栽培しています。収穫後は時間が経つと甘みが増しやすい品種です。離乳食にも使いやすいのが大きな特長です。



産直玉ねぎ

これまで何度も試食・比較を重ね、その都度「本当においしいものはどれか」を確認し続けてきました。そうした積み重ねの中で選り抜かれた品種だけを採用し、出荷しています。

11月頃の企画開始を予定しています。

組合員のみなさまへ

父の代から生協とのつながりが始まり、実際に生協しまねさんと取引をさせていただくようになったのは、私の代からです。今取り組んでいるオーガニック食材を使った学校給食の活動も、生協の組合員さんの暮らしや「安心して食べられるもの」を届けたいという想いをイメージしながら提案を続けてきたことで発展していています。私自身、一年、一代で終わるものとは思っていません。父の代から続いてきた生協との縁が、これから先、子どもたちの世代へと受け継がれ、また新しい提案や取り組みにつながっていく。とても素敵なことだと思いつつ、これからも世代を超えて、おいしいものをつくり続けること。そして北海道だからこそできる役割を考えながら、皆さんへ安心でおいしい食を届け続けていきたいと思えます。長く良いものを生産し続ける産地であり続けられるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。



折笠 ますらお 健 さん

ピースアクション in オキナワ 参加報告

戦後80年を超えて一沖縄から問いかける「平和とは何か」～沖縄戦の真実を受け継ぎ、今を考える～

ピースアクション in オキナワとは？

「ピースアクション in オキナワ」は、沖縄県生協連合会と日本生協連合会が主催し、沖縄戦の実相や、現在の沖縄が抱える基地問題について学び、平和について考える取り組みです。毎年、沖縄の戦跡や基地をめぐる活動が行われています。戦後80年の節目を迎えるなか、生協しまねからも役職員3名が参加しました。

戦争を体験した方が少なくなっていく中で、「継承」はますます重要なテーマとなっています。今回の参加を通じて、多くの住民が巻き込まれた沖縄戦の歴史と実相を、改めて学ぶ機会となりました。



組合員理事 下村

雲南支所職員 石原

魂魄の塔（沖縄で最初に建てられた慰霊塔）



沖縄戦の終盤、米軍の砲火に追われ、多くの人々が糸満市米須集落一帯に追い込まれました。戦闘が終わったとき、この一帯には多くの遺体が折り重なるように残されていたといわれています。

1946年2月、村長と住民が力を合わせて遺骨を集め、納骨所をつくりました。素朴な石灰岩に「魂魄」とだけ刻まれたこの塔には、住民や軍人など、3万5千余りの遺骨が納められています。

現地に立つと、数字や言葉だけでは捉えきれない沖縄戦の重さを感じました。平和は決して当たり前ではなく、過去に何があったのかを知り、受け継いでいくことの大切さを強く感じました。

不安定さを増す東アジア情勢の中で、南西諸島とその周辺地域では軍備の強化が進められています。また、米軍専用施設の約70%が沖縄に集中している現状についても学びました。

辺野古（埋め立て地）

1995年の米兵による少女暴行事件をきっかけに、沖縄では米軍基地に反対する運動や、普天間基地の返還を求める運動が大きく広がりました。1997年には、名護市辺野古付近への移設案が示されました。

その後も、辺野古の海の埋め立てに対して反対の声が上がり、30年が過ぎた今もなお、普天間基地の問題は解決していません。現在も、県外移設を求める県民の想いの中で、激しい議論が続いています。

この基地問題を、沖縄だけの問題ではなく、私たち一人ひとりの問題として考えることが大切だと感じました。

そのほかにも、戦争体験者 玉木利枝子さんの証言を聞いたり、糸数壕（鍾乳洞を利用した防空壕）を見学したりする中で、戦争が住民の暮らしや命を奪った現実を、より身近なこととして受け止めました。平和について学ぶことは、過去を知るだけでなく、これからの社会をどうつくっていくのかを考えることでもあると実感しました。沖縄で学んだことを、遠い出来事として終わらせるのではなく、毎日の暮らしの中で平和について考え、語り合うきっかけにしていきたいと思えます。



2025年 第41回通常総代会採択「わたしたちの平和宣言」より (一部抜粋)

あたたかいご飯が食べられること、安心して眠れること、健康にすごせること、大好きなものを「好き」と言えること、誰かといっしょに笑いあえること。わたしたち生協はこのようなくらしを大切にするために、人と人がつながり助けあえる社会をめざしてきました。わたしたちは、一人ひとりが考え、みんなで話しあい、意見の違いを受け入れ、たがいを尊重しあえる場づくりを大切にしていきます。そして、つながることで、平和へのねがいを大きな力に変え、戦争も核兵器もない世界を実現していきます。

その他にも沖縄戦跡・基地めぐりガイド(学習動画)や学習講演会は、「ピースアクション in オキナワ」特設サイトからご覧いただけます。



みんなあつまれ



あなたの声を聞かせてください!

実も外皮も

松江市 ぴよちゃん

柑橘類の中でも晩柑が一番大好きです。ジューシーな実もですが、やわらかな外皮も大好きです。ソフトな外皮をぎざんでマーマレードを作ります。苦みもなく仕上げにブランデーを流し入れ、最高です。

不思議なことに

松江市 私も天草晩柑大好きさん

実家で生協を利用している母が天草晩柑を分けてくれました。不思議なことに注文した覚えが無いのに届いたというのです。生協さんに確認すると注文ありとのお返事でした。そこで私は気付きました。柑橘類が大好きだった父の祥月命日が目前なのです。「父さんの作業だよね」といふことで一件落着きました(?)。



※次回企画予定は変更になる場合がございます

娘におまかせ

松江市 90のおばあさん

生協さんを始めて2ヶ月…。実の娘に、注文やその他のことはまかせつきりです(笑)。衣類もあつてカタログを見てみるとほしいものばかりです。先日娘が「これお母さんに似合いそう」とネイビーのベストを注文してくれました。さつそくデイスリーブスに着ていき、気分も明るくなりました。

4月号を読んで

雲南市 坪倉 香津子さん

『宍道湖から食卓へ』ひと文字ひと文字かみしめるように読ませていただきました。今までスパーで何気なく見ていた宍道湖産しじみ、改めて感謝せずにはいられない気持ちになりました。「五感を研ぎます」プロですよ。たくさんの人たちの手によって、安心・安全、そしておいしいしじみが私たちの元に届けられていることを、たくさんの人にも知ってもらいたいと切に思います。漁師の野津さん、イトハラ社長様、そして工場で働く皆様、ありがとうございます。



教えて

大田市 N・Sさん

わが家の朝ごはんのページがとてもおもしろかったです。みなさん、工夫されて頑張っているらしいやなあと感心…。ホットサンド器を生協で買ったという投稿を見て、私も欲しくなりました!! 一体どの商品なのでしょう!! 教えていただきたいです!!

4月号掲載のY・Hさんに教えていただきました

『キャロット』からこの2つの商品を購入されたそうです。特に息子さんが大好きなホットサンドとのことで、「目玉焼き+ハム+トマト+チーズを具材にするのが一番のおすすめ。トマトを入れることでとってもおいしくできあがるので、ぜひ入れて作ってみてくださいね。」と教えてくださいました。



オーブントースター 目玉焼きプレート



オーブントースターでホットサンド

※オーブントースター専用です

【次回企画予定:未定】

今月のテーマ 自家製○○



季節ごとには

松江市 S・Tさん

季節の手仕事大好き! 味噌・梅干し・ゆかり・豆板醤・柚子胡椒・すだち胡椒・かぼす胡椒・麹調味料。とにかく作るのが楽しくておいしくて、楽しみながら作ります。味噌作りは子どもたちも年々上手になっています!

私にもってこいのふりかけ

松江市 Y・Tさん

自家製ふりかけ。メインはひじきか芽ひじき。ふやかした後、フライパンやらトースターで水分を飛ばし、かつお節、ごま、減塩いりこ、味付けは塩昆布。たくさんできるのが半量は冷凍。骨粗鬆症の私にはもってこいです。

製粉機で

出雲市 A・Kさん

自家製米粉を作っています。浸水した米をオーブンで焼き水分をとばして、製粉機で粉にします。米粉でグラノーラを焼いたり、むしパンやベーグルを作って、楽しんでいきます。料理にも離乳食作りにも使えて便利です！

ストックしています

松江市 スカイクさん

塩麹と甘酒ベークルはストックしています。塩麹は塩（最近海藻塩）と米麹と水を混ぜて数日置くだけでできます。野菜のスープやサラダチキンなどを作る時に役立つし、肉、魚に漬け込むと旨みUPとやわらかくなる効果があります。甘酒ベークルはふすま粉（ブランミックス粉）を使ってよりヘルシーにしています。こちらでも発酵1回で比較的にタンパク質できるのでよく作っています。

冷凍庫に

仁多郡 4月さん

夏に**ピーマン**がたくさん採れたら、甘辛く佃煮にして、冷凍庫に入れておきます。端境期の野菜が品薄のときに出して食べる一品になり、とても助かります。

おすすめ

江津市 E・Sさん

私のおすすめの作りおきは、「**ニラ味噌**」です。細かく切ったニラと味噌を炒めて砂糖等で味を調整してできあがりです。ごはんによく合いますよ。他にも、山椒やふきのとう等もおいしいです。ひき肉等と合わせてもおいしいです。

いろいろと便利

大田市 M・Iさん

我が家では**えのきのつくだ煮**を作りおしています。えのき（約200g）を食べやすい大きさに切って鍋に入れ、砂糖小さじ2、酒とみりんとしょいうゆを各大さじ3で煮たさせます。えのきに火が通ったら酢大さじ1を入れて汁気がなくなるまで煮ます。私は少し水分が残っている方が好きです。そのまま食べても良いし、えのきのつくだ煮と白だしを少し入れてお湯を注いで、即席吸い物みたくにもできていろいろと便利です。オススメですよ。

レシピ確立

出雲市 にゃんちゃん

自家製味噌にはまって5年です。大豆やこしょう、食塩にこだわって、配合を検討し何回も試作をして今のレシピが確立しました。知人からおいしい！作ってみたい！との声が広まり、今年60人の方との味噌作りをしましたよ！手前味噌のおいしさと家族の健康を考えた活動を広めたいと思います！

冷凍庫必需品

邑智郡 川本 貴奈子さん

年末からこの春までずっとはまって作りおきしていたのが「**干しいたけの姿煮**」です。もどし汁と一緒に鍋に入れてあくをとりながら汁がなくなるまで煮詰めて、それから味付け（砂糖、醤油、酒を同量）します。そのまま食べても白和えに混ぜてもおいしいので冷凍庫の必需品でした。この夏はそうめんの具材にします！

わかめを保存

松江市 みいちゃん

2月から3月までの所で養殖の**わかめ**をいただくことがあるので、茎と葉の部分を持ち、茎はつくだ煮にして冷凍保存して、少しずつ食べています。葉の部分は、1回分に切ってラップで包みこれも冷凍にして味噌汁の具に入れたり、酢の物にして食べています。何でも高くなっているのでもって助かっています。

ちよつとした手順

浜田市 Y・Yさん

毎週末に、**お弁当のおかず**を作りおきし、小分けにして冷凍しています。50代になり、冷凍食品だけではお弁当が食べにくく、切り干し大根、ひじきなど煮物を中心に作っています。ちよつとした手順が、一週間の朝を助けます。

八方ダシ

松江市 ヤッコさん

我が家は10年以上前から**自家製八方ダシ**を作っています。しょうゆ500cc、みりん500ccを合わせて、そこへ昆布10cm×10cm、乾しいたけ5枚、カツオ節70gをひたして一晩おきます。翌朝火を入れてこせば万能ダシのできあがり。うどんだし、煮物、おでん、炊きこみごはん、和風スパゲティに使えます。あげたカツオ節はふりかけになりますよ。おためしあれ！



折り鶴昇華再生活動

ご家庭、職場で体験してみませんか？

「折り鶴昇華再生活動」は、広島平和記念公園に世界中から届けられた折り鶴の「世界平和への願い」を“折り鶴再生紙”として折り紙やカレンダー、ノートなどに再生するものです。

作業時間は1時間程度。集まった人数や折り鶴の状態によって作業にかかる時間が変わります。折り鶴をつないだ糸やヒモを取り除き、金紙、銀紙などで折られた折り鶴は外していただくようお願いします。また、セロテープやホッチキスの他、金属やプラスチックなどの付着物等も分別ください。



昨年の活動の様子



分別された折り鶴は、「カレンダー」や「折り鶴ノート」などに生まれ変わります。

外したゴミはお手数ですが、各自で処理してもらいますようご協力ください。

お申し込みは問合せセンターまで

☎0120-336-021

「折り鶴昇華再生活動」参加希望をお伝えください。お申込みいただいた方には、折り鶴の発送、回収について事務局よりご連絡差し上げます。

申し込み締切り

6月20日(土)まで

大分県大分市佐賀関の大規模火災支援募金の報告

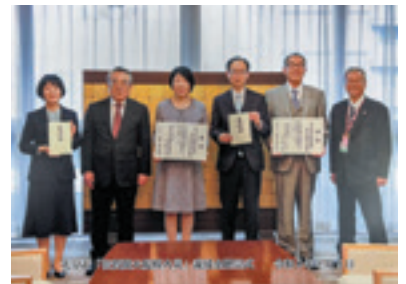
2025年11月18日に大分市佐賀関で発生した火災は、被災棟数196棟、焼損面積6.3万㎡と、ここ数十年では最大規模の市街地火災となりました。

生協しまねが2026年1月26日(月)～2月6日(金)の期間に行った「大分市佐賀関の大規模火災被害に対する支援募金」には、組合員の皆さまから**総額786,200円**の募金が寄せられました。お寄せいただいた募金は、被災地・被災者の復興に役立てられます。みなさま、本当にありがとうございました。

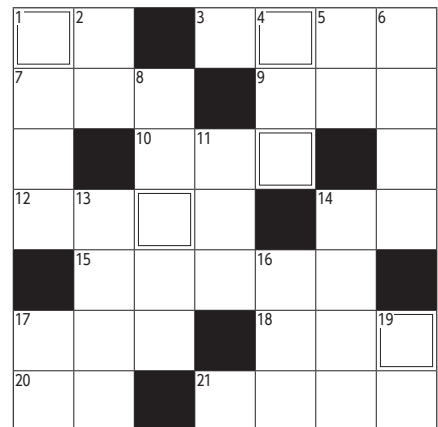
また、全国の生協などから8,700万円の義援金が寄せられ、4月9日(木)、日本生協連の新井ちとせ会長らより大分県知事にお渡しされました。



大分県生活協同組合連合会より感謝状をいただきました



- ① 小さい体で働き者のイメージをもつ虫。
- ② 三角形の頭と大きな目をもつ肉食の虫。
- ③ 鱒、鯡、鯛、鯖…ぜんぶまとめて。
- ④ いろいろな形の木片やプラスチックを組み立てて遊びます。
- ⑤ 眼精疲労。
- ⑥ 投資信託の略。
- ⑦ 夏に着たい和服。涼しげです。
- ⑧ 母とベビーの記録。〇〇手帳。
- ⑨ 寝泊まりするところ。
- ⑩ 一年を二つに分けると、前期とこれ。
- ⑪ 眼精疲労。
- ⑫ 投資信託の略。
- ⑬ 夏に着たい和服。涼しげです。
- ⑭ 母とベビーの記録。〇〇手帳。
- ⑮ 寝泊まりするところ。
- ⑯ 一年を二つに分けると、前期とこれ。
- ⑰ お客さんを乗せるのは客車。荷物を載せるのは？
- ⑱ 鍋の〇〇、うどん派？ごはん派？ラーメンも。
- ⑳ G Sはガンリン〇〇〇〇。



- ① 明日の次の日。
- ② 国語、算数、〇〇、社会。
- ③ 日本三大大〇〇〇は、祇園、天神、神田。
- ④ たまごの中身は、白身とこれ。
- ⑤ 茶の湯の文化を世に広めた千〇〇〇。
- ⑥ おこづつねの別名は、弁慶の〇〇〇〇。
- ⑦ 一年を二つに分けると、前期とこれ。
- ⑧ 眼精疲労。
- ⑨ 投資信託の略。
- ⑩ 夏に着たい和服。涼しげです。
- ⑪ 母とベビーの記録。〇〇手帳。
- ⑫ 寝泊まりするところ。
- ⑬ 一年を二つに分けると、前期とこれ。
- ⑭ お客さんを乗せるのは客車。荷物を載せるのは？
- ⑮ 鍋の〇〇、うどん派？ごはん派？ラーメンも。
- ⑯ G Sはガンリン〇〇〇〇。
- ⑰ 木を切るのが仕事。
- ⑱ JRの正式な名前は「日本旅客〇〇〇〇」。
- ⑳ 細長く高くそびえる建物。
- ㉑ 息を吸っても吸っても苦しくなる状態。
- ㉒ 丈の短い前開きの上着。ドレスの上などに。
- ㉓ お客さんを乗せるのは客車。荷物を載せるのは？
- ㉔ 鍋の〇〇、うどん派？ごはん派？ラーメンも。
- ㉕ G Sはガンリン〇〇〇〇。

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。



4月22日㈪に行われた第12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、組織運営部より定例報告
 - ②みなし自由脱退について
 - ③生協関連総会代議員の選任について
 - ④生協しまねPB商品「産地指定米きぬむすめ5kg」価格改定について
 - ⑤PB商品「まい!とうふじゅうてんくん」「県内産大豆100%もめんとうふ」の値上げについて
 - ⑥2026年度秋の総代・組合員交流会開催日程について
- 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

- ①第42回通常総代会について
- 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関連会社、連合会等への役員就任の承認について
 - ②2025年度積立金取崩し提案
 - ③第42回通常総代会第2号議案「2025年度決算及び剰余金処分(案)について」
 - ④第42回通常総代会第3号議案「2026年度予算について」
 - ⑤第42回通常総代会第4号議案「役員報酬の限度額(総額)について」
 - ⑥2025年度出資配当率及び利用分量割戻しについて
 - ⑦事業所統合計画に伴う、投資回収計画
- 以上の議案について議決されました。

2026年3月度決算報告

- 供給実績 7億2,198万円 (計画比 89.4%、前年比 106.3%)
- 事業総剰余金 2億5,497万円 (計画比 101.6%、前年比 101.8%)
 - 人件費 計画比 91.7% 前年比 82.6%
 - 物件費 計画比 91.6% 前年比 90.1%
- 経常剰余金 4,573万円
- 一人当たり平均利用金額 4,451円
- 利用者人数 (一回当平均) 37,795人 (計画比 97.8%、前年比 98.5%)
- 仲間づくり 加入 295人 (計画比 72.0%、前年比 85.8%)

CO・OP共済 3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…649件 ○給付金額…5,661万500円
 (事故入院…21件、病氣入院…286件、事故手術…18件 病氣手術…137件、ケガ通院…136件)

リサイクル通信

3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。

1,367kg
(回収率 60.8%)

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。

112,849kg
(回収率 82.4%)

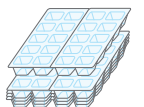
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,464kg
(回収率 33.2%)

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。

844kg
(回収率 70.2%)

生協しまねソーラー発電所

3月の発電状況

発電量 19,608kwh (昨年対比95.2%)

売電料 785,897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。

3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
天草晩柑	200
清見オレンジ	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

3月の実施はありませんでした。

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

- わが家の昼ごはんエピソード。工夫していることやレシピをお寄せください。
- 夏野菜を楽しむアイデア。おすすめの食べ方、保存法、エピソードetc…
- こーぷ・しまね6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8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。



「ひもろぎ」とは、「神事をとりおこなう際、臨時に神を招請するため、室内や庭に立てたさかき」のことですが、「何かを中心に人が集い、語り合う」という意味もあり、くらぶ名にこの名前をつけられました。



月に一度、メンバーのお宅に集まって開かれている「ひもろぎの会」くらぶ。もともと「ひもろぎの会」は5年以上前に歴史を勉強しようとしてスタートした会ですが、補助費やお楽しみ商品がある生協の「おしゃべりくらぶ」の存在をメンバーの一人が見つかり、「せっかくなら」とおしゃべりくらぶを結成されました。

暮らしの中の小さな疑問や気づきを持ち寄り、自由におしゃべりします。「地元の保育園の廃止」や「少人数の学校に通う子どもたちの負担」、「パソコンのこと」など、さまざまな話題が並びます。「みんな話したいことがたくさんあって、すぐ話が広がっちゃうんです」と話します。時には“ぶっちゃけ話”も飛び出すそうです。



今回はお休みされたメンバーもおられました



手前はメンバーの手作りケーキ

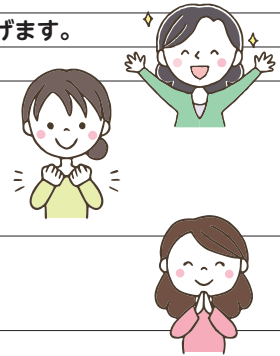
メンバーは40代～80代までと幅広く、それぞれの経験や価値観が持ち寄られることで、ひとつのテーマでもさまざまな意見が飛び交います。「そんな考え方もあるんだ」と新たな気づきがあり、学びにつながっているようです。話し合いは決して一つにまとまるわけではありません。それでも「いろんな意見があるからこそ、まとまらないのがいいんです」と話すメンバーも。違いを受け止め合いながら、自由に言葉を交わすひとときが、この会の魅力のようです。

また、「家に閉じこもらずに外に出るきっかけになるし、みんなの顔を見て話せるのがいいですね」と話すメンバーの姿からは、このくらぶの時間が日々の中で大切な時間になっていることもうかがえました。

企画応援制度について

「くらぶ・サークルのみんなで作ってみたい！」を応援する制度が新しくできました♪

制度趣旨	組合員誰もが企画できるように応援する制度です。
目的	「組合員のやりたい」を応援することで、多くの企画が生まれ、参加の輪を広げます。
対象	くらぶ、サークル単位での申し込みとなります。
条件	<ol style="list-style-type: none"> ①企画申請に対してエリア理事会で審査・承認を受けます。 ②参加者を募る企画に限ります（非組合員の参加も可）。 ③参加費を集めます。 ④申請書、企画報告書を提出します。 ⑤申し込みは1グループにつき、年1回までとします。
応援内容	<ol style="list-style-type: none"> ①企画補助費の支給：上限10,000円/1企画 ※要会計報告・事後清算 ②募集チラシの印刷・配布 ※印刷代3,000円が発生します ③生協施設の利用 ※お取引先のお招き、お出かけ企画は対象外
審査基準	<ol style="list-style-type: none"> ①宗教・政治に関連しない活動か。 ②特定の個人・企業の利益につながる活動ではないか（営利目的の活動ではないか）。 ③制度趣旨や目的と内容が合致しているか。



くらぶやサークルのメンバーと何か企画してみたいという方は、ぜひお申し込みください。

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)