

こーぶ・しまね

CO・OP Shimane

2026

10

vol.498



メッセージを込めた基台に
サンゴを巻きつけました



サンゴともずく関係を
学習中!



子どもたちはバナナボートに乗って
サンゴが植え付けられている
場所を見学に行きました



Honey&Coralプロジェクトに
ついて学びました

命をはぐくむ豊かな海を未来へつなぐ

～「もずく基金」親子産地見学・生産者交流会～…2P

Contents

2P ❖ 命をはぐくむ豊かな海を未来へつなぐ
～「もずく基金」親子産地見学・生産者交流会～

4P ❖ 大掃除から小掃除へ 年末までに家中スッカリ
お掃除カレンダー

6P ❖ こだわりの産地から
津軽産直組合（青森県青森市）

7P ❖ インスタグラムに寄せられた
みんなの推し商品

8P ❖ みんなあつまれ

10P ❖ 見て、聞いて、遊んで、食べて!
宍道湖しじみ探検隊

12P ❖ 俵井ゲタ竹内さんのもずく基金対象商品、大集合!
もずく図鑑



出雲市 あゆっぴーさん



生協しまね
Instagramは
こちらから

へっなぐ ~「もずく基金」親子産地見学・生産者交流会~

8月19日~21日、サンゴ礁再生事業支援協議会主催の“夏の「もずく基金」親子産地見学・生産者交流会”が沖縄県恩納村にて今年度も開催され、「もずく基金」に取り組んでいる他生協の組合員とともに、生協しまねからも2組の組合員親子が参加しました。

すっかりおなじみの、株井ゲタ竹内さんの恩納村のもずく商品。そのおいしいの裏にある、命をはぐくむ海を守り続けようとする活動を、現地で見て・体験して・学んできました。そこには、たくさんの人たちの情熱とあたたかい笑顔がいっぱいにあふれていました。



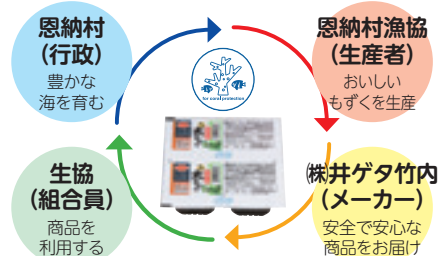
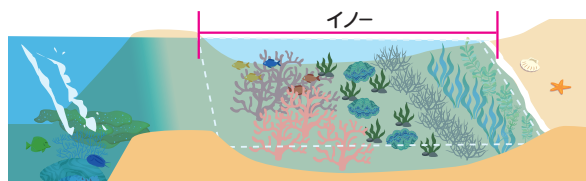
もずくとサンゴの関係って？

もずくは、沖縄の言葉で「イノー」と呼ばれている、波の穏やかな浅瀬で養殖されています。

もずくは肥料や農薬を与えるのではなく、自然のままに育てるので、環境の影響を受けやすいのです。そのため、サンゴ礁のある豊かな海はもずくの成長にとって大切な役割をもっています。

サンゴ内には褐虫藻^{かつちゅうそう}という植物プランクトンが共生していて、これが光合成によって栄養分を作っています。サンゴはその栄養を利用して生きている動物です。

恩納村では、もずくが持続的に生産できるように、そして美しい海と生態系を守るため、サンゴ礁の海を守り育む“里海づくり”の活動を、地域・恩納村漁協・メーカー・生協とともにすすめています。



恩納村の里海づくり① ~サンゴを養殖して海を守る~

天敵のオニヒトデに食べられてしまったり、海水温の上昇、赤土流出による被害で、サンゴにとって厳しい環境になりつつあった1990年代。2000年代初頭の大規模な白化現象(高い海水温が続くと褐虫藻が失われサンゴの白い骨格だけになる現象)により、多くのサンゴが死滅してしまいました。サンゴ礁生態系のバランスが崩れてしまえば、もずくも元気に育つことができなくなってしまいます。

サンゴの養殖で未来にわたって保全しよう ~「もずく基金」~

恩納村漁協がサンゴ礁再生のためにさまざまな取り組みをしていることを伝え聞き、“何とか協力できないか”との思いから、2009年7月、生協しまねで組合員とともに恩納村漁協を訪ねて交わしたのが「サンゴ礁再生事業への支援協力協定書」です。具体的には、対象商品1点につき1~2円を基金として積み立て、サンゴ礁再生事業に充てる取り組みです。初年度は「もずく基金」として14万円(基台40個分相当)を贈呈することができました。翌年からはコープCSネット全体で取り組みがひろがり、昨年度は257万円もの基金となり、今ではたくさんの組合員からの『未来の海を守る大きな応援』につながっています。



親子で基台にこめたメッセージ

恩納村漁協からほど近い場所にある「サンゴハウス」は、サンゴの苗づくりをするための施設です。参加者はここで、サンゴ養殖の元となる基台に、それぞれの想いをこめたメッセージを託してきました。

サンゴは人の体温でもやけどしてしまうほど繊細です。しっかり手と基台を冷やしてからサンゴを針金で巻きつける作業をしました。

この基台にサンゴが定着して、元気に海で育っていられますように…

出雲支所 岩野さん親子

「ずっと元気で長生きしてね」
「暑さに負けずに頑張ってね」
私も娘も、サンゴたちがどうか健やかにいつまでも長生きしてほしいという想いをこめて書きました。

浜田支所 竹野さん親子

「島根から がんばれ」
こうやってサンゴの植えつけをしても、海の中の環境によって成長が止まってしまうことがあると聞いて、遠くの島根からは“がんばれ”としか言えない気持ちで、基台に想いをこめました。



サンゴの基台にメッセージを書く竹野さん親子



基台に巻きつけられたサンゴは、「ひび建て方式」という、海底に立てたパイプにサンゴをセットしていく方法で大きくなっていきます。

命をはぐくむ豊かな海を未来

恩納村の里海づくり② ～赤土の流出を防ぐ～

赤土は沖縄の瓦や焼き物、おいしい農作物のために大切な資源ですが、土地開発や集中豪雨・台風により河川を通して海に流れてしまうと、細かい粒子がサンゴ礁やもずくの養殖をしているイノーに長く溜まり濁った状態になります。そうすると褐虫藻は光合成できずにサンゴはやがて死滅してしまい、美しい海の生態系も破壊されてしまいます。

そのいくつかの対策として、ベチバーというイネ科の植物を畑の周囲に植えて壁を作ったり、休耕地にひまわりを植える取り組みをしています。また、5年前からは『Honey & Coralプロジェクト』に挑戦しています。赤土がむきだしの農地などに蜜源となる花を植え、養蜂を行う取り組みです。はちみつの収穫はまだまだ少ないですが、赤土流出防止が事業にもつながり、漁業者だけでなく農業者も巻きこんだ取り組みに発展しています。



車輪梅を植える岩野さん親子

恩納村唯一の公立中学校前の道路に、参加者は将来蜜源となる車輪梅という、白くて小さい花がたくさん咲き、蜜蜂が多く集まる苗木を1本ずつ植樹しました。まわりにはこれまでに植樹された木がいくつも大きく育っています。

ここでは養蜂も行われており、花にあつまった蜜蜂が作る貴重な黄金色のはちみつを、ほんのひとさじずつ大切に試食させていただきました。

櫛井ゲタ竹内さんではプロジェクト当初からこのはちみつを買取支援し、『恩納村のはちみつ太もずく』の商品が生まれました。



出雲支所 岩野さん

現地に行って、恩納村の方々から直接学ぶことで、今置かれている大変な状況にも負けずにさまざまなことに取り組んでおられることが実感でき、とても充実した3日間となりました。何よりも、恩納村の地域の方々が主体となって、自分たちの海、サンゴを守ろうという姿に感動しました。今回学んだ大事なことを身近な人たちに伝えたり、意識して生活していきたいです。

浜田支所 竹野さん

恩納村漁協さんから、いろいろと貴重なお話をうかがえました。例えば、日の差しこみ具合や海流によって生育が違うこと、もずくの収穫が終わっても網の修理をしたり休みにはならないことを知りました。

これからは思い出話をしながらもずくを食べます。台風が近づけば海の中のように思い浮かべるといいます。食べることで、産地に想いを馳せることで応援できたらと思います。

沖縄料理を囲みながらの交流会

2泊3日のスケジュールの中では、恩納村・恩納村漁協・井ゲタ竹内さんとともに沖縄料理を囲みながらの交流会もあり、まるで昔からの知り合いが集まったかのように、誰もが打ちとけあって和やかな笑顔にあふれた、特別なひとときを過ごしました。



沖縄の言葉：いちやりばちよーでー 一度会えばみな兄弟
恩納村漁協さんと熱心にお話をしているようす



櫛井ゲタ竹内 常務取締役 竹内 周さんから

「恩納村の一番の魅力は、人・人柄だと私は思います。この産地見学交流会を通して、みなさんに普段ご利用いただいているもずくには、海人やサンゴの状況など、こういった背景があるんだということを、他の方にもお話してもらえたら生産者も喜んでくれることと思います。この次の世代、みなさんの子どもたちに、この環境が、海の豊かな状態が、そのまま引き継いでいければというのが私どもの一番の大きな願いです。この活動をみなさんの協力で続けていきたいと思っておりますので引き続きどうぞよろしくお願いいたします。」

と、終始、目もとをゆるませ穏やかな口調でご挨拶されながらも、産地への想いと、おいしい商品をお届けしたいという熱い想いが伝わって、あたたかい雰囲気になりました。

このページでお伝えしきれなかった櫛井ゲタ竹内さんのもずく基金対象商品について、裏表紙に特集をしています。ぜひご覧ください。

大掃除から小掃除へ 年末までに家中スッキリ お掃除カレンダー

みなさんは年末に大掃除をしますか？最近「年末に特別な大掃除はしない」という方が増えてきているそうです。その代わりに、毎日少しずつ掃除をすることで汚さない、年末を迎える前にコツコツ掃除をするという方が多くいらっしゃるようです。そこで、年末を迎える2か月前からの簡単なお掃除カレンダーを作ってみました。年末に向けて、みんなで計画的に掃除をしていきましょう。

11 November

配送企画回

11月1回

11月2回

11月3回

11月4回

12月1回

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
エアコン・照明week						
8	9	10	11	12	13	14
壁・床・棚の上week						
15	16	17	18	19	20	21
玄関week 下駄箱・ドア・床						
22	23	24	25	26	27	28
水回りweek 洗面所・洗濯機・トイレ						
29	30	1	2	3	4	5
窓week 窓(中・外)・レール・サッシ・あみ戸						

12 December

配送企画回

12月1回

12月2回

12月3回

12月4回
(月～水が配送の方)
年末回
(木～金が配送の方)

年末回
(月～水が配送の方)
生協年末宅配

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
窓week 窓(中・外)・レール・サッシ・あみ戸						
6	7	8	9	10	11	12
お風呂week 床・壁・天井・排水溝						
13	14	15	16	17	18	19
キッチンweek① 換気扇・流し台・調理器具						
20	21	22	23	24	25	26
キッチンweek② コンロ・冷蔵庫・トースター・電子レンジ						
12月4回 年末回						
27	28	29	30	31	1	2
年末回 生協年末宅配						



押し♡アイテム!



※次回企画は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。



用途：エアコンの送風口の狭いスキマにフィットしながら奥まで入り込んで汚れを落とします。モコモコモップが洗剤を使わずに黒カビやホコリをかき取ります。

エアコンスキマキーラー

参考価格 **598**円 (税込10%) (657円)

【次回企画予定：キャロット11月1回】



あみ戸スカット

参考価格 **598**円 (税込10%) (657円)

【次回企画予定：キャロット11月1回】

今まで網戸掃除の仕方が分かりませんでした。あみ戸スカットに出会ってから、汚れが目に見えて簡単に取れるので、網戸掃除が苦になりません。水にぬらして軽く絞って、網戸の上から下まで拭き取れば、汚れがびっしり。でも、水洗いするとまたスポンジがきれいになって何回も使えます。汚れが取れるのが楽しいのか、子どもも積極的にお手伝いしてくれます。



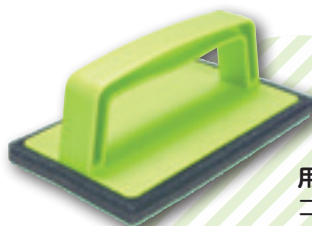
セスキウェットシート

20枚入

参考価格 **348**円 (税込10%) (382円)

【次回企画予定：キャロット11月1回】

電子レンジが汚れるとこまめに拭いてきたつもりでも、今まで見て見ぬふりをしていたこびりつき汚れ。マイクロファイバーのシートだなんて!二度拭きもいらなないし、もうこのシートにすぐりつくしかな! (大げさ) と思い立ってお掃除してみました。ガンコなこびりつき汚れも、シートを少しだけ温めてこすってみると、どんどん落ちてきて楽しくなりました! 手あかななどにもよいとのこと、わが家のキッチンスリッパを履かないので、このシートで一拭きするだけでサッパリ! 常備しておきたいお掃除用品になりました。



ブラッシングスポンジ 玄関タイル用

参考価格 **498**円 (税込10%) (547円)

【次回企画予定：キャロット11月1回】

用途：外壁・玄関タイル・コンクリートの汚れ・コケ・鳥のフン落としに。洗剤不要で水だけで汚れをスッキリ落とします。



床・欄の上などに



- 今まで他社製品を使っていたのですが、軽い力でホコリが取れていくので、これからはこの製品を使い続けたいと思いました。
- テーブル、パソコン、プリンター、床のホコリ取りetc...日々大活躍しています。飼っている犬の毛もよく取れるので、重宝しています。両面使えて経済的、薬剤不使用で安心・安全。生協を通して出会えてよかった! これからも愛用します。

ふんわりワイパーシート

50枚ロール

参考価格 **598**円 (税込10%) (657円)

【次回企画予定：キャロット11月1回】



益田エリア委員のみなさん

特に油汚れに



オレンジングパワー 泡スプレーPlus

参考価格 **990**円 (税込10%) (1,089円)

【次回企画予定：雑貨通信11月1回】



ガスコンロに



換気扇にも

オレンジングパワーは、大掃除の強い味方です。キッチンの油汚れ掃除はもちろん、原液を薄めて冷蔵庫の中をきれいにしたり、洗面所やトイレの床の黒ずみもオレンジングパワーをふきかけてラップをかけて時間をおくとキレイになります。

お風呂掃除に



浴槽内のタイル目地・コーキング・ゴムパッキンの洗っても取れにくかった頑固なカビが、スプレーして約30~40分間放置した後、水で洗い流したら、以前のような白さを取り戻してピカピカになりました。今まで使った中でもこのカビ取り洗剤は1、2を争う優秀な商品でした。これからは、こちらの商品を使いたいと思います。

アズマジックカビ取り洗剤

400ml

参考価格 **980**円 (税込10%) (1,078円)

【次回企画予定：雑貨通信10月4回】



こだわりの産地から

津軽産直組合 青森県青森市

vol.1.5

不定期で連載
していきます



生協と生産者、組合員が一緒に育ててきた葉とらずりんご「葉っぱー」。産地である津軽産直組合は、日本有数の豪雪地域といわれている青森県津軽地方に位置しています。
生産者のみなさんがおいしいりんごづくりに情熱を注ぐ中、昨年、一昨年と連続で雪害が発生。厳しい環境の中ですが、今年もおいしい「葉っぱー」を組合員に届けるために、力を尽くしてくださっています。

自然災害の連続

昨年の12月から今年の1月にかけて、前年の冬同様に記録的な大雪となり、園地に行くことすらできない状況でした。ようやく園地を見たときは、2m以上もあるりんごの木が全く見えなほど雪に覆われていました。春になり、雪が解けてきて見えたのは、真二つに割れたり、枝が折れたりんごの木姿でした。そうした木たちからはりんごが実らず、収量が減るので、雪害の影響は今でも続いているといえます。新しい木を植えています。倒れた木々と同量のりんごが収穫できるようになるのは、20〜30年先です。雪の降る前には木に支柱を入れ、雪害対策を行っています。自然の驚異には、なすすべはありません。



昨年大雪で折れたりんごの木

プライドを持って育てる

そのような中でも組合員のみなさんに「おいしいりんごを届けたい」という想いは変わりません。冬から剪定作業が始まり、摘果、収穫、土づくりと、全ての作業に神経を使っています。肥料は土地によっても入れるものが違うので、その土地に合ったものを選んで入れますし、剪定作業も日光の入り方がりんごの味を左右するので、計算をしながら行っています。ただ、「おいしいりんごを作るために一番大切なのは、想い」だと思っています。1人ひとりが誰よりもおいしいりんごを作りたいという強い思い、プライドを持って作っています。4名の「葉っぱー」の生産者が顔を合わせるときは、いつもりんごの話になります。長年作り続けてきても、まだまだ勉強中。お互いに情報交換をし、学び合っています。

栽培は危険と隣り合わせ

実はりんご栽培は危険と隣り合わせの仕事です。農薬散布や草刈りなどで大型の機械を使用する他、りんごの木は2m以上もあるため高所での作業の連続です。機械の操作を誤ったり、高所で気を抜いてしまうと転落などの命に関わる事故につながりかねません。おいしいりんごをみなさんに届けるためには、まず自分が健康でなければいけません。常に安全と健康を意識し、おいしいりんごづくりに励んでいきたいと思っています。

生産者のみなさんからメッセージ

例年春先に気温が下がりがすぎでしまい、りんごに霜がついて実ができなくなったり、形が悪くなったりしますが、今年は霜が少なかったこともあり、順調に育っています。収穫まで残された時間、できる限りの努力をしておいしいりんごをお届けしたいと思いますので、楽しみに待っていてください。



生産者からのメッセージや産地のようすを動画で紹介しています。

葉とらずりんご
葉っぱー

10月4回チラシで
予約を受付けます

詳しくは、10月12日〜16日に
配布されるチラシをご確認ください



津軽産直組合の葉っぱー生産者のみなさんと、視察に行った生協しまねの役職員

Instagram
に寄せられた

みんなの推し商品

6月29日～7月31日に生協しまねの公式Instagramにて「カタログだいすきの中を探してみよう」キャンペーンを行いました。約100件のたくさんのコメントをお寄せいただきました。

みなさんから寄せられたおなじみの商品や隠れたおすすめ商品について、お気に入りの声をご紹介します。みなさんもぜひお試しください！



👑なんでもごたれ

- ・これ一つで簡単に料理できておいしい！！
- ・とりあえずこれがあればなんでも誰もおいしく食べられて時短！主婦の強い味方で安心の一品です！
- ・味付けに自信がなくてもこれ1本でプロの腕前に変身です。重宝しています。

【次回企画予定：
だいすき10月3回(1ℓ、100ml)】



👑べんりで酢

- ・マリネや酢の物に大活躍です！夏の暑い時期にもさっぱりして食べやすいです！
- ・本当に何にでも合うので重宝します。

【次回企画予定：
シエル10月4回(1ℓ)】



【次回企画予定：シエル11月2回】

👑骨取りさばの味噌煮

- ・骨がなく、子どももよく食べてくれるので注文します♡
- ・おじいちゃんのお昼ご飯用に買っています。目が悪いので、助かります。
- ・子どもたちが取り合いになって、大人の分がなくなります！タレまでおいしい！

子どもたちが
取り合い



【次回企画予定：未定】

👑カマンベールチーズ入りコロケ

中のチーズがとろっとしておいしくて家族みんな好きです。

チーズが
とろっ



👑戸村本店のドレッシング甘口

商品名の通り、甘口でサラダがとても食べやすくなります😊

【次回企画予定：
だいすき10月3回】



【次回企画予定：ふぁみ～ゆ10月4回】

👑かりかりチーズ丸

息子が大好きなのでカタログに出ていたら2袋買います！小袋に入っていて外出先でグズった時にちょっと食べさせるのにちょうどいいので、お守りがわりにバッグに忍ばせています！小さいから持ち歩いてもかさばらないし、割れたりもしないので助かります。大人が食べてもチーズの味が濃厚で美味しいので、たまに私も一緒に食べています♡

チーズの味が
濃厚で美味しい！



【次回企画予定：シエル10月3回】

👑国産ポークあらびきウィンナー

毎朝パン食のわが家、繰り返し食べるものだから、少しでも添加物の少ない物を選びたい。おいしさの点でも合格点！



【次回企画予定：シエル10月3回】

👑きらず揚げ

再登場してうれしいです。素朴な味でホッとします。

素朴な味で
ホッ

👑やわらかいかと野菜の塩レモン炒め

フライパンで炒めるだけですぐに食べられるしさっぱりしていておいしいです！



【次回企画予定：シエル10月3回】

フライパンで
炒めるだけ



生協しまねのInstagram

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➡

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

香りが大好き

出雲市 I・Yさん

『ほんまもんむぎ茶』は、香りがよくて大好きになりました。一年中麦茶をいただくので、冬も定期的に注文したいです。



【次回企画予定：だいすき10月3回】

おたがいさまデビュー

江津市 ちーちゃん

春の交流会で声をかけられて、有償たすけあいシステム「おたがいさま浜田」に登録しました。できるかな？と

思いつつ、今回、水やりの依頼があり、お受けしました。晴天続きの日々でしたので、さもありなん、4日間出掛けました。コーディネーターさんより、大変喜んでおられたと聞き、とても嬉しくなりました。ここまで！ここから補足。最近できたお友だちになかなか片付けられないという話をぐちゃたら、その方が「一人では大変よ!!」と手伝ってくれました。とてもすつきり片付けがはかどって、盆前の準備がすすみ、元気が出ました。その友だちは、なんと!!「おたがいさま浜田」で、お掃除と買い物支援を定期的にされている方でした。もう、びっくりです。そして、こういうことか!!助け合うという姿勢は、こんな風にすぐ動けるのだと、涙が出る位、嬉しかったです。年をとると、自分一人では大変。応援者の力を借りて、自己実現していきましよう!まさしく「おたがいさま」で、豊かに暮らしていきたいと思います!!と思っただけでした。

身近な楽しみを

益田市 K・Mさん

来年75才になったら免許証を返納しようと思います。私は運転は好きではないし、幸い本数は少ないけれど国道にバスが通っています。活動は狭くなりますが、今も車が必要な活動はほとんどやめています。身近なところで楽しみをみつければよいと思います。

元気のでるボランティア活動

松江市 村上利子さん

毎週金曜日のボランティア(布の絵本)。養護施設、子育て支援センターなどに布でおもちゃ、絵本などを手作りして贈呈しています。布で作るのでとてもやさしく自分自身もいやされます。楽しいし元気がでます。



出雲市 ちゃこさん

私にできること

松江市 M・Uさん

R8・7・28熊本で震度7の大地震が発生しました。被災された方、亡くなられた方のご遺族に心よりお見舞いを申し上げます。心の傷は癒えないけれど一日も早い復興を。何か自分にできることはないかと考えたとき、たくさんのお金を寄付することもできないし、駆けつけて何か役に立てるかと言えばそれでもない。今、自分ができることは普段の生活を頑張ること、正しいことをすること、嘘をつかないこと

と、そして祈ることくらいしか思いつきませんでした。命を大切に。

暑い夏だけど

浜田市 K・Oさん

年々暑くなる夏!でも「今日はグラウンドゴルフの練習日だ」と、飲み物を持って出かけます。挨拶は「暑いね」「どうにかならないかね?」。休憩を挟んで3ゲームして帰ります。成績は2の次。プレイできたことが喜びです。

元気をもらう子どもの声

浜田市 Y・Yさん

保育園や小学校から聞こえてくる元気な子どもの声に元気をもらっています。我が子は成人し、寂しくなりましたが、ふいに聞こえてくる子どもの声を聞いて、子育てで頑張っていた頃を思い出します。ずっと、平和で災害のない日々が続きますように。



浜田市 K・Kさん

特別なおいしさ

鹿足郡 大井悟美さん

8月号の「こだわりの産地から」を読んで…りんごを4等分に切り、皮ごと食べるおいしさは特別なものです。そのりんごを受粉から収穫まで育てるのは大変な苦労があることでしょう。どうか台風の被害に遭いませぬように…。

発売が楽しみ

松江市 うさみみさん

8月号の「みんなで作るおいしい食パン」を読んで…「国産小麦100%」の表示を以前より見かけるようになりました。私はごはん（米）が好きで、食パンもたまに食べますが、あまり深くは関心がありませんでした。でも「バラパン」のなんぼうパンさんと商品づくりを進めているとのこと。地元メーカーさんはやっぱり親しみも感じるいいです。安心感も◎。なんだか急に楽しみになりました。是非食べてみたいです。

教えてほしい

泡立てネットの利用方法

益田市 N・Tさん

エルベナソープを購入すると泡立てネットが付いています。わが家には使用していない泡立てネットが10個ぐらあります。何か良い利用方法がありますか？

今月のテーマ

お気に入りの場所

四季折々が楽しめる山々

松江市 E・Iさん

我が家の裏に広がる山々です。春の新緑、夏の濃い緑、秋の紅葉、冬の雪景色と四季折々の美しさが楽しめます。同時に、田舎育ちの自分にとっては幼い日々の思い出の山河を思い出させてくれますし、悲しいこと辛いことも山に向かい合っていると、それらを包み込んで癒してもくれています。

悩んだときも

邑智郡 キャンさん

邑南町高水於保知盆地展望台から見える風景が好きです。雲海が見えることもあります。夜は点々とした民家の夜景、悩みがあったときに見ると、なんと小さな悩みなんだらうと吹き飛んだこともあります。

ゆったりできる場所

大田市 M・Yさん

お気に入りの場所は**三瓶山麓の姫逃池**。三瓶山を眺めながら水面を見つめると、ゆったりできます。

自分の時間が過ごせる場所

松江市 千コさん

島根県立美術館です。松江の宍道湖や城山の景色を楽しんでいます。静かに自分の時間が過ごせて好きなのです。

私のたのしみ

雲南市 T・Fさん

私の元気が出る場所は、島根スサノオマジックの試合観戦に行き、ブースターがみんなで応援し、**青一色に染まる松江市総合体育館**です！9月末に今シーズンが開幕します。今からとても楽しみです！今シーズンも応援頑張ります！

時間を忘れる畑

出雲市 ムクゲさん

私の**元気の出る場所は畑**です。小さな畑ですが父が植えてくれた梅・キンカン・花梨・柿・イチジク・桑の木があり、各々沢山実をつけて楽しませてくれます。野菜はジャガイモ・玉ねぎ・カボチャ・サツマイモなど、あまり手がかからないもの中心で作っています。ハーブや花もあちこちに植えています。畑の友だちはクモ・ムカデ・ミミズ・テントウムシなどの虫たちです。会うと「よろしくね～」と声をかけてしまいます。そして草も大切な友だちです。刈った草を野菜のまわりに敷いてやると野菜がよろんで大きく育ってくれます。時間を忘れてすごしてしまいます。

忘れられない風景

松江市 そうのぼばちゃん

掛合町の龍頭が滝です。コロナ禍でお出かけもままならぬ頃、小学校高学年の孫（男の子）と仲良し友だちの二人を連れて出かけました。夏休み中でしたので迫力満点の滝に大きな滝つぼ、孫たちは泳ぎ自然を満喫しました。秋の紅葉の頃もきっとすばらしいと思います。忘れられない風景です。

季節によって変わる宍道湖

松江市 K・Sさん

松江市と言えば**宍道湖**です。季節によって様々な表情を見せてくれて、今の季節は夕日の沈む様子がとても美しいと思います。ドラマの影響もあり観光客も増え夕方には宍道湖畔に夕日を眺めている方が多くなったように思います。**松江市役所新庁舎の展望フロアから眺める宍道湖**も最高です。





見て、聞いて、遊んで、食べて!

宍道湖しじみ探検隊



～宍道湖(汽水湖)のしじみと、環境保全について学習しました～



7月25日(土)、生協しまねも協賛する『さんいん環境キャンペーン(山陰中央新報社主催)』の取り組みの一環として、「宍道湖しじみ探検隊」が松江市玉湯町の「日本シジミ研究所」で開催されました。当日は親子25組77名が参加し、ヤマトシジミの生態や宍道湖の環境について学びました。

はじめに、日本シジミ研究所所長の中村さんから、ヤマトシジミの特徴や生態、宍道湖の自然環境についてお話を伺い、しじみを育む宍道湖の豊かな自然を守ることの大切さについて、親子で理解を深める機会となりました。学習会の後は、宍道湖の浅瀬で水遊びを楽しみました。水中メガネをつけて湖に潜り、しじみや水草を探すなど、実際に湖の自然に触れながら、水質を守ることの大切さを体感しました。

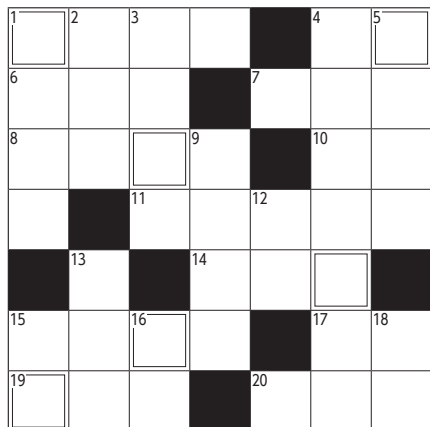
最後は、大きなシジミが入ったシジミ汁やアカエイの唐揚げをみんなで味わい、宍道湖の恵みをおいしくいただきました。



- たての力ギ
- ①海面から測った高さ
 - ②物音を文字であらわしたものの。
 - ③シーチキン、鯖の味噌煮…これらをまとめて言うこと?
 - ④山口県岩国市にある木造の橋。観光名所です。
 - ⑤池や田んぼに住むプランクトン。体は透明で0.5～3ミリくらいの大きさ。
 - ⑥車などを引っ張ること。
 - ⑦和服を着た時、ソックスよりはこれをはくことが多い。
 - ⑧カメの背中にあるのは?
 - ⑨中心、核となる部分。英語で。
 - ⑩お金を貸し借りした時に発生するお金。
 - ⑪絵を描く人。
- よこの力ギ
- ①空き巣や盗難の被害に遭わないよう、まずはこの対策を。
 - ②卵の黄色いところ。
 - ③マイナス〇〇〇を浴びると細胞が活性化するとも言われます。
 - ④日本語は、平仮名、カタカナとこれで書き表す。
 - ⑤大相撲での力士の順位。

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牛、豚などの舌の肉。
- ⑪スケトウダラの卵巣を調味液に漬けたもの。ちよっと辛い。
- ⑭寝ているときになる音。本人は気づかないことも多い。
- ⑮車の後ろの方のタイヤ。
- ⑯インド発祥の伝統的な修行法。心も体もリラックス。
- ⑰暴風雨。
- ⑱部屋と部屋をつなぐ細長い通路。

キ	ネ	ユ	ウ	ヤ	ケ
イ	リ	コ	ノ	コ	リ
ロ	ケ	ツ	ト	ウ	キ
シ	ト	カ	セ	キ	ツ
ア	ウ	シ	カ	リ	カ
ナ	ナ	ヒ	カ	リ	カ
ゴ	エ	ン	ク	イ	ケ

☆8月号のお楽しみクロスワードは、応募者268名、正解者265名でした。

締め切り▼10月30日(金)
9月号の答え▼クイロウニ

答えは11ページの投稿用紙に記入してください

8月26日㈪に行われた第16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
 - ②2025年度コープCSネットエコセンター還元金を活用した組合員還元企画について
 - ③2026年度迎春料理会の取り組みについて
 - ④事業所統合計画の進捗状況
- 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秋の総代・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新規産直締結について【広中食品】
 - ②役員人事委員会 設置について
 - ③生協しまねPB商品の値上げについて【島根中酪】
- 以上の議案について議決されました。

2026年7月度決算報告

- 供給実績 8億9,490万円 (計画比 100.6%、前年比 98.8%)
- 事業総剰余金 2億8,375万円 (計画比 99.7%、前年比 110.4%)
- 人件費 計画比 104.1% 前年比 100.5%
- 物件費 計画比 96.4% 前年比 137.3%
- 経常剰余金 3,188万円
- 一人当たり平均利用金額 4,841円
- 利用者人数 (一回当平均) 37,819人 (計画比 98.8%、前年比 98.7%)
- 仲間づくり 加入 221人 (計画比 102.3%、前年比 86.3%)

CO・OP共済 7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

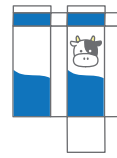
○給付件数…581件 ○給付金額…2,946万6,000円

(事故入院…22件、病气入院…236件、事故手術…11件 病气手術…127件、ケガ通院…159件)

リサイクル通信

7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。

1,622kg
(回収率 55.0%)

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。

115,488kg
(回収率 67.9%)

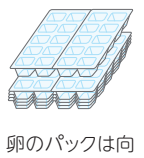
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,540kg
(回収率 28.6%)

卵パック



卵のパックは向きをそろえてください。とてもコンパクトにまとまります。

857kg
(回収率 58.5%)

生協しまねソーラー発電所

7月の発電状況

発電量 23,719kwh (昨年対比69.9%)

売電料 907,340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。



7月 商品定期検査報告

○農産品の残留農薬検査結果報告

7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！しまねの1.0低脂肪牛乳
県内産大豆100%もめんとうふ

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

- 今年生協で注文して良かった商品を理由もあわせて教えてください。
- こーぷ・しまね10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12月のイメージでお願いします！

※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。



(株)井ゲタ竹内さんの
もずく基金対象商品、大集合！
もずく図鑑



さあ、10月23日までは
『エシカルチャレンジ』開催中！
もずく基金対象商品に付いて
いるマークを集めて応募しよう！
おいしく食べることが、
これからの海を守る第一歩。

P2-3では、「もずく基金」産地見学交流会のようすをお届けしましたが、参加者は事前学習会として、製造元の井ゲタ竹内さんの工場見学をしました。

もずくは、沖縄県恩納村からきれいな一斗缶に入れられて船で鳥取県境港市まで運ばれてきます。驚くほどに徹底管理されている清潔な工場では、真摯に作業されながらも、見学者にたたかく挨拶をしてくださる社員みなさんの姿が印象的でした。「おいしい商品をお届けしたい」という想いが現場の隅々まで浸透しているのが伝わって、商品のおいしさもさることながら、組合員のみなさんにもおすすめしたくなる理由がここにもあります。

※次回企画予定は変更になる場合があります



恩納村産
味付太もずく
(しそ風味)

55g×4
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【次回企画予定: シエル11月2回】



お弁当用もずく

180g(18g×10)
参考価格 **358円** (税込8% 386円)
【次回企画予定: シエル10月4回】

なごみには
・三杯酢と中華味
・三杯酢と梅しそ味 もあります



やさしいもずく三杯酢

200g(50g×4)
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【次回企画予定: シエル10月4回】



味付太もずく
シークワサー

240g(60g×4)
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【次回企画予定: シエル11月2回】



恩納村の
はちみつ太もずく
シークワサー

45g×4
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【次回企画予定: シエル11月3回】



恩納村産
味付糸もずく

45g×4
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【毎週企画】



恩納村産
味付太もずく

45g×4
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【毎週企画・利用登録象商品】



恩納村の冷凍太もずく

200g(100g×2)
参考価格 **318円** (税込8% 343円)
【次回企画予定: シエル10月3回、以降一旦企画休止予定】



恩納もずく
(三杯酢)
40g×4

太もずく・糸もずくとも違うシャキシャキした歯ごたえで、だしのおいしい風味もよく感じられる、恩納村でしか生産できないとても希少なもずくです。原料事情により一旦企画休止中ですが、再開のときが来ましたらぜひご利用いただきたい商品です。

恩納村漁協 平田さん

まるでアイスみたいに?!

夏はカップのまま凍らせておいて、シャリシャリの状態で食べるんだよ。部活帰りの子どもたちは、まるでアイスみたいに「うまっ!」ってむしろむしろ食べてるよ。

秋の行楽にもぜひどうぞ



恩納村漁協 原田さん

恩納村の冷凍太もずくを使ったレシピ

私は、もずくの天ぷら、味噌汁、たまご焼き、ヒラヤーチー（沖縄風お好み焼き）に使っています。

ヒラヤーチー（沖縄風お好み焼き）

生地【小麦粉・卵・だし・塩・水】に解凍した太もずくを混ぜてフライパンで薄くのばして焼くだけ！お好みソース、マヨネーズ、かつお節をかけて、即席沖縄風お好み焼きのできあがり～小腹を満たすおやつにどうぞ！

もずくを使った
お料理がより多くの
みなさまに広がっていくと
幸いです。



(株)井ゲタ竹内さんのホームページにはアレンジレシピがいっぱい♪

味付もずくいなり

【材料】

味付太もずく…………… 3カップ
ごはん…………… 600g
油揚げ(味付き)…………… 16枚
いりごま(白)…………… 小さじ1
紅生姜…………… 15g

【作り方】

- (1)大きめのボウルにごはんと味付太もずく、いりごま・紅生姜を加えて混ぜる。
- (2) (1)のすし飯を16等分し、油あげ(味付き)に詰め、器に盛り付けて出来上がり。

※お好みで、えび、いくら、錦糸卵、絹さやなどを飾ると華やかになります。



きのこたっぷりもずくのかきたまスープ

【材料(4人前)】

味付太もずく…………… 1カップ
お好みのきのこ…………… 適量
卵…………… 2個
和風だし(顆粒)…………… 4g
塩・こしょう…………… 少々

【作り方】

- (1)きのこ類は石づきや根元を除き、食べやすい大きさに切る。卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。
- (2)鍋に水500ml、和風だし、(1)のきのこを入れて火にかける。きのこに火が通ったら、味付太もずくを加え、溶き卵を回し入れる。
- (3)塩・こしょうで味を調え、器に盛り付けて出来上がり。

