

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 5 2024

コープでいっしょに未来へ

まいくる

エリア掲示板

地域の楽しい情報がいっぱい!

コピーカードと出かけよう!

もえぎ やかた  
萌黄の館

つながる! コープ商品  
しっとり  
木綿とうふ



# きょうどう

CONTENTS 2024 5

「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを  
拓く変わらない生協の理念を表しています

- 01 巻頭特集  
つながる！ コープ商品  
しっとり木綿とうふ
- 07 エリア掲示板  
地域の楽しい情報がいっぱい！
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ  
まいくる
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば
- 27 コーピーカードと出かけよう！  
もえぎ やかた  
萌黄の館

## コープこうべの現況(3月末現在)

|           |            |
|-----------|------------|
| 組合員数      | 172万517人   |
| 出資金       | 364億6610万円 |
| 1人当たりの出資額 | 2万1194円    |
| 宅配訪問軒数    | 48万6038軒   |

マイバッグ持参率(3月度) **90.6%**

コープこうべ ホームページ

Facebookでいいね！してね

※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。  
ご加入のうえご利用ください

※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、  
それぞれの目的のみに使用させていただきます

※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています

※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品  
です。お問い合わせはご遠慮ください

コープこうべへのご意見・お問い合わせは

## くらしの情報センター

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

**無料 0120-44-3100**

携帯・IP電話からは

**☎ 0570-09-2100** もしくは

**☎ 06-7636-2000** (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



日本生活協同組合連合会(以下、日本生協連)は、全国の組合員の声をもとに、加工食品や日用品など「ふだんのくらし」に貢献する商品を開発。全国の生協で多くの組合員に利用いただけるというメリットを生かし、高品質・低コストの商品を供給しています。

六甲アイランド食品工場で生産している商品のうち、組合員のご利用が多かった商品も、日本生協連との共同開発商品として引き継がれていきます。

## コープ商品について

コープこうべが大切にしていること

1. 組合員の声に寄り添って
2. 安全と安心を大切に
3. 確かな品質と利用しやすい価格で
4. 持続可能な社会やくらしのために
5. 生産者・組合員・職員がつながり、  
みんな育てる



# つながる！ コープ商品

2025年3月末に六甲アイランド食品工場(以下、食品工場)は稼働終了します。これに伴い、

これまで生産してきた商品のうち組合員のご利用が多かった商品は順次、日本生協連との共同

開発商品として製造を委託。これからも製法のこだわりや味を引き継いで供給していきます。

今月ご紹介するのは

CO-OP

しっとり  
木綿とうふ



2023年12月にデビューした「CO・OPしっとり木綿とうふ」。素朴な味わいで、さまざまな料理に合わせやすい食材です。大豆の甘みとコクのあるおいしさが特長です。

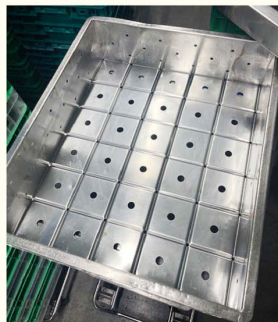


## 「しっとり木綿とうふ」のこだわり

食品工場で製造していた木綿とうふは、昔ながらの製法で作られていました。布を敷いた型箱に豆乳を流し込み、固まりかけた豆腐を人の手で崩した後、プレスして水切り。豆腐が出来上がると型箱から取り出し、「さらし水槽」の中へ。その後、カットし、包装して出荷していました。

豆腐の製造では、大きさや食感を均等にすることが重要です。豆腐の崩し方が食感に影響を与えるため、手で出来上がりを感じ取る経験と技術が必要でした。代々、次の担当者に崩し方の細かなポイントを伝承。また加熱・冷却後は豆腐が硬くなりがちなので、少し軟らかめに作ることも心掛けていました。

そんなこだわりの豆腐は、組合員から「大豆の味が濃厚でとてもおいしい」「しっかりしているので炒め物に使っても崩れにくい」と、支持を集めていました。



食品工場  
使っていた木綿とうふの  
型箱を引き継いで  
いただいています

株式会社コープベカリ  
六甲アイランド食品工場  
岸本 一平さん



## 昔ながらの製法を 引き継いで リニューアル



木綿とうふの製造は、たくみや匠屋株式会社に引き継ぎました。

匠屋株式会社は老舗豆腐メーカーの高い技術を引き継ぎ、2018年に設立。生まれ変わった「CO・OPしっとり木綿とうふ」は、食品工場の製法や商品の長を可能な限り継承し、煮炊きしても崩れにくい硬さと、名前通りの「しっとりさ」を調和させています。

関西では、鍋料理などお豆腐を炊いて召し上がる方が多いので、煮炊きでもしっかりした食感になるようにしました。伝統あるコープこうべさんのお豆腐を引き継いで、これからも変わらないご支持をいただける「ものづくり」をしていきます。

匠屋株式会社  
(兵庫県伊丹市)

山野 研治さん



ココが  
変わった!

### 大きさが変わった!

旧商品は400gでしたが、開発品は350gに。製造設備の違いにより、同じ厚みにすることは困難でした。可能な限り調整した結果、350gとなりました。

### 賞味期限が変わった!

賞味期限までの日数は旧商品より8日間長くなりました。豆腐の厚みが薄くなったことで、加熱時に豆腐の中心温度が上がりやすくなり、従来よりも長期間の保存が可能に。

## 「しっとり木綿とうふ」 の製造工程

- ① 大豆を水に漬ける
- ② 炊く 温度調整が豆乳の出来栄を左右する大事な工程のひとつ
- ③ 搾る おからと豆乳に分離

### ④ 固める

凝固剤を使用して固める



### ⑤ 崩してから 型に入れて 固める

食品工場の型箱を引き継いで使用



### ⑥ 切る

包丁で豆腐の状態を感じながらカット





## 木綿とうふを使ったレシピ

コープクッキング

検索



豆腐のコクが引き立つ



### 中国風 いり豆腐

エネルギー230kcal／食塩相当量1.5g(1人分の推定値)

#### 材料(4人分)

|             |          |
|-------------|----------|
| 木綿とうふ       | 1丁       |
| 干しいたけ       | 2枚       |
| ゆでたけのこ      | 50g      |
| にんじん        | 50g      |
| にら          | 1束       |
| 油           | 大さじ1     |
| しょうが(みじん切り) | 1かけ      |
| 豆板醤         | 小さじ1/2～1 |
| 豚肉ミンチ       | 150g     |

#### 〈調味料〉

|           |      |
|-----------|------|
| 砂糖        | 大さじ2 |
| しょうゆ      | 大さじ2 |
| 干しいたけの戻し汁 | 大さじ2 |

#### 作り方

- ① 豆腐は粗くずして、電子レンジに約2分かけて水切りをする
- ② 戻した干しいたけ(戻し汁は取っておく)は軸を除いて1cm角に切り、たけのこは短辺が1.5cm程度の短冊切り、にんじんはうすいちょう切り、にらは2cm長さに切る
- ③ 中華鍋に油としょうがを入れて炒め、香りが出たら豆板醤・豚肉ミンチを炒める。しいたけ・たけのこ・にんじんを加えてさらに炒め〈調味料〉を加える
- ④ ③に①の豆腐とにらを加えて炒め、器に盛る





味付けは  
ミートソースで

## 豆腐のミート ソースグラタン

エネルギー240kcal/  
食塩相当量1.8g(1人分の推定値)

### 材料(2人分)

木綿とうふ……………1/2丁  
トマト……………1個  
ミートソース缶……………1/2缶(約150g)  
パン粉……………大さじ1  
ミックスチーズ……………40g  
パセリ……………少々

### 作り方

- ① 豆腐は2cm角に切り、キッチンペーパーにのせて水切りをする。トマトは半月切りにする
- ② グラタン皿にミートソースの半量を敷いて豆腐を並べる。上に残りのミートソース・トマト・パン粉・ミックスチーズの順にのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く
- ③ 焼き上がったら、小さくちぎったパセリを散らす

## 豚肉のカラフル チャンプル

見て楽しい  
食べておいしい



エネルギー219kcal/  
食塩相当量0.4g(1人分の推定値)

### 材料(4人分)

ごま油……………大さじ1  
清浄豚もも切りおとし  
(塩、コショウ少々で下味をつける) ……200g  
木綿とうふ(1cm厚さに切る)  
……………1/2パック

### 〈A〉

白ねぎ(薄切り)……………1/2本  
アスパラガス(斜め切り)……………1束  
パプリカ(細切り)……………1個  
にんにく(みじん切り)……………1かけ

### 〈調味料〉

鶏がらスープの素……………小さじ1  
塩、コショウ……………各少々  
かつおパック……………2袋

### 作り方

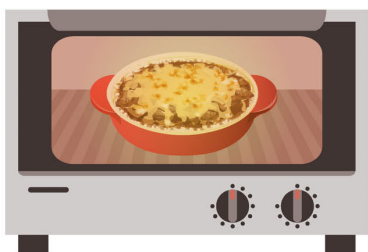
- ① ごま油大さじ1/2で肉・豆腐を焼き、取り出す
- ② 残りのごま油を足し〈A〉を炒め、  
①を戻し〈調味料〉を加える
- ③ かつおぶしをかける



## 豆腐をもっと活用しよう！

### ご飯の代わりに活用

しっかりした食感で、食べ応えもあるので、ご飯代わりに。カレールーをかけてトースターで焼き色を付けた「焼きカレー風」もおすすめです。



### 味がしっかり染み込むのが魅力

濃いめの味付けの肉（豚の角煮など）や魚などの煮汁と好相性。煮汁を使うと手軽に旨煮が出来ます。



### 組合員ライターのひとつこと

今までは絹ごし派でしたが、「CO・OP しっかりと木綿とうふ」の文字通りのしつとりさに驚き！これから料理にどんどん使っていこうと思います。（石川 京子）

ありがとう さようなら

## 食品工場の百年〈2〉

六甲アイランド食品工場は2025年3月末で稼働終了します。コープこうべの前身・灘購買組合がしょうゆの醸造を始めてから約100年。これまで支えてくださった皆さんに感謝するとともに、こだわりの商品を生み出してきた工場の歴史を振り返ります。

### 1940年（昭和15年） パンの製造を開始

コープこうべの前身となる2つの生協\*は、いずれも1940年にパンの製造を始めました。戦争のため中断しましたが、戦後に製造を再開し、1955年には神戸生協、1959年には灘生協がパン工場を新設。両生協が合併する前年の1961年からは、灘生協の工場で両生協の商品を製造していました。

\* 神戸生協と灘生協が1962年に合併し、灘神戸生協（現・コープこうべ）になりました



国鉄（現・JR）住吉駅と、その南側にあった灘神戸生協の食品工場（1970年ごろ）

### 商品の情報はホームページで

食品工場で製造していた商品のうち、ご利用の多かったものについては、日本生協連との共同開発商品として、信頼できるメーカーに製造を委託します。詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ商品情報

検索



製造終了予定



共同開発商品

# Information

## 募集 自然を満喫!

### 「エコファーム」で収穫体験しよう

コープこうべグループ直営農場「エコファーム」で、家族や友達と一緒に旬の野菜を収穫しませんか。

| 収穫物   | とき(午前・午後の2部制)                     | 1区画あたりの収穫保証量 |
|-------|-----------------------------------|--------------|
| たまねぎ  | 6月1日(土)、2日(日)、<br>8日(土)、9日(日)     | 40個          |
| じゃがいも | 6月15日(土)、16日(日)、<br>22日(土)、23日(日) | 10株(5kg)     |

午前の部: 9時半~10時半受け付け、順次収穫開始  
午後の部: 13時~14時受け付け、順次収穫開始  
※雨天決行(三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止)

※生育状況により日程が変更になる場合があります(変更する場合は各開催日の14日前までに下記のホームページ「エコファーム便り」で連絡します)

募集区画数 | 各220区画(申込順)

料金 | 1区画2,200円(当日、現地で支払い)

持ち物 | 手袋(軍手)、長靴、収穫物の入れ物、雨具(雨天の場合)

#### 申し込み

(株)コープエコファームのホームページで内容をご確認のうえ「イベント予約フォーム」から

コープエコファーム

検索



#### ところ・問い合わせ

(株)コープエコファーム(三木市細川1町瑞穂2328-1)  
☎0794-88-3366(9時~16時)

## 募集 初心者も歓迎! 気軽に通える「コープスポーツ」各地で開催中

スポーツを通して、健康づくり・仲間づくりを楽しめる「コープスポーツ」。組合員集会室や地域の会館を中心に、コープこうべのエリア内約300カ所で開催しています。種目別の会場・開催日・参加費などの詳細は、店舗で配布しているチラシやホームページをご覧ください。無料体験や見学もどうぞ(申し込みが必要です)。

種目 | 卓球、テニス、ゴルフ、健康体操、ヨガ、太極拳、やさしい気功体操、ダンスなど

#### 申し込み

コープスポーツ事務局

☎078-411-4989(月~金9時~17時)

コープスポーツ

検索



## 募集 「まいくる」初夏の味覚フェア 特別メニューをお届けします

夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当やおかずのセットをご自宅までお届けするサービス。下記の期間は「初夏の味覚フェア」と題して特別メニューを企画しています。

お届けに対応していないエリアもあります。詳しくはお問い合わせください。

まいくる

検索



#### 特別メニューのお届け期間

6月10日(月)~14日(金)

※淡路・加西エリアは、6月11日(火)~14日(金)

#### 新規ご利用の場合の締め切り

5月18日(土)(ご利用開始は自動引き落とし口座登録完了後となるため、開始が遅れる場合がありますのでご了承ください。既に口座登録されている方は、6月4日(火)までお申し込みいただけます)

#### 申し込み

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください

※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください



## 募集 コープの森・社家郷山「森のがっこう~里山のひみつを学ぼう~」

4回の活動を通じて楽しく学びましょう。

| とき(10時~12時)  | 内容            |
|--------------|---------------|
| 1 6月23日(日)   | 生き物探し、野菜の植え付け |
| 2 9月16日(月・祝) | 間伐体験、森林保全について |
| 3 11月4日(月・休) | 森林散策、リース作り    |
| 4 12月8日(日)   | 落葉かきと収穫(冬野菜)  |

ところ | コープの森・社家郷山(西宮市越水)など

対象 | 小学生以上の子どもを含む家族

定員 | 10家族(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 | 1人2,000円(4回分)

応募方法 | 右下のQRコード®から

締め切り | 5月31日(金)

問い合わせ | (有)KuseOFarm

(事務局:久世)

☎070-9098-2398

(9時~17時)





- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

## 募集 助け合い活動を応援する「賛助会員」

兵庫県内の「コープくらしの助け合いの会」・大阪北地区の助け合い制度「コープむつみ会」は、高齢者や子育て中の家庭で家事などの支援を有償で行う会員制の組合員活動です。この活動を資金面から応援する「賛助会員」を募集中。会費は年間1口1,000円から、何口でも可能です。

### 申し込み

ゆうちょ銀行の下記の口座に会費を送金（通信欄に名前、住所のほか「賛助会員」とご記入ください。手数料はご負担をお願いします）

### 口座・問い合わせ

#### ■兵庫県内の活動

口座番号：00980-2-266703

加入者名：コープくらしの助け合いの会

問い合わせ：地域活動推進部

☎078-856-1105（月～金9時～17時）

#### ■大阪北地区の活動

口座番号：00920-1-115605

加入者名：助け合い制度コープむつみ会

問い合わせ：大阪北地区本部

☎06-6849-0231（月～土9時～17時）

※詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ 助け合い

検索



## コープの福祉講座

### ①介護福祉士実務者研修（通信・6月コース）

教育訓練給付制度対象講座。

スクーリングは8月～11月（全10回：火曜日）

受講料 | 介護職員初任者研修修了者97,900円（テキスト代込み）など、お持ちの資格により異なります

### ②ケアマネジャー受験対策講座（全7回）

と き | 7月29日（月）、8月5日（月）、19日（月）、26日（月）、9月2日（月）、20日（金）、27日（金）

受講料 | 47,300円（テキストは各自で購入）

※中央法規「ケアマネジャー試験ワークブック2024」を使用

### ③ケアマネジャー全国統一模擬試験

と き | 9月9日（月）10時～12時20分

受講料 | 8,800円（上記②の受講者は7,700円）

### ところ・資料請求・申し込み

教育学習センター（三木市志染町青山7-1-4協同学苑内）

☎0794-87-3364（月～金9時～17時）

※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

## 募集 ユニセフ国際理解講座「世界遺産というアプローチ」

世界遺産アカデミー認定講師の山本・リシャル登眞さんが“国際理解における新たな視点”を伝えます。

と き | 7月14日（日）

13時半～15時

ところ | イーグレひめじ3階

あいめっせホール（JR姫路駅徒歩10分）

定員 | 260人（申込順）

参加費 | 無料

申し込み | 兵庫県ユニセフ協会  
ホームページから

兵庫県ユニセフ協会イベント

検索



### 主催・問い合わせ

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605（月～金10時～16時）

（公財）姫路市文化国際交流財団

### 後援

岡山ユニセフ協会、コープこうべ第6・7地区本部

## 刃物とぎ（4月30日～6月3日）

堺

30 火 ■ 武庫之荘

1 水 ■ 篠原

2 木

3 金

4 土

5 日

6 月

7 火 ■ 園田

8 水 ■ 西鈴蘭台

9 木

10 金 ■ 石井

11 土 ■ 六甲

12 日 ■ 六甲

13 月 ■ 高砂

14 火 ■ 苦楽園

15 水 ■ 鶴甲

16 木

17 金 ■ 宝塚

18 土

19 日 ■ 西神南

20 月 ■ 吹田

21 火 ■ めふ

22 水 ■ 蛍池

23 木

24 金 ■ 西舞子

25 土

27 月 ■ 甲子園口

26 日

28 火

29 水 ■ 西武庫

30 木

31 金 ■ 横尾

1 土 ■ 島本

2 日

3 月 ■ 中山台

※諸事情により中止・変更する場合があります。  
詳しくは各店舗にお問い合わせください

## 遊んで・触って・楽しく学ぶ プラスチックのリサイクル

2月17日、コアキタマチショッピングセンター（神戸市北区）で「神戸プラスチックネクストinコープこうべ」を開催しました。「神戸プラスチックネクスト」は、コープこうべを含む神戸市内の小売店舗などで洗剤やシャンプーなどのつめかえパックを分別回収し、再びつめかえパックとして製品化する「水平リサイクル」をめざす取り組み。この事業を共に進めている神戸市や協力企業各社がブース出展しました。

「つめかえパックリサイクル学習ブース」では、回収済みパックが再び製品になる過程を紹介。参加者からは「今回のイベントで初めて回収ボックスを利用した」「つめかえパックの回収ルールについて質問できて良かった」などの声がありました。また、遊びながらリサイクルについて学べる「プチプチ®工作」「海洋ごみ学習カードゲーム」「プラスチック分別大作戦」ブースは、親子連れで大盛況でした。



クイズや映像、触れる展示で「リサイクル」を学習

## 豊能町と 包括連携協定を締結しました

2月26日、コープこうべは大阪府豊能郡豊能町と包括連携協定を締結しました。

豊能町とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」や「高齢者見守りに関する協定」「豊能町牧地区 里地・里山保全管理活動に関する協定」など5つの協定を結んできました。今回の協定では「地域の安全・安心」「健康増進、食育、地産地消」「子育て支援、青少年の健全育成」「環境保全」などに分野を広げて連携し、地域の活性化や持続可能な社会の実現をめざしていきます。



(左)西田紀子 コープこうべ理事、  
(右)上浦登(うえうらのぼる)豊能町長

## 世界とつながる 第22回「ユニセフのつどい」

3月2日、生活文化センター（神戸市東灘区）で兵庫県ユニセフ協会が「ユニセフのつどい」を開催し、約180人が参加しました。

式典では、兵庫県立伊川谷高等学校と神戸市立盲学校からユニセフに募金を贈呈。また、ユニセフ東京事務所副所長のロビンソン・麻己さんが「世界の子もたちの現在」をテーマに、世界の紛争地や被災地での子どもたちの現状について講演しました。

社会活動に力を注ぐ団体・企業と参加者が「わくわくワールドカフェ」で交流した後は、在日ネパール人を支援する「セワスクール」の皆さんがダンスを披露。最後には参加者も一緒に踊り、会場に笑顔があふれました。



「わくわくワールドカフェ」では、参加者が気になるブースを次々と訪問

## 川西市と 包括連携協定を締結しました

3月12日、コープこうべは川西市と包括連携協定を締結しました。

川西市とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」「高齢者見守りに関する協定」「高齢者の消費生活情報啓発に関する協定」を結んできました。今回の協定では「地域・くらしの安全・安心」「災害等非常時における協力及び支援」「障がい者支援」「多様性のあるまちづくり」「買物困難者への支援」などに分野を広げて連携し、地域の活性化や持続可能な社会の実現をめざしていきます。

## 川西市 生活協同組合コープこうべ 包括連携協力に関する協定 締結式



(左)越田謙治郎 川西市長、(右)本田千絵子 コープこうべ理事



# コープこうべ アプリを 使ってみよう

## 2 宅配の注文を 使ってみよう



コープこうべアプリの使い方を全4回で紹介します。2回目のテーマは「宅配」。アプリを使えば、商品カタログ『めーむ』の商品を手軽に注文できます。

### 選べる注文方法

アプリのホーム画面から自分に合った注文方法を選べます。

#### ● 品番注文

『めーむ』を見ながら品番や個数を入力して注文できます。

#### ● かんたん スピード注文

お気に入り登録商品や、注文履歴にある商品が一覧表示され、短時間で注文できます。

#### ● WEBカタログ からも!

画面に表示された『めーむ』の品番を選ぶだけで簡単に注文できます。



### いつ買える? 確認・予約

5回先までの『めーむ』に掲載予定の商品を確認・予約できます。

商品の「予約・自動注文」のタブをタップしてね!



掲載予定が表示されます

数量を入力して「予約する」をタップすれば予約できます

#### 人気の機能♪

「次回以降の掲載分も予約できる」「好きな商品の掲載時期が分かる」と好評だよ



### 注文状況・履歴を確認

確定前の注文状況、確定後の注文履歴をチェック。



#### ● 注文確定前は「注文書」で

確定前の注文状況は「注文書」で確認できます。予約商品もここでチェック。締め切りまで追加・変更・取り消し可能です。

#### ● 注文確定後の履歴は「ご利用記録」で

確定した注文履歴は「ご利用記録」で確認できます。

### 初めて宅配を利用する方は…

アプリのホーム画面「はじめませんか? 個人宅配」から資料請求や利用申し込みができます。

### アプリのダウンロードや利用登録の方法が分からない方は…

『きょうどう』4月号P.20を見てね♪

きょうどうバックナンバー

検索



※画面のデザインは変わることがあります



co-op vision™

# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol. 18

## まいくる

「夕食を作る時間がない」「高齢の両親の食事が心配」「カロリーや塩分が気になる」などの声にお応えする夕食サポート「まいくる」。日替わりメニューで弁当やおかずのセットを週5日(月～金)\*、自宅までお届けしています。

2011年にスタートし、現在は約7,700軒の組合員が1日あたり約9,900食を利用。2024年4月には、たんぱく質に注目した「メインしっかりおかず小」コースが誕生しました。製造しているのは、コープこうべの子会社「(株)コープフーズ」。献立を考えている管理栄養士さんから、商品のこだわりや魅力を教えてもらいました。

\*一部の地域では週4日のお届け

## 新コースは「たんぱく質をしっかりとりたい」という声から誕生

「まいくる」のメニューは、専任の管理栄養士が監修。「メインしっかりおかず小」コースについては特に、たんぱく質の量を考慮しています。



ほかにもいろいろなコースがあるよ！幅広い世代の皆さんに食べてほしいな



夕食サポートキャラクター「まいいてい」



- 肉、魚、大豆、卵でたんぱく質をしっかりと
- 1食当たりのたんぱく質は週平均20g以上
- 5日間のトータルでカロリーや塩分量などをバランス良く
- 季節や行事に合わせたメニューも
- 子育て世代や子どもも満足のボリューム



※写真は「メインしっかりおかず小」コースの献立の一例です



# \「まいくる」をもっと知りたい/ (株)コープフーズの 管理栄養士にインタビュー



## Q 栄養面における「まいくる」の魅力は？

A. 「まいくる」にはさまざまなコースがありますが、いずれもカロリーや塩分量などを考慮した献立です。塩分を減らして「だし感」を出すために、昆布だしのほか、カツオやサバなど4種類の魚介だしを使用。また、和食、洋食、中華を取り混ぜるなど、食べ飽きないように工夫しています。

## Q 新コースのこだわりは？

A. 「たんぱく質をしっかりとりたい」という声に応えた献立です。厚生労働省が推奨するたんぱく質の摂取量は、年齢、性別により異なりますが、成人なら概ね1日60g前後。その1/3の20gを目安に、主菜をボリュームアップしました。また、おかずを4品に絞り、1品ずつをしっかり食べてもらえるようにしました。

## Q 新コースのメニュー開発で苦勞した点は？

A. やはり栄養バランスです。たんぱく質だけに注目すると偏ったメニューになってしまうので、塩分を抑えつつ野菜もしっかりとれるように、炒めたり煮たり和えたりと、調理方法にも変化をつけて工夫しました。

## Q 仕事をしていてうれしかったことは？

A. 年中行事にちなんだメニューなど季節を感じるメニューを褒めていただくとうれしいですね。調理担当者や事務のスタッフなども含め、みんなの励みになっています。



しむら まや  
志村 茉耶さん

数ある宅配弁当の中から「まいくる」を選んでいただき感謝しています。これからも食を通して、地域の皆さんに元気を届けていきます。



こうち もえか  
河内 萌華さん

利用している方々とお会いする機会はなかなかありませんが、喜んでくださっている姿を思い浮かべながら、これからもメニュー作成をがんばります。

## 「まいくる」の問い合わせは…

新コースのほかにも「まいくる」にはさまざまなコースがあります。また、お住まいの地域により利用できるコースが異なりますので、詳しくは下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



まいくる

検索

## コープこうべ 暮らしの情報センター

無料ダイヤル 0120-44-3100 (火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

携帯・IP電話からは ☎0570-09-2100

もしくは ☎06-7636-2000 (いずれも有料) へおかけください

※音声ガイダンスに従って「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください

## 組合員ライターの一とこと

「ふたを開けるときの楽しさ」を大事にしているというお2人。優しい味付けや食べやすさ、季節を感じる食材などにその思いがギュッと詰まっています。(木下 亜紀)



# コープのクイズ道場



難易度は  
初級・中級・  
上級だよ!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券1,000円を  
(各問20人) 40人に

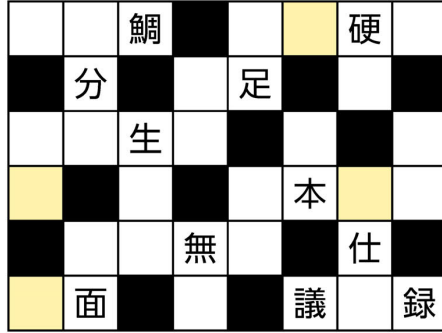
## 問一

リストの漢字を1文字ずつ全てあてはめて、漢字クロスワードを完成させよう。色が付いたマスの漢字を並べ替えてできる言葉は何かな？

中級

### リスト

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 用 | 庭 | 水 | 口 |
| 量 | 目 | 日 | 満 |
| 息 | 梨 | 金 | 手 |
| 天 | 出 | 家 | 百 |
| 円 | 大 | 園 | 事 |
| 産 | 貨 | 地 |   |



思いやりが  
大事だね!



答え

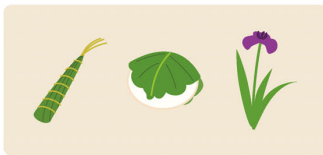
## 問二

子どもの日にお買い物をした3人。ちまき、柏餅、菖蒲の花を買いました。柏餅1個の値段はいくらかな？

中級



590円  
払ったよ



570円  
払ったわ



620円  
払ったよ



答え

 円

## 応募方法

どちらか1問だけでもOK

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募

検索



ハガキの場合は、クイズの答えと『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号を記入してご応募ください。

■あて先 〒658-8555 (郵便番号と宛名のみで届きます)  
コープこうべ『きょうどう』クイズ道場係

■締め切り 6月3日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

## 4月号の答え

問一

②

問二

こちょうらん

ぎよらんとうしかいしようせきどういごこち



3月号のクイズは解答総数3,142のうち、正解は2,180でした。



# みんなのひろば

みなさんからの  
お便りを  
コープちゃん  
一家が紹介!

今月のテーマ

## ホクホク

食べものやお金だけでなく、人とのふれあい  
心がホクホクすることもあるのですね—



コープちゃん

プーちゃん

### 「おひとりさま」を満喫

入院したときのこと。術後2日目から大部屋に移るはずが、個室のままでした。さすがに心配になり、看護師に聞くと「病棟の都合なので、個室利用料金は不要です」とのこと。痛かったけど、トイレ付きの部屋で読書三昧の1週間でした。

(丹波篠山市・得子・69歳)

### 寝ているだけで格上げ!?

実家の整理をしていたら、めんこ、切手、シール、カードゲーム、フィギュア、雑誌など、数々のコレクションが。試しにネットで売ってみたら結構な額でホクホク。集めるのが好きな性格で今も困ることがありますが、30年寝かせていると良いこともあるのですね。

(尼崎市・さちこさんといっしょ・45歳)

### 優しい運転手さん

腰と膝の検査のため、循環バスで病院に行ったときのこと。診察が終わり、帰りのバスの乗客は私一人。下車時に「ありがとうございます。足元に気をつけてゆっくり降りてください」と運転手さん。杖をついてモタモタしていた私は、何倍もの「ありがとう」を感じました。

(姫路市・せつみ・81歳)



食事も付いてゆっくりできるなんて、ちょっぴりうらやましいわ～



ぼくのおもちやも大事に使って全部おいておこうかなあー



周りに迷惑がかかると焦る中、温かい言葉をかけられたら、もう大感激じゃ

### 友の優しさに感謝

1年と少し前、突然夫を亡くしました。そんな私に近所に住む友人が数カ月間、毎日のように「晚ご飯一緒に食べよう。うちに食べに来て」と誘ってくれました。おかげで心がホクホクとして少しずつ元気を取り戻すことができました。

(神戸市西区・むさしわんわん・65歳)

### 思いがけない言葉に…

先日、レジ打ちの仕事で、上品な年配のご婦人に「優しい対応をありがとうございます」と言われました。驚いてこちらもお礼を言うのが精一杯。帰り際に「これからもお励みください」とも。いつも通りに対応しただけですが、胸が熱くなり、泣きそうになりました。

(豊岡市・みかん・66歳)

### 落ち葉掃除のお楽しみ

夫の実家の裏山では、春にはタケノコや山菜、秋には、柿や栗などが採れます。昨年、落ち葉の掃除を兼ねてお芋と栗と一緒に焼きました。おいしそうな香りにご近所の皆さんも集まり、みんなでホクホクの焼き芋、焼き栗を堪能。大満足の楽しいひと時を過ごしました。

(豊岡市・みい・40歳)



さりげない気遣いがうれしいわ。一人で食べるよりおいしいものね



思いやりを持って一生懸命に働く姿勢を褒められたのでしょう。僕も励みます!



おいもさんや栗のホクホク、食べてみたいいな～

## 投稿募集 みんなのひろば

### ●「今月のテーマ」シーン……

変なことを言ってシーンとさせちゃった、シーンとしたところで大失敗、などあなたのシーンにまつわるエピソードを教えてください

## Present!

掲載分には  
コープ商品券1,000円分  
をさしあげます

6月3日(月)必着

あて先は  
P.26へ

\*原文は短くする場合があります





## 「今」しかない!

「終活」ではなく<sup>いまかつ</sup>「今活」をしよう、という話を聞いてハッとしました。「終活」はまだ先だから…とのんびり過ごしていましたが、今できることをやって、有意義に生きなくては!と思い直しました。いつお迎えがきてもいいようにね(笑)。

(加古川市・アンちゃん・69歳)



「今活」、いい言葉ね。私も今を充実させていきたいわ

## 心に染みる親切

友人との食事会の後、帰りのバス停が分からず、見知らぬ男性に尋ねました。すると男性はバス停まで引き返して案内してくれ、すぐに来たバスに片足をかけて乗車を助けてくれたのです。さっと立ち去られたのでお礼も言えず…。ただ心の中で手を合わせました。

(茨木市・フルーツ・81歳)



かっこいいな。僕もそんな紳士になれるように心掛けよう

## ハイカーとともに一世紀

再度山<sup>ふたたびさん</sup>の「燈籠茶屋」<sup>とうろう</sup>が100年の歴史に幕を下ろしました。当日は常連さんが詰めかけ、店主をねぎらい、別れを惜しみました。神戸の「毎日登山」の文化を支えてくださり、ありがとうございます。でも終わらせるのはもったいない…。いつの日か何かの形で復活してほしいですね。

(神戸市灘区・じゅんちゃん・68歳)



ワシも名物のおでんを楽しみに登ったもんじゃ

## せっせと働きます

地方の飲食店に入った時のこと。料理を配膳してくれたのはロボットでした。地方の方がハイテクやな〜、と感心していたら人手不足だからと聞いてビックリ。その横で夫は「これで時給はいくらやる」とロボットに聞いたがっていました。

(豊能郡能勢町・フルちゃん・66歳)



どれも人手不足で大変みたいね。ロボットに感謝だわ

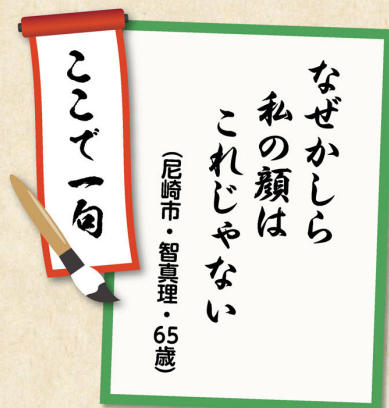
## どうにも止まらない

最近、スマホゲームにはまり、時間があれば画面に食い入るようにやってしまいます。脳トレにはなるけれど、目は悪くなるし、肩は凝るし、指や腕も痛む。早く抜け出したいけど…。自分でもこんなに意志が弱かったのかと嘆く日々です。

(宝塚市・かによこ・63歳)



簡単に終われたら、ボクも怒られずにすものにな〜



鏡や写真を見るたびに思うのだからか…。はい、よ〜く分かります(笑)





私も一言

## わが町・再発見!

コピーカードの割引対象施設で「逸翁美術館」が紹介されていました。池田市に引っ越してきて5年半、小林一三の美術館とは知りつつ訪れたことはなかったのですが、地元に興味湧き、いろいろな場所に行ってみたくなりました。

(池田市・ゆーママ・32歳)



近場でも、なじみのない場所は意外に多いものだよ

お気に入り♡

## co-op 本場さぬきうどん

味、量、価格に満足。内袋のまま4分加熱すればOK。白菜、シイタケ、小松菜を入れて野菜たっぷりうどんにしたり、キャベツやニンジン、ウィンナーなどと炒めて焼きうどんにしたり。いつもおいしくいただいています。

(神戸市北区・ビコちゃん・71歳)



香川県で作られる人気商品。のどごしが良くてわが家でもお昼の定番じゃ



私も一言

## 月に一度のお楽しみ

先月の『きょうどう』を見逃したまま、『めーむ』と一緒に返却してしまいました(泣)。「コピーのクイズ道場」や「みんなのひろば」を読まない、その月が来た気がなくて…。『きょうどう』を読むことが私の生活習慣の一部になっていることを実感しました。

(加東市・ゆうこはん・53歳)



ありがたいお言葉♪『きょうどう』のバックナンバーは、こちらどうぞ!

きょうどう バックナンバー

お気に入り♡

## co-op フローズンヨーグルト

シャリシャリしたヨーグルトがおいしいです。いつも子どもたちが食べてしまい、なかなか私の口には入りません(泣)。

(西宮市・non・46歳)



プーちゃんも大好き～。ママに注文してっお願いするの

## 投稿募集 みんなのひろば 身近にあった面白いネタやあなたの体験談を大募集

- 「今月のテーマ」シーン……
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれか)を記入してご応募ください

詳しくは P.24

■あて先 〒658-8555  
コープこうべ『きょうどう』ひろば係  
(郵便番号と宛名のみで届きます)  
FAX: 078-856-1239

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報 & 刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募



**Present!** 掲載分には  
コープ商品券1,000円分をさしあげます

6月3日(月) 必着

※原文は短くする場合があります



コピーカード  
と出かけよう!

異国情緒あふれる異人館から  
神戸の街並みを眺める

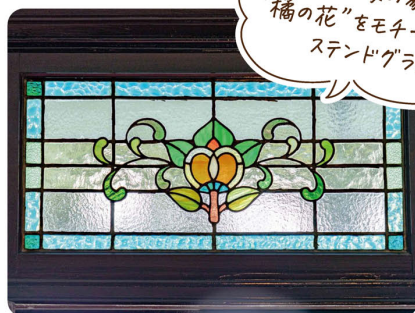
も え ぎ やかた

**萌黄の館** (小林家住宅)  
旧シャープ邸



1903年にアメリカ総領事ハンター・シャープ氏の邸宅として建築され、1944年～1978年は神戸電鉄元社長、小林秀雄氏が住んでいました。展示されている家具などの調度品は小林氏が使用していたものが中心で、当時のくらしがうかがえます。1980年に国の重要文化財に指定され、1987年の修繕工事で建設当初の外壁は萌黄色だったことが判明。外壁が白いことから、長年「白い異人館」と呼ばれていましたが、当初の色に復元されました。見どころでもある2階のベランダからは神戸市街地が一望。建設間もないころは建物も少なく神戸港の様子まで見えたようで、ベランダにある2つのフックにハンモックをかけて、行き来する船を眺めていたそうです。他にも形の異なる2つの張り出し窓や暖炉の装飾など、隅々までこだわったデザインが楽しめます。

小林家の家紋  
“橘の花”をモチーフにした  
ステンドグラス



- 住 所 神戸市中央区北野町3丁目10-11
- 電話番号 078-855-5221
- 開館時間 9時半～18時  
(入館は17時45分まで)
- 休 館 日 2月の第3水曜日及びその翌日

コピーカードまたは  
組合員証でお得

入館料を**50円引**に

- ※1家族につき2人まで
- ※高校生以下の方・65歳以上の神戸市民・障がい者手帳等の交付を受けている方は無料



コピーカード(アプリも可)  
またはコープこうべの  
組合員証のご提示で、人気施設に  
割引料金で入場いただけます。  
※他の割引は併用できません



コピーカードと出かけよう

検索