くらしを見つめる　私たちの機関紙

こーぷ・しまね

CO·OP Shimane

2026
11
vol.499



産直提携から“共に創る”関係を築く

～(有)広中食品×生協しまね～…2P

表紙：㈲広中食品のみなさん、岩国れんこん生産者の会、生協しまねでれんこん畑にて

Contents

2P ❖産直提携から“共に創る”関係を築く
～(有)広中食品×生協しまね～
4P ❖産地の想いから、わが家の食卓まで
「うまかぶり」が創る物語
6P ❖今日から取り入れたい　私たちの節約術
8P ❖みんなあつまれ
10P ❖第38回「戦争体験を語り継ぐ集い」
12P ❖我が家の定番　岩国れんこんレシピ



出雲市　金太郎さん

生協しまね
Instagramは
こちらから

コープのまい！産直

産直提携から〝共に創る〟関係を築く

～㈲広中食品×生協しまね～

9月16日、「岩国れんこん」でおなじみの㈲広中食品と産直提携を結びました。産直提携を結ぶのは、2010年に天草ジューシー出荷組合と結んで以来16年ぶりとなります。お互い対等であり、双方ともに恵みをもたらす〝対等互恵〟の関係をより確かなものにしていき、安全・安心で豊かな食文化を目指していきます。



左から組合員理事 下村（生協しまね）、広中相談役（広中食品）、理事長 安井（生協しまね）、小玉社長（広中食品）、山本課長（CSネット農産課）

〝共に創る〟関係づくり

生協しまねは、生産者と組合員のお互いの顔が見える『産地直結』の取り組みを大切にしています。組合員が生産者の顔を知ることにとどまらず、生産者と組合員、生協が交流会や学習会を通して双方の想い・願いなどを本音で出し合い、〝共に創る〟関係を築いていくことを目指しています。

その中で、広中食品の「岩国れんこん」は、35年以上前から生協しまねと取引を開始し、長年組合員のくらしに根付き、なくてはならない商品の1つになっていました。昨年11月に理事・役職員が産地を見学し、左記の4つの基準を満たしていることを確認し、今後安心して利用・生産できる関係づくりをしていきたいと、双方の願いが重なったため、産直提携に至りました。

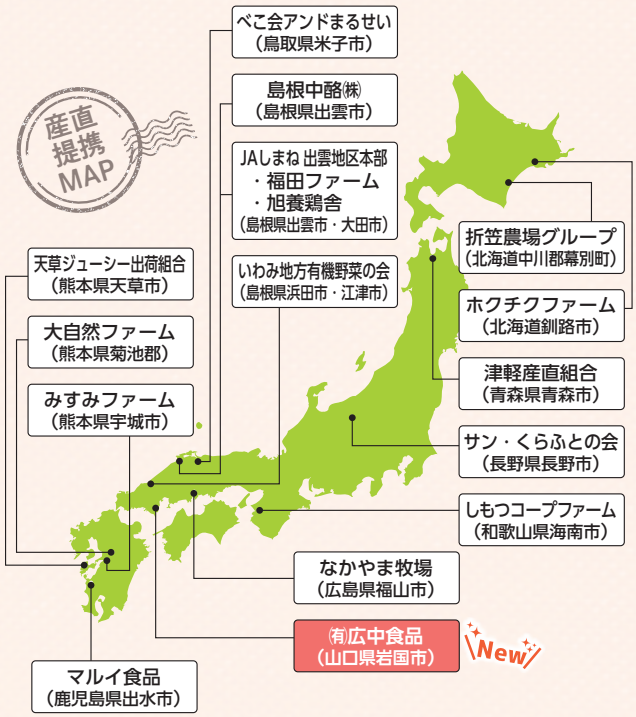
〝産直〟をすすめていく4つの基準

1. 組合員と交流できること。なによりもお互いの顔が見える関係を大切にしていきます。
2. どこで、だれが、どのようにつくったかわかること。
3. 記録・点検・検査などによる、検証システムを手段として持っていること。
4. 安定して、継続的に商品がお届けでき、環境に配慮した事業の推進ができること。

安全・安心の「岩国れんこん」

広中食品の「岩国れんこん」は、〝※岩国れんこん生産者の会〟からの納入を原則とし、生産者を固定した栽培履歴のはっきりとした「岩国れんこん」を取り扱っています。〝岩国れんこん生産者の会〟では、全員が山口県エコファーマーの認定を受け、安全・安心なれんこん栽培に日々努めています。

また、広中食品は圃場に隣接しており、生産者が収穫したものがすぐに持ち込まれるため、鮮度の良いれんこんを出荷することができます。



山口県エコファーマーって？ 化学肥料・化学農薬の使用量を県の慣行基準より30%以上削減することを目指す「実施計画」について県知事の認定を受け、これを実践する農業者のこと。

※表紙写真、左から２番目：岩国れんこん生産者の会　鈴木会長



「岩国れんこん」を知ろう！



珍しいシロバナ種

シロバナ種はもっちりホクホク食感が特徴です。晩生（植え付けから収穫までの期間が長い）品種で大きく育つ8月～9月は台風の被害を受けやすく栽培が難しいため、全国的に珍しい品種です。

岩国産地は砂を含む粘土質な土壌のため、水掘りに向きません。蓮田の水を抜き専用のくわで１本１本手掘りで収穫します。土の中で見えないれんこんを中腰の体勢で収穫するのは重労力で時間がかかります。ですが、このこだわりの収穫方法が「岩国れんこん」の味をグッと引き締めていると感じます。









おいしさを生み出す栽培環境

「岩国れんこん」特有の“もちもち感”は、過酷な栽培環境と伝統の技が合わさって生まれます。岩国の重い粘土質の泥は、成長するれんこんに強いストレスを与えます。その過酷な環境に抗うように成長することで、でんぷん質が凝縮され、豊かな粘りと深い味わいが生まれます。

豊かな「土」

岩国は平地が少なく海が近かったため、干拓で土地を広げました。ミネラル豊富で砂や小石を含んだ泥が「岩国れんこん」を育んでいます。



きれいな水の恵みを受けて

栽培に使用する水は生活用水にも使われている錦川のきれいな水です。必要に応じて随時、水が供給できる設備があり、この水の恵みが「岩国れんこん」のおいしさにつながっています。

㈲広中食品　広中 千佳 相談役

生協しまねさんとの取引は、もう30数年になるかと思います。長年組合員のみなさんから「岩国れんこん」をかわいがっていただいておりますので、ようやく産直提携という形に至ったという印象もあるかと思います。人と人とのつながりが希薄になっている中で、地域コミュニティを大事にする考えのもと、このように産地からみなさんにお届けできる商品として親しみを持っていただけること、非常にうれしく思っています。農業が衰退する中で「岩国れんこん」の生産者も高齢化による離農が進んでいますが、この生産者と組合員、生協とのつながりの火を絶やすことなく維持すべく、広中食品として食を支える側として力を尽くしていきたいと思っています。





産地の想いから、わが家の食卓まで

「うまかぶり」が創る物語

毎年、年末の食卓を彩る「うまかぶり」。ぶりを囲んで、「今年も大きいね」「どうやって食べようか」と家族で話したり、刺身をつくる人のまわりに自然とみんなが集まったり――。

でも、その一尾が私たちの食卓に届くまでにも、たくさんの人の手と時間がかかります。今年も生協しまねの役職員が「うまかぶり」の産地を訪ねました。海で大切に育てる人。年末を楽しみに待つ人。そして、一緒に食卓を囲む人。

今回は、「うまかぶり」を通してつながる人と人、その向こうにある物語をご紹介します。

海の向こうに、「つくる人」がいる

私たちが年末に楽しみにしている「うまかぶり」は、突然大きなぶりになって食卓へやってくるわけではありません。毎日、海の様子や魚の状態を見ながら、一尾一尾を育てている人たちがいます。その生産者である平山親子に、今年のぶりの様子や日々の仕事についてお話を伺いました。



小豆屋水産㈱　会長 平山 千一さん(右)、専務 平山 歳大さん(左)

今年の「うまかぶり」の生育状況

昨年に引き続き、熊本県では赤潮が発生し、大きな被害を受けました。また、7月に発生した地震によって、熊本県各地でも被災するなど、厳しい状況が続いております。そのような環境の中、私たち生産者は、日々試行錯誤を重ねながら、養殖業に励んでおります。

今年は、赤潮の発生による餌止めに加え、世界的な温暖化による海水温の上昇に伴う魚の疾病対策など、気の抜けない日々が続いております。

それでも、今年の夏を無事に乗り越え、年末に皆様が笑顔で食卓を囲み、「美味しい」と言っていただける姿を思い浮かべながら、一尾一尾、心を込めて良いうまかぶりに仕上げてまいります。どうぞ安心してお任せください！

今年も組合員のみなさまに、おいしいうまかぶりをお届けできるよう、生産者一同、精一杯頑張ってまいります。

仕事において特に大切にしていること

父から受け継いだ教えの一つに、「何事もひと手間を惜しまない」という言葉があります。

この教えを私たちのモットーとして、日々の仕事の中でも常に従業員に伝え、一尾一尾に手間を惜しまず、心を込めて養殖に励んでおります。

また、養殖において大切なのは、「一に環境、二に餌、三に種苗」だと考えております。

私たちは、魚を育てる海があってこそ成り立つ仕事であり、「我々は海に生かされている」ということを常に念頭に置いております。そのため、海への一切のポイ捨てを禁じるなど、環境を守ることを徹底しております。

父は現在、環境保全協議会の会長を務めており、浜の清掃活動はもちろんのこと、海岸に漂着したごみや海上を漂流する物の回収など、地域の環境保全にも積極的に取り組んでおります。

養殖業をこれからも続けていくためには、魚を育てる技術だけではなく、魚が育つ「海」そのものを守っていくことが何より大切です。

これからも先代から受け継いだ想いを大切にしながら、海と向き合い、環境を守り、安心して美味しく食べていただけるうまかぶりを育ててまいります。

生産者さんに聞いてみました「このお仕事で、いちばんうれしい瞬間は？」

私たちが養殖を続ける中で、何より嬉しく、そして励みになるのは、実際に食べていただいた方から生の声をいただける瞬間です。組合員のみなさまから「おいしい！」「こんなブリは初めて！」といった言葉を直接いただけたときには、これまでの苦労が報われる思いがします。

中でも特に嬉しいのが、これまでブリが苦手で刺身すら食べたことがなかったお子様や、ブリをあまり好まれなかった主婦の方から、「初めてこんなに美味しいと思えるブリを食べました」と言っていただけたときです。

「養殖より天然魚」という、まだまだ根強く残るイメージを、実際に食べていただくことで覆すことができた。その瞬間こそ、私たち生産者にとって大きな喜びであり、次の一尾を育てる原動力になっています。

そして、現場にも私たちならではの楽しみがあります。特に年末は、従業員全員で〆作業を行うため、一年間育ててきたブリを皆で確認する、いわば出荷を担当してきた船長や船員にとってのお披露目の時期でもあります。

そこで実際にブリを見て、皆が納得した上で、「これは良かブリだ！」と声が上がったとき。その瞬間に見せる、各船長、船員の誇らしげな顔を見るのが、私にとって何より嬉しい瞬間です。

日々の海の状況と向き合い、餌や魚の状態を見ながら、一尾一尾に手間をかけて育ててきたからこそ、その「ドヤ顔」には、生産者としての誇りが詰まっているのだと思います。

組合員のみなさまからの「美味しい」という一言と、現場の仲間たちの「良かブリだ！」という言葉。

その二つの言葉を励みに、これからも皆で良いうまかぶりを育ててまいります。



小豆屋水産 専務取締役 平山 歳大さん

産地の応援と食卓に笑顔を

うまかぶりは、入協初年度の迎春学習会で試食した際の感動を今でも覚えています。近所で買う刺身よりも味が濃く、脂乗りの良いぶりであることを自分の配送コースの組合員へ伝え、利用してもらえたときの喜びや、正月明けの「美味しかった」「買ってよかった」と言ってもらえた嬉しさを覚えています。今回の研修では、うまかぶりの裏側を知ることができ、豊かな自然と生産者・加工業者の思いが詰まった商品であると改めて感じました。お正月にふさわしい、なくてはならない存在になるよう、より多くの組合員へお伝えし、産地の応援と組合員の食卓に笑顔を届けたいと感じました。

（平山会長と視察に行った生協しまねの役職員）



そして、うまかぶりは家族の真ん中へ。

「うまかぶり フォトコンテスト」から見えた「わが家のお正月」

昨年、「うまかぶり」を利用された組合員のみなさんから、たくさんの写真をお寄せいただきました。写っていたのは、立派なぶりだけではありません。ぶりを囲む子どもたち。家族みんなが集まった食卓。包丁を握るお父さんやおじいちゃん。そして、その様子を笑顔で見守る家族。写真を見ていると、「うまかぶり」が届くことで生まれた、たくさんの会話や時間が見えてきます。

今回はフォトコンテストの写真とともに、その一枚の写真の向こう側にあった“わが家の物語”をご紹介します。



「うまかぶりって大きいな」

毎年一本予約して捌く前に重さを実感しながら写真撮影をします。小学生のお兄ちゃんは「重たいなー」といいながら軽々持ち上げ、妹は「ヌルヌルする～」とコメント。刺身やブリしゃぶにしてあっという間になくなりました。「毎年これが楽しみだよね」と家族で話しながら来年のブリも楽しみにしています。我が家のお正月には欠かせません。



「大漁‼」

毎年お正月はうまかぶりを捌くのがクライマックス。歳を重ねてお節作りのメインは娘と孫娘に代替わりしましたが、うまかぶりを捌くのだけはまだ祖母が主役です！来年もみんなで元気に捌けますように！

いただいたお写真は合計13枚。すべてご紹介できないのが残念ですが、どのお写真にもすてきなうまかぶりのある食卓が映し出されていました。たくさんのご応募ありがとうございました。



うまかぶり（一本物）
4.5kg
参考価格 **11,800**円（税込8%（12,744円））



うまかぶり（半身）
1.3kg
参考価格 **7,680**円（税込8%（8,294円））

【次回企画予定：カタログ「迎春予約特別号」 第３回・第５回】

今年の年末も、あなたの家に「うまかぶり」

今年も生産者のみなさんが、一尾一尾大切にぶりを育てています。そして年末、そのぶりは島根のたくさんの家庭へ。今年は、どんな食べ方をしますか。誰と一緒に食べますか。どんな会話が生まれるでしょうか。

おいしい「うまかぶり」と一緒に、今年もそれぞれのご家庭に、すてきな年末年始の時間が届きますように。

今日から取り入れたい 私たちの節約術

「物価高で買い物に行くとすぐ予算オーバーになってしまう」「お気に入りの商品が値上がりし、手を出しづらくなってきた」「食費の節約に野菜を育てることにしました」と、ここ数年、物価高を嘆く声が「こーぷ・しまね」にたくさん届いています。そこで今回は、組合員のみなさんの節約の知恵を寄せ集めました。みなさんの節約の参考になりますように。

生協の注文時

アプリで最終確認して合計金額をチェック

●注文していた商品が届くと同時にアプリで次回の注文を打ち込み、最終注文日に再度確認。あらためて必要な商品を注文したり、不要な商品の取り消しなどを行い調整しています。家に残っているものが分かってから再確認しています。（おしゃべりくらぶ　ミモザ）



「アプリ」や「eふれんず」なら、配送曜日の翌日の夜19時まで注文することができます。



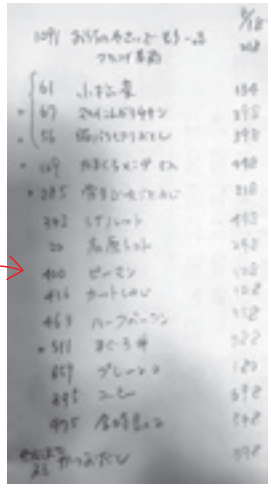
買い物の回数を減らす

●自分でスーパーに行ってお買い物をすると、お買い得商品など予定のないものを買ってしまうので、結果的に多くお金を使ってしまいます。生協だけで３～４日分のメニューを注文することで買い物の回数を減らせ、お金を節約できると思います。牛乳やお米も１週間分まとめて購入することで、追加の買い物へも行かず食事量も守られます。

出雲市　I・Yさん

メモ帳に記録して再度チェック

●生協の注文は、カタログをまずざっと見て（いつも３食分を目途に肉と魚がかたよらないように考えます）。メモ帳に注文番号と商品名と値段を記入。注文の直前にＯＣＲに書き写すときに再び考えて（おちついて考え直す？）、ちょっと減らしたりしています。　松江市　M・Sさん



買い物の工夫



不要なものを買わない

●買い物をするときはメモをしていく。なるべく不要なものを買わない。　雲南市　N・Kさん

●空腹で買い物に行くと、必要のない物まで買ってしまうので、お腹を満たして行く。　益田市　R・Hさん

使うぶんだけを買う

●前までは安ければ飛びついていましたが、なるべく使うぶんだけの食材を買うように変えていっています。結局腐らせて無駄にすることもあったので。　松江市　ち～さん

●買い物に行くとついつい安くなっているからと買ってしまうことが多くあります。買いすぎを防ぐために、カートは押さずにカゴは手で持つようにしています。

松江市　K・Wさん

その他

●1週間の中で全く買い物をしない日、お金を使わない日を意識的につくる。

松江市　H・Nさん



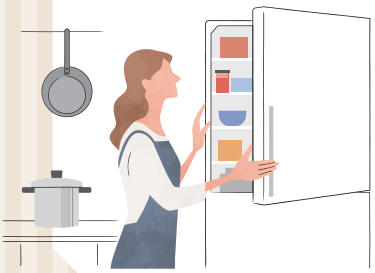
使い切る工夫

●配送日がきまっているので、2日前位から冷蔵庫の品、乾物、レトルトなど、あるもので工夫して作り、あらたに買い求めないようにしている。（おしゃべりくらぶ　つくしんぼの会）

●食材は使い切れる量を購入し、余ることがないように気を付ける。あまり頻繁に使わない調味料などは多少割高でも小さいサイズのものを買い、余らせないようにする。浜田市　T・Mさん

●調味料や粉物などを使い切る、使い忘れしないようにしています。粉物は密封チャック式のものが多く、便利なようですが、意外と手間がかかったりするので、容器に移し替えることで時間の節約にもなります。まだ改善の最中ではありますが、日用品・食品などの“見える化”を進めています。いろんなものの在庫がおおまかに分かっていると買いすぎしなくて節約につながっていると感じます。

出雲市　F・Sさん



節約を続けるために心がけていること

１日考える

●無理せず、欲しい物があったら、まず１日考えて買う事です。江津市　K・Iさん

バランスが大事

●「バランスが大事」と思うこと。外食をしたらお金は減っても自分の心のゆとりや労力は守られたはずだし、家族とゆったり過ごす時間も得られたはず。お金を使わないことが必ずしも一番大切なことではないと頭の片隅に残しています。

出雲市　Y・Iさん

楽しいことに使う

●家計簿をつけて月､年の支出を把握しています。ムダ使いはしませんが、楽しいことに使うお金は惜しみません。益田市　M・Hさん

少しの工夫、少しの意識で実践できる節約術をたくさん聞くことができました。ぜひ、みなさんも自分に合う節約方法を見つけて実践してみてください。

その他、出費を抑える工夫

●とにかく外食に行かない。調理の簡単な冷凍メニューを常備して、時間に余裕のないとき、体が疲れているときもデリバリーや外食をせず、それらを積極的に利用する。企業努力のおかげで私が作るよりおいしいメニューばかりです。

出雲市　I・Yさん

●外食が高くなったので特別なときに行くようにしています。子どもが「〇〇が食べたい！」と言ったときは自作で〇〇風にして作ったりして外食を控えています。松江市　K・Wさん

●買う前に家にあるもので代用できないか考える。

益田市　R・Hさん

●作り置きをします。みそ汁や煮物など毎日作るのは面倒なので多めに作って次の日も食べたり、別の料理にアレンジしたりします（ポテトサラダ→グラタンやスープ等）。無理な節約をすると心も貧しくなるので自分自身が楽になる節約をするようにしています。松江市　K・Wさん

コンポスト

●夏はスイカの皮でゴミ袋がすぐにいっぱいになるので、ゴミ袋節約のため、家の敷地のすみをコンポストにして野菜の皮などをいれるようにした。

出雲市
うさまろさん



健康でいること

なによりの節約

●健康であればなによりの節約です。

雲南市　C・Aさん

朝のウォーキング、プール等

●健康であることが一番の節約となる。病気になると医療費がかかるので、予防に心がける。朝のウォーキング、プール等の体操、鼻うがい等、おかしいと思ったら早く受診する。医療費はバカにならないので、しっかり食べることが大切と思う。

雲南市　N・Kさん



みんなあつまれ

MAIL 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

いつも1本予備を

安来市　S・Nさん

コープさんの『深煎り胡麻ドレッシング』をお盆に来ていた孫が「何これ！おいしい！」「コープさんのだよ。」「お店のより、おいしい。1本ちょうだい。」と持って帰りました。我が家には、いつも1本予備が置いてあるので、喜んで持って帰りました。



【次回企画予定：シエル11月４回】

とても重宝

松江市　松江ばぁばさん

ノースイの『パインアップルカット（冷凍）』とても甘くておいしかったです。ちょっとフルーツが食べたいなと思ったときにすぐ食べられるし、タッパーにそのまま詰めてお弁当に入れると保冷剤代わりにもなり、とても重宝しました。「だいすき」で見つけたので、また今回も注文しました。



【次回企画予定：だいすき未定】

イベント参加しました

松江市　どんちゃん

先月、松江北支所での『だいすき‼大山乳業』バター作りに孫と参加させていただきました。作るのは大変体力を使いましたが、早速朝のパンに塗って食べました。食べ切りサイズの量でよかったです。またイベントに参加したいと思います。

毎日をイキイキと

邑智郡　R・Kさん

91歳になっても、プール、筋トレ、カラオケと、はりきってイキイキと毎日過ごしています。教育【今日行くところがある】、教養【今日用がある】を意識して予定表が埋まるようにしています。

住みやすい世の中に

浜田市　K・Oさん

今月孫の一人が結婚することになり、参列案内が届きました。夫婦揃って参加したいけど、夫はすでにこの世に居ません。可愛がっていた孫なので写真を持参しようかと思案中です。結婚するのはうれしい限りですが、地球温暖化の止まらない昨今、子や孫が成人したころの地球はどうなっているかと思うと胸が詰まります。あちこちで起きている災害も温暖化によるものが多いと報道されています。世界中の人たちで良い案を出して実践し住みやすい世の中にできないでしょうか。私は何から始めようかな？

ピースアクション

出雲市　K・Iさん

8月4日、5日に広島県立総合体育館で開催された「2026ピースアクションinヒロシマ」に参加された方の感想があり、平和を守るための活動を知りました。そのことを周りの人に伝えていきたいと思いました。これも、ピースアクションですね。機会があれば、一緒に考えていこうと思います。

こーぷ・しまねを読んで

江津市　E・Sさん

減塩、大事ですよね。料理をすると、少し味が足りない気がして調味料を追加するとついつい味が濃くなってしまうので何とかしたいなと思っています。ポン酢やごまは家族皆好きなので、できる所から健康のために減塩生活始めて行きたいです。

出会いの場に

出雲市　A・Nさん

退職後、ステーションでの受け取りをしていますが、20年以上会ったことがなかった人に出会えてビックリし、話が盛りあがりました。今まで何人かの人と話をすることができ、ちょっとした出会いの場になりました。

エシカルチャレンジ

邑智郡　斉木　正子さん

恥ずかしながら〝エシカルチャレンジ〟という言葉を初めて聞きました。これまでも、糸もずくやふっくらしらす干しなどを利用していましたが、エシカル消費になっているとはぜんぜん知りませんでした。これからは自分視点だけでなく「地域」「環境」「社会」「人」の視点で買い物や注文をしてみようと思いました。勉強になりました。

被災地応援

松江市　はとぽっぽさん

毎日のように、日本中・世界中で災害が起こっています。わずかしか募金できませんが、生協が頑張って被災地応援されているのをうれしく思っています。

9月号の教えてほしい

孫に作る食事

松江市　ユウバアバさん

わが家には、近くに住む小2と年中の孫がいます。学童と保育園へ行きますが、夕方は2人のお迎えがあり、土日は親二人が仕事のこともあり、毎日の食事作りが大変です。子どもの好きな食事を教えてください。

お答えします

焼肉丼

浜田市　にゃんこさん

目玉焼を作って取り出す。玉ねぎと豚バラを炒め、焼肉のたれで味付け、レタスを手でちぎり、ごはんにのせる。炒めた玉ねぎと肉をのせ目玉焼をのせる。

おばあちゃんの味

益田市　C・Hさん

好きな食べ物でなくてもおばあちゃんの作る食事は大きくなっても覚えているものです。私の作っていた焼きそばも今も帰って来たら作りますし、煮しめなども味を覚えていてくれて、「うーんこれこれ」と言って食べてくれます。愛情があれば何でも喜んで食べてくれますよ。

教えてほしい

季節の変わり目に

大田市　2人の男の子ママさん

夏から秋に変わる、季節の変わり目。少し気分が憂鬱になることがあります。こういうときに、皆さんがされている対策があれば教えてもらいたいです…！気分転換法など。

今月のテーマ　プチ自慢

願いをこめて

出雲市　A・Kさん

家族のプチ自慢は、子どもの誕生日に必ず家族全員で写真を撮ることです！家族みんなで写真に写るって、意外と少なくないですか？ちゃんと全員で撮るって、大事なことだと思います。来年も同じように写真が撮れるように毎年願いをこめてセルフタイマーを押しています。

なんとなくうれしい

西伯郡　コロンさん

大学生２人の子どもがいますが、知らない人にそういうと、びっくりされます。そんな大きい子がいると思えないとか娘の姉だと思われたり、娘だと思われて話されたり。自分では全く思いませんが、なんとなくうれしいプチ自慢です。

器用で節約好き

出雲市　N・Iさん

私のプチ自慢は、手先が器用+節約が好きなことです。ちょっとしたDIYはするし、壊れたものは直す、破れたものは縫う、まだ使えそうならとことん使い倒します。節約にもなるし子どもたちも物を大切にしてくれている気がします。また子どもたちも折り紙や工作が好きで一緒にモノ作りを楽しんでいます。

同居の特権かな

出雲市　くろみつさん

４世代同居の我が家。 姑、私、お嫁ちゃんと夕食の準備を当番制にできること。 姑は火・水、お嫁ちゃんは日・月、私は木・金・土。 私自身、自分の当番以外の日は仕事帰りにヨガや買い物に行ったり、時間を気にせず帰れます。これは同居の特権かな (笑)。

私が好きと言ったら

安来市　N・Tさん

主人は、普段はテレビで録画したものばかり観て何もしませんが、私が福山雅治が好きだと言ったら、ドラマや映画などを録画してくれていました。

助けてくれる人がいること

浜田市　マミーさん

私の自慢？あるかな？ 料理も下手、掃除も中途半端。まわりの人に助けてもらってばかり。そうだ！助けてくれる人がいるのが自慢。やっぱりダメだね。(笑)

第38回『戦争体験を語り継ぐ集い』

「戦争体験を語り継ぐ集い」は、今年で38回目を迎えます。「二度と戦争を起こさないために…」戦争体験とその教訓を正しく真実として語り継ぐことを大事にし、継続して取り組んでいます。“語り継ぐこと”“平和の大切さ”について一緒に考えてみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時 2026年12月5日(土) 13:30～16:10

場所 松江市市民活動センター スティックビル 5階 交流ホール

入場無料

オープニング こどもたちによる歌「ぞうれっしゃよはしれ」

第一部 講演



【講師】公益財団法人広島平和文化センター
被爆体験 家族伝承者　杉浦 圭子 氏

元NHKエグゼクティブ・アナウンサー。2023年11月末に65歳でNHK退職。翌月より、13歳で被爆した父の体験を受け継ぎ、広島市の「家族伝承者」として活動中。

第二部 朗読劇「さぁちゃんとヒロシマ」



この朗読劇は、広島県立第一高等女学校1年生だった西尾幸子さんの同級生に起こった悲劇のお話です。1945年8月6日、建物疎開の作業中に被爆して、同級生223人全員が亡くなりました。島根県に疎開して生き残った西尾さんは平和を求めて核兵器廃絶を訴え続けています。西尾さんの思いを若い世代が朗読劇にして伝えます。ぜひあなたも朗読劇を見て、西尾さんからの平和のバトンを受け取ってください。

申込み 組合員サービスセンター
0120-336-021 へお申し込みください。
受付時間（月曜～金曜日／8:30～20:00・土曜日／9:00～17:00）

主催「第38回 戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会
・松江保健生活協同組合・新日本婦人の会・松江民主商工会・島根県教職員組合・生活協同組合しまね

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

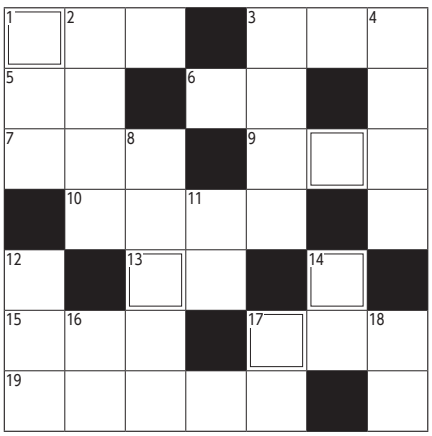
□の中の文字を並べかえて言葉をつくってください。
当選者の発表は、図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

たてのカギ

①大豆から作られる柔らかい食品。
②えんぴつで書いた字を消すときに使う。
③屋台の定番。つまようじで食べることも多い。
④強烈なにおいの液を噴射する小動物。
⑧幽霊の決めぜりふ。
⑪地面が斜めに傾いているところ。
⑫運転席と助手席の後ろのシートは○○○座席。
⑭ドーナツの真ん中にあるもの。
⑯買い物や飲食の代金をその場で支払わず、掛けにしておくこと。
⑰たし算の答えは「和」。かけ算の答えは？
⑱雨も日差しもさえぎります。

よこのカギ

①時間を教えてくれるもの。腕にも壁にも。
③トルティーヤに肉や野菜をはさんで食べる料理。メキシコ発祥。
⑤昔から農作業にも行商にも使われた力持ちの家畜。
⑥荷物を送るときに使います。
⑦お金持ち。
⑨住宅や部屋を借りている場合に支払うお金。
⑩赤と青を混ぜると？
⑬機械。○○ニズム。
⑮コピー。ひと昔の言い方で。
⑰体の後ろ側の部分。
⑲松江城近辺にある観光名所のひとつ。士族が暮らしていた家。





カ	ギ	カ	ケ	■	キ	ミ
イ	オ	ン	■	カ	ン	ジ
バ	ン	ヅ	ケ	■	タ	ン
ツ	■	メ	ン	タ	イ	コ
■	コ	■	イ	ビ	キ	■
コ	ウ	リ	ン	■	ヨ	ガ
ア	ラ	シ	■	ロ	ウ	カ

締め切り▼11月30日（月）
10月号の答▼カミアリツキ

☆9月号のお楽しみクロスワードは、応募者329名、正解者328名でした。

答えは11ページの投稿用紙に記入してください

2026年9月の理事会報告

９月24日㈭に行われた第17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コープリンクの導入について
③2026年度総代選挙結果について
④南国元気鶏　鶏だんご中華風スープセットの開発について
⑤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。

議決事項

①役員人事委員会の設置および委員の選任について
②就業規則の改定について(「新卒辞退者再選考制度」、「退職者再雇用制度」)
以上の議案について議決されました。

2026年８月度決算報告

○供給実績　6億9,811万円　**(計画比　99.5%、前年比　101.2%)**

事業総剰余金　2億3,683万円　(計画比　100.3%、前年比　119.3%)
人件費　計画比　97.5%　前年比　100.8%
物件費　計画比　99.1%　前年比　129.8%

経常剰余金　−1,386万円

○一人当たり平均利用金額　4,394円

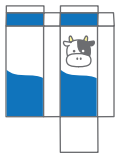
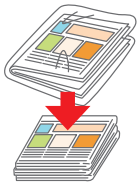
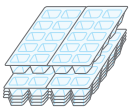
利用者人数（一回当平均）35,830人　(計画比　99.6%、前年比　99.5%)

○仲間づくり　加入　175人　**(計画比　87.5%、前年比　94.6%)**

CO・OP共済　８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…666件　○給付金額…3,233万1,000円
(事故入院…18件、病気入院…328件、事故手術…13件、病気手術…136件、ケガ通院…155件)

リサイクル通信　8月の回収量

牛乳パック	カタログ	共同購入袋	卵パック
			
牛乳パックは水で洗い、開いた状態でご提出ください。	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。	集品袋に貼っているシールははがしておいてください。	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。
1,168kg (回収率 49.4%)	**99,583kg** (回収率 78.7%)	**1,346kg** (回収率 33.1%)	**705kg** (回収率 61.5%)

生協しまねソーラー発電所　8月の発電状況

発電量　31,268kwh (昨年対比78.0%)
売電料　1,136,572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。



８月　商品定期検査報告

○農産品の残留農薬検査結果報告
８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！しまねの牛乳　1000ml

検査結果に問題はありませんでした。

岩手県大槌町山林火災支援募金報告

６月29日～７月３日に行った「岩手県大槌町山林火災支援募金」には、組合員のみなさんから**総額41万円**の募金が寄せられました。寄せられた募金は８月31日に岩手県生協連に送金いたしました。
みなさんからのご協力に、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

き－り－と－り－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。

投稿募集

- **冬のおうち時間の過ごし方を教えてください。**
- **我が家だけ?! みそ汁に入れる変り種の具材や、かくし味を教えてください。**
- **こーぷ・しまね11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１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

我が家の定番　岩国れんこんレシピ

Ｐ２-３でご紹介した通り、９月に産直提携を結んだ広中食品の「岩国れんこん」。長年生協しまねの組合員に愛され、食卓に欠かせないという組合員も多くいらっしゃいます。そんな組合員にお気に入りの声と岩国れんこんを使ったおすすめのレシピを教えていただきました。まだ食べたことのない方はぜひ、そのおいしさを一度味わってみてください。

◆◆ 組合員のみなさんに聞いた 岩国れんこんのココが好き ◆◆

新鮮で孫も喜ぶ

新鮮なれんこんが届くので、それが一番です。やっぱり中国地方で栽培されているものはgoodです。シャキシャキ感もいいですね。孫やひ孫まで喜んで食べるので、1か月に1回は煮物を作っています。 松江市　R・Hさん

様々な料理に使える

岩国れんこんは、シャキッとした歯応えに粘りもありおいしいです。お届け時の包装もよくて、すぐに使えないときも密閉包装のため色も悪くならず長持ちします。炒めたり、きんぴらにしたり、つくねに混ぜたり、挟み揚げなどいろいろな料理に便利に使ってます。　松江市　M・Oさん



岩国れんこん(洗い)増量
200g+30g(1～3片)
参考価格298円(税込8%321円)
【次回企画予定:シエル11月3回】

真空パックで新鮮

2人分の食卓にちょうど良いパックです。真空パックなので鮮度が保たれていて、好きなときに使えるという安心感があります。　松江市　R・Tさん

歯ごたえが変わる

火の通し方でサクサクしたり、モチモチしたり、歯ごたえが変わります。れんこんステーキにすると、あっという間になくなります。家族みんなが大好きです。 松江市　M・Yさん

◆◆ 組合員のみなさんに聞いた 岩国れんこんのおいしい食べ方 ◆◆

れんこんミンチ



《材料》
れんこん…200gくらい
鶏ひき肉…150gくらい
玉ねぎ…… 1/2個
溶き卵…… 1/2個
片栗粉…… 大さじ2
醤油…… 大さじ1
酒…… 大さじ1
オリーブオイル
ステーキスパイス

①鶏ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、片栗粉、調味料を混ぜ、れんこんの穴に詰める。
②れんこんを5㎜くらいにカットする。
（包丁に粉をつけてカットする）
③オリーブオイルをひいたフライパンでカットしたれんこんを焼く。
④お好みでスパイスを振りかける。

出雲市　F・Sさん

れんこんの天ぷら



我が家で一番のれんこん料理は「てんぷら」です。れんこんを皮ごとすりおろして、片栗粉と小麦粉を半々ずつ入れて丸めて揚げます。ふんわりもっちりして、「エッ、これ何？おいしい！」と驚きの変身れんこんです。　松江市　コリさん

れんこんの青のり揚げ



①れんこんを5㎜の厚さのイチョウ切りにする。
②①をボウルに入れ、青のり、マヨネーズ、鶏がらスープの素、片栗粉を入れ混ぜる。
③フライパンに多めの油を入れ熱し、②を入れ揚げ焼きに。
④きつね色になったら取り出し完成！
我が家ではフライドポテトよりこちらの方が人気です。ぜひ試してみて‼

雲南市　もずくさん

その他にも、たくさんの食べ方が届きました



松江市　まゆちん
キャベツと一緒にお好み焼き風に。刻んだりすりおろしたりして、毎回違う食感を楽しんでいます。

仁多郡　N・Tさん
普通のキンピラより太めの拍子木に切ったり、急ぐときは細いイチョウ切り、あればごま油で炒める。７割程度火が通ったら濃縮めんつゆで炒りつけて、味付けはゴマか青のりなどをトッピングしたら完成！カレーマヨ味にしたり、バター醤油味にしてもおいしいですよ～。

安来市　ぽっぽさん
『れんこんの肉巻き』がおすすめです！れんこんを1cm弱の厚さで輪切りにし、豚バラを巻きます（はがれにくいようにれんこんに小麦粉をまぶしておく）。フライパンで両面焼いて、べんり酢としょうゆで味付けしました。ボリュームもあり、簡単に味も決まり、家族にも好評の一品になりました！！