

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

8

vol.496



こだわりの産地から…10P

サン・くらふとの会（長野県）

Contents

- 2P ◆みんなでつくるおいしい食パン
- 4P ◆第42回通常総代会報告
- 9P ◆あなたのくらしの声を、生協しまねへ
2026年度総代さんを募集します
- 10P ◆こだわりの産地から
サン・くらふとの会（長野県長野市・飯綱町）
- 11P 身近な牛乳から食や健康について考える
- 12P ◆みんなあつまれ
- 14P ◆フードバンクしまね「あったか元気便(夏休み便)」
パッキングボランティアを募集します！
◆災害支援基金の募金にご協力をお願いします
- 16P ◆みんなのくらぶ おしゃべりくらぶ「にこにこ」くらぶ（松江市）

表紙：サン・くらふとの会 りんごの摘果作業のようす



松江市 北斗七星さん



生協しまね
Instagramは
こちらから

みんなで作る おいしい食パン

国産小麦を100%使った
こだわりの食パンをみんなで作ろうプロジェクト
(有なんぽうパンさんと共同開発中)



商品活動委員会*では昨年度より、出雲市にある(有)なんぽうパンさんと一緒に「食パン」づくりに取り組んでいます。

この取り組みは、商品のおいしさはもちろん、「日々のくらしに欠かせない商品」「米高騰（令和の米騒動）を期に」「地元メーカー製造（国産）」「みんなで作る食パン」の4つのコンセプトのもと、「国産小麦100%」「耳までおいしく食べられる食パン」の2つの願いからスタートし、試作のたびに組合員みなさんにも食べてもらいながら、率直な意見・感想を出してもらい、商品づくりを進めてきました。

そして、5月に開催した春の総代・組合員交流会の時点で、多くの組合員さんに食べていただく機会をつくり、組合員さんご本人だけでなくご家族の方にも試食をしていただきました。

この一年弱の取り組みと今後の計画について、組合員のみなさんと共有し、近日中の販売に向けて進んでいきたいと思っています。

※商品活動委員会…理事会の小委員会のひとつで、商品の良さやくらしの中での役立ちを発信します。



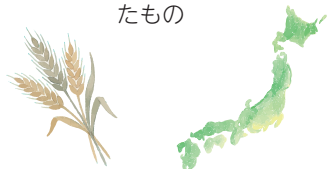
商品活動委員会と(有)なんぽうパンさんとの意見交流の様子

新たな食パンの特徴！

①国産小麦100%使用

北海道産（予定）の小麦を使用し、小麦の香り豊かな食パンに仕上がっています。

国産小麦…原料となる小麦自体が日本で収穫されたもの
国内製造小麦…外国産を含む原料を日本国内で製粉・加工したもの



②生イースト使用

生イーストは発酵力が強く、パンに自然で豊かな香りを与え、しっとりとした生地に仕上がります。低温でも安定して発酵するため、ゆっくり発酵させるレシピに向いています。



③本ごね（中種法）

生地のごねを二度に分けて行う製法。最初に、使用する小麦粉の一部・水・パン酵母・時には砂糖などの副材料を混ぜ合わせて発酵させます。これが「中種」。この中種に残りの材料を加えてこね、さらに発酵・焼成を行います。ストレート法に比べてボリュームが出やすくやわらかいのが特徴です。デメリットとして、2回に分けてこねることで工程が複雑になることに加え、焼き上がりまでに時間がかかります。つまり、それだけ手間がかかるのです。



組合員アンケート

Q: 少し塩分が強い気がしたけど塩分は何パーセントですか？
A: 0.33%です。

Q: 添加物は何を使用されていますか？子どもたちにはなるべく添加物の無いものを食べさせたいので。

A: イーストフードと酵素を使用しています。

みんなが気になる 原材料、消費期限、価格

※今後変更になる場合もあります。

予定原材料一覧	小麦粉（北海道産）、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、モルト/ビタミンC
消費期限	3日（お届け日翌々日迄）
価格	おおよそですが300円前後になると想定しています



5月に行われた春の総代・組合員交流会では、参加者のみなさんに試作の食パンを試食していただきました。

当日試食アンケート(185件)

- おいしかった：**169人(91.4%)**
- ふつう：**15人(8.1%)**
- おいしくなかった：**0人(0%)**



ご家族の試食アンケート(45件)

- おいしかった：**42人(93.3%)**
- ふつう：**3人(6.7%)**
- おいしくなかった：**0人(0%)**



やわらかいので、
8か月のお子さんもおいしそうに
パクパク食べてくれました♪

組合員さんからの感想・要望

- ♡ やわらかい、香りがイイ。
- ♡ バターもジャムもつけたくない。それだけで完成されたパンです。
- ♡ 耳は弾力があり噛むと小麦の香りがでる。
- ♡ あまりのもっちり感にビックリしました。
- ♡ 香りもふわっと幸せな気分になる感じ。
- ♡ 生イースト使用の為か、イースト独特の香りがあまりない。
- ♡ さすが国産小麦! 甘くて本当においしい! 耳もやわらかくて最高です!
- ♡ 普段食べる食パンと風味も食感も全然違いました。最初に口に入れたとき、もっちり感に驚きました。
- ♡ 6枚切り、サンドイッチ用がほしい。
- ♡ 3枚入りがほしい。
- ♡ もう少し甘味を抑えてもいい。
- ♡ 販売するとき、商品が目立つようにカタログに載せて欲しい。



総評

実に9割以上の組合員が「おいしかった」と評価しました。試作品に対する満足度は非常に高く、商品化への期待の大きさがうかがえる結果となりました。実際に交流会会場でも、「販売はいつ?」「すごくおいしかった」「企画されたいら利用したい」など、うれしい声をたくさんいただきました。

みなさんの感想の特徴

「しっとり感」「もちもち感」「耳の柔らかさ」「小麦の香り」の4点が大きな評価ポイントとなりました。

また、子どもや高齢者でも食べやすいという意見が多くありました。さらに、国産小麦100%という安心感も商品価値として認識される結果となりました。一方、パッケージデザインや価格設定、商品ラインナップ(枚数など)に対する要望も寄せられており、商品化に向けて検討していきます。

試食された組合員さんからの期待の声

定期購入したいくらい

松江南支所 Sさん



そのままで食べた
らモチモチでっ
てもおいしかった
です。超偏食で
アンパンマンのス
ティックパンしか
食べない3歳の

息子が、食パンの袋を自分で開けようとするほどおかわりを欲しがっていて驚きました。結局2枚半も食べてくれ、とてもうれしかったです。国産小麦100%だし、アンパンマンパンを卒業して食パンに切り替えてできそうと期待しています。私もおいしく夕飯後に2枚ペロリと食べてしまいました。もう来週からでも定期購入したいくらい気に入ってます。

やわらかさに衝撃

松江南支所 福島晴美さん



はじめはそのま
まで食べてみ
ましたが、思っ
ている以上に
やわらかくて
衝撃でした。
パン好きなの

で今までいろいろなパンを食べてきましたが、今まで食べた食パンの中でも一番おいしかったです。次に、食パンにバターを塗ってオーブンのトースター機能で高温短時間で焼いてみたところ、表面はカリッ、中はフワッとした食感でとてもおいしかったです。食パン自体がおいしいので、シンプルな味付けでも十分においしく食べられます。

お孫さんも絶賛

ゆで卵をつぶしてマヨネーズで味付けをした具材をサンドイッチのように挟んだものを何も言わずに孫に食べさせたところ、「おいしい! もったいない?!」と言われました。子どもは正直なので、子どもにとっても本当においしかったんだと思います。

フルーツサンドにもぴったり

パンがケーキのスポンジみたいなので、生クリームといちごを挟んでフルーツサンドも作りました。こちらもすごく合い、とてもおいしかったです。



第42回 通常総代会報告



6月16日(火)、松江市のくにびきメッセにて、第42回通常総代会を開催しました。

通常総代会は、私の暮らしと生協のこの1年を振り返り、これからの1年、私の暮らしに生協をどう活かすか、どんな応援があったらいいのかを考えていく場です。さらに、私の暮らしをもっと豊かにするために、生協がどうあったらよいのかを考える場でもあります。

- 
- 第1号議案 2025年度の振り返りと2026年度方針について
 - 第2号議案 2025年度決算及び剰余金処分案について
 - 第3号議案 2026年度予算について
 - 第4号議案 役員報酬の限度額（総額）について

理事会あいさつ〈抜粋〉

食料品をはじめ、様々な商品の値上げが続き、物価高が私たちの暮らしに大きな影響を与えています。また、世界では、今なお紛争や対立が続き、平和への道筋が見えにくい状況です。そうした中、昨年は被爆・戦後80年という節目の年でした。昨年の総代会で確認した「私たちの平和宣言」の想いを大切にしながら、戦争も核兵器もない世界を次の世代に引き継いでいかなければならないと強く思います。一方で、島根県では人口減少と少子化・超高齢化が進み、買い物や移動など、日常の暮らしを支える仕組みの維持が大きな課題となっています。生協は行政との包括連携協定をさらに進めるとともに、協同組合や地域の諸団体との連携も進め、誰もが安心して住み続けられる地域づくりに取り組んでいきます。

また、生協は、地域の中にあるたくさんの「おしゃべりの場」をつくり、人と人とのつながりを結びなおす役割を果たしていきたいと考えています。



副理事長
石原 淳子

組合員からの メッセージ

4名の方にメッセージを
発表いただきました

総代が楽しい

松江南支所 福山 志保未さん

総代をしていると言うとほぼ100%で「そんな大変な事しているの?」とビックリされます。こんな楽しいこともあるよ、と言ってはいますが、私の伝え方も悪いのか「自分にはできんわ」とこれまた100%の答えが返ってきます。「平和」や「安心安全な暮らし」とても大切で大事にしたいことを生協は商品という形だけでなく、様々な企画や支援を通して、横のつながりを作っているのだと知りました。私の周りには生協を利用している人がたくさんいるのに「生協のおもしろさ」を知っている人は少ない気がします。総代という重さを感じながらも、何か少しずつでも生協の目指しているところ（ビジョン）に近づいていきたいと思います。



生協の日が母と会う時間に

益田支所 大庭 裕子さん

私の生協との出会いは小学生の頃です。昔から利用していたので子どものころから身近に感じるものでした。私の子どもたちも小さいころから生協の商品を食べていて、たくさん大好きな商品があるようで、「これ頼んで〜」と言ってきます。家族みんな生協が大好きです。

そして私は今母と同じ班に配達してもらっています。母とは近所に住んでいますが、生協をやっていたら週1回も会う事がないと思うので、生協のおかげで少しの時間でも母に会って会話する時間を作っていただいていると思っています。これからも母から私へ、私から子どもたちへ…とつながっていったように、ずっとずっとつながってほしいと思います。



生協しまねへの期待

松江北支所 神門 喜久子さん

週1回の荷受けの時、班のみなさんと顔を合わせることが短時間ではありますが楽しいひとときです。面倒なことは避けたい今日この頃ですが……。自分も年を取り、誰かとつながっていることはとても大切なことだと感じるようになりました。少子高齢化の島根県で生協しまねが果たす役割はますます大きなものになると思います。今後、行政との連携も重要になってくると思います。そして何より安心してくらしていくには「平和」でなければいけません。くらし、環境、平和と引き続き発信、取り組みをお願いします。私も組合員のひとりとして商品の利用とともにできることを今後も考えていきたいと思っています。



私のくらしと生協しまね

松江南支所 高橋 望さん

生協しまねに加入して10年が経とうとしています。長女がおなかにいる頃に加入し、赤ちゃん・幼児・現在といつもの子どものそばにはCO・OPマークの商品があります。

昨年松江南支所の有志3人で、親子で楽しむクリスマスパーティーを企画しました。どうしたら喜んでもらえて、自分たちも楽しめるだろうと知恵を出しました。当日印象的だったことは、クリスマスに合わせて親子リンクコーデで参加していただき、写真を撮ってあげるととても喜ばれたことでした。育児でいつもバタバタしているお母さんは子どもと一緒に写っている写真は意外と少ないものです。子どもだけでなくお父さん・お母さんにも喜んでもらったイベントになっていたら嬉しいです。コロナ禍以降、関係希薄といわれる中で、生協しまねを通じて、あたたかなつながりを生み出したことは、地域に生きる私にとっても大きな財産です。



第1号議案 2025年度の振り返りと2026年度の方針について

国際協同組合年



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年は、国連が定めた「国際協同組合年」でした。

協同組合は、食料の問題や、地球温暖化の問題など、SDGsの17の課題達成に向け、貢献しています。国際協同組合年は、こうした協同組合の取り組みを広く共有し、相互扶助と連帯の力によって「よりよい世界」をともに築くことを多くの人々に呼びかける機会となりました。国連は国際協同組合年を10年ごとに設けることを確認し、次の国際協同組合年は2035年となります。



つながり応援

エリア委員会「親子で楽しくSDGs（松江南）」

松江南支所エリア委員会では、「親子で楽しくSDGs」というイベントを企画し、牛乳パックから再生紙を作り、体験を通したSDGs学習を行いました。そして、松江南支所の見学もしました。

参加したお子さんからは、「遊びながらSDGsが学べてよかった」といった声が寄せられました。

実行委員会「腸活実行委員会の活動について」

雲南支所の組合員さんを中心に結成された「腸活実行委員会」では、自分たちの集まりやすいタイミングで会議を行い、腸に良い食品の学習などを進めていながら、11月には学習結果の報告と合わせ料理会を開催し、たくさんの組合員さんが参加できる場づくりが行われました。

「テーマ通り、多くの発酵食品を食べることができ、腸が喜びました!」という感想など喜びの声がありました。



おしゃべりくらぶ・子育てくらぶ

2025年度は過去最高の227くらぶが結成され、楽しい集まりの場が作られていました。

くらぶに参加された組合員さんからは、「過疎地域では人と会うことがめったにありません。月に一回でもみんなと会ってお話することがとても楽しかったです。つながりの機会を作ってくれてありがとうございます」といった声がたくさん寄せられました。

また2026年度から新たに、おしゃべりくらぶ、子育てくらぶ、サークルを結成された組合員さんが誰でも活動を企画できるように応援する制度として「企画応援制度」がはじまっています。これは組合員さんのやりたいことに対して補助金や生協施設の利用などで応援する制度となっています。



共に生き、共に創る

もずく基金



「サンゴの森連絡会」の総会に出席しました。2024年は海水温の上昇や強い日差しの影響で、再び大規模なサンゴの白化現象が発生し、地球温暖化の深刻さを改めて感じました。もずく基金が2009年に生協しまねから始まり、今では全国（29県31の生協）へ支援の輪が広がっていることを知り、環境保全には人と人、地域や団体とのつながりや協力が大切であること、一人ひとりのあたたかい想いが未来の海を守る力になることを学びました。（組合員理事 田林 幸子）



フードバンクしまね「あったか元気便」



経済的な困窮から就学援助を受ける児童は、松江市では7人に1人、約2,130人います。島根県の子どもの生活実態調査でも、生活困窮世帯は2019年の7人に1人から2024年には5人に1人へ増加し、母子家庭の約6割が生活困窮状態にあります。子育てと仕事の両立、子どもと接する時間がない「時間の貧困」、さらに孤立・孤独という課題も深刻です。

こうした中、2018年に生協しまねをはじめ協同組合の皆さんと「おたがいさまの広がるまちづくり」を掲げ、フードバンクをスタートしました。就学援助世帯を対象に食品を届けるだけでなく、子どもたちの学習や体験の場、親子の思い出づくり、ひとり親のお母さんのレスパイト応援など、暮らしと子育てまで支援の輪を広げています。2025年度は96の企業・団体から食品の寄付をいただき、地域の皆さんと協力した学習応援にも取り組んでいます。段ボール箱の向こうにある暮らしに思いを寄せ、小さな力を寄せ合う支援を、これからも協力の力でまちの隅々まで広げていきたいと考えています。



フードバンクしまね
「あったか元気便」事務局
大木理之さん

被爆・戦後80年



2025年は被爆・戦後80年という節目の年でした。生協しまねでも、改めてそれぞれが平和を守ることの大切さを考える場づくりや活動への参加の機会がありました。

「折り鶴昇華再生活動」には、職場や家庭、福祉施設、子ども食堂など、昨年より9か所多い、27か所198人が取り組みました。参加された方からは、「おしゃべりしながらできる平和活動っていいな」という感想がありました。

また、被爆地ヒロシマ、ナガサキ、唯一地上戦が行われた沖縄で、全国の生協の仲間と一緒に取り組む「ピースアクション」が行われ、生協しまねからも参加しました。



産地からのメッセージ

津軽産直組合（青森県）

生協しまねの産直提携先の一つ、青森県でりんごやごぼうの生産を行っている「津軽産直組合」では、昨年に続き、今年も連続で記録的な豪雪に見舞われ、りんごの木や事務所の建物が甚大な被害を受けました。

2年間にわたる大雪は、重機や排雪体制が整っている地域でも対応が追いつかないほどでした。りんご園地へ行くこともできず、ようやく雪解け後に園地へ入ると、2メートルほどのりんごの木が雪に埋もれ、春になると木が真っ二つに折れたり、枝が折損したり、倒木したりと大きな被害が出ていました。そうした厳しい状況の中で、高齢化も重なり、やめていく生産者も多くいました。そんな中、生協しまねの皆さんが義援金を寄付してくださり、そのお金はすべて苗木の購入資金に充てました。また、やめた方の園地も買い取り、使える木は残しながら新たな苗木を植えています。青森といえばりんごというイメージがありますが、その産地を守っていくためには、毎年植えていかないとけない状況です。これまで生協しまねさんとの交流では、摘果作業や収穫作業を行ってきましたが、これからはぜひ木を植える取り組みにも参加していただきたいと思います。皆さんと一緒に取り組んでいきたい、その思いを強く持っています。義援金をいただいたことに、生産者を代表してお礼申し上げます。



代表取締役 齊藤篤寿さん



2026年度方針

- 1、日々のくらしづくりの土台である「食」と「食文化」をより豊かにしていく取り組みを拡げていきます。そのためには、普段の暮らしを持ち寄ること、特に商品を真ん中にしたくらしのおしゃべりは、共感や発見、そして「自分らしく生きる」ことにもつながり、人間の持つ社会性を育む上でも大切なことだと考えます。
- 2、人と人との関係性が希薄化する中、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、新たな関係性を生み出していきます。そして誰もが安心してくらし続けることができる持続可能な地域社会をめざし役割を果たしていきます。
- 3、「共に生き、共に創る」組織として、「つながる」ことを基本とした生協の運営や事業は益々重要です。職員も組合員も取引先も共につながって、ビジョン実現に向け活動していきます。
- 4、国連が2030年を目標に進めるSDGs17の課題達成と、「誰一人とり残さない社会」と「平等な社会」実現に向け組合員と共に努力していきます。
- 5、県内農業及び生産者への支援と地産地消を推進するため、子会社である「株まい・しまね流通ラボ」を通じ、農産物の集荷・出荷機能を高め、県産品の普及と拡大を進めていきます。

第2号議案

2025年度決算及び剰余金処分案について

●2025年度の事業状況

供給高：94億695万円
(予算比98.0% 前年比99.3%)

一人当たり1回の平均利用高：4,620円(前年差+25円)

組合員数：72,821人

2025年度加入組合員数：3,288人

出資金額：31億6,186万円

一人当たり平均出資金額：43,420円

●剰余金処分

I 当期末処分剰余金	181,632,325円
II 剰余金処分額	
1. 法定準備金	30,000,000円
2. 利用分量割戻金	9,600,000円
3. 出資配当金	9,400,000円
4. 任意積立金	97,000,000円
(1) 別途積立金	10,000,000円
(2) 税効果会計積立金	0円
(3) 修繕積立金	20,000,000円
(4) 災害対策等積立金	20,000,000円
(5) 資産再評価等積立金	47,000,000円
合計	146,000,000円
III 次期繰越剰余金	35,632,325円

第3号議案

2026年度予算について(主な数値)

供給高：95億130万円 (前年比 101.0%)
経常剰余金：8,010万円 (前年比 45.5%)
期末組合員数：73,276人 (純増 455人)
夕食宅配供給高：2億5,020万円 (前年比 104.4%)

第4号議案

役員報酬の限度額(総額)について

役員の年間報酬(当期7月～翌期6月)については、下記の総額の範囲とし、その範囲内における各役員の報酬額、支給方法について、理事については理事会に、監事については監事会の協議にそれぞれ一任ください。

(1)理事(常勤理事4名、有識理事2名、組合員理事17名)の報酬 総額 5,950万円

(2)監事(非常勤監事3名)の報酬 総額 260万円

議案採択結果

議案	賛成	反対	保留
第1号議案	192	0	0
第2号議案	192	0	0
第3号議案	192	0	0
第4号議案	192	0	0

すべての議案について賛成多数で可決されました。

当日の様子は、生協しまねのホームページ動画ギャラリーからご覧いただけます。



あなたのくらしの声を、生協しまねへ

2026年度 総代さんを募集します

総代・組合員交流会のようす

生協しまねは、「一人ひとりの自分らしいくらしづくり」を大切に、誰もが安心してらせる地域・社会づくりを組合員のみなさんと一緒に創っていきたくと考えています。そのためには、「自分のくらし」や「自分の地域」について生協に声や想いを届けていただくことが不可欠です。その役割を担っているのが総代です。



総代さんの1年

2026年 9月 総代選出

任期は2026年10月1日～2027年9月30日までです。

2026年 10月 「秋の総代・組合員交流会」

年度方針に基づいて、生協しまね各支所の「半年間の振り返り」「今後の取り組み」について話し合います。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。

2027年 5月 「春の総代・組合員交流会」

生協しまねの「1年間の振り返り」と「新年度の活動方針(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。

2027年 6月 「第43回通常総代会」

通常総代会で、生協しまねの1年のまとめと新年度の方針を確認し、議決に参加(書面参加することも可能)します。

生協の企画に参加した際、組合員理事さんから声をかけてもらったことをきっかけに、初めて総代になりました。試食品が届いたり、交流会ではお弁当をいただけたり、組合員さんとお話したり、また生協にはさまざまな活動があることを知ることができました。

昨年は実行委員会にも参加し、そのご縁から「おしゃべりくらぶ」を結成するなど、生協ならではの取り組みにも触れることができ、人とのつながりが広がりました。

通常総代会の頃は仕事に復帰していたので、書面で議決に参加しましたが、総代を通して生協の活動をより身近に感じられ、多くの出会いや新しい発見のある貴重な経験になりました。

(松江市 S・Uさん)



春・秋・冬の年3回、「総代通信」をお届けしています。

2026年春号では、2026年度方針(案)や新入協職員の紹介、カタログ「だいすき」の紙面づくりを担当している職員の紹介などを掲載しました。



アンケートを通じて、日々のくらしで感じることなど生協に声を届けます。

昨年度、総代のみなさんからいただいた声の一部をご紹介します

- 人間関係の希薄化、自然災害、他国の戦争による悪影響など、数えきれない不安やストレスの中、「生協」と聞いただけで、砂漠のオアシス的な存在を感じます。「生協」のすごい組織力とパワー、職員のみなさまの努力だと誇りに思っています。

(松江南支所 S・Sさん)

- 総代として関わりを持つことになり、総代通信を読むと「生協」が本当にいろいろなことを多面的にされているなど感心し、新たな発見があります。この通信が単なる活動報告ではなく「あなたも一緒にどうですか?!」というメッセージが見え隠れするような気がして、総代を続けてみようかなと思わせてくれました。(松江南支所 S・Hさん)

2026年度 総代選挙のお知らせ

総代定数：215人

申込期間：2026年7月13日(月)～8月21日(金) 17:30

立候補届け出期限：2026年8月28日(金) 17:30

任期：2026年10月1日(木)～2027年9月30日(木)

立候補資格：2026年8月末現在の組合員名簿に登録されている方

2026年度より、「隠岐の島選挙区」を新設します。

隠岐の島でも商品利用や組合員活動への参加が広がっていることをふまえ、地域の声をより生協しまねの運営に届けられるように、新たに「隠岐の島選挙区」を設けます。

お申し込み・お問い合わせは、お電話または二次元コードから

①組合員コード

②組合員名をお知らせください。

問合せセンター 0120-336-021

受付時間：月～金曜日／8:30～20:00
土曜日／9:00～17:00



立候補申し込み
締め切り

8月21日(金)17:30

立候補届の送付・返送には時間を要しますので、お早めにお申し込みください。

こだわりの産地から

vol.1.3

不定期で連載
していきます

サン・くらふとの会

長野県長野市・飯綱町

2007年から
産直提携を
結んでいます



長野は扇状盆地となっており、周囲を2,000〜3,000m級の山々に囲まれています。偏西風が山々にぶつかり、山側で雨を降らせます。サン・くらふとの会のあるエリアはそのちょうど真ん中にあり、日本有数の晴天率を誇る雨の少ない地域です。この恵まれた天候と豊かな太陽の恵みを受けながら栽培できることが、サン・くらふとの会の大きな強みです。「サン・太陽」と「くらふと」職人」が名前の由来です。

産地の様子（11月頃）

春～冬 剪定作業

日の当たり具合や風の通り具合、葉っぱが茂った時や実がなった時の姿をイメージしながら、どの枝を残し、どのような形にしていくなかで考えながら1本1本剪定します。剪定の方法によって、翌年に充実した花が咲くかどうかが決まり、それがりんごのおいしさにつながります。花が咲いてからよりも、実はその前の段階で決まっています、おいしさの6〜7割は剪定で決まるとも言われています。

春 受粉

りんごは、自分の花の花粉では受粉できません。例えば、サンふじの花にはサンふじの花粉ではなく、シナノスイートなど別の品種の花粉が必要になります。そのため、園地には異なる品種を混植したり、マメコバチを育てて自然に受粉を手伝ってもらったりしています。また、梵天（ぼんてん）を使って、何十万個もの花に一



5月～8月 摘果作業

農家の腕の見せ所で、まるでアイドルオーディションのように、一つひとつのりんごを見ながら「この子だ!」という素質のある実を選び抜いていきます。1回で絞って切れないので、2週目、3週目と少しずつ厳選します。

9月～ 収穫

収穫の約2週間前、葉っぱが作った養分を最後まで実に送り届けてから葉摘みや玉回しを行い、りんごにたっぷり日光を当てます。甘さと色づきの両方を引き出し、樹上で完熟させます。大切にしているのは、「一瞬の旬を届ける」こと。一つひとつのりんごの状態を見極め、本当に食べ頃を迎えたものだけを収穫し、お届けしています。

組合員のみなさまへ



生産者のみなさん

生協しまねの組合員さんはとてもあたたかく、交流会ではハイタッチで始まり、ハグで終わるような熱い雰囲気があります。いつもあたたかく迎えていただき、サン・くらふとのメンバーのことも推していただいて、本当にありがとうございます。長くお付き合いいただいているからこそ、毎年変わらずご注文いただいたり、「お父さんの代からずっと買っているよ」「何十年も利用しているよ」「サン・くらふとの会の人で育ちました」といった声をいただくこともあり、とても嬉しく思っています。今年1発目の企画は「シナノリップ」です！長野県生まれのりんごで、「ジューシーすぎる夏りんご」とも呼ばれるほど、果汁たっぷりののが特徴です。甘酸っぱい、青春の味。あの頃の青春に、戻ってみませんか？



シナノリップ

700g(3〜4玉)

参考価格 **560円** (税込8%) (604円)

【企画予定:だいすき8月4回】

限定1,500個

身近な牛乳から食や健康について考える



「食と健康フェスinいずも」に出展

6月28日(日)、出雲市役所くにびき大ホールで開催された「食と健康フェスinいずも」に島根中酪(株)さんと一緒にブース出展しました。

出雲市が推進する健康増進・食育事業に対し、包括連携協定企業として協力し、地域の皆さんが楽しみながら「食」について学べる機会をつくりました。

当日は約160名の方にブースへお立ち寄りいただき「牛乳が食卓に届くまでの流れ」や「牛乳に含まれる栄養」、「地元の食を支える生産・製造のしくみ」について、展示やゲームを通して楽しく学び、身近な牛乳をテーマに、地域の食や健康について考える、笑顔あふれる有意義なイベントとなりました。

ぴったりミルクチャレンジ

牛乳を楽しく飲むきっかけづくりとして、ゲームコーナー「ぴったりミルクチャレンジ」を実施しました。一日に飲むと良いとされる牛乳の量について、紙コップに牛乳を注ぎ、200mlにどれだけ近づけられるかに挑戦しました。ゲーム感覚で楽しみながら、牛乳の量や大切さについて学



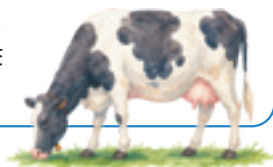
んでいただき、牛乳が苦手な子どもたちにも参加していただくことができました。

試飲された方からは「これ、どこの牛乳?」「さっぱりしていておいしい!」といった嬉しい感想も多く寄せられ、改めて多くの方に親しまれている商品であることを実感しました。



当日参加して下さった 島根中酪(株) 角田 祐子さんから

予想以上のお客様でした。老若男女、ファミリー、皆さん健康に関心をもっていらっしゃるのだなと思いました。ニアピン・ピタリ賞が意外とでました。ミルクチャレンジは「フェスティバル」にぴったり!「まい!しまねの牛乳」に関心をもってもらう、きっかけ作りになったのではと思いました。



まい!しまねの牛乳

指定酪農家の生乳だけを使用しています

出雲市にある、生協しまね指定の酪農家の生乳のみを使用し、集められた生乳は出雲市内にある島根中酪の工場で貯蔵されます。集乳から24時間以内に殺菌・パック詰めを行うため、新鮮でおいしい牛乳をお届けできます。また、集乳時や工場での受け入れ時など、さまざまな工程で徹底した検査・品質管理を実施。約48時間かかる細菌検査をクリアした生乳だけが「まい!しまねの牛乳」になります。



生協しまね
指定の
酪農家



集乳から
24時間
以内



徹底した
検査・
品質管理

島根中酪には生協専用タンクが設置されており、指定酪農家から集めた生乳は、乳脂肪分・無脂乳固形分・細菌数・体細胞数などの検査を経て専用タンクで保管され、他の原料と混ざることなく、徹底管理されています。また、酪農家は乳質の維持や搾乳牛・育成牛の健康状態を日々管理し、安定した生乳の生産に努めています。「まい!しまねの牛乳」は、生乳鮮度重視推奨制度に適合した生乳を使用し、安心・安全なおいしさをお届けしています。

コブの
まい!
産直

カタログ「シエル」で毎週企画中

利用登録もできます

注文書を提出しなくても自動的に登録商品をお届けします。

生協しまね 島根中酪

まい!しまねの牛乳
1000ml

登録番号 19133

268円(税込8%)
(289円)



生協しまね 島根中酪

まい!しまねの1.0低脂肪牛乳
1000ml

登録番号 19141

260円(税込8%)
(280円)



みんなあつまれ



あなたの声を
聞かせてください！

次の日に記録

雲南市 K・Sさん

春の総代・組合員交流会に参加した際にいただいた折り鶴リサイクルのノートを使って、日記を書き始めました。あるきっかけで思いついたのですが、簡単に行動や感じたことを誰が目にしてもいいように文章にしています。その日ではなく、次の日にその時間をとっています。漢字を書くことも少なくなってきたので、調べながら改めて勉強する機会にもなっています。また、前日の晩ごはんのメニューも思い出して記録しています。心のリセットや脳トレにもなる気がします。



※次回企画予定は変更になる場合がございます

最初のトマトは

隠岐郡 天（テン）さん

生協さんで購入したフルツトマトとアイコの苗が大きく育って、今は実を付け、黄色い花もたくさん咲いています。最初に収穫したトマトは夫に供えようと楽しみに待っています。

大自然の中で

松江市 前向子さん

島根にUターンして36年、年のせいか大都会の便利さや賑やかさより、この大自然の中で四季の野菜を自分で作ったり、野草・木の実を採ったりできることの方が楽しいと感じるようになった（野生動物はこわいけど…）。

純粋な気持ち

松江市 M・Uさん

前期高齢者になってしまいました。年を重ねても経験を重ねても変わらない純粋な気持ちを持ちたい、持っていきたいです。

感謝の気持ち

江津市 T・Mさん

最近、食事の用意を主人にも担当してもらっています。メニューも新しいものが出てきます。スマホでメニューがどんどん入ってくるみたいです。生

協の食品に加えて、野菜物が増えて健康的にもいいと思います。私も少し楽になっています。感謝の気持ちです。

平和活動

益田市 やまさん

ピースアクションinオキナワ。戦後70年の時、主人の転勤で沖縄に1年間住んでいました。あれから10年、あつという間にすぎましたが、あの時目にしたひめゆりの塔や平和公園の石碑にぎざまれた沢山の方のお名前が今も思ひ出されます。平和活動は本当に大切と感じています。

6月号を読んで

雲南市 M・Hさん

おたがいさま活動、本当にすばらしい活動だと思っています。実際に関わっている人の話は、とても実感があり、興味と感心と尊敬をもって読みました。ご縁のつながり、出会いの積み重ね、学び、社会とつながる場。おたがいさま、助け合えるしくみのある生協組合員で良かったと思いました。とても心強い存在です。

『こたわりの産地から』を読んで

松江市 こてつさん

折笠農場さんのお話がとても興味深くて何度も読みました。根菜好きな私

は、玉ねぎやじゃがいもを届けてもらっています。あらためて、遠くから深い思いと共に届いているんだと感動しました。いまの時代、おいしくて安心して食べることができる…これはいちばん幸せなことだと思います。生産者の方の顔が見えて、気持ちも伝わるってやっぱりいいですね。これからの連載も楽しみにしています。

お出かけにおにぎり

出雲市 N・Iさん

いつもおいしいものをありがとございます。我が家のお昼ごはんは、出かけるときはだいたいおにぎりを持っています。子どもがお腹が空いたときにすぐに食べられるし、節約にもなります。昆布やわかめ、さけなど、味のバリエーションを変えて好きなものを選ぶようにしています。のりは巻かずそのまま持っていく、食べるときに巻くとパリパリの食感を楽しめ

教えてほしい

困っています

浜田市 Y・Yさん

（梅雨時期は）片頭痛がひどく、困っています。何かリラックスできることはありませんか？食べ物、飲み物でもよいので、教えてください。



夏野菜を楽しむアイデア



出雲市 すずかなさん

冷凍します

江津市 三浦 紗枝子さん

季節はずれのきゅうりを買って、すぐに使いきれず数日たつと腐ってしまいますが、使いきれない日は洗って冷凍庫に入れておきます。使うとき、水道水をかけて少しおくと切りやすくなります。酢物やサラダにも入れるとおいしく食せます。

トマトで無水カレー

松江市 N・Sさん

炊飯器にカレーの具材とトマトを3玉入れて無水カレー。水の代わりにトマトで濃厚旨みアップ！

マネして作ってみました

松江市 ユキペコさん

私はゴーヤが大好きですが、生協でもスーパーでもあまりみかけません。見つけたときは、買っています。種とワタを取り、5ミリくらいに切って水にさらし、水切りして、オリーブオイルで炒めて、砂糖と醤油で味付けしてできあがり。これで暑い夏は乗りきれます。苦いのが嫌いという人がいますが、苦いのがゴーヤです。沖縄のお土産でいただいたものをマネして作ってみました。

焼いて醤油を

松江市 N・Hさん

夏野菜のおいしい食べ方は、焼き野菜ですかね。炒めたり、サラダ、天ぷらもおいしいですが、焼いてそこに醤油を垂らして食べるのが、直に野菜の味を堪能できてとてもおいしいです。炭火で焼いたらさらにおいしいと思います。

食欲がない日でも

松江市 H・Kさん

暑くて夏バテ気味の日々が続くので、わが家ではよくトマトのマリネを作っています。食欲がない日でも食べやすいのでおすすめです。

豚汁に

出雲市 N・Uさん

夏野菜（かぼちゃ、トマト、なすなど）の豚汁おいしいですよ。

さっぱり口と越しよく

安来市 おちゃめさん

夏野菜はそのまま食べられるものが多いので、とても使いやすいですね。トマト、キュウリ、ミョウガ、ナス、シソなど、夏野菜を粗みじん切りにして、“だし”という、なっとう昆布をぐるぐるまぜて合わせて食べると、さっぱりして、のど越しもよくて、暑い夏にぴったりですよ。

シンプルに塩こしょう

浜田市 N・Sさん

ズッキーニやオクラを豚バラで巻いて、シンプルに塩こしょうでソテー！とてもジューシーで、夫婦揃ってびっくりするくらいおいしい…!!と感動しながら食べます(笑)。あとからスパイスを振りかけて食べるとさらにおいしいですよー♪

薬味でごはんモリモリ

松江市 あみさん

夏はやっぱり薬味！うちは夫婦揃って“ジンジャー”。新しょうがの佃煮がお気に入りです。新しょうがを干切りにして軽く湯通ししたものと、干しいたけをもどして同じくらいに細切りにしたものを、醤油とみりんと砂糖と酢で煮詰めます。これにかつお節、塩昆布、白ごまを混ぜてできあがり。さらに食べる直前に青じそやみょうがを加えると、夏の薬味が勢ぞろい。少し元気がないときでもこれだけでごはんがモリモリ食べられるので、ぜんぜんダイエットできそうにありません…。

バクバク

出雲市 H・Uさん

夏になると、太くなりすぎたきゅうりをたくさんもらいます。皮をしまもようにむき、種をとり、浅漬けにして食べると、とてもおいしいのでバクバク食べてしまいます。ふつうのきゅうりとは食感がちがうので、太くなりすぎたきゅうりで作るのが楽しみです。

フードバンクしまね「あったか元気便(夏休み便)」 パッキングボランティアを募集します!

「パッキングボランティア」にご協力をお願いします!“ぜひ一緒に参加したい”、“誰かのお役に立ちたい”など、ご興味のある方はぜひご応募ください。初めての方でも大歓迎です!



お米やお菓子、インスタント食品などがたくさんの企業・団体から集まっています。その食品を段ボール箱に詰めて、最後にメッセージカードを添えて、各ご家庭に発送します。

「パッキングボランティア」への参加は事前にお申し込みが必要となります。
参加を希望される方のお名前と希望日程を連絡先にお伝えください。

日程 **8月18日(火)**
①15:00~16:30
②18:00~19:30

会場 **いきいきプラザ島根**
(松江市東津田町1743-3 1F・体育室)

連絡先 フードバンクしまね「あったか元気便」事務局
松江市西津田町3-5-16
TEL: 0852-67-7350
FAX: 0852-67-7351
月~金 10:00~16:00



申し込み
締切り
8月7日(金)

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。

これまでも、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)津軽産直組合の圃地では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が発生し、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6月時点では2,203,531円の募金が集まりました。ありがとうございました。

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。

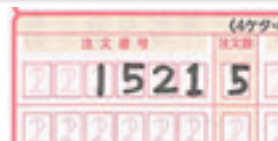
募金方法①「注文書」の場合

募金額：(一口100円単位) 例えば…500円を募金する場合

注文番号：1521

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。

注文番号はメモして
保管ください

よこのカギ
③×の反対。
③とき卵に出汁を加えて焼く卵料理。

①ひらけ、○○!
②屋根に降る雨はこれを伝って地面に流れていきます。

④腰掛けるもの。机とセットになることが多い。

⑤目の上はまぶた、まぶたの上は?

⑥朝ドラ「ばけけ」でも登場した○○○のみぞ汁。

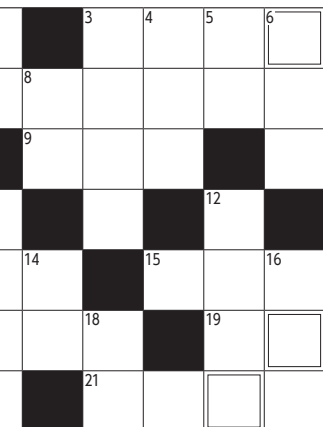
⑦金太郎がかついでいるのは?

⑧海岸などにありがちな高く険しい崖のような地形。

⑨自由の○○○、勝利の○○○…。

⑩体のわりにしっぽが大きく、動きがすばしこい小動物。

⑪東南アジアにある国。首都はバンコク。



⑫キティちゃんもキララもマイメロも○○○○のキャラクター。

⑬自分の立場や責任を意識すること。

⑭ひらがな、カタカナ、○○○。

⑮幽霊。英語で。

⑯○○○にかなりを正さず。

⑰99.999.999+1=?

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らせてください。
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	ワ	オ	ド	リ	ネ
サ	ラ	シ	ス	コ	ア
ガ	カ	ッ	ト	バ	セ
オ	ム	ツ	バン	カ	
	ラ	キン			
ア	サ	ヒ	ド	レ	ス
イ	キ	ナ	リ	イ	ミ

☆6月号のお楽しみクロスワードは、応募者335名、334名正解でした。

7月号の答えは8月31日(月)の答えは15ページの投稿用紙に記入してください

6月24日水に行われた第14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年度理事会小委員会・エリア理事会体制について
 - ③2026年度総代選挙と選挙管理委員の選出について
 - ④2025年度おたがいさま・地域つながりセンターへの運営補助費の助成金額について
 - ⑤2025年度ISO更新監査について
 - ⑥株式会社まい・しまね流通ラボ2025年度決算報告
- 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

- ①「春の総代・組合員交流会」エリア理事会振り返り
- 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商品センター増改修工事請負契約締結の件
- 以上の議案について議決されました。

2026年5月度決算報告

- 供給実績 7億2,514万円 (計画比 99.1%、前年比 95.1%)
- 事業総剰余金 2億3,836万円 (計画比 96.8%、前年比 110.3%)
- 人件費 計画比 100.6% 前年比 101.1%
- 物件費 計画比 94.8% 前年比 138.2%
- 経常剰余金 -1,327万円
- 一人当たり平均利用金額 4,414円
- 利用者人数 (一回当平均) 36,869人 (計画比 98.1%、前年比 97.9%)
- 仲間づくり 加入 330人 (計画比 82.9%、前年比 84.4%)

CO・OP共済 5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…560件 ○給付金額…3,393万3,500円

(事故入院…19件、病气入院…235件、事故手術…10件 病气手術…123件、ケガ通院…159件)

リサイクル通信

5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。

1,405kg
(回収率 62.4%)

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。

107,283kg
(回収率 80.8%)

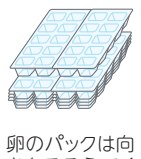
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,389kg
(回収率 32.3%)

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。

846kg
(回収率 71.9%)

生協しまねソーラー発電所

5月の発電状況

発電量 28,403kwh (昨年対比71.7%)

売電料 1,131,770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。



5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
玉ねぎ(べこ会)	200
産直りんご(有袋フジ)(津軽産直組合)	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
産直こめたまご

検査結果に問題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

- お気に入りの場所をお寄せください。(景色が好き、落ち着く、思い出、元氣の出る etc)
- 我が家のイチオシのおにぎりのレシピや具材、ごはんのお供をお寄せください。
- こーぷ・しまね 8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10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
組合員活動のカたち～

今回はおしゃべりくらぶ
「にこにこ」くらぶ(松江市)
の活動を紹介します。



2020年度の自治会の婦人会で役員を務めた3人が意気投合し、翌年くらぶを結成され、その後もう一人メンバーが加わり、現在は4人で活動されています。

活動内容はさまざまで、薬膳料理やお好み焼きを食べに出かけたり、おしゃれなカフェでゆっくり過ごしたり、月照寺へアジサイを見に行ったりと、季節を感じながら楽しい時間を過ごしているみなさん。

また、みなさんが特に楽しみにしているのがグラウンド・ゴルフです。定例会や町民大会にも参加されるそうです。プレーの後は、おしゃべりの時間。みんなで集まり、おしゃべりに花を咲かせるのが恒例となっています。暑さが厳しい時期や外でのグラウンド・ゴルフが難しい日は、メンバーのお宅に集まり、それぞれが持ち寄ったものを囲んで近況を語り合います。今回の取材日も30度を超える暑さだったため、グラウンド・ゴルフは見送り、メンバーのお宅でおしゃべりを楽しませていました。



いつものように話題は次から次へと広がり、笑い声の絶えない楽しい時間になりました。健康の話題も尽きません。「ごぼう茶は便秘対策によかったよ」「納豆やみそなどの発酵食品を意識して食べるといいよ」など、腸活について会話が弾み、くらしに役立つ情報も共有されていました。最近、松江市でも相次いでいる猿の出没の話にも。畑の野菜や果実への被害が続く、「なかなか防ぎようがなくて困るね」と、悩みを語りながら、お互いに情報交換をされていました。

このくらぶの魅力を伺うと、「何でも気兼ねなく話せる仲間がいること」と皆さん。日々の出来事や料理の工夫、健康のことなど、たわいもない話を交わす時間が、ストレス解消にもつながっているそうです。笑顔とあたたかな会話に包まれたみなさんの様子から、つながりの大切さをあらためて感じるひとときとなりました。



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くわ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。⇒

