

一人は万人の為に 万人は一人の為に

## 減塩生活

減塩のコツをつかみ、  
健康的でおいしい  
食生活をおくりましょう。



roots.  
106

### 根っこの話

～生協だからこその商品を深掘り～

愛されて16周年!  
お家のホコリ掃除といえばこれ!  
「ふんわりワイパーシート」



#### contents

02-03 減塩生活

04-05 特集 アズマ工業  
「ふんわりワイパーシート」

06 東・中・西部エリアNEWS/イベント情報・活動報告

07 マイボイス・生活情報局・理事会だより・みんなでリサイクル

08 クロスワードパズル・ひとことカード  
鳥取県せいきょうまつり・CO・OP虹の森～とどみのまきば交流会～  
とりたんの学生と一緒に遊びませんか!・みんなで楽しく!Let'sバドミントン

鳥取医療生活協同組合では、「健康で長生きしたい」という願いを実現するため、「すこしお」に取り組んでいます。

※「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。

鳥取医療生活協同組合  
健康まちづくり部  
廣田 百華さん  
Hirota Momoka



塩と上手におつきあい  
すこしお

# 適切な塩分摂取で 健康的な毎日を

いくつになっても元気に活動するための健康な体をつくるため、「すこしお」の普及に取り組む、鳥取医療生活協同組合健康まちづくり部廣田百華さんから、塩の効果や適量、無理なく続けられる減塩生活のコツについてお聞きしました。

## 塩の効果



塩はからだの水分量や血圧の調整、胃酸の材料になるなど、からだにとって重要な働きをしています。そして、料理を美味しくいただくためにも必要不可欠な存在でもあります。からだの働きや料理に欠かせない塩ですが、塩分の高い食事などで摂りすぎた生活をしていると、高血圧をまねき、動脈硬化につながり、血管が詰まったり、破れやすくなったりします。脳出血や脳梗塞、心臓や腎臓の病気など、命にかかわる病気にもつながる恐れがあるため、摂りすぎには注意が必要です。

## 「すこしお」を心がけましょう



ところで、私たち日本人は塩分を摂りすぎていることをご存じですか？

日本人の食事摂取基準(2020年度版)によると、成人の1日の摂取目標量は、男性が7.5g未満、女性は6.5g未満と設定されています。日本人は、これよりも約3g程度多く摂取している傾向にあることがわかっています。食品のパッケージに記載されている「栄養成分表示」の「食塩相当量」の部分をチェックするのもおすすめです。無理のない範囲※で取り組んでみましょう。

※極端な減塩は大変危険です。また、医療機関等で栄養指導を受けられている場合はその指示に従ってください。



## 年齢別食塩摂取目標量



赤ちゃん

幼稚園

小学生

中学生以上



1~2歳  
3.0g未満



3~5歳  
3.5g未満



6~7歳  
4.5g未満

8~9歳  
5.0g未満

10~11歳  
6.0g未満



12~14歳  
7.0g未満



15歳~  
7.5g未満



女性

1~2歳  
3.0g未満



3~5歳  
3.5g未満



6~7歳  
4.5g未満

8~9歳  
5.0g未満

10~11歳  
6.0g未満



12歳~  
6.5g未満

※「厚生労働省 日本人の食事摂取基準」(2020年版)

# 減塩を無理なく続けるためのコツをご紹介します!

1

## 汁物はなるべく一日に一杯程度に

ラーメンやうどんなどの汁は、全部飲まない。みそ汁は具沢山にして、汁の量を控えて盛り付けるようにしましょう。

2

## だしや薬味・香辛料、減塩の調味料を上手につかう

だしを効かせることで味に深みができるため、味つけの量を減らすことができます。また、カレー粉やこしょうなどの香辛料、酢やレモン、マヨネーズなど、塩分の少ない調味料を使って工夫することで、飽きずに続けられます。塩は、ミネラル分が多く含まれている天然塩がおすすめ!

3

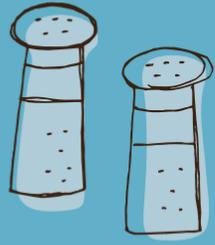
## カリウム・食物繊維が含まれる食品を摂る

カリウム・食物繊維には、塩分を体の外へ排出する効果があります。塩分の多い食事をしたときは、カリウムが含まれる食材を積極的にとるなど、一日の総摂取量で考えると良いでしょう。フルーツや野菜、豆類・海藻類・きのこ類をたっぷり摂ると効果的です。

4

## 練り物や缶詰、ハムやソーセージ、ベーコンなどの加工品を減らす

加工品は塩分が高めなので、控えめにしましょう。また、パッケージには塩分相当量が書かれていますので、注目して見ましょう。

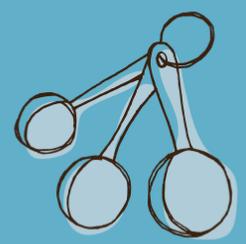


5

## 献立の中に、味付けなしのものを1品入れる

味が物足りないと感じたら、かつおぶし、青のりなどを使ってみる。味付けは下味より表面にある方がより少ない塩分で満足感がアップします。

※腎機能が低下している方はカリウム制限があるので、医師に相談しましょう。



鹿野温泉病院 栄養士 横川恵理子さん考案

## 具たくさんみそ汁 レシピ

## 試して比較!減塩 レシピ

### 材料(1人前)

- ・かぼちゃ (じゃが芋でも).....40g
- ・きゃべつ.....30g
- ・玉ねぎ.....20g
- ・人参.....5g
- ・しめじ.....10g
- ・油揚げ.....5g
- ・青ねぎ.....3g
- (かぼちゃであればねぎは無しでも) (野菜計110g)
- ・水.....150ml

A 減塩 レシピ



Good taste

### A調味料

- ・顆粒だし...1g(塩分0.4g) (皆さんがよく購入されているだし)
- ・味噌.....8g(塩分1g) (毎日使用されている調味料で) だしと味噌の塩分1.4g

※写真は3人前です。

### 材料(1人前)

- ・かぼちゃ (じゃが芋でも).....20g
- ・玉ねぎ.....10g
- ・油揚げ.....5g (野菜計35g)
- ・水.....150ml

B 普通 レシピ



### B調味料

- ・顆粒だし...1g(塩分0.4g) (皆さんがよく購入されているだし)
- ・味噌.....8g(塩分1g) (毎日使用されている調味料で) だしと味噌の塩分1.4g

※写真は3人前です。

塩分量は一緒ですが、具たくさんにする事で盛り付ける汁の量が減り減塩につながります。

## 「おいしく減塩☆すこしお料理教室」を開催しました。

7月1日、鳥取医療生協の廣田さんを講師に、「おいしく減塩☆すこしお料理教室」を開催しました。すこしのお話を聞いた後、参加者で横川さん考案「具たくさんみそ汁」と「鶏のから揚げ」を作りました。参加者からは「減塩レシピと普通レシピで調理して食べ比べてみると、減塩のものでもとてもおいしく、調理の工夫次第で無理なく減塩できることを実感しました。」「適塩(適度な塩)+バランスの良い食事が大切とわかりました。お家でも減塩レシピを作ってみます。」などの感想がありました。



## 愛されて16年！ 『ふんわりワイパーシート』

家をキレイにすることだけでなく、一人ひとりのキレイに対する思いや物語に寄り添い応えて続けてきたアズマ工業の大人気商品「ふんわりワイパーシート」の人気のヒミツについて、特販部営業課の松岡克明さんから、人気のヒミツについて話をうかがいました。



### 誕生のヒミツ

ふんわりワイパーシートは、2007年10月から拭き用のフローリングワイパーシートとして発売して以来、長年ご利用いただいている人気のお掃除用シートです。

開発当時、着じん剤(流動パラフィン)を使用したフローリングワイパーシートが主流でした。徐々に、室内でペットを飼うご家庭が増える中、床に落ちた餌をたべることがあっても、安心して使えるフローリングワイパーシートが必要と開発を始めました。そして翌年、薬剤を使わない、ノンオイルタイプのシートが誕生しました。

赤ちゃんが寝ている時、夜中など、音を立てずに掃除ができる点、手軽にどこでも使用できる点も、ワイパーシートならではの良い所ですね。



### ふんわりワイパーシートの人気のヒミツ

#### 1 厚手で丈夫

ポリウレムたっぷりの起毛シートの中に、丈夫な不織布を入れた三層構造。両面使えるのにやぶれにくい。

#### 2 ふんわり起毛繊維が汚れを逃しません

フローリングの溝につまった汚れもしっかりキャッチ！取った汚れも逃がしません。



ふんわりワイパーシート



一般的なフローリングシート

#### 3 着塵剤不使用・ノンオイル

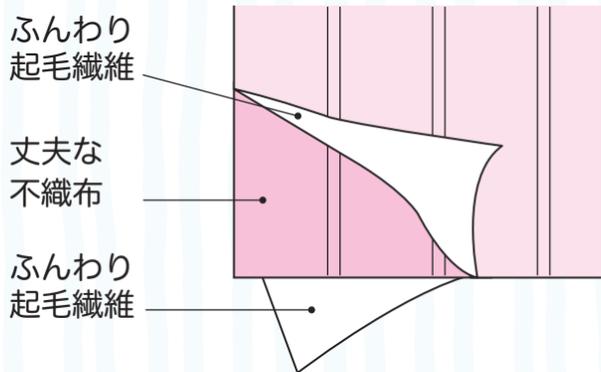
お子さまやペットがいるご家庭でも安心してお使いいただけます。

ノンオイルタイプだから、畳やテレビなどの電子機器についたホコリ、掃除機がかけにくい階段や手すりなど、家中どこのホコリにも対応。



見えないホコリから髪の毛までしっかりキャッチ!!

### ノンオイル ふんわりシート



ふんわり起毛繊維  
丈夫な不織布  
ふんわり起毛繊維

一般的なフローリングシートとの違いはこの通り



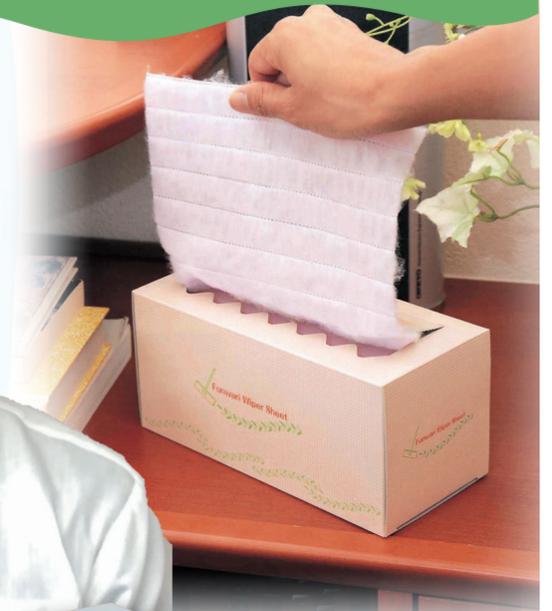
シート断面

## 松岡さんから組合員さんへ

フローリングワイパーシートは手軽に使えるのでお掃除が楽になります。お家の中がきれいになると気分も上がり、楽しい気持ちで過ごせるなど、組合員さんの暮らしのお役に立てること間違いなしの商品です。

色々なドライシートがありますが、ぜひ一度「ふんわりワイパーシート」をお試しいただき、効果を実感していただきたいです。

アズマ工業株式会社  
特販部 営業課  
松岡 克明さん  
Matsuoka Katsuaki



### 次回企画

鳥取県生協では、  
ピンク色のシートが  
人気です♪

次回企画  
11月1回

ふんわりワイパーシート  
50枚ロール ピンク

次回企画  
11月1回

ふんわりワイパーシート  
50枚ロール ブルー

### その他 おすすめの 人気商品

らくるん  
強粘着テープ  
めくるんライン付  
(3本入)

「らく」に「くるん」とめくれる強粘着テープ。  
絨毯やソファのお掃除が簡単キレイ。

次回企画：11月1回

セスキ  
ウェットシート  
(20枚入り)

油汚れに効果的!キッチンや電子レンジ、  
手あか・皮脂汚れなどをスッキリ落とします。

次回企画：11月1回

ブラッシング  
スポンジ  
玄関・タイル用

洗剤を使わず、水に濡らしてこするだけで  
玄関やタイルの汚れが落とせます。

次回企画：11月1回

## 西部エリア会「アズマ工業セミナー」を開催しました

昨年11月、アズマ工業の松岡さんにおいていただき、年末の大掃除に向けたお掃除セミナーを開催しました。

当日は、キッチン周りとお風呂掃除を中心に、汚れの特性に合わせた洗剤の選び方や実演、掃除の基本は上から下へ、早めに取りかかることなどのコツを教えてくださいました。



顔が見える、  
交流ができる、  
生協らしい商品

11月19日(火) 東部エリア会主催  
「日頃のお掃除で年末は大丈夫!～アズマ工業商品を使って～」を  
開催します。

詳しくは、6ページのエリアNEWS イベント情報をご覧ください。

県内  
どの地域からも  
参加OK!

# エリアNEWS

## イベント情報

### 申込方法

<ホームページ>ホームページの「イベントカレンダー」または、各イベント案内の二次元コードからお申し込みください。  
 <注文用紙>各イベントの5ケタの注文番号と参加人数を注文用紙裏面の4～6ケタ番号注文欄にご記入ください。(eふれんずも可)  
 <お電話>下記のフリーダイヤルへお申し込みください。  
 ※申込多数の場合は抽選とし、落選された方のみ組合員登録されている電話番号へ連絡致します。登録以外の番号への電話をご希望の方は日中連絡のつく番号を組合員活動グループ0858-85-0019までお知らせください。  
 問合せセンター ☎0120-225-196(営業時間)月～金:8:30～21:00 土:8:30～18:00

### 子育て

## みんなで楽しもう♪ Happy Halloween

組合員以外の参加もOKです



### Trick or Treat!

お子様はゲームに参加してお菓子をGetしてね♪  
ご家族みなでお気軽にご参加ください♪

10月19日(土)

場所: 鳥取県生協東部支所 2階(鳥取市緑ヶ丘1丁目10-3)  
時間: 10:00～11:30(受付9:45～) 参加費: 無料

### 【当日の内容】

- 「野菜クイズで生協商品Get!!」  
生協商品の詰め放題  
※1家族1回(数に限りがあります)
- 「ゲームコーナー」  
じゃんけん・宝さがし・つり
- 簡単ハロウィン工作コーナー

「CotoCoto Club」による  
リサイクルバザー  
(子ども服・用品の受付口はありません。)

「工作コーナー」で  
できあがったら  
フォトコーナーで  
写真を撮ってね♪



- ストラップ作り
  - ワークショップ
- ①10:00～10:30  
②10:30～11:00  
③11:00～11:30

限定  
15名

※低学年以下のお子様は  
保護者同伴をお願いします。



参加費: ワークショップのみ  
1作品あたり 組合員 100円・組合員外 200円

申込締切: なし

定員に達しなければ当日参加OK。  
応募多数の場合は抽選となります。

申込不要: (当日参加OK)



ワークショップは  
こちらから  
お申し込みください



### 福祉

## みんなで学ぼう認知症のこと

早めの気づき、備えて認知症へのリスクを減らそう

組合員以外の参加もOKです

新しい認知症の考えを理解しよう  
昼食には夕食宅配のお弁当を食べましょう  
※お一人一食分ずつお召上がりいただきます



講師「認知症の人と家族の会」  
鳥取県支部代表 吉野 立氏

11月6日(水)

場所: 北栄健康福祉センター(北栄町土下121-1)  
北栄町役場北条庁舎建物内

時間: 10:00～12:30  
参加費: 一人300円(お弁当代)  
募集: 20名 持ち物: 筆記用具、飲み物

申込締切: 10月18日(金)

申込番号 18724



こちらからお申し込みください

こんにちは生協です

## あなたのまちへおじゃまします!! in琴浦町

～おしゃべりしながら美味しい情報やお得な情報にふれてみませんか～

組合員以外の参加もOKです

みんなで一緒に「とっとり版ハローコープ」掲載の  
「COOPかんたんデリ」を作って試食しながら楽しく過ごしましょう♪

11月13日(水)

場所: 琴浦町ふれあい交流会館 調理室  
(東伯郡琴浦町大字赤碓1880-112)

時間: 10:00～12:00  
参加費: 無料 募集: 15名  
持ち物: 筆記用具・飲み物・エプロン・三角布

申込締切: 10月25日(金)

申込番号 18767



こちらからお申し込みください



### 商品

## 「日頃のお掃除で年末は大丈夫！」

アズマ工業商品を使って

年末大掃除で慌てない為の日頃のお手入れ掃除法について  
「アズマ工業」の実演を交えながら、商品の正しい使い方を知り  
楽々お手入れを習得しましょう!  
お友達を誘って参加してみませんか?

11月19日(火)

場所: 鳥取県生協東部支所 2階  
調理研修室(鳥取市緑ヶ丘1丁目10-3)  
時間: 10:00～12:00 参加費: 無料

申込締切: 11月8日(金)

申込番号 18694



こちらからお申し込みください



- 風呂カビ取り
- ステンレスの水垢取り
- 調理器具の焦げ落とし
- ★困りごと相談など



## マルイ いいとこどり!

## おいしさのヒミツ♡をきいちゃおう♪

産直提携15周年の「南国元気鶏」のメーカーである  
マルイ食品さんをお迎えします。

抗生物質や合成抗菌剤を添加しないエサで  
育てられた鶏肉は、安全・安心で臭みがなく  
とっても美味しいです。レシピ紹介と試食も  
ありますよ!

### 【当日の内容】

- ★丸鶏からの解体実演の見学
- ★部位別の特徴
- ★おすすめレシピ紹介
- ★加工食品の試食など



10月25日(金)

場所: ハワイアロハホール 研修室(東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584)  
時間: 10:00～12:00 参加費: 無料 募集: 20名程度 持ち物: 筆記用具、飲み物

申込締切: 10月16日(水)



こちらからお申し込みください

## イベント活動報告

### 東部エリア

7月13日(土)「平和のつどい&ピースリレー」

鳥取市在中の大澤さんより、小学生の時に体験された戦争当時の鳥取市内の生活の様子をお話して頂き、食糧難での当時の厳しさを知りました。その後、核兵器や戦争のない平和な世界を願って行進をしました。

### 中部エリア

7月14日(日)「平和のつどい&ピースリレー」

「折り鶴昇華再生事業」のDVD鑑賞や折り鶴の糸はずし作業、自分だけのマイ万華鏡づくりを行いました。また、「青い空は」などの合唱では、みなさんと一緒に大きな声を出して歌い、にぎやかな会となりました。

### 中部エリア

8月1日(木)「あなたのまちへおじゃまします.in関金」

鳥取医療生協保健師さんからの栄養と健康についての話を聞き、測定後に血管年齢測定を行い、測定値を見ながら一喜一憂。夕食宅配など、生協の取り組み紹介も行いました。

### 西部エリア

7月3日(水)「子育てひろば(七夕まつりの笹飾りを作ろう)」

さまざまな七夕飾りや短冊を、みなさんと作り、大きな竹にはみんなで飾り、小さい笹には自分たちの短冊を飾り、七夕の歌をうたってゆったりとした時間を過ごしました。

### 西部エリア

7月20日(土)「ピースリレー&平和のつどい」

少し蒸し暑い曇り空の下、ピースアピールや合唱をしながら行進しました。平和のつどいでは「にんげんをかえせ」のDVDを視聴し、戦争のおごさ悲惨さを改めて実感しました。

イベント活動の様子は、鳥取県生協ホームページ  
イベントカレンダーよりご覧いただけます。



Instagramからも  
ご覧いただけます。



TOTTORI.SEIKYOU

※前日又は当日に特別警報、警報が発表されている場合はイベントを中止することがあります。中止の場合は、鳥取県生協のホームページ、Facebookにてお知らせいたします。  
問い合わせ先: 組合員活動グループ ☎0858-85-0019 平日9:00～17:00

# みんなのコミュニケーションひろば マイボイス

みなさまより寄せられたお便りの一部をご紹介します。

## おたより募集テーマ 「運命の出会い」

●鳥取市 ぐんぐんちゃん  
運命の出会いで買ったのは財布です。必ず手に取ってフィット感を確認し、ピンときたものしか買いません。新札も発行されたし、そろそろ新しい財布にしたいです。

●鳥取市 あつこくんのママちゃん  
30年くらい前に道端にうすくまっていた子猫を拾ったのが運命の出会いです。広告を出して、元の飼い主さんが見つかりましたが、結局私が飼わせてもらうことになり、嫁ぎ先にも連れて行き、最後までお世話をしました。あの時車で通り過ぎずに引き返してよかった♡

●北栄町 匿名希望  
運命の出会い、それは飲み会で知り合った夫ですかね。色々な偶然が重なって出会った私たちなので、それ以外はピンと来ませんね。

### ●鳥取市 わらびさん

通りすがりの人に体のことで罵声を浴びせられ「鳥取は嫌だ」と上京するきっかけになったことも、今思えば運命の出会いと言えるのかも知れない。良い友達ができたことも、私にとっての宝物です。私の中には、渋谷のスクランブル交差点もない頃の東京が色濃く残っています。

### ●米子市 元山ガールさん

中学2年の林間学舎で大広間に100人ぐらい寝たので、私は一睡もできず、大山登山に行けず、たった

1人宿に残って同級生を待ちました。なのに高校を卒業して最初の夏休みに同級生と大山でキャンプをし、有志で大山に登ったら余裕で歩いてびっくり。その後一人で三瓶山、蒜山、韓国岳など一人で登りました。苦労学生だったので、山岳部に入る余裕もなく、教職に就いたとき、山のサークルに誘われて以来、30年間日本中の山を歩きました。この時誘ってもらったのが私の運命の出会いです。

### ●鳥取市 匿名希望

数年前の事です。やわらかくておもしろなフワビが沢山出ていたので、夢中になって取っていました。ところが足元にマムシが頭をもたげているではありませんか、それはそれはびっくりを通り越して腰を抜かしそうになりました。その場をどのようにして離れたか記憶になく、今思い出してもゾッとする出会いです。

### ●北栄町 おかしおかしさん

声をかけるとすぐに寄ってくる子たちの後ろで、ケージの奥に体をピタリつけて見つめる黒タンの子。この子に決めたこと娘の一言で、ブリーダーさんの元から飛行機でやってきてくれた、それから14年、家族の一員となり、たくさん思い出を残してくれました。ドライブをするときは、ドアポケットに写真を置き、今もいつも一緒にお出かけ。ありがとうございます。

### 自由テーマ

### ●鳥取市 西垣君枝さん

毎日書いて料理をするのが大変なので、電子レンジ調理器を使用しています。材料を入れて、タイマーでチン。簡単で、思ったより美味しく料理ができるのでオススメです。

### ●鳥取市 あつこくんのママちゃん

子どもたちの夏休み、お盆の帰省に合わせて「産直コープ牛乳」をいつもより多めに注文していました。お陰

で不足のクレームもなく過ごすことができました。(スーパージャンクのじゃなく、産直じゃないとダメなんです)

### ●北栄町 松井悦子さん

eふれんずを利用しています。スマホは画面が小さいのでパソコンから注文をしています。画面のチラシは目が疲れるので紙のチラシを頂いています。紙を減らすこととしておられるならごめんなさい。でも紙の方が見やすいお年頃なのでお許しくださいませ。私にとって唯一安心して利用できるネット購入が、コープのeふれんずです。

### ●伯耆町 匿名希望

地域の社会福祉協議会主催で、小学生の体験教室の準備と当日のボランティアをしました。

### ●米子市 三橋あかねさん

8月のクロスワードパズルは、ヒントですぐにわかりました。念のため、タテとヨコを解いて「トン」の暦の立秋を過ぎると、夕方には暑さがやわらぎます。「100年に一度の暑さ」も昨年も言っていましたね。地球温暖化は待ったなしです。

### ●境港市 小徳澄美さん

高齢になって何が大事か?「健康」だ。いつもきちんと生活できるように頑張ろうと思う。横になったら、いつもいつの間にか寝てしまうようになった。夜中に起きてることが多くなった。

### ●米子市 まるちゃん

生協から毎年親せぎに梨を発送しています。喜んでもらえるのが楽しみです。

### ●倉吉市 匿名希望

どこでいただいたか思い出たらないのですが、コロナになりました。良くなったと思っても、あと少し残っています。

### ●鳥取市 ともしんちゃん

今年の夏は、3番目の子が入院したり、5年ぶりの花火大会にいたり、長女がお祭りでおどったり、海へ行ったりと色々と思いで残った夏でした。

### ●琴浦町 昔はんみつ姫さん

ながのりんごの期間限定利用登録を楽しみにしています。産地のプロが「今、これがオススメ」というりんごを選び届けてくださるので、から！生協のりんごは高品質で班の人たちも「スーパージャンク」と全然ちがうよね」と口を揃えて認めています。旬のおいしいりんごを今年も心待ちにしています。

### ●鳥取市 匿名希望

生協の配達日は「マイボイス」を読むのが楽しみです。利用者さんそれぞれの記事から、お人柄を想像して、勝手に身近に感じています。「私の節約術」は、なるほど〜と思いつつ読み、試してみたいものが多いです。



鳥取市 ヤマさ〜んさん

みなさんの声をお待ちしています。写真や絵手紙、おたよりの絵などもお寄せください。

### お困りごとはありませんか？「くらし助け合いの会」がお手伝いします！

組合員どうし「おたがいさま」の気持ちで支え合う有償ボランティア活動です。育児支援、ゴミ出し、草取り、話し相手など、生活の中のちょっとしたお困りごとがあれば気軽にご相談ください。

年末年始のお墓そうじや開山堂のお参り(お花立てやお供え)代行などもしています。

お問い合わせ先  
**090-3172-1432**  
くらし助け合いの会事務局

### 生活情報局

今月の掲載に間に合わなかった投稿は、来月号にてご紹介いたします。

### ゆめつくだやろ

●卒業されてもう必要のなくなったリケ浜中学校の男子の制服をお譲りください。

小さなサイズだと助かります。

連絡先(メールアドレス)  
niji.20240908@gmail.com (福田)

ゆずりまは、ゆめつくだやろの募集中心です。

○ひとことカードがハガキでお申込みください。(ハガキの宛先は裏表紙を参照)掲載は2ヶ月以降になります。

○氏名・電話番号・品物の状態(新品・中古)・有料・無料を明記してください。品物は、食品などの賞味期限のあるものはご遠慮願います。電話番号は連絡先として掲載させていただきます。

○ゆずりまは掲載日翌週以降にお問い合わせください。

○著作権に関係する物品の売買、営利目的の申し込みはご遠慮ください。

○生協で行うのは内容掲載のみです。品物の保管や交渉は当事者間で行ってください。トラブルが発生した場合でも一切責任を負いかねますので、ご了承ください。

## 理事会だより 第4回理事会

日時 2024年8月28日(水) 10:30~12:10  
会場 鳥取県生協本部

【審議の概要】

- 非常用ガス発電機設備設置に伴う指名業者の選定について
- 第75回通常総代会の運営方針について

上記他議案について審議を行い、賛成多数で承認されました。

生協の状況

事業概況	4~7月度の累計(千円)
供給高	2,483,812
供給剰余金	623,993
事業総剰余金	713,161
事業経費	664,078
事業剰余金	49,082
経常剰余金	70,261

■組合員数 67,927人  
■一人当たりの出資金 34,374円

※2024年7月31日現在

問合せセンター ☎0120-225-196

## みんなのリサイクル

生協の資源回収にご協力をお願いします。

回収品	回収量(累計)	回収率	前年同月比
商品・カタログなどの仕分け袋(内袋)	6,241kg (配布重量 12,579kg)	49.61%	2.41%増↑
カタログ・チラシ類	494,233kg (配布重量 828,509kg)	59.65%	7.35%増↑
たまごパック	2,672kg (配布重量 4,671kg)	57.20%	11.30%減↓
紙パック	6,382kg (配布重量 11,263kg)	56.66%	3.44%減↓

内袋のシールははがしてね!!

Event

### 第32回 鳥取県せいきょうまつり in 米子産業体育館 「誰も取り残さない持続可能な社会の 実現をCOOPとともに!」

10月26日(土) 10:00~14:00

場所: 鳥取県立米子産業体育館(米子市東福原8-27-1)

CO・OP商品や産直商品、県内産品を中心としたお得な商品の即売や試食、健康チェックや木工教室、人形劇やHMピースのコンサートなど、楽しい催しが盛りだくさん。

どなたでもご来場いただけます。秋の一日をお楽しみください!



昨年の様子

Event

### CO・OP虹の森 ~とどみのまきば交流会~

鳥取県生協は、「とっとり共生の森」事業に参画し、鳥取県、倉吉市、中部森林組合、地元富海と連携し、「CO・OP虹の森」での森林保全活動に取り組んでいます。紅葉がきれいな自然の中で「森を守る活動」を一緒に楽しみましょう!

11月9日(土) 10:00~13:00(受付開始9:30~)

場所: 虹の森 とどみのまきば(倉吉市富海字梨木谷)  
持ち物: 軍手、タオル、カップ(急な雨の備えとして)  
※汚れても良い服装でお越しください

申込締切: 10月25日(金)

申し込み方法 ①・②いずれかの方法でお申し込みください

①注文用紙又はeフレンズにて注文番号を申込ください ②二次元コードから必須事項を記入してお申し込みください

申込番号  
大人(中学生以上): 18023  
子ども(小学生以下): 18031  
作業道補修: 18040

- 森を知ろう!  
木育サポート「森のきこりん」さんによる森林教室・紙しばいを通して「森の役割」について学びます。
- 森を体験しよう!  
「枝打ち」「作業道補修」「しいたけの植菌」などの森林保全活動を体験します。
- 森を楽しもう!  
カレーを食べながらの昼食交流、ペンスタンドまたはメモスタンドづくりを行います。  
※ごみ削減のため、昼食のカレーを入れる容器・スプーンをお持ちいただける方はご持参ください。

当日の内容



参加費 無料

Event

### とりたんの学生と一緒に遊びませんか!

初めてのコラボ企画!11月23日(土)祝、鳥取短期大学 幼児教育保育学科の学生と一緒に「子育てイベント」を実施します。

当日は学生によるオペレッタの観賞!楽器と一緒に演奏したり、手遊び、絵本の読み聞かせなどが楽しい内容で皆様をお待ちしています♡

11月23日(土)祝 10:30~12:00(受付開始10:15~)

場所: ハワイアロハホール 集会室(東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584)  
参加対象: 幼児(年中~年長)お子さま50名と保護者  
参加費: 無料 持ち物: 飲み物

申込締切: 10月25日(金)

申し込み方法 ①・②いずれかの方法でお申し込みください

※定員を超えた場合は抽選を行い、11月5日(火)に当選結果を連絡いたします

①注文用紙又はeフレンズにて注文番号を申込ください



申込番号 17949

②二次元コードから必須事項を記入してお申し込みください



Event

今年は米子で開催!

### みんなで楽しく!Let's PLAY バドミントン ~Cheerful鳥取の選手と一緒にバドミントンを 楽しみませんか?~

12月1日(日)鳥取県に拠点を持つ実業団バドミントンチーム「チアフル鳥取」とのコラボレーション企画「みんなで楽しく!Let's PLAY バドミントン」を実施します。選手の皆さんと一緒にバドミントンをしたり、ポールを使った遊びを予定しています。みんなで楽しくLet's play バドミントン。

12月1日(日) 10:30~12:00(受付開始10:15~)

場所: 東山体育館(米子市東山町92) 参加費: 無料 持ち物: 飲み物、タオル、上履き  
参加対象: 幼児(年中)~小学4年生までのお子さま40名と保護者

申込締切: 10月25日(金)

申し込み方法 ①・②いずれかの方法でお申し込みください

※定員を超えた場合は抽選を行い、11月5日(火)に当選結果を連絡いたします

①注文用紙又はeフレンズにて注文番号を申込ください



昨年の様子

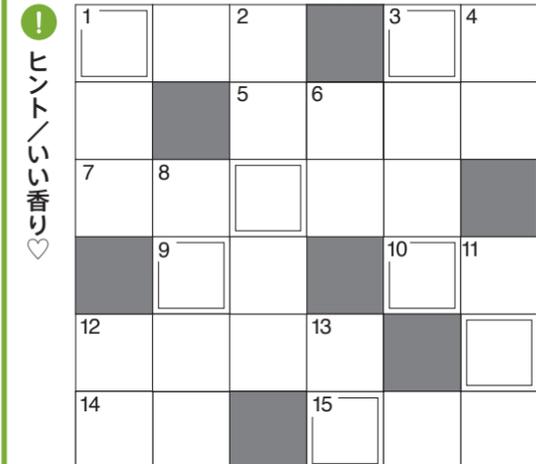
申込番号 幼児(年中~年長): 17922  
小学4年生以下: 17931

②二次元コードから必須事項を記入してお申し込みください



### クロスワードパズル

キーを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何?



(※申込用紙の内容は、目的以外には使用しません。)

#### タテのキー

- 白壁。——殿堂
- 網膜から脳に伝達する神経
- 降水量の少ない地域に多い池
- 小を兼ねます
- のからまる甲子園球場
- 前脚が鎌状の昆虫
- 負け試合で——を報いる ⑫ セブン
- 授業中の——は禁止

#### ヨコのキー

- 虚礼—— ③ ——より高い物はない
- 視力を失う ⑦ 温帯だが寒帯に近い
- 勝ち——にこだわる
- 合計 ⑫ 庭の——に御影石を使う
- 積みれば山となる
- 囲碁に使う平たい石

### ひとことカード 2024年10月号

応募締切: 10月25日(金)

おたより募集

- 12月号のテーマ「やり残していること」
- 12月号のイラスト大募集!  
(例:季節のイラスト、その他自由!)
- その他、くらしの出来事、生協への声などお寄せください。

google応募フォーム  
マイボイス・ひとことカード  
クロスワードは  
二次元コードからも  
お申し込みいただけます。

※注意事項を守った投稿をお願いします



抽選 5名様  
正解者の中から  
図書カードプレゼント!

回答欄

8月号の答え

スイカワリ (すいか割り)

正解者 113名	コ	イ	モ	タ	カ
応募者 114名	ウ	ノ	ウ	メ	ン
	タ	カ	ワ	ラ	イ
	イ	ス	キ	ス	
	コ	ウ	レ	イ	ン
	リ	ン	タ	ワ	シ

たくさんのご応募ありがとうございました。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

プレゼント応募方法

配送時にお渡しの場合  
上記回答欄の□に入る言葉と右記のひとことカード該当欄に必要事項をご記入いただき、切り取って配送時にお渡ください。

ハガキでのご応募の場合  
①答え②お名前③地域・班名④組合員コード⑤生協に対する感想や意見(必要な場合はペンネーム)をご記入ください。  
宛て先: 〒680-1202 鳥取市河原町布袋597番地1  
鳥取県生協 総合企画室行

お名前	ひとことカードの生協からの回答	必要・不要
下記に該当の方は○をしてください ・内容掲載不可 ・匿名希望 ・ペンネーム希望 ( )		
組合員コード	地域・班名	

●ひとことカードは、本紙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。