

こーぷ・しまね

CO-OP Shimane

2026

7

vol.495



2026年度 春の総代・組合員交流会を 開催しました...10P

表紙：春の総代・組合員交流会のようす

Contents

- 2P ❖ 見えない菌にご注意!
食中毒を防ぐためのポイント
- 4P ❖ みんなの冷凍うどんアイデアノート
- 6P ❖ こだわりの産地から
ホクチクファーム（北海道釧路郡）
- 7P ❖ 知って防ごう熱中症
- 8P ❖ みんなあつまれ
- 10P ❖ 2026年度 春の総代・組合員交流会を開催しました
- 12P ❖ 特別編 みんなのくみかつ ～エリア委員会～
松江南エリア委員会



出雲市 そろそろさん



生協しまね
Instagramは
こちらから

見えない菌にご注意！ 食中毒を防ぐため のポイント

気温が高くなるこれからの時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。家庭での調理やお弁当づくりなど、日頃のちょっとした心がけが予防につながります。今回は、松江市・島根県共同設置松江保健所 食品衛生課の片山さんにお話を伺いました。









食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒の多くは、細菌やウイルスが付着した食品を食べることで、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などを引き起こす病気です。

細菌性食中毒

気温や湿度が高い夏場（6～8月）に多く発生します。細菌は湿って暖かい環境で増えやすいですが、多くは十分な加熱で死滅します。

細菌名	原因	症状
腸管出血性大腸菌 (O157やO111など) 	牛などの腸の中にある細菌です。この細菌が付着した食肉を、生や加熱不十分で食べることによって食中毒を発症します。その他調理中に食肉に触れた生野菜による事例もみられます。	腹痛、水のような下痢、 出血性の下痢 潜伏期間：3日～5日
カンピロバクター 	牛や豚、鶏の腸の中にある細菌です。この細菌が付着した食肉を、生や加熱不十分で食べることによって食中毒を発症します。	吐き気、腹痛、 水のような下痢 潜伏期間：1日～7日
サルモネラ属菌 	牛や豚、鶏のほか、ペット（犬や猫など）、ネズミなどの腸の中にある細菌です。食肉や卵が主な原因の他、この細菌が付着した食品を生や加熱不十分で食べることによって食中毒を発症します。	激しい胃腸炎、吐き気、 嘔吐、腹痛、下痢 潜伏期間：半日～2日
セレウス菌 	河川や土壌にいる細菌です。穀類やその加工品、豆類や香辛料などが主な感染源になり、チャーハンやスパゲッティなどの料理でも発生しています。 熱に強く加熱による殺菌が難しいのが特徴ですが、少量では発症しないため、増やさないことがポイントです。	嘔吐型 潜伏期間：1時間～5時間 下痢型 潜伏期間：8時間～16時間
黄色ブドウ球菌 	人の皮膚やのどにいる細菌です。手指の傷や化膿部分などから食品が汚染されやすく、菌が食品中で増えると毒素を作り、それによって発症します。例えば、素手で握ったおにぎりを常温で放置すると、毒素が作られ食中毒の原因となります。	激しい嘔吐、吐き気、 下痢 潜伏期間：3時間前後
ウエルシュ菌 	人や動物の腸管や土壌にいる細菌で、酸素のない環境で増殖し、芽胞を作ります。煮物やカレーなどの煮込み料理で発生しやすいです。	下痢、腹痛 潜伏期間：6時間～18時間

ウイルス性食中毒

ノロウイルスによる食中毒は年間を通して発生していますが、特に乾燥する冬場（11月～3月）に集団発生が多くみられます。また、胃腸炎の症状がある人がいると、家庭内で集団感染することがありますので、注意が必要です。

ノロウイルスは食品の中では増殖せず、人の体内で増えるウイルスで、食品に付着して口に入ることで感染が起こります。手や器具を介して食品や周囲に広がる場合があります。アルコール消毒は効果が弱いため、**基本は石けんを使った手洗いで物理的にウイルスを洗い流すことが重要で、流水でしっかりすすぐことが効果的です。**調理器具の消毒には次亜塩素酸ナトリウムを含む薬剤(家庭用漂白剤等)などを活用します。



お弁当づくりのポイント

お弁当づくりでは、詰める前にすべての食材をしっかり冷ましておくことが大切です。特に“温かい状態”は細菌が増えやすい環境になりやすいため注意が必要です。おかずやご飯は丁寧に粗熱を取り、保冷剤なども活用しながら、中心まで十分に冷ましてから詰めましょう。

- 盛り付けは清潔な菜箸や使い捨て手袋を使う
- 水分が多いと、細菌が増えやすくなるので汁気を切って入れる
- おかずの汁が他に移らないよう、仕切りカップを利用する
- 生野菜や果物はよく洗い、水分を切って詰める。別容器に入れるとより安全
- 肉や魚、卵はしっかりと中まで加熱する。よく冷ましてから詰め合わせる
- 自然解凍で食べられる冷凍食品や冷凍ゼリーで中から冷やす工夫も効果的
- 持ち運びの際は保冷バッグ、保冷剤を使用する
- スープジャーを使う場合は、なるべく熱々の状態で容器に満量入れ、早めに食べること



おかずは水分を切る



生の食材は別容器に分ける



しっかりと中まで加熱



保冷バッグ保冷剤



自然解凍で食べられる冷凍食品は便利



スープジャーは熱々で入れる

カレー注意



カレーやシチューなど、とろみのついた汁物は中まで温度が下がりにくいため、注意が必要です。特に「ウェルシュ菌」という食中毒菌は、熱に強い「芽胞」を作ります。芽胞は通常の加熱調理でも生き残るため、加熱後に室温で長時間置いた場合に、生き残ったウェルシュ菌は増殖し、下痢やおう吐を引き起こします。**予防するためには、①保存する場合は小分けにして早く冷ます ②熱がとれたら冷蔵・冷凍で保管 ③再加熱するときは鍋でよくかき混ぜながら火を通す、といったことが必要です。**

食中毒を防ぐ3原則

①つけない

洗う！分ける！

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

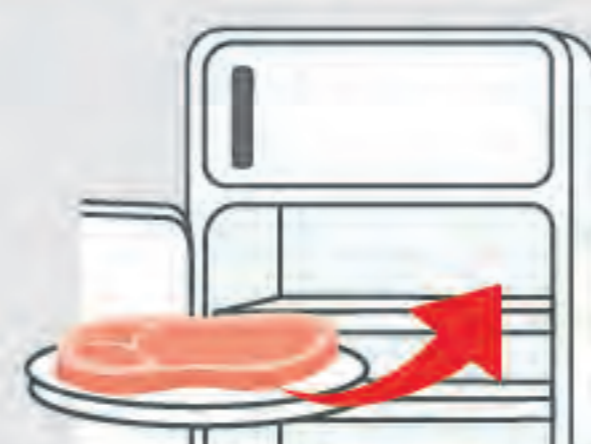


- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、おむつを交換したり、動物に触れたりした後

生の肉や魚を切ったまな板や包丁をそのまま使うと、サラダなど加熱しない食品に菌が付着し、二次汚染の原因になります。生で食べる食品は先に調理するなど、他の食品から菌を「つけない」ことが大切です。

②増やさない

低温で保存する！



細菌は高温多湿で増えやすいため、お買い物の際、夏場は保冷バッグを活用し、要冷蔵・要冷凍の食品は早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。10℃以下では細菌の増殖は遅くなり、-15℃以下では停止しますが、冷蔵庫内でも完全には防げないため、早めに食べるのが重要です。

③やっつける

加熱する！



多くの細菌やウイルスは加熱で死滅するため、肉や魚、野菜はしっかり加熱して食べれば安全です。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安です。ハンバーグやメンチカツなど、ひき肉を使った料理は、中まで菌が広がっています。中心の色が変わるまで十分に加熱しましょう。

食品の「新鮮さ」と細菌の有無は別であり、新鮮だから安全、とは一概に言えません。細菌性食中毒は、菌の数が少なくても発症することがあり、細菌を「つけない」、温度管理や時間管理で「増やさない」、加熱で「やっつける」の3原則が重要です。

みんなの冷凍うどん アイデアノート

暑い季節はできるだけ火を使わずに手軽に食事を準備したい。
そこで今回は電子レンジでも簡単に調理できる「冷凍うどん活用法」について
組合員のみなさんにアイデアを募集しました。
すぐに試したくなる工夫がたくさん。ぜひ作ってみてくださいね！

「いちおし」

冷凍うどん、うちは必ずストックがあるほど。休みの日のお昼は麺類と決めてから、うどんやラーメン、そうめんやパスタなど、簡単で子どもたちも喜んでいきます。

いちおしは、「明太うどん」です。うどんをチンして、明太子とめんつゆを和えるだけ。海苔や青じそをかけるとより一層おいしくなります！

(雲南支所 K・Oさん)



「定番の冷凍うどんレシピ」

茹でて氷水で締めて、器にのせます。オクラ、キムチ、納豆、塩昆布、ごま油、梅干し、たまごなどを入れて、混ぜて、「まぜそば」ならぬ「まぜうどん」にしてよく食べます。卵ではなく、豆腐でもいいですね。たんぱく質、食物繊維、良質な油がとれて、とても健康的で、おいしいです。冷凍うどんも電子レンジで解凍可能ならば火がいらないので、簡単に作れますね。定番の冷凍うどんレシピです。(松江北支所 N・Fさん)

「必ずストック」

休日の昼食に、肉うどんや生協のいなりあげを使ってきつねうどんを作ります。また鍋料理のメとして使っています。夏場は冷やしうどんにします。コシがあってとてもおいしいです。冷凍うどんはすぐに使えて便利なので必ずストックしています。

(浜田支所 無添加大好きさん)



味付いなりあげ

12枚(6枚×2)

参考価格 **248**円 (税込8%) (267円)

【次回企画予定:シエル7月5回】

「牛丼の具で」

夫婦二人でくらしています。73才の夫と69才の私なので冷凍食品は必須です。食事を作るのに時間はかけたくない。うどんをレンチンして牛丼の具をあたたためてかけるだけ。牛丼は生協の牛丼が断然おいしいです。冷凍庫に入れておけばいつでも安心、早く食べられます。

(松江北支所 ゆきペコさん)



国産牛肉 牛丼の具
135g×4

参考価格 **1,480**円 (税込8%) (1,598円)

【次回企画予定:シエル8月2回】

「うどんサラダ」

うどんを電子レンジで温めて、そのままでもいいし食べやすいように少し切ってもいいです。きゅうりやハム、季節の野菜を入れて、マヨネーズやドレッシングで味付けします。孫たちが大好きでたくさん食べてくれます。(出雲支所 A・Nさん)



レシピを教えてくださいました♪

●材料 (2人分)

冷凍うどん……………	1玉	トマト……………	1/2個
ハム……………	2~3枚	マヨネーズ…	大さじ1~2
きゅうり……………	1/2本	ドレッシング…	大さじ1
紫玉ねぎ……………	1/4個		

●作り方

- ①冷凍うどんは表示通りに、電子レンジで温めるか、鍋で茹でて冷水で洗い水を切る(うどんが長いと思えば、包丁で切る)。
- ②ハム、きゅうりは細切りにし、紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水を切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、マヨネーズとドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④器に③を入れて、トマトを盛り付ける。

☆レタス、水菜、ツナ缶、コーンなどを入れてもおいしいです。
☆タレは、お好みのドレッシング、明太子マヨ、マヨネーズ×めんつゆなど、お好みの味にしてください。

「夏には最高です」

うどんを電子レンジで解凍し、刻んだオクラ、しらす、大葉をのせて、めんつゆをかけて。夏には最高です。時には梅をトッピング。夏バテにも効果的です。(雲南支所 青りんごさん)

「これ1品で」

孫の離乳食づくりで、細うどんを茶碗蒸しの底に入れています。あとは、ほうれん草、人参、鶏肉、えび、赤板かまぼこ等を入れています。小学生になってからも、朝忙しいときにこれ1品でもすぐに食べられていいです。(出雲支所 りよっけママ)

「なくてはならないもの」

わが家にとってなくてはならないものです。1年中冷凍室を陣取っています。冬はうどんすきにしたり鍋焼きうどんにしたりetc。夏は冷やしうどんにして、タレをかけたり卵を入れたり。簡単なものですがとてもおいしいです。(大田市所 M・Sさん)

「釜揚げうどん」

釜揚げにするとしっかり茹でてふにゃふにゃにならず。あとは、たまご、赤天、ホウレンソウなどをトッピングし、めんつゆで味好みして食べて！手軽でおいしいよ!!(浜田支所 マミーさん)

「我が家の人気」

寒い時期はあったかいうどんに、卵ととろろ昆布で「おぼろ月見うどん」やカレーうどんが我が家で人気です。暑くなるこれからは、冷やして天ぷらと一緒にぶっかけ定食にしても好評です。(松江北支所 どんちゃんさん)

「超手抜きです」

冷凍うどんおいしいですね。温かいうどんも冷たいうどんどちらもですが、ふりかけをかけます。お茶漬けのもとでもOKです。簡単というより、超手抜きです。(出雲支所 H・Aさん)



冷凍讃岐うどん

5食(麺200g×5)

参考価格 **388**円(税込8%)
(419円)

【次回企画予定:シエル7月3回】



冷凍讃岐細うどん

5食(麺200g×5)

参考価格 **388**円(税込8%)
(419円)

【次回企画予定:シエル7月3回】

こだわりの産地から

ホクチクファーム 北海道釧路郡

2007年から
産直提携を
結んでいます

vol.2

不定期で連載
していきます



ホクチクファームは、達古武(たっこぶ)分場・標茶(しべちゃ)分場・鶴居(つるい)分場の3つの牧場で牛を育てています。



牛舎のようす

牛たちが健康に過ごせるように

鶴居村は豊かな自然に恵まれ、水がおいしい地域として知られ、牛たちはそのきれいな水をたっぷり飲みながら育っています。鶴居分場では、牛たちが健康に過ごせるよう毎日の見回りを大切に、朝は8時から約1時間かけて牛舎を巡視し、一頭一頭の様子を確認。1日最低でも3回は牛舎を巡視。その後は餌やりを行い、牛たちの食欲や体調に変化がないかを細かくチェックしています。また、牛たちの寝床となる場所の清掃や糞尿の除去、ウォーターカップの清掃などを行い、快適に過ごせる環境づくりに努めています。毎日欠かさず牛の状態を確認することで、病気やケガの早期発見につなげています。特に、北海道の冬は雪が多く寒さが厳しいため、牛の体調管理が難しい季節です。それでも、日々の観察を徹底しながら、牛たちがストレスなく過ごせるよう心がけています。

「つるい牛」

育成期間にあたる子牛は、達古武分場で約7か月間育てられ、その後、肥育期間になると達古武分場で育てられている約2000頭のうち、特に生育状態の良い牛が鶴居分場へ送られ、「つるい牛」として大切に育てられます。鶴居分場では約600頭のホルスタイン種を飼育していて、子牛から約24か月で出荷できるまでに育ちます。子牛の導入から出荷までを一貫して行う生産体制で、それぞれの分場が役割を分担しながら丁寧育てることで、おいしい牛肉づくりにつながっています。



餌には、乳酸菌などを含む発酵飼料と乾牧草、とうもろこしなどの穀物を原料とした配合飼料を混ぜ合わせたものを与え、必要な栄養分をバランスよくとることができます。また、HACCPやJGAPの認証を取得していて、安全・安心な牛肉を届けるため、日々の管理を徹底しています。



つるい牛こまぎれ

180g
参考価格 **780**円 (税込8%) (842円)

【次回企画予定:だいすき7月3回】

へ伺ったりと、組合員のみなさんとの交流もできたらいいなと考えています。つるい牛は間違いなくおいしいと自信をもっていますので、ぜひこれからもたくさんご利用ください。

(ホクチクファーム鶴居分場 場長 江本将人さん)



組合員のみなさまへ

いつもつるい牛をご利用いただき、ありがとうございます。

一口食べただけで「これはつるい牛だ!」と感じていただけるような、おいしい牛肉づくりを目指して、牛たちを大切に育てていきたいと思っています。また、鶴居の牧場へ足を運んでいただいたり、私たちが島根

大塚製薬さんに
聞きました

知って防ごう熱中症

昨年熱中症による救急搬送者数が2008年以降はじめて10万人を超えました。熱中症は従来、高温の環境下での労働やスポーツ、運動場面で多く発生していました。しかし近年では、気候変動等により、一般環境における熱ストレスが増大し、日常生活の中でも熱中症のリスクが高まっています。

暑さに備えた、暑熱順化（徐々に体を暑さに慣れさせる“発汗”の習慣化）や熱中症リスクの高い環境を避ける行動や「こまめな水分・電解質補給」がおすすめです。



大塚製薬株式会社
足立悠衣さん

熱中症とは

高温・多湿の環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命に関わることもあります。

熱中症の症状

分類	症状	重症度
I度	【めまい・失神】 「立ちくらみ」という状態で脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す。熱失神と呼ぶこともある。	熱失神 熱けいれん
	【筋肉痛・筋肉の硬直】 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。熱けいれんと呼ぶこともある。	
	【大量の発汗】	
II度	【頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感】 体がぐったりする、力が入らないなどの脱水症状が続き、疲れやすい状態である。	熱疲労
III度	【意識障害・けいれん・手足の運動障害】 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつける、まっすぐに歩けないなど。	熱射病
	【高体温】 体に触れると熱いという感触がある従来の熱射病や重度の日射病と言われていたものがこれに相当する。	
IV度	体の深部体温が40℃以上になり、意識がほとんどない状態です。命に関わるため直ちに緊急搬送が必要です。	熱射病

出典：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2024」

日常生活での対策

- 栄養バランスの良い食事
- 質の良い睡眠（休養）
- 適度な運動



気温が高いときは

- こまめな休憩と水分補給
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性のよい衣服を着用する
- 保冷剤や氷などでからだを冷やす



適切な水分補給

水分補給の効果を高めるには、飲料に食塩（電解質）、糖質が含まれていることが重要です。

体内の水分が正常に働くための重要な条件は「水分量が一定である」「水分と電解質の割合が一定である」こと。さらに、「糖質を含んだ水分」は腸管内での吸収スピードを促進して保水率も高くなります。

熱中症対策には、食塩と糖質を適度に含んだ飲料を摂取しましょう！



脱水チェック方法

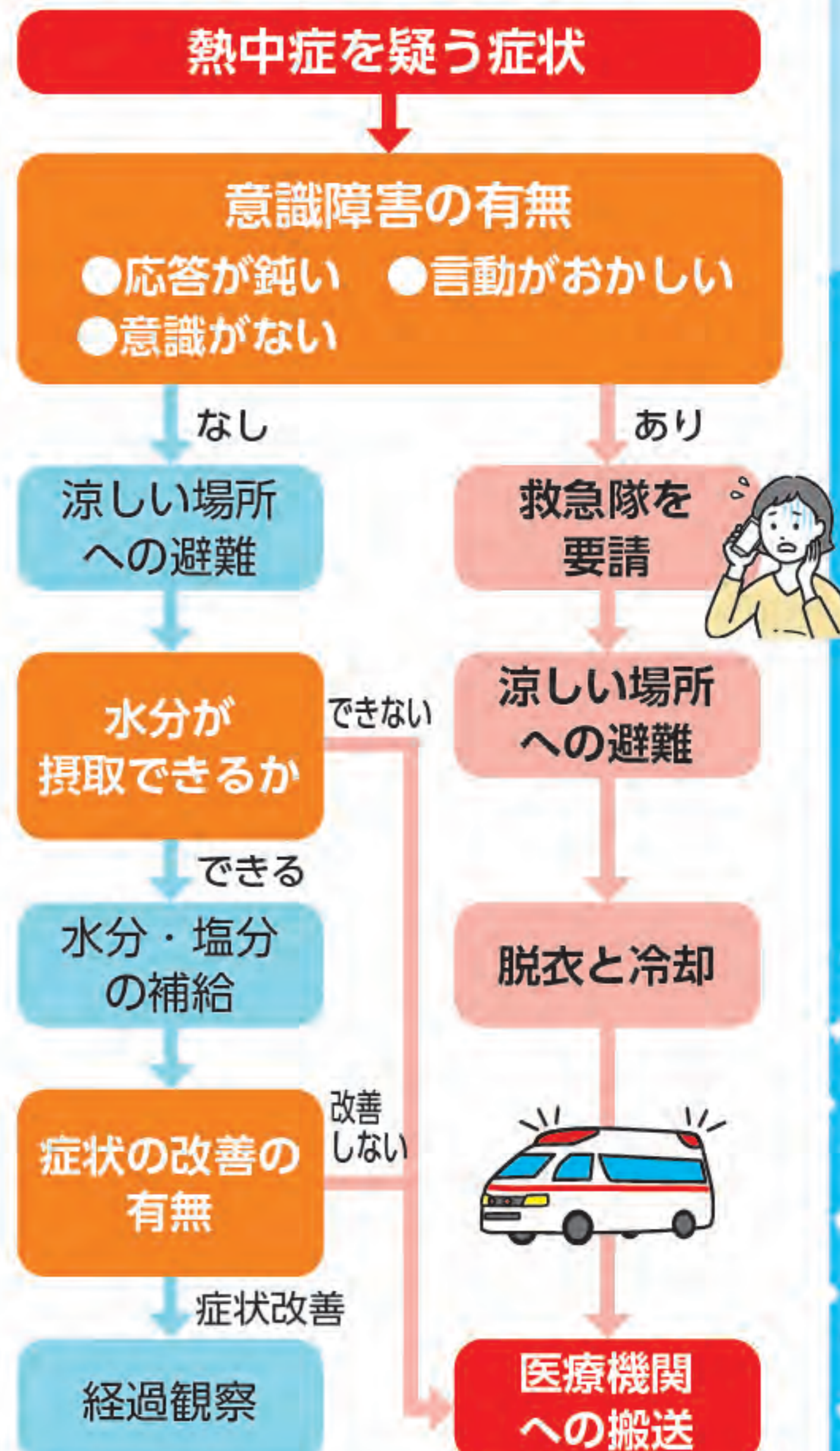
水分状態の簡単チェック！以下に該当する場合は、カラダの水分が不足している可能性があります。

方法① 爪を白くなるまで押して、戻るのに2秒以上かかる場合

方法② 手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、元に戻るまでの時間を計ってみて、元に戻るまでの時間が2秒を超える場合

全国高体連ジャーナル「高校生アスリートのセルフコンディショニング-夏季スポーツ活動時の熱中症対策-」より

熱中症になったら



日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

みんなあつまれ



あなたの声を聞かせてください!



※次回企画予定は変更になる場合がございます

豆腐おいしい

松江市 あすっこさん

県外の娘が連休に家族で帰省しました。我が家は、みそ汁に『県内産大豆100%もめんとうふ』を必ず入れますが、娘が食べる度に「この豆腐おいしい〜!!」と必ず言います。県外なので他の生協でも買えませんね!!



【次回企画予定:シエル毎週】

ひとり…!

出雲市 A・Kさん

今日のランチはひとり…?という日こそ!生協商品の出番。家族にはナイシヨで生協のちゃんぽん麺をチンしている時間が至福です。



【次回企画予定:シエル7月3回】

想像以上に便利

出雲市 O・Tさん

子どもたちが進学して、私は一人暮らしになりました。生協やめようかな?と迷っていたけど、レンチン食品が想像以上に便利で、ビーフン、焼き鳥など、レンチンして夜に楽しんでいきます。

にらめっこ

松江市 Y・Tさん

物価高騰の今日の頃。少しでも、プランターでサニーレタスなどのミックスの種をまきました。小さな芽が出始

めてきてにらめっこの毎日です。収穫して食卓にあがるまでがとっても楽しみ。



出雲市 あゆっぴーさん

楽しみ

仁多郡 ユキさん

最近、野山が楽しくて、山菜をついたくさん採ったり、買ったり。でも帰ってからが大忙し。あく抜きに下ごしらえ、味付けて冷凍します。久しぶりの夏休み、わんぱく坊主がやって来ます。今から楽しみです。

こーぷ・しまね5月号を

読んで

大田市 S・Mさん

いつもありがとうございます。どのページも学びがいっぱいです。今回の

生協のある暮らしの松林ご夫婦の生き方には感嘆しました。今の時代、特に夫さんの自立があつてこそ成立するのでしょうか。大変うらやましく、すばらしい!!リサイクル通信に久しぶりに目を通し、回収率が結構低いことにびっくりしました。わが家は100%提出していますが…。定例理事会で、その他①イラン攻撃への抗議声明。食(命)を大切に生協なら必然と心強く思いました。

あらためて感謝

松江市 ひーばーちゃん

5月号の表紙の写真で『こだわりの産地から』を見て全国からの産直の品を居ながらにして食べられることにあらためて感謝の思いを強くしました。年を重ね、買い物に出かけようと思いつのも大変なのに、食べるものはいろいろとほしいことに。生協に注文すれば各地の品がほしいときに手に届くことは、一昔前では考えられないことでしたから。



松江市 M・Mさん

お弁当づくりの工夫・ エピソード

のせのせ

益田市 いねちゃん

自分用のお弁当なので簡単に短時間で作れるものになっています。夕食の残りものを小分けにして冷凍しておき、解凍して白ごはんの上のにのせる、のせのせ弁当がほぼ毎日です（天プラ、ごまあえ、煮物、酢物なんでもOK）。

くるくる

大田市 N・Sさん

我が家の定番のおかずは、ちくわと大葉のくるくる巻き。ちくわを縦半分に切り、半分に切った大葉を乗せてくるくると巻き、つまようじで刺す！はい、これで一品できあがり～。色、香りはもちろん、大葉には抗菌作用もあるということで、これからの時期もおすすめです(^ ^)



※写真はイメージです

ひまわり

雲南市 うらぎーさん

暑くなってきたので、断面を格子状に切ったウインナーに切れ目を入れた薄焼き卵を巻きつけて、ひまわり風にしてみました。彩りも良いし、家族に好評でした♪

すき間に

松江市 M・Nさん

お弁当のすき間は冷凍ブロッコリーで埋めてます。見た目も可愛くなるし、お弁当は冷えるし。夏休みの子どものお弁当があるおかげで、卵焼きが上達します。

レンチンして浸して

出雲市 K・Mさん

コープの冷凍オクラや冷凍揚げナスをレンジでチンしてめんつゆに浸しておくと、簡単にお弁当の一品が完成します！

豪華に

出雲市 K・Yさん

生協の冷凍オムライスは大変役立ちました。季節の野菜やトマト、果物を添えるととても豪華です。娘や息子のお友だちからは、「手作りオムライスいいネ」と評判でした。

普段はあまり何も

仁多郡 4月さん

うちの息子は、麺類が大好き！弁当の2/3は麺が占めています。先日の弁当で『プリッとしたえびカツ』を入れると、普段あまり何も言いませんが「あのえびカツまた入れて」と言いました。

最強

出雲市 K・Oさん

若鶏照焼きチキンミニステーキは私の中で最強です。弁当はもちろんもう一品に最高です。

保冷に

出雲市 T・Kさん

めかぶの個包装8個入り、おいしくて便利です。弁当の保冷の代わりに入れたりしてます。これから暑い日が続きそうですね。

自然解凍で

邑智郡 キャンさん

お弁当のご飯、おかずを冷ますのに保冷剤を敷いて冷まします。スペースを考えておかずを作っても、どうしても隙間が空くときがあります。そのために、自然解凍で使える物を用意しています（保冷剤代わりにもなります）。私がよく使うのは『お弁当用もずく』です。ラップに包んで隙間に入れます。

傷まないように

出雲市 M・Hさん

お弁当は食品が傷まないようにすることに気をつけています。特にこれからの時期、すべて冷ましてから入れる。ミニトマトはへたを取る。水分の多いおかずにかつおぶしやすりごまをまぜるなどしています。

30年前の笑顔

松江市 Y・Tさん

息子が幼稚園のとき。お出掛けが多くて、開けて驚くことを思案しました。具は忘れましたが、お弁当箱いっぱいになる巨大三角おにぎり1個。先生も驚いて、次のお弁当の日には先生が大きさを競ってくださり、楽しいお昼になったと。30年経った今でも笑顔で話したことを覚えています。

2026年度春の総代・組合員交流会 を開催しました

5月11日(月)～5月23日(土)にかけて、県内10会場で春の総代・組合員交流会を開催しました。約210名の組合員のみなさんにご参加いただきました。2025年度振り返りと2026年度方針(案)、各エリアからの組合員活動報告、支所の取り組みの報告の後、テーマに沿ってグループトークを行いました。

グループトークでは、共同開発中の国産小麦100%の食パンの試食やそれをきっかけに朝食の話題が広がり、それぞれの生活スタイルやおすすめの簡単レシピを紹介し合うなど、和やかな交流の時間となりました。また、物価高についての話題では日々の工夫や感じていることを共有し、共感の声も多く聞かれました。カタログを囲んでのおしゃべりでは、お気に入り商品の話で盛り上がり、「こんな商品があるんだね」と新しい発見もあり、楽しく有意義な交流会となりました。

参加された組合員さんの感想

生協に加入したばかりで初めての参加でした。商品を届けてもらうだけでなく、支援活動の取り組みなどを知ることができてよかったです。ほかの組合員さんとの交流では、おすすめ商品を開けたのもよかったです。託児を利用できたのもとても助かりました。

(松江北支所M・Aさん)



2回目の参加です。生協の実態を知り、今後ますます生協商品を頼っていいこうと思いました。昨年もでしたが、ほっとする場所で、前回お会いした方の顔もまた見られました。ネット注文のことなどもいろいろ知れました。これが交流会のいいところだなと思います。

(雲南支所H・Mさん)

今回初めて参加しました。生協は組合員の声を様々な事業や商品に反映されていることがよくわかりました。使ったことのない商品の使い方やおすすめ商品を知ることができてうれしかったです。

(出雲支所A・Fさん)



試食ができること、隠岐の組合員さんに会えること、託児があることが決め手で参加しました。様々な活動をされており、機会があれば参加したいと思います。

(隠岐の島出張所M・Hさん)

- たてのカギ**
- ①種まきから双葉、本葉、つぼみ、開花、種取りと、観察しがいのある夏の花。
 - ②おぼれるものは〇〇をもつかむ。
 - ③大好きな有名人を熱烈応援!
 - ④手首に巻く帯状の小物。汗止め目的にも。
 - ⑤睡眠中にかく汗。
 - ⑥昔使われたお金。猫に〇〇〇。
 - ⑦赤と青を混ぜるとできる色。
 - ⑧遠くがぼんやり見える現象。空気中のちりなどが原因。
 - ⑨アルファベットのHとJの間にある文字は?
 - ⑩卵からかえったばかりの鳥。ひよこ。
 - ⑪気をつけ、〇〇。
- よこのカギ**
- ①日本三大盆踊りのひとつ。徳島市などで行われる。
 - ②白い木綿の布。胸や腹に巻くこともある。
 - ③点数。得点。
 - ④野球の応援のきまり言葉。ガーンと打ってほしい!

1	2	3	4	5
6			7	8
		9		
10	11		12	
		13		14
15		16	17	18
19				20

- ⑩昔は布で今は紙。これを卒業したらパンツ。
- ⑪将棋、囲碁、人生ゲームなどのボード。
- ⑫ゴールド。
- ⑬沈むのは夕日。昇るのは?
- ⑭ワンピース型の洋服。ウエディング。
- ⑮熊本名物〇〇〇〇団子。チエーン店。
- ⑯国語辞典でことばの〇〇調べ。

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。

ア	リ	カ	マ	キ	リ
サ	カ	ナ	ツ	ミ	キ
ツ	キ	コ	リ		ユ
テ	ツ	ド	ウ	ト	ウ
	カ	コ	キ	ユ	ウ
ボ	レ	ロ		カ	シ
シ	メ		ス	タ	ン
				ド	

☆5月号のお楽しみクロスワードは、応募者343名、342名正解でした。

答えは11ページの投稿用紙に
記入してください

締め切り▼7月31日(金)
6月号の答え▼アマヤドリ

5月25日(月)に行われた第13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
 - ②役員 の 辞任 について
 - ③2025年度監事会活動報告
 - ④2025年度監事監査報告書
 - ⑤2026年度監査方針と監査計画について
 - ⑥2025年度(有)協同サービスしまね決算報告
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

議決事項

- ①島根県母親大会連絡会への分担金納入(寄付について)
 - ②第42回通常総代会招集通知について
 - ③第42回通常総代会議案書(最終)について
 - ④生協しまねの組合員理事の基本的役割について
 - ⑤商品センター増改築費用(追加予算)提案
- 以上の議案について議決されました。

2026年4月度決算報告

- 供給実績 7億6,060万円 (計画比 97.7%、前年比 99.9%)
- 事業総剰余金 2億4,643万円 (計画比 96.1%、前年比 118.0%)
 - 人件費 計画比 101.6% 前年比 100.6%
 - 物件費 計画比 93.1% 前年比 138.3%
- 経常剰余金 -621万円
- 一人当たり平均利用金額 4,370円
- 利用者人数(一回当平均) 37,251人 (計画比 98.6%、前年比 98.5%)
- 仲間づくり 加入 462人 (計画比 91.3%、前年比 93.1%)

CO・OP共済 4月支払共済金実績

《たすけあい》《あいぷらす》《終身医療》《終身生命》《学生総合共済》計
 ○給付件数…529件 ○給付金額…2,368万7,000円
 (事故入院…13件、病気入院…230件、事故手術…8件 病気手術…102件、
 ケガ通院…155件)

リサイクル通信

4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。

1,642kg
(回収率 58.5%)

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。

106,225kg
(回収率 68.1%)

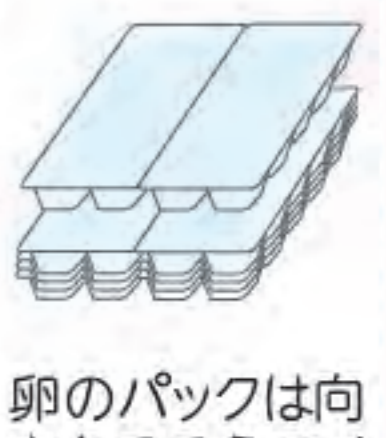
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,403kg
(回収率 26.3%)

卵パック



卵のパックは向きをそろえてください。とっともコンパクトにまとまります。

802kg
(回収率 54.5%)

生協しまねソーラー発電所

4月の発電状況

発電量 27,274kwh (昨年対比76.8%)

売電料 1,094,733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。

4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
青ねぎ(石央有機農業の会)	200
ミニチンゲン菜(石央有機農業の会)	200
サラダ水菜(石央有機農業の会)	200
小松菜(石央有機農業の会)	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

商品名	
ヨーグルトプレーン	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。

コープ・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

- 思わずほっこりしたこと、笑顔になったできごとをお寄せください。
- 使いきれず余りがちな「ドレッシング」の活用アイデアをお寄せください。
- コープ・しまね7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9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、コープ・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「コープ・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。

エリア委員会とは、組合員一人ひとり、より豊かなくらしを共に創っていくために、どんな場が必要か考えることを目的としています。くらしに役立つ情報をニュースで発信したり、組合員の交流の場を作り、つながりの輪を広げていきます。松江南エリア委員会は現在3人で活動されています。

活動を始めて

参加のきっかけを伺うと、「生協のことをもっと知りたいと思いました」「知人からエリア委員のことを聞き、楽しそうだなと思って参加しました」「チラシを見て興味を持ち、運営する側もやってみたいと思って気軽な気持ちで始めました」と、それぞれ教えてくださいました。

みなさんエリア委員を務めるのは今年が初めて。活動を始めてみると、「思っていた以上に責任があるので、がんばらなきゃ」と感じることもあるそうです。それでも、「週に1回みんなと相談しながら進められるので安心して活動できています」と笑顔で話してくださいました。



アイデアを出し合い

「メンバーの世代がそれぞれ違うので、おしゃべりをする中で自然と情報交換ができるのも楽しいんです」とみなさん。取材中も、次々と話が弾み、エリア委員会で初めて出会ったとは思えないほど和やかな雰囲気でした。

昨年度のエリア委員会がテーマを持って活動されていたことを参考に、最初は「健康」をテーマに取り組むことに。まずは腸活をテーマにした第1回企画として、こんにやくづくりを計画されています。そのほかにも、コープアプリの使い方講座やお料理会など、「こんな企画もいいね」「こんなこともやってみたいね」と3人でアイデアを出し合いながら検討しているそうです。

現在は、9月に開催予定のこんにやくづくり企画に向けて活動しておられます。「参加してくださる方に楽しんでもらえたらいいな」と企画成功に向け準備しているみなさんです。



取材に伺ったこの日は、
千らシづくりを
進めておられました。

役 割	<ul style="list-style-type: none"> 商品を中心に「くらしの役立ち」を多くの人に広げる。 人と人との出会いの場をつくり新しいつながりの場を広げる。
活 動 内 容	<ul style="list-style-type: none"> 組合員の商品の利用やくらしの様子について知る。 商品について学び、交流する。 料理会・試食会等、年1回以上企画する。 メーカー、生産者交流を年1回以上企画する。 情報を組合員へ発信する。 総代、組合員交流会のサポートをする。
定 員	3～5名
活 動 期 間	1年間。基本4回/月（1回あたり3時間程度） 任期は1年
活 動 費	活動費：20,000円/月、交通費支給（振込み）
	<ul style="list-style-type: none"> 活動補助費：上限18,000円/年 企画補助費：上限50,000円/1委員会（メーカー出張費・交通費用は含まない） 託児補助費：上限20,000円/年（会議時、企画時に使用可）

松江北支所・松江南支所・
出雲支所・雲南支所・
大田支所・益田支所では
まだ募集中です♪

興味がある方は問合せセンターまでご連絡ください。

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）