

一人は万人の為に 万人は一人の為に



はじめよう 「運動」

生活の視点を少し変え、動作や意識を変化させることで運動量を増やすチャンスが見つかります。健康を意識しできることから取り入れて習慣にすることで、いきいき充実した毎日を過ごしましょう。

根っこの話

～生協だからこそその商品を深掘り～

だからおいしい!

「しじみ屋さんの冷凍しじみ」のふるさとを訪ねました



contents

02-03 | 暮らしの中に
ちょっとした運動を

04-05 | しじみ屋さんの冷凍しじみ

06 | 東・中・西部エリアNEWS/イベント情報・活動通信

07 | マイボイス/理事会だより/みんなでリサイクル

08 | イベント開催報告/クロスワードパズル/ひとことカード



鳥取県生協の2030年ビジョン

ともに生きる ～笑顔と思いやりでつながり、夢があふれる「暮らしの協同」を実現します～

くらしの中にもちょっとした運動を

運動をした方がよいとは思っているけれど、動くのが面倒になってきたと感じることはありませんか。運動の必要性や最近よく耳にするフレイル、健康を維持するために誰でも簡単に続けられる「ちょっとした運動」について、すえひろ生協診療所の理学療法士植木宗人さんにお話をうかがいました。



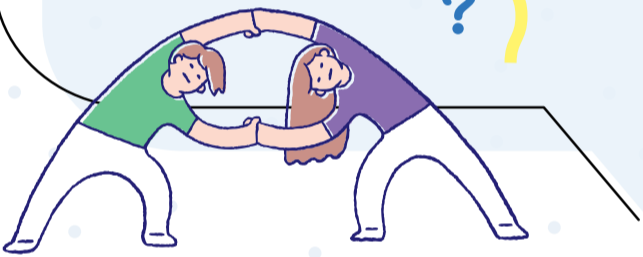
healthy lifestyle

理学療法士ってどんな仕事ですか？

理学療法士とは、けがや病気などで体に障害を持ち、普段の生活や仕事が難しくなった方をサポートしながら運動などのリハビリを行い、もう一度自立した日常生活や社会復帰をするための手伝いをするのが仕事です。

やっぱり運動って必要ですか？

新型コロナウイルスが流行し始めてから第五類に移行するまでの期間、みんなで集まれる場や、家から出て活動をする機会が少なくなり、体力や筋力が落ちたと感じる方が増えたと思います。年齢を重ねるだけでも体力や筋力は弱くなり、病気になる可能性が高まります。運動に取り組むことで生活に張りがうまれたり、生活習慣病の予防にもなります。



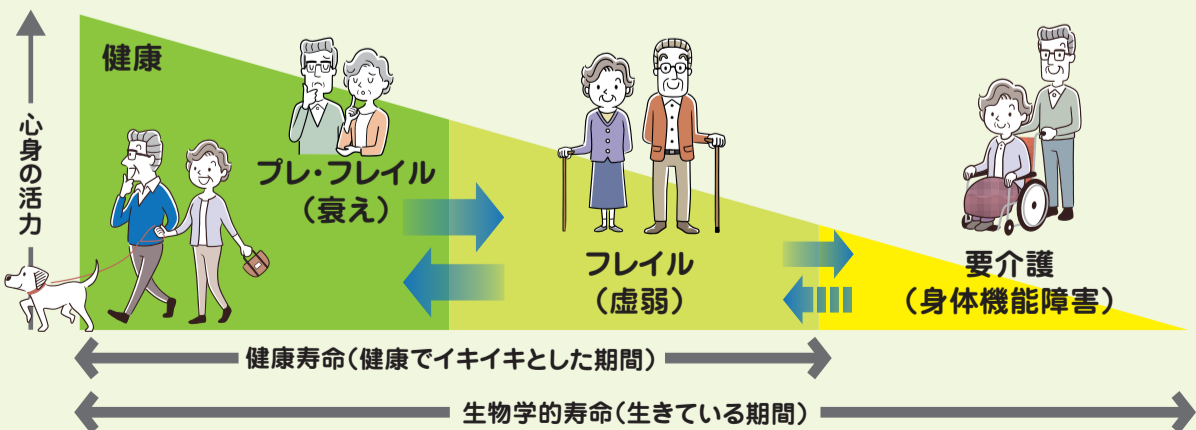
すえひろ生協診療所 理学療法士 植木 宗人さん



「フレイル」は全世代の問題

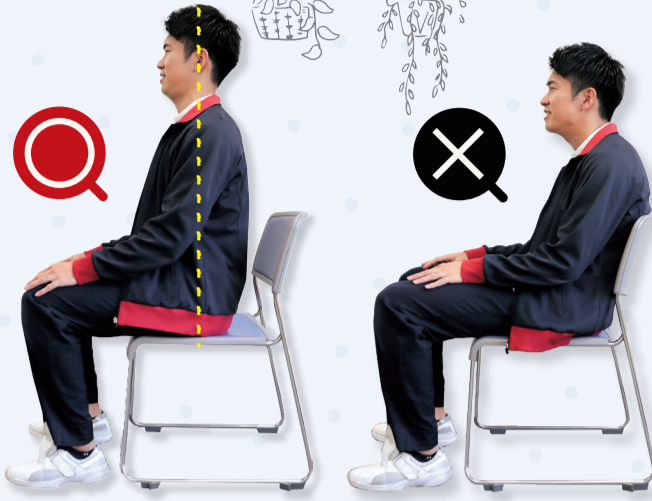
最近よく「フレイル」という言葉を耳にします。病気ではないけれど、筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の「虚弱」な状態のことを指します。例えば、横断歩道を青信号のうちに渡りきるのがむずかしくなった。ペットボトルのフタが開けにくくなった。最近運動をしていない。疲れやすくなった。など、出来ていたことができなくなり、前より体が弱くなったと身近に感じる方も多いのではないのでしょうか？最近では、不規則な生活スタイル、SNSや動画配信サイトなどの視聴時間の増加による運動不足や姿勢不良が多く、運動機能が十分に発達しない子どものフレイルも見られるなど、全ての世代でフレイルが心配され、弱くならないための予防が必要になっています。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に戻すことが可能です。早いうちに気づくことで心身の活力低下を防ぎましょう。



正しい姿勢

イスに座った時



立ち姿

歩く時は、腕を振って歩くと効果的



健康を維持するために、バランスの良い食事と運動が必要だとわかっていても、面倒で腰があがらない、始めても続かないのが悩んだという方は多いのではないのでしょうか。体をつかう動きの中で、私がおすすりしたい運動は「歩く」ことです。ウォーキングは道具も必要なく簡単に始められ、足腰の筋肉だけでなく、腕を

運動紹介

肩まわし

手を真上にあげた後、横に開きながらゆっくり下ろす運動です。手を下ろすことで姿勢に関わる背中の大きな「広背筋」を使っていきます。正しい姿勢を保つための背筋が鍛えられます。



ふることで胸や背中の筋肉も動かす全身運動です。また、屋外を散歩すれば、季節や景色などの自然を感じられ、楽しみやリラックス効果なども期待できます。ただ、近年は猛暑の日や雪の日など散歩に出られない日もありますよね。そんな時、ちょっとした運動として取り組んでみて欲しいのは「姿勢を直すこと」です。

おしりをあげる運動

立ちあがる時や歩く時、楽な姿勢を保つために必要になるお尻の筋肉「大殿筋」を鍛える運動です。おしりを締め腰が反らないように注意します。お尻を上げすぎると腰を痛めやすいため床とお尻の間に指二本入る程度にしましょう。

膝を開けておしりを持ち上げる運動は、立ち上がる時にふらついてしまう方向き

膝を開いてもち上げる運動は、立った時のバランスが不安な方向き



まずは5分～10分でも始めてみよう!無理をしないのが続けるコツ! 上級者の方はボールをはさんで挑戦してみると良いでしょう。

立っている時、座っている時も、歯みがきやテレビを見ている時でも、正しい姿勢を意識することで、背筋や体幹を鍛えることができます。期間を決めて取り組むことで、習慣にしやすいくなりますので、ぜひ日々の健康維持の参考にして取り組んでみてください。

とっとり 虹の健康チャレンジ 2024



9つのチャレンジ項目の中から
自分にあった健康コースを選んで30日間取り組む
『とっとり虹の健康チャレンジ』に挑戦してみませんか?

「生活を改善したいけど…」 「きっかりがなくて」 「3日坊主かも」という方でも、自分にあった運動を選んで楽しく続けられます。健康づくりのきっかけとして、個人で、ご夫婦で、夏休みの生活リズムを整える取り組みとして親子で挑戦してみましよう!!

お申し込み期間 5月20日(月)～8月30日(金)

取り組み期間 7月1日(月)～10月31日(木)

※パンフレット・記録シートは7月1日(月)以降にお届けします。
※詳しくは、5月5回(5月13日～17日お届け)の募集案内チラシまたは鳥取県生協ホームページより詳細をご覧ください。

こちらからお申し込みください



だからおいしい! 「しじみ屋さんの冷凍しじみ」の ふるさとを訪ねました

小粒な貝殻の中に、旨味と栄養がたっぷり詰まっている「しじみ」。生協の宅配でおなじみ「しじみ屋さんの冷凍しじみ」のおいしさのヒミツを探るべく、穴道湖のイトハラ水産を訪問し、糸原真吾さんから、あまり知られていないしじみの生態や穴道湖ならではの漁についてお話を聞きました。

しじみってどんな生きもの??

日本に生息しているしじみは、琵琶湖にしかない「瀬田しじみ」、河川などの淡水にすむ「真しじみ」、海水と淡水が混じりあう汽水域にすむ「大和しじみ」の三種類で、市場に出回っているしじみのほとんどが、穴道湖でも獲れる「大和しじみ」です。

穴道湖のしじみが生息しているエリアは、水深が約30cm〜3m（穴道湖の中心は約8m）あたりの砂地や泥地に生息しています。生息している土壌により殻の色は様々で、主に砂地は黄色や茶色中心で泥地は黒色となり、しじみの風味も土壌によってそれぞれ特徴があります。また、水温や塩分濃度などの水質環境により、湖底に上昇したり潜ったりしますが、特に冬季は寒さをしのぐため、水温があたりかくなるのを湖底でじっと待っています。

しじみを獲る漁法は各産地で異なりますが、穴道湖では船を動かしながら行なう「機械掻き」、船上から行なう「手掻き」、穴道湖の浅瀬に入っていく「入り掻き」があります。すべて鋤簾という漁具を使用し、長い竿の先に規定の力ゴを取りつけて作業しています。

しじみの産卵は年に一回、7月中旬から8月中旬です。しじみの旬は、産卵前の時期と寒い時期と言われており、それぞれの風味を堪能できます。



穴道湖のしじみ漁

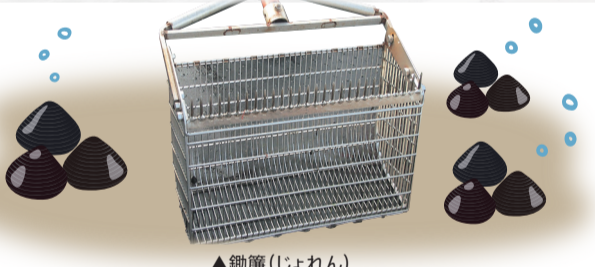
穴道湖の漁師さんは現在約270名です。持続可能な生産としじみがとれる環境を守るため、漁を行う曜日や時間、一日の採取量も制限し、鋤簾の網目を穴道湖漁協独自に10mm以上の厚みのしじみしか獲れないようにしています。また、イトハラ水産では植樹や清掃活動などの環境保全活動にも積極的に取り組んでいます。



14 海の豊かさを 守ろう



▲手掻き漁の様子



▲鋤簾(じょれん)

組合員さんの声にこたえて

Before 包装の四つ角が尖っていてケガをしそう...

After 全ての角を丸くする加工を施しました

Before 1パックずつ使いたいから使いやすくしてほしい

After 真ん中に切れ目をつけて、切り離しやすくしました

Before より食べ応えのある商品を!

After 2023年10月に大きめサイズも登場しました。



しじみ屋さんの冷凍しじみ 70g×2(M〜Lサイズ)(Lサイズ) 本体価格:398円(税込価格:429円)



しじみ屋さんの冷凍しじみ 130g(こだわりのサイズ) 本体価格:398円(税込価格:429円)

次回5月4日にご利用いただけます

しじみは蝶番を傷めてしまったり鮮度不良だったりすると、砂や泥を吐き出すことが困難になってしまいます。イトハラ水産では「手掻き」でとれた鮮度の良い、元気なしじみのみを使用するため、厳選された約50名の漁師さんからしじみの仕入れを行っています。仕入れたしじみをチェックし、弊社が独自で開発し特許取得した「低温オゾン殺菌砂抜き処理」装置を使用し、穴道湖の塩分濃度(約0.4〜0.5%)に近い状態の水槽に、約12〜14時間かけて鮮度管理を行いながら砂抜きを行っています。しじみの旨味を引き出すために、48時間かけてじっくりと「緩慢凍結」をすることで美味しいしじみになります。カタログで見かける「しじみ屋さんの冷凍しじみ」は、生協の宅配限定の商品です。

独自の特許技術がおいしさのヒミツ

株式会社イトハラ水産
「しじみ屋さんの冷凍しじみ」
～水揚げからお届けまで～
を動画でご覧いただけます



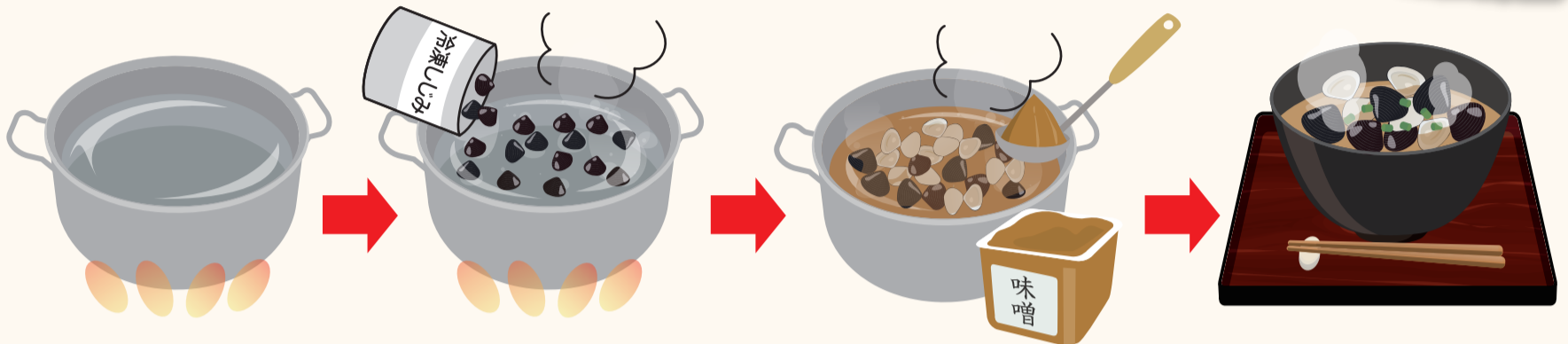
冷凍しじみ

を使ったしじみ汁の作り方

しじみの出汁(だし)を存分に味わっていただきたい!
「冷凍しじみを使ったしじみ汁の作り方」をご紹介します。

解凍せず凍ったまま、**熱湯から調理**してください。

水から調理されると、ドリップが出て生臭くなる場合があります。



① 鍋に水を入れ火にかける。

水分量目安1杯あたり150~180cc
(70g換算では2杯相当となります。)

② 沸騰したら凍ったまま(解凍せずに凍ったまま)のしじみを入れる。

③ 殻が全部開いたら味噌などで味付けし火を止める。

④ 器に盛り刻みネギなどを加えて出来上がり。

※調理の際、一部開きにくい貝もありますが、死貝ではありませんのでご安心ください。



しじみを使ったアレンジレシピ

しじみと生姜の混ぜませご飯

材料 (2人分)

- 米: 120g
- (A)水: 1カップ強
- (A)しじみ: 150g
- (A)の煮汁: 160~170ml
- 生姜: 20g
- ごま油: 小さじ1/2
- 黒煎りごま: 少々
- (B)薄口醤油: 小さじ2
- (B)みりん: 小さじ1/2
- (B)酒: 小さじ1



エネルギー 約275 kcal
塩分相当量 1.1g
所要時間 約30分

作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、水分を切っておく。生姜は細かい角切りにする。
- ②(A)を沸騰させ、殻からしじみの身をはずし、煮汁160~170mlを取って冷ましておく。
- ③(2)の煮汁と米を入れ、30~40分浸水させてから普通に炊く。
- ④フライパンにごま油を入れ、生姜を炒め、(B)で味をととのえ、最後に(2)のしじみの身を加える。
- ⑤(3)が炊き上がったなら(4)を加え、全体を混ぜてから茶碗に盛り、黒煎りごまを散らす。

しじみを使ったアレンジレシピ

春野菜としじみの蒸し煮

材料 (2人分)

- しじみ: 80g
- 春キャベツ: 100g
- 玉ねぎ: 60g
- 人参: 20g
- スナップえんどう: 40g
- バター(有塩): 10g
- 塩・黒コショウ: 各少々



エネルギー 約93 kcal
塩分相当量 0.8g
所要時間 約15分

作り方

- ①春キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形、人参は短冊切り、スナップえんどうはさやを取って斜めに切る。
- ②フライパンを火にかけ、バター、春キャベツ、玉ねぎ、人参、しじみ、塩を入れる。全体を混ぜ合わせたらスナップえんどうを散らし、ふたをして蒸し煮にする。
- ③皿に(2)を盛り、黒コショウを散らす。

しじみクイズ

オス



メス



Q. しじみにはオスとメスがあります。どうやって見分けるでしょう?



A. ヤマトシジミのオス・メスを外観から判断することは困難ですが、殻の内側の色を見るとオスが白色、メスが青黒色です。

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「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

第4弾 子育てひろばdeファミリータイム

子育てひろば

産直

飼料米田植え交流会

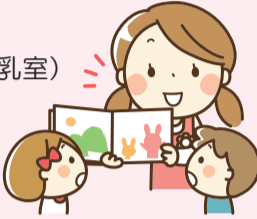
～親子で自然と触れ合おう!～

地域の子育て応援イベントです!

子育て世代の皆さん、どうぞお気軽にお越し下さい♡

5月25日(土)

場 所: 東部支所 大会議室 中会議室 調理研修室 小会議室(授乳室)
 時 間: 10:00～12:00(開催時間内は出入り自由)
 参加費: 無料 持ち物: 上履き ※当日参加OK
 ※組合員外の方も参加OK



【当日の内容】

大会議室 ・絵本の読み聞かせ(「ねえよんで」の会)
 ・パパ・ママに向けた家事・育児を楽しむお話(鳥取大学職員・森田将悟係長)
 ・パパ・ママに向けたリフレッシュ体操(鳥取医療生協・木下真実副室長)

中会議室 親子ふれあいひろば
 (シール遊び、絵本、手作りおもちゃの紹介など)

調理研修室 カフェ&共済コーすけ♡コーナー

こちらからお申し込みください



申込締切: 5月17日(金)

OCR申し込み+2次元コード(名前、大人、小人)

申込番号 大人:18694 子ども:18708

5月25日(土)

場 所: 株式会社福成農園(西伯郡南部町福成1615-1)
 参加者には後日、会場の地図を送付いたします。

集合時間: 10:00～12:00(受付9:40～)

参加費: 無料 募集家族: 10家族まで

持ち物: 帽子、タオル、着替え、飲み物、サンダル、
 エコバッグ、汚れても良い
 服装でお越しください。

託 児: なし

※小雨決行です。

こちらからお申し込みください



申込締切: 5月17日(金)

申込番号 大人:18775 子ども:18783

昨年の飼料米田植え交流会の様子です



福祉

こんにちは生協です あなたのまちへ おじゃまします!! in北栄



ベジチェックで
 推定野菜摂取量が
 わかっちゃうよ～

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!

CO・OP共済ってなに?職員にお聞き、野菜は採れているかな?ベジチェックをしてみよう。そして、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」を作って試食しましょう!

5月29日(水)

場 所: 大栄健康増進センター 会議室(北栄町瀬戸22-1)
 集合時間: 10:00～12:00 参加費: 無料 募集人数: 10名
 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具
 託 児: なし(お子様と一緒にご参加ください)

こちらからお申し込みください



申込締切: 5月17日(金)

申込番号 18724

- ◎ タイムスケジュール
- ◎ 10:00～……………
- ◎ CO・OP共済のお話
- ◎ 10:40～……………休憩
- ◎ 10:50～……………
- ◎ 調理・交流・
- ◎ ベジチェック

イベント報告

東部エリア

2月27日(火)「産直ミニ懇談会」

産直レシピの試食とともに、COOP牛乳産直交流協会設立のお話や産直牛の一貫生産、酪農家のお仕事や飼料高騰の現状などについて、メーカー・生産者さんから直接お話を聞きながら交流しました。

中部エリア

2月29日(木)「最近の葬儀事情を教えます」

公益社小山倉吉葬祭会館を訪れ、「創想の杜」の会館見学やコロナ禍以降の葬儀事情、4月から施行の相続登記の義務化、自分の人生を振り返る「自分史ノート」の作り方などについて教えていただきました。

西部エリア

2月21日(水)「子育てひろば」

色々なアイデアあふれる手形(足形)アートを作ったり、ハイハイレース・トコトコレース、おさがり交換会などをみんなで一緒に楽しみました!



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。



お知らせ

第74回 通常総代会を開催します

第74回通常総代会では、2023年度の事業活動報告並びに、2024年度の事業活動計画などについての議案採決を行います。総代の皆さまはご出席をお願いいたします。

日時: 2024年6月12日(水)午前10:00より(予定)
 場所: ハワイアロハホール(東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584)
 議決: 一号議案…2023年度事業報告・決算・剰余金処分案承認の件(監査報告含む)
 二号議案…2024年度事業計画・収支予算案決定の件
 三号議案…役員選任の件
 四号議案…役員報酬決定の件

お問い合わせ: 総合企画室(木村) 0858-85-0017



開催案内

コープのエシカルフェスタ 2024

～家族みんなで参加してみませんか!エシカルなコープ商品を見て、食べて、楽しく実感!～

コープのエシカルフェスタは、生協商品のメーカーさんにおいでいただき、安全・安心へのこだわり、おいしさ、商品やメーカーのエシカルな取り組みを直接聞いたり、試食したり、展示を見て、さわって、体感しながら、生協商品やエシカルな取り組みの良さを交流しながら実感していただくイベントです!

6月29日(土)鳥取産業体育館 小体育館
 午前の部: 10:00～11:30 午後の部: 13:00～14:30

※詳しくは、5月5回(5/13～5/17)配布の募集案内チラシまたは鳥取県生協のホームページより詳細をご覧ください。

申込番号

申込締切5月31日(金)

大 人(中学生以上): 17752 大 人(中学生以上): 17795
 子どもの部 子どもの部(小学生以下): 17761 子どもの部(小学生以下): 17809

※前日の時点で特別警報、警報が発表されている場合も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9:00～17:30

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。

5月号おたより募集テーマ
「母の日の思い出」

●**境港市 匿名希望**

子どもが小学校低学年の時、母の日より手前に手作りの肩たたき券とマッサージ券を十数枚もらいました。当日一枚使わせてもらいました。かわいく思っています。

●**鳥取市 ばばあちゃんね**

私の結婚式は、平成元年5月14日、母の日でした。生まれてから二度も母の日に行動を起こしたことがない。でもない娘でしたから、29年分の「お母さんありがとう。」をドサッと届けられたかなと自己満足したものでした。その後ばばあちゃんねです。お母ちゃんね。これからは毎日親孝行に精を出すから長生きしてよ。母の日、お母ちゃんね。

●**米子市 サトちゃん**

孫が生まれてから、母の日には孫が描いてくれた絵が添えられるようになりました。初めての絵は何を描いたのか見た目ではわかりませんが、少しずつ上達してわかるようになってきました。今年は何の絵が描くか楽しみです。

●**鳥取市 ペーさん**

小学校低学年の頃は「お母さん」をもらってなくて、母の日が近くなると貯金箱のお金を集めて近くの化粧品

品屋さんへ行きました。かわいい小物も置いてあり、その中で探しました。ピンク色のエコバック的なものがありました。母が「これはもったいなく使えないな」と机の引き出しにしまいました。その後使ってくれたのかな？

●**鳥取市 匿名希望**

今まで特別なことをしたことがないので、今年こそは何かしたい！と思っています。

●**琴浦町 匿名希望**

嫁ぐまで、母にプレゼントをした記憶がありませんが、社会人になってからは夕食を作ったりしていました。結婚してからは、実家の母、主人の母にプレゼントをしていました。晩年の母とは、普段食べない上等なお菓子でコーヒータムをしていました。「美味しい」と言いつつ食べていた頃が懐かしいです。



鳥取市 タビオカさん

●**鳥取市 小野小マーチさん**

母という存在は偉大ですね。大人になって亡母を客観的に思い出しても、良い面と悪い面の両方があったと思うのですが「母はありがたい」「母に感謝」の念だけは消えないものです。

●**鳥取市 丘美樹さん**

母の日が近づくと母の笑顔が浮かび、母が喜ぶためにどうしたらよいかを考えました。忙しい母の鏡台を整えたり、幼いながらもできる料理（おにぎりや野菜炒め）をしたり、エプロンを縫ったりしたことを思い出します。母はその度におどろき満面の笑みで喜んでくれました。母は今96歳です。私達姉妹は母の笑顔を見るため、今も好物のお菓子やお料理をつくっています。ただ健康で生き続けて欲しいと祈る日々を過ごしています。

フリートーク



鳥取市 ヒロさん

●**米子市 岡村淑恵さん**

子どもの頃、私のふるさとでは男子が生まれた家には武者姿ののぼり（武者絵）が立てられていました。甥が生まれた我が家では、家の角先にのぼりが立てられていました。今頃はもう見かけることがなくなっています。思い出した。団地住まいの私の息子には、実母が「五月人形」をお祝いしてくれました。アパート住まいの孫には、小ぶりの人形を送ったのが端午の節句の思い出です。

●**米子市 もと山ガール**

最近プライベートであまり良いことがなく、少々くさっています。ささいなことですが、物が見当たらないとか、ダイエットをしているのに体重がさっぱり減らないとか、郵便だけが楽しみなのに何も届かない日が続くとか。一人暮らしなので（猫が同居人）、私がしっかりしなきゃいけない間かかっています。嬉しいことがあったらおいしい喫茶店のモーニングを食べに行こうと決めています。

●**境港市 匿名希望**

友達に誘われて初めてカラオケを体験した我が子。そこはカラオケ、マンガ、ダーツなど、3時間パックで千円、小学生以下は無料の料金。いつも口ずさんでいる歌を友達と思いつきり歌い、笑い、ダーツで盛り上がり楽しい時間を過ごしました。

●**湯梨浜町 湯梨浜のかあちゃん**

2月より新しい担当さんに交替されました。明るく元気で気さくな方です。テキパキと仕事をこなされ笑顔がいいですね。大きなトラック配送で大変だと思いますが、頼りにしています。頑張ってください。

●**東伯郡 昔はんみつ姫さん**

生協のくだものの品質の高さについても感動しています。「規格外、わけあり」でもおいしいー当たり外れがないので安心して注文できます。先日届いた甘夏も、果汁たっぷり酸味がほどよくて感動ものでした。生産者さんの努力を思いつつ、口福にあずかりました。

●**倉吉市 チョロミンさん**

一人旅をしました。いつか行きたいと思って30年以上行けず、もう今しかない決断し外国（内緒）へ10日間の旅。

●**湯梨浜町 はるはなママさん**

どうしても合わない人、苦手な人の対応でどうしていますか。ちょっとした工夫やコツがあれば教えていただきたいです。

●**倉吉市 眞千春さん**

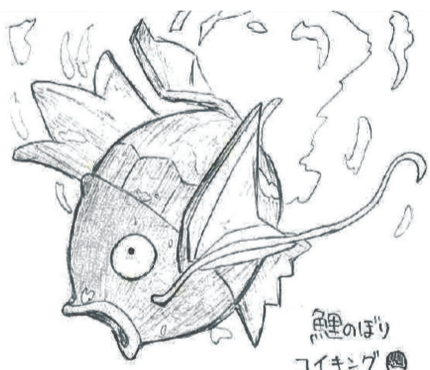
防災についてのセミナーに参加し有意義でした。備えを見直したいと思っています。

●**米子市 ブルーさん**

色々なものがシリリリと値上げになり、何となくきびしい生活の雰囲気。きちんと注文していかうと、事前に値上げ金額を計算したり控えを書くことで、重複買いや買い過ぎが防げました。必要なものはちゃんと手に入れてムダのない生活を目指します。

●**鳥取市 くらびいさん**

下の子が大学を卒業し、鳥取に戻ってきました。荷物の片づけついでに棚を整理していたら、「うわ〜懐かしい」。手伝いたくて仕方なかった年長の頃の思い出のものが。「今でも買いたい物に行く、荷物を必ず持ってきます。頼もしく成長しました。」



鳥取市 にんじんさん

理事会だより

第23回理事会

日時 2024年3月27日(水) 10:30~13:45

会場 伯耆しあわせの郷

【審議の概要】

- 2024年度予算(案)及び関連議案について
 - 「職員継続雇用規程」の一部改定について
 - デスクトップPC及びバックアップシステム構築に伴う指名業者の選定について
 - 「生活支援特別一時金」の支給について
 - 第74回通常総代会招集に当たっての理事会決定事項について
 - 総代会議案事前検討会及び第74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。

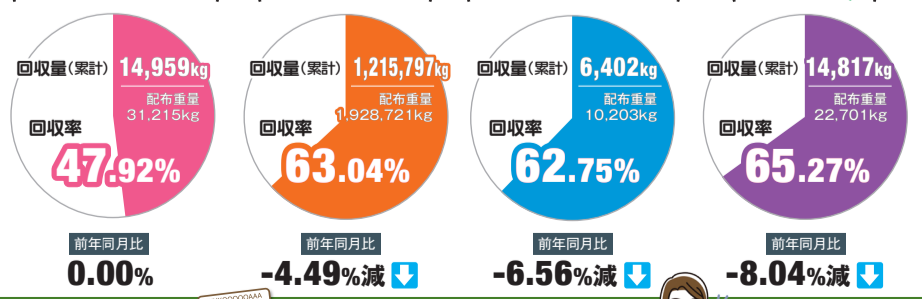
問合せセンター ☎0120-225-196

生協の状況

- 組合員数 68,280人
 - 出資金総額 2,444,700千円
 - 一人当たりの出資金 35,804円
 - 供給高(2月度) 599,855千円
 - 経常剰余金(2月度) 8,659千円
- ※2024年度2月29日現在

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。

商品・カタログなどの仕分け袋(内袋) / カタログ・チラシ類 / たまごパック / 紙パック



内袋のシールははがしてね!!

