

コープこうべの機関紙

# まようど

2016 08

巻頭特集

## おそうじルンルン♪

そうじを楽しむ3つのヒント

CLOSE UP コープこうべ

### 一緒に、食べよ。

イベントひろば

### 地域の楽しいイベントが いっぱい!

キレイって  
気持ちいい♡



# まようど

2016 08  
CONTENTS

——「まようど」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを拓く<sup>ひら</sup>変わらない生協の理念を表しています——

02 巻頭特集

## おそうじルンルン♪

そうじを楽しむ3つのヒント



07 イベントひろば

地域の楽しいイベントがいっぱい!

15 CLOSE UP コープこうべ

## 一緒に、食べよ。

19 ニュース&おしらせ



22 エッセイ 行雲流水

ことのはに想いを乗せて

25 読者のページ あなたはどっち?

26 クイズ コピーからの挑戦状

23 フライパンひとつでクッキング

包まない大きな餃子

27 食のギモン? Mini 解説

### コープこうべの現況(6月末現在)

組合員数	168万3817人
出資金	372億8672万円
1人当たりの出資額	2万2144円
宅配訪問軒数	47万4588軒

※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、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

マイバッグ持参率(6月度)

87.0%

コープこうべ 公式ホームページ

コープこうべ

検索

facebook.「いいね!」してね  
<https://www.facebook.com/coopkobe>

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**」**無料** **0120-44-3100**

携帯・IP電話からは ☎06-7636-2000(有料) (年中無休、火~金8時半~19時半、土~月8時半~18時)

特集

02~06

# おそうじ ルンルン♪

忙しい毎日、つい掃除が後回しになっていませんか？ 放っておくと汚れが溜まって更にゆううつに…。そんな時は気持ちを切り替えて、楽しみながら済ませましょう！

1

## そうじを楽しむ3つのヒント 時間をかけない!

掃除用具を手に取りやすいところに置いて、汚れが気になったらすぐきれいにするのがコツ。時間をかけるのはときどきでOK。まずはフットワークを軽くして短時間で済ませる習慣付けを。

## ついで掃除・ ながら掃除

何かのついでにできるところはないか探してみてください。お風呂に入ったときに排水溝を、歯磨きついでに鏡を、テレビを見ながらフローリングを…など、気負わなくてもきれいになります。

## 1日0分

1日5分～15分と負担を感じない程度に時間を決め「そこそこキレイ」を目標に。がんばれそうな時間を設定してみてください。慣れてくると生活リズムの中に掃除が組み込まれるようになりますよ。

2

そうじを楽しむ3つのヒント   
グッズにこだわる!

毎日使う物だから、お気に入りのアイテムを選んでみませんか。つつい手に取りたくなくて、モチベーションはグーンとアップ♪ 好みのデザインならインテリアのアクセントにも。



ほうきで  
シンプル&エコ

フローリングにも畳にも使える便利なほうき。気になった時にサッと使えて、細かなところまで届きます。**重い掃除機を出すのが面倒**な人、夜に掃除をした人にもぴったり。

グッズでエンジョイ

身近な物で手作りしていた掃除用具。ちょっとこだわった、**はたきや雑巾**はいかが。好みのデザインや、使いやすい大きさなら、毎日の掃除も楽しくなりそう。

## シュッと便利な 重曹洗剤



簡単に手作りできる重曹洗剤。重曹と水を混ぜてスプレーボトルに入れるだけ。**油などたんぱく質を多く含む汚れ**に効果アリ。汚れたときにシュッと吹きかけ、乾いた布で拭き取りましょう。使うときは手袋を。

3

## そうじを楽しむ3つのヒント 洗剤を手作り!



シンプルな材料でいつでも気軽に作れるのが手作り洗剤のよさ。汚れによって使い分けるのがコツです。



## クエン酸

### クエン酸でピカピカ

アルカリ性の性質を持つ重曹に対して、酸性の性質を持つのがクエン酸。**水アカなどカルシウムが主成分の汚れ**をよく分解するので、洗面台の鏡の白い汚れやトイレの黄ばみなどに効果があります。



# そうじ上手は収納上手!

## まずはモノの整理から

物が増えすぎると部屋は片付かず、掃除も大変に。この状況を克服するにはどうすればいいの? 収納のプロにタイプ別の片付け術を教えてくださいました。

株式会社 シンプルすまいらいふ代表  
魚林 佐起子さん

整理収納アドバイザーとしてメディアや講演で活躍中。  
コーポカルチャーの講師も担当しています。



### 片付けタイプチェック

まずは物が増える理由を知りましょう。  
下記の質問に「はい」ならをチェックしてください。  
A~Dで当てはまる項目が多いのがあなたのタイプです。

1	ストレス発散はショッピング	<input type="checkbox"/>	A
2	粗品はとりあえずもらう	<input type="checkbox"/>	
3	何かをコレクションするのが趣味	<input type="checkbox"/>	
4	衝動買いでよく失敗する	<input type="checkbox"/>	
5	チラシのチェックは欠かさない	<input type="checkbox"/>	B
6	1年以上前の通販カタログがある	<input type="checkbox"/>	
7	捨てるつもりで何カ月も放置しがち	<input type="checkbox"/>	
8	紙袋やリボンは取っておく	<input type="checkbox"/>	B
9	子どもの思い出はすべて残したい	<input type="checkbox"/>	
10	いただき物は捨てられない	<input type="checkbox"/>	C
11	日用品はストックがないと不安	<input type="checkbox"/>	
12	お客様用の布団や食器は万全	<input type="checkbox"/>	
13	いつもより安いと買ってしまう	<input type="checkbox"/>	
14	まとめ買いが好き	<input type="checkbox"/>	
15	いつか使うものはいくつあっても良い	<input type="checkbox"/>	D
16	本やCDは同じ向きに並んでいる	<input type="checkbox"/>	
17	探し物はすぐに見つかる	<input type="checkbox"/>	
18	クローゼットにはまだ余裕がある	<input type="checkbox"/>	
19	買い物は厳選している	<input type="checkbox"/>	
20	机の上には物がない	<input type="checkbox"/>	D

## A のチェックが多い人

### 「おトク感に弱い派」

セール、季節限定、セットでお得などと聞くと、それほど欲しくなくても買ってしまいがこのタイプ。粗品や口コミにも弱く、物をどんどん溜め込んでしまいます。

## B のチェックが多い人

### 「思い出がいっぱい派」

何でも思い出として残しすぎて、本当に大切な物が分からなくなっているタイプ。これでは引っ越しなど人生の切り替え時に、何を持っていくべきか判断できません。

## C のチェックが多い人

### 「ストックしたい派」

食品や日用品を多めに買い置きしないと不安なタイプ。結果として、いつも古い物を食べたり使ったりすることに。消費期限切れになれば、お金も無駄になってしまいます。

## D のチェックが多い人

### 「片付け上手派」

無駄な物を持たず、整理整頓ができているので、片付けに苦労しないタイプ。使った物を元の位置に戻す定位置管理や、物を分類するグループ管理もバッチリでしょう。

## 溜まりモノは 流して管理



「つい買ってしまふ」のを防ぐため、欲しい物をリスト化して買い物しましょう。いただき物や粗品はコーナーや棚、箱で管理して年に1度は見直しを。不要な物はリサイクルすれば「何十年も使っていない物が大量に」なんてこともなくなります。

## 思い出を ランキング



思い出をランク付けして、トップ5の項目だけを持ちやすい箱で管理しましょう。箱は3個までに限定し、1位「子どもの物」、2位「夫婦の記念」などと内容が分かるように記入。3年ごとに順位や中身を見直し、次回見直す日も書き込んでおきます。

## 使ってから 買うを徹底



まず食品や消耗品を月に使う量と、購入する量を把握しましょう。買い置きは2個まで、ストック棚・引き出しに入る量しか買わないなどのルールを徹底。ストックを使ったら「購入品と使った日付」をメモし、財布や携帯メモに入れて買い物するようにします。

## めざすは 片付けマスター



収納ラックにハサミ、カレー粉など品目ごとのシールを貼って細かい位置まで決め、定位置管理やグループ管理を進化させましょう。食品は賞味期限を上に向けて並べるのがオススメ。また、家事や生活の動線も考えて物の位置を決めると便利です。

## くらしを豊かにする 講座がいっぱい！ コープの カルチャー

コープこうべの「コープカルチャー」は、14カ所まで趣味や実用の講座、スポーツやダンス、現地で楽しむ講座など、多彩な講座を開講しています。楽しみながら、自分磨きをしませんか。



コープのカルチャー

コープカルチャーではさまざまな講座をご用意して皆さまの趣味ライフの充実をお手伝いしています。ぜひ足をお運びください！



コープカルチャー神戸北  
奥谷 左衛子さん

### 組合員ライターのひとつこ

これを機にほうき生活 & 手作り洗剤 & 短時間掃除を開始。すぐくはかどりますよ！掃除が苦手な方、ぜひお試しあれ。

(重谷 晶子)

魚林先生の「整理整頓の前に、なぜ片付かないのか、まず頭の中を整理しましょう」という言葉、衝撃でした。

(行本 美栄子)

CLOSE UP  
コープこうぞ

# 一緒に、 食べよ。

いつもお腹を空かせている子、  
1人で食事するのが当たり前の子、  
手料理がなかなか食べられない子—。  
そんな子どもたちに、温かいご飯とひとときを  
提供する「子ども食堂」が全国に広がりつつあります。  
そこは、子どもと、かつて子どもだった大人が  
一緒に時間を過ごし、なんとなく寄り添える場所。  
ちょっとしたお手伝いは、いつでも大歓迎。  
思い思いに過ごすだけでも、いいんです。  
あなたも来ませんか。子ども食堂に。

# 子ども食堂

この春、尼崎市園田地区にオープンした「そのっこ夕やけ食堂」(詳細は次ページ)。開設準備から携わってきた尼崎市社会福祉協議会の鎌田さんにお話を聞きました。



## 「子ども食堂」を開くまでのいきさつは?

もともと、子どもに直接行う子育て支援として「子ども食堂」を考えていたとき、コープ園田でNPOとコープサークルが居場所を開設されたんです。そこで皆さんとつながるうち、子どもの集う場所を一緒に作ろうよという話になって、昨年1月に立ち上がったのが「園田地区子育て支援連絡会\*」です。

メンバーで勉強や活動を重ねていたところ、冬休み直前に「おうちでご飯が食べられない子がいるらしい」と情報が入って。すぐに会で「給食のない休みの間をどうするか」と話し合い、やるしかない的一致団結しました。そこから2日間で準備して、居場所づくりも含めて、冬休みの昼ご飯会を実現したんです。特別養護老人ホームの喫茶スペースなどを借りて、年末年始も毎日開きました。それを機に、オープンまで一気に動いたという感じですね。

\*現在は社協園田支部ほかコープこうべ第1地区活動本部、コープサークル、NPO法人、特別養護老人ホーム、行政、小学校PTA、大学生などで構成

## 食堂を通して見えてきたもの、実感したことは?

互いに顔見知りになることのメリットは大きいですね。加えて皆さん、食堂に来る以外の子どもの様子も気にかけてくださって、あの子最近学校に遅れてるなあとか、いつも同じ服着てる、よう泣いてるわ、などの声も上がってきます。そんな子どもに支援をどう届けるかは、今後の課題ですね。学校側の反応もさまざま難しい問題も多いのですが「校内でどうにかしないと...」と思っていたが、地域に頼ってもええんやと気づきました」と話す先生も。子どもたちの笑顔を第一に、今後も協力を深めていけたらと思っています。

まだまだ試行錯誤中の子ども食堂ですが、これまで園田地区では春休みに4カ所で開催、他の地区でも始まっています。将来は、どこの小学校区にも1つあって、誰もが気軽に立ち寄れる一、そんな食堂が実現すればいいなと思います。

## 地域の人たちは、どう関わっていますか?

園田地区は子育て世帯が多く、関心が高い地域。食堂のオープンを呼びかけると、寄付や食材の提供、お手伝いなどたくさんの協力が集まりました。いつも食事は1人とか、お金だけ渡される一、そんな子に何かしたいけど何をしたら...という方々に、求める支援を具体的に示せたことが大きいと思っています。

金曜日の夕方、子どもも学生も大人もお年寄りも三々五々集まって、一緒に宿題をしたり遊んだり、ご飯を作って食べたり、片づけたり。みんなの居場所になりつつあることがうれしいですね。大人の食事は有料です。ふらっと来てこの活動を知り、ご飯を食べることも支援になるんです。

### 鎌田 千佳子さん

尼崎市社会福祉協議会地域福祉課次長/  
ボランティアセンター所長

#### profile

大学卒業後、社協職員に。園田支部事務局長を経て、4月から現職。保育園～高校生の子ども3人の子育て中

ごはんが結ぶ、地域の縁



## 地域の人と子どもたちが 知り合いになれる場所

### ■ そのっこ夕やけ食堂

園田地区子育て支援連絡会が主催し、休業した喫茶店を利用して子どもたちに晩ご飯を提供する「そのっこ夕やけ食堂」。毎週金曜日の16時～19時に開催し第2金曜日はコープサークル「子ども食堂

左から2番目が  
代表者の上田さん



支援隊」が担当しています。

「子どもたちが率先してお手伝いをしてくれるんですよ」と語るのは、サークルリーダーの上田由美子さん。お箸を並べたり、お皿を運ぶのは自然な光景。メン



バーたちが料理をする横で宿題やおしゃべりをして楽しく過ごしています。大きい子が小さい子の相手をして遊んでいる様子は、まるでひとつ

の家族のよう。上田さんは「地域全体で子どもを見守れたらいいですね。子育てに悩むお母さんも頼ってほしい。みんなが知り合いになれるような地域のコミュニティの場にしたいです」と話します。今後、日が短くなると子どもを家に送ることも検討中だとか。

この日のメニューは、サラダとカレー。子どもたちの「おいしい」「おかわり」など、あちこちから元気な声が聞こえ、笑いに包まれていました。

# 子どもたちが気軽に集える地

みんなで子どもを  
思いやり、育みたい

### ■ はぐくみ

神戸平和と労働会館の喫茶スペース「若草物語」。毎月第3土曜日は、11時半～14時半まで「子ども食堂」も兼用し、常連客と子どもたちで賑わいます。

喫茶を手がける藤田摩利子さんは、テレビで子どもの貧困問題を知り、「何か子どもの居場所を作ってあげたい」と、喫茶店を手伝うメンバーや常連客に声をかけ、コープサークルを立ち上げました。活動に賛同した人や市場から野菜などの提供があり、「とてもありがた

い」と話す藤田さん。この日のメニューは、ギョーザとイワシのかば焼きなど。子どもたちはギョーザ包みを手伝った後、魚を開く藤田さんたちを囲み、「この魚は、なあに？」と興味津々。藤田さんたちも「これはイワシ。今日のは小さいけど、大きいのはこんなの」と、指で大きさを表して返します。

「はぐくみ」の由来は、みんなで子どもを育むことができたらいいなとの思いから。子どもたちから元気をもらい、学ぶことも多いとか。



食後は、メンバーのエプロンシアターやピアノ演奏で楽しいひとときを過ごしていました。



「何を」より「どこで」  
「だれと」食べるかが大事

## こどもワクワク食堂

「みんなで食べようね」と、訪れる人を笑顔で迎えてくれる「こどもワクワク食堂」。毎月第4土曜日の12時～15時に兵庫教会で開かれています。

「『毎晩、小学生の兄弟が値引きした弁当を買いに来るんだ』とスーパーで働いていた息子の言葉にショックを受けたのが“きっかけ”なんです」と話すのは、コープサークル「こどもワクワク食堂」代表の榎本憲子さん。同じ頃、教会の信者でもあるコープ委員の一人から「子ども食堂」の話聞き、「これだ!」と思ったそう。仲間たちの後押しもあり、活動を開始。SNSで発信すると早速、市場やお店、個人から多く

前列、  
左から2番目が  
代表者の榎本さん

の食材が善意で寄せられました。「子どもたちの支えになりたいって。皆さんに感謝です」。この日はサラダや魚料理、カレーなどの温かい手料理が並び、楽しそうに食べる子どもたちの姿が見られました。

「一人より、みんなで食べた方がおいしいですね。毎日忙しいお母さんたちにも“ほっ”と息抜きしてもらえる場になればと思っています」。

詳しくはFacebookページで

こどもワクワク食堂プロジェクト

検索



## 地域の場づくり



代表者の  
藤田さん



### 手伝いたい人も、担い手も。 コープこうべが応援します!

子ども食堂は、その地域に関わるさまざまな人々の協力で運営されています。

“自分たちも地元で開設したい”“居場所づくりに興味がある”、という相談を随時受け付けています。問い合わせは、お近くの地区活動本部まで(P7～P13に掲載)。

コープこうべはこれからも、  
人と人がつながり、地域で  
支え合う社会づくりを  
応援します。



#### 取材を終えて...

一緒にごはんを食べることが、そんな当たり前のことが、生活をどんなに豊かにしてくれるか改めて実感。温かい食卓の思い出は、人生の宝の一つかもしれないね。

組合員ライター 中山 純子

「地域で子どもを守り、育てる」という子ども食堂は、子育てに悩む親にとっても救われる場所。みんなが協力して子育てを応援してくれるのは、親子にとっても大変ありがたいですね。

組合員ライター 高野 充子

## 忘れず寄り添うことが何よりの支援 「東日本大震災から丸5年 福島の今…」講演会

6月21日、明石市生涯学習センターで、福島県生活協同組合連合会専務理事の佐藤一夫さんを講師に講演会が開かれ、組合員54人が参加しました。

東日本大震災から5年が経過した今も、9万人を超える方が避難生活を余儀なくされています。講演では、福島の子どものための避難状況や悩み、農産物や観光への風評被害など、震災と原発に向き合う福島の現状と課題が報告されました。また、子どもだけでなく心の不安を抱える保護者をサポートする「コヨット！ほっこりママの会」などの

取り組みも紹介。佐藤さんは「福島への関心を忘れずに正しい情報を入手し、誤解を理解に変えていくことが何よりの支援」と締めました。

参加者からは「福島の子どものための思い、悩み、考えがよくわかった」「現状を知る機会が必要」などの感想が聞かれました。



報道では知ることのできない福島の現状を報告する佐藤さん

## 「コープむつみ会」 第33回総会&マンドリン コンサート開催

助け合い制度「コープむつみ会」は、大阪北地区の組合員同士の助け合いによる有償の家事援助活動です。

6月20日、池田市民文化会館で「コープむつみ会」第33回総会が開かれ会員78人が参加しました。

2015年度の活動報告と2016年度の活動計画が提案された後、活動時間が4000・2000・1000・500時間に達した9人の活動会員を表彰。長年にわたる地道な努力の積み重ねに対し、会場から大きな拍手が送られました。

午後からは「アンサンブル・ノーヴェ」によるマンドリンコンサートも行われ、一般参加40人を交えた113人が楽しいおしゃべりと楽器の音色に癒やされました。演奏

後には、大阪北地区の震災支援の取り組みも報告され、会場内で支援グッズの販売が行われました。



表彰された活動会員の皆さん

## 協同組合方式で地域づくりを 第94回 国際協同組合デー 兵庫県記念大会開催

7月1日、兵庫県民会館で「第94回 国際協同組合デー兵庫県記念大会」が開催され、農協、漁協、森林組合、生協の組合員や役員、職員約300人が参加しました。

第1部の記念式典では、主催4団

中央会の石田正会長があいさつ。続いてコープこうべ岡本孝子理事が「兵庫JCC宣言」を力強く読み上げ、拍手で採択されました。

第2部は、全国各地でコミュニティデザインを手がける山崎亮さんを迎えて「協同（人のつながり）の力で地域の課題を解決しよう！」をテーマにした記念講演が行われました。山崎さんは、市民参加型のプロジェクトを紹介しながら、協同組合方式で地域の活動を活性化することの大切さを力説。最後は2人1組で意見交換が行われ、会場全体が熱気に包まれました。参加者からは「地域とのつながりをもっと深めたい」との声がありました。

## 「にこいち」が歌うコピーの テーマソングのPVを撮影

7月4日、西神南のセリオ光の広場で、コピーのテーマソング『進め！コピー！』のプロモーションビデオ（PV）の撮影が行われました。作詞・作曲は兵庫県を中心に活躍するアコースティックデュオ「にこいち」。当日集まった組合員ら約160人が、汗びっしょりになりながら、軽快な曲に合わせて、バンダナやタオルを回したり手拍子をしました。コピーもリズムに合わせて体を揺らし、会場を盛り上げました。

PVは、にこいちオフィシャルサイトで公開、コープこうべホームページでも見ることができます。



にこいちの歌に合わせて、タオルやバンダナを回す参加者

## 募集 「コープのつどい場」ロゴマーク あなたのお気に入りに投票してください

コープこうべでは、身近な場所で気軽に集まることができる「コープのつどい場」を加古川と姫路に開設します。下のロゴマーク3案のうち、「コープのつどい場」にピッタリ! だと思ふマークを選んで投票してください。投票していただいた方の中から、抽選で10人にコープこうべ商品券1,000円分をプレゼントします。



「コープのつどい場」とは

- 好きなこと、得意なことを通して、地域や暮らしをより良く変えていく活動スペース
- 気軽に集まることができる“出会い”と“交流”のコミュニティスペース

### ■応募方法

ハガキに①名前②〒・住所③電話番号④アルファベットを記入し、〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19 コープこうべ拠点づくり推進部「つどい場ロゴ」係 まで

■締め切り 8月23日(火)必着

### ■問い合わせ

くらしの情報センター 無料 0120-44-3100(1ページ下にも掲載)

## サンゴの森づくりを

### 応援しよう

### コープスもずくキャンペーン

コープスのもずく(各種)をお買い上げいただくと、1パックにつき1円が「サンゴの森づくり資金」として、原料産地の沖縄県恩納村(おんなそん)漁協を通じて、サンゴの植え付け活動に役立てられます。

■期間 ~9月30日(金)

## 平和のキャンパ

### に協力をお願いします

次世代に平和の大切さを伝えたいと願い、今年も「平和のキャンパ」に取り組みます。寄せられたキャンパ金は、広島・長崎の原爆病院への寄付、虹っ子スタディツアーや各

地区の平和の取り組みなどの助成に活用させていただきます。

■店舗 8月1日(月)~31日(水)

募金箱を設置しています

■宅配 8月2日(火)~6日(土)

配布の「めーむ」の折り込みチラシをご覧ください

## 募集 エネルギー産地

### 見学会

再生可能エネルギーはどんな場所で作られている? 産地を訪問し、これからの電気と私たちにできることを一緒に考えませんか。

■とき 9月26日(月)8時出発

17時半頃解散予定

### ■行き先

奈良県東吉野村つくばね小水力発電

電所など

■定員 22人(抽選)

■参加費 2,000円(昼食代含む)

### ■申し込み

エネルギー産地見学会と明記のうえ、①〒・住所②電話番号③名前を記入し、FAXまたはEメールで下記へ

■締め切り 9月5日(月)必着

### ■あて先・問い合わせ

地域活動推進部

FAX078-856-1248、Eメール

kosodate@kobe.coop.or.jp

☎078-856-1105

(月~金10時~17時)

## 「エネルギー」からくらしを見つめ、みんなで考えよう

映画「パワートゥーザピープル」を鑑賞した後、日本のエネルギー事情や、コープこうべの取り組みを学びます。毎日のくらしに欠かせないエネルギーについて、職員と組合員で一緒に考えませんか。

■とき 9月19日(月・祝)

10時~12時半

■ところ コープこうべ住吉事務所

(JR住吉駅北側)

### ■講師(アドバイザー)

コープこうべ職員

■定員 30人(申込順)

■参加費 無料

### ■申し込み

地域活動推進部 ☎078-856-1105

(月~金10時~17時)

## 募集 大人も子どもも楽しめる サマーコンサートVol.10

「みやこオペラ京都合唱団」の素敵なハーモニーと本格的なオペラの醍醐味をお楽しみください。

■とき 8月31日(水)14時開演

(13時半開場)

### ■入場料

中学生以上 前売り:2,160円

当日:2,700円

4歳〜小学生 前売り・当日:540円  
3歳以下は無料

※チケット番号順入場、全席自由

**【ところ・申し込み】**

生活文化センター

神戸市東灘区田中町5-3-18

☎078-431-5273

(月〜土9時〜19時、日は16時まで)

**募集 地域ほいく室**

**にじっこくらぶ(曜日保育)**

お子さんの集団生活体験や子育てのリフレッシュなどにご利用ください。

**【とき】** 月〜金曜日  
9時半〜12時半

**【対象】** 1歳半〜就学前の幼児

**【保育料】**

1回1,620円月払い(学期払い割引あり)  
(別途、年間登録料1,080円必要)

**【ところ・申し込み】**

生活文化センター3階

神戸市東灘区田中町5-3-18

☎078-431-5273

(保育の予約は前日の12時まで、

月曜日の予約は前週金曜日の12時まで)

**募集 蓮池薫講演会**

蓮池薫さんが「拉致24年間の苦悩を乗り越えて」をテーマに話します。

**【とき】** 9月11日(日)14時開演  
(13時半開場)

**【入場料】** 前売り:2,700円

当日:3,240円

※チケット番号順入場、全席自由  
※未就学児の入場はご遠慮願います

**【ところ・申し込み】**

生活文化センター

神戸市東灘区田中町5-3-18

☎078-431-5273

(月〜土9時〜19時、日は16時まで)

**募集 地域の居場所**

**立ち上げ助成**

地域での新たなつながりを作るために「居場所」を立ち上げようと  
する(あるいは立ち上げて間もな

い)グループに「居場所立ち上げ助成」を行います。居場所セミナーも同時開催。気軽にお越しください。  
※助成申請を希望される方は、必ず説明会にご参加ください(要申し込み)

**【とき】** 9月29日(木)13時〜16時

**【ところ】** コープこうべ住吉事務所

**【プログラム】**

- 居場所づくりセミナー  
ファシリテータ:河合将生さん  
(office musubime代表)
- 事例報告:尼崎ENGAWA化計画  
代表 藤本遼さん
- 交流タイム
- 助成金説明会

**【締め切り】** 9月23日(金)

**【申し込み】**

(公財) コープともしびボランティア  
振興財団☎078-412-3930  
(祝日を除く月〜金10時〜17時)

次回の『きょうどう』発行日は

**9月6日(火)**です

**コープこうべ教育学習センターからのお知らせ**

**①移動支援従業者養成研修(全身性障害者課程)**

2回の出席でガイドヘルパーの資格が取得できる講座です。  
確かな技術と思いやりの心を学びます。

**【とき】** 9月7日(水)、17日(土)10時〜16時半

**【対象】** ホームヘルパー2級以上の有資格者または介護職員初任者研修・実務者研修修了、修了見込みの方

**【受講料】** 17,280円(テキスト代込)

**②2016年度秋 介護職員初任者研修(通学)学苑コース(旧ホームヘルパー2級)**

研修内での実技・筆記の認定試験合格で資格が取得できる、  
教育訓練給付金対象講座です。【事業指定番号:第16501-3号】

**【とき】** 9月29日(木)〜2017年3月30日(木)10時〜17時  
(全24回・いずれも木曜日)

**【受講料】** 82,080円(テキスト代込、別途実習費8,000円)

**【ところ・申し込み】**

協同学苑(三木市志染町青山7-1-4) 教育学習センター

☎0794-87-3364(月〜土9時〜17時)

**8月の刃物とき**

堺 ■ 三木 ●

2 火 ■ 名谷 ● シア	17 水
3 水 ■ 武庫之荘 ● シア	18 木 ● 塚口
4 木 ● 魚住	19 金 ● 神吉
5 金 ■ 岡本	20 土 ■ リビング甲南
6 土 ■ 西宮南	21 日 ■ リビング甲南 ● 兵庫
7 日 ■ 甲陽園 ● 西宮	22 月 ■ 伊丹
8 月 ■ ミニ青谷	23 火 ■ 北口食彩館 ● 桜が丘
9 火 ■ 新光風台 ● 神陵台	24 水 ■ 北口食彩館 ● 大久保
10 水 ■ 柏原	25 木
11 木	26 金 ■ 北鈴蘭台
12 金 ■ 甲東園	27 土 ■ つかしん ● 有野
13 土	28 日 ■ 鈴蘭台東
14 日	29 月 ■ 高砂 ● 三田西
15 月	30 火 ■ 西神南
16 火	31 水 ■ 堂池

※三木刃物ときは、1日の受付を50本までとさせていただきます  
※天候等により変更になる場合があります。各店舗にお問い合わせください

# ことのはに 想いを乗せて



池田 奈月

ラジオ関西アナウンサー。  
『三上公也の情報アサイチ!』  
(月~木、6:00~9:52、水・木担当)  
『KOBE JAZZ-PHONIC RADIO』  
(火、17:55~20:59)  
などに出演中。

「行雲流水」。恥ずかしながら、このコーナーを担当させていただくことになって初めてこの言葉と向き合いました。調べてみると禅語の1つで、空の雲や流れる水がひと時として姿をとどめはしないのと同様、世も無常であることを意味するのだそうです。また、執着せず自然の営みに任せて生きるのとのかみえ方もあることから、禅の道を究めようとする人を「雲水」と呼ぶのだとか。昔の人は、深い考えを風流な言葉に映したものです。

言葉はこのようにさまざまな観念や事柄を表すとともに、私たちのコミュニケーションの手立てでもあります。そこでお尋ねします。「ことばづかい」を漢字でどのように書くか、意識したことはありますか。「言葉使い」…ではなくて「言葉遣い」なんです。遣という字は「遣唐使」や「派遣」に見られるように、こちらの意思をもって行かせる意味を持ちます。つまり言葉は道具として使用するものでなく、人に宛てて遣わすものだと。言葉に不思議な力・言霊が宿ると信じられたのも、その考えからでしょうか。

響きに趣きがあるのは「ことのは(言の葉)」。『古今和歌集』では和歌を指していたようです。いにしへの都では行き交う「ことのは」が恋を育んだのです。

そんな「ことのは」に繋がるものは、現代を生きる私たちの身近にもあります。伝えたい気持ちを綴り、相手に差し向ける「葉書き」。葉書きの単位は一般的に「枚」ですが、「葉(よう)」という数え方もあります。ひらひらと風に乗って運ばれていく印象に風情が漂います。

そんな中でふと、「猛獣つかい」はどう書くのでしょうか？ もちろん「猛獣使い」です。荒ぶる獣を相手に送り込んでしまったら大変なものね！でも言葉は、一つ間違えば猛獣のごとく人を傷つける恐れがあります。まず自分自身の中で言葉をきちんと操ることも、とても大切だと感じます。

葉月の今月。あなたの想いを「ことのは」に託して、あの人に一言届けてみてはいかがでしょうか。





# フライパンひとつ でフッキング

焼き加減は  
お好みで!



ゆみこのお料理教室 谷口 祐美子さん

## アツアツがおいしい 包まない 大きな餃子

並べた皮の上に具をのせて焼くだけ。  
切り分けて、酢じょうゆでさっぱりと。

クコの実などをあしらうと、おもてなしの一品に。

材料(2人分)(フライパン22cm)

キャベツ(みじん切り) …120g  
豚ひき肉 ……100g  
塩 ……小さじ1/4  
コショウ ……少々  
しょうゆ ……小さじ1  
しょうが(すりおろし) ……小さじ1  
片栗粉 ……小さじ2  
溶き卵 ……大さじ1

A

にら(みじん切り) ……30g  
餃子の皮 ……16枚  
サラダ油 ……大さじ1  
熱湯 ……60ml  
ごま油 ……小さじ1  
酢 ……適宜  
しょうゆ ……適宜  
練りからし ……適宜



餃子の皮  
はこれ!

CO-OP 餃子の皮

具材のジューシーさを閉じ込め、パリッと香ばしく焼きあがります。家庭で手軽に作れるよう、低価格で商品化しました。

### 作り方

**1** キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。ラップをはずして冷ましておく。ボウルに豚ひき肉とAを入れて混ぜ、水を切ったキャベツとにらを加えて混ぜ合わせる。

**2** フライパンにサラダ油を引き、餃子の皮をふちに沿って7枚、中央に1枚並べる。敷いた皮に1を置き、皮が約2cmほど見えるように均等に伸ばす。

火が通りやすいよう、真ん中にくぼみをつけて



**3** 具の上に皮を8枚すき間のないように並べ、具をくるむ。



皮がはがれないよう、つなぎ目に水をつけて

**4** フライパンを中火にかけ、ふたをして焼き色が薄くつくまで約4分焼く。熱湯60mlを注ぎ入れ、ふたをして中火で約7分、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。最後に、鍋肌からごま油を入れ、強火で約1分、皮がパリッとするまで焼く。焼いた面が上になるように器に盛る。

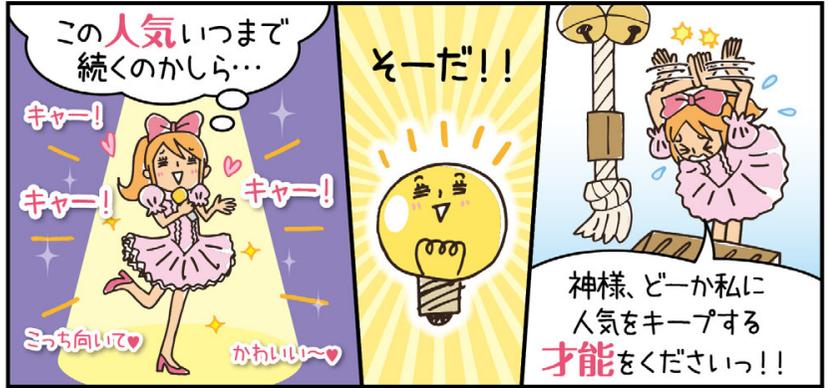
組合員ライターのこと

切り分けて食べられるので、大人数が集まるパーティーにも大活躍しよう。焼き色のついた部分に文字を入れられないか、ただいま思案中! (小澤 薫)

# あなたはどっち?

## 手に入れるなら… 人気 or 才能

才能を武器に、わが道を行く？  
人気を味方に、楽しく生きる？  
どっちもうらやましいけれど、  
選ぶならー？



### 人気派

#### 満員御礼

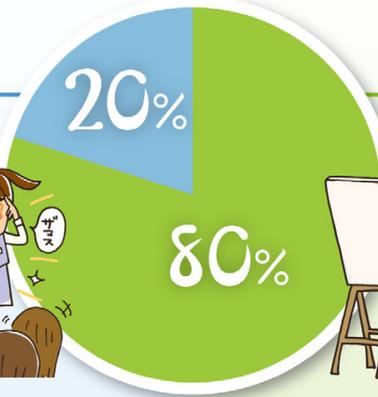
人気者になって、東京ドームでコンサート! 私のことを好きな人がたくさん集まるなんて、うれしすぎてたまらない!  
(明石市・ウララ・35歳)



### 才能派

#### 食べる喜びをっ

料理の才能が欲しい。世の中の、作り置きブームですが、自分の手料理を作り置いて食べるのは、苦行です。ふう…。  
(神戸市灘区・眠り姫・45歳)



#### あっちもこっちも

人付き合いが苦手なので、何もしなくてもみんなの人気者になりたい。一度でいいから「人気者はツライ～」と言ってみたいなあ。  
(加古川市・なおみっち・44歳)

#### 毎日をエンジョイ

手に入れるなら人気。年をとって一人ぼっちはとっても辛いです…。人気があって友人がいっぱいなら、毎日が楽しいはず!  
(明石市・カトラーイ・61歳)

#### 人気はついてくる!

才能が1つでもあれば、自分に自信が持てて人気も高まりそう。僕は作詞が趣味ですが、なかなか「いいね!」をもらえずへこたれています。けど、死ぬまで作ります。  
(姫路市・こだわrikun・40歳)

#### 信用できるのは…

今日の人気が明日もあるのか。でも才能は人脈、仕事、いろいろな方向につながっていく。人気は裏切るが、才能は裏切らない。  
(三木市・つせあ・33歳)

あっちもこっちも引っ張りダコ、友達いっぱい超~幸せ!まさにリア நடவடிக்கைだわあ♡



#### 理由はシンプル

人気です! ただ単にチャホヤされてモテたい☆中年女の願望です…。  
(西宮市・クレオパトラ・45歳)

#### 夢をかなえたい~

「50歳までに自分の本を出す」が目標だったのに、気がつけばあと2年…。誰か私に文才を!  
(加西市・鮭の母・48歳)

才能あれば、憂いなし! 他人に惑わされず、自分の好きな道で輝いてみたいな~♡



## 投稿募集

「 次回のテーマは理想は…一生現役or 隠居生活 」

どちらかを選んで、その理由を教えてください。〒住所、名前(ペンネーム)、年齢、電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれかを記入し、ハガキ、FAX、Eメールでご応募ください。  
**8月16日(火) 必着** ※原文は短くする場合があります

掲載分には薄謝をさしあげます





やさしい問題から難しい問題まで5つのレベルがあるよ。  
みなさんは、解けるかな？ 正解者の中から、抽選で  
商品券が当たるよ。どしどし応募してね♡

Question **1** 難易度 プレゼント 3,000円×10人

## 漢字パズルに挑戦！

例のように、周囲の4つの文字それぞれとマスが二字熟語になる  
漢字を入れてね。マスが先になる場合もあるよ。  
すべてのマスを組み合わせてできる四字熟語は何かな？

例

天		身
力	体	育
		育

安		生		員		口		
拡		押		学		聖		種
	家		道		見			
	王		束		計			点

答え

--	--	--	--



Question **2** 難易度 プレゼント 1,000円×20人

## なぞなぞ

8月中旬に日本で作られた  
時計を友達からもらったよ。  
この時計のアラームは  
どんな音かな？



## 応募方法

クイズの答え(1問でも可)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、ハガキ、Eメールでご応募ください。

**9月5日(月)必着** ※当選者の発表は発送をもって  
かえさせていただきます

**Present!** 正解者の中から抽選で  
コープ商品券を30人に



## 7月号の答え

Answer **1**

ア7 + イ5 + ウ4 = 答え 16

1	9	7	4	5	8	2	3	6
6	4	3	7	2	9	5	8	1
8	5	2	3	6	1	4	7	9
2	1	8	5	3	4	9	6	ア7
3	6	9	2	8	7	1	4	5
5	7	4	9	1	6	8	2	3
7	3	5	1	4	2	6	9	8
4	8	1	6	9	3	7	5	2
9	2	6	8	7	イ5	3	1	ウ4

Answer **2** ②カニチャーハン

6月号のクイズは応募総数4,104通のうち、  
正解は4,099通でした。



「このじゃがいも、緑っばい!」と思ったら、そのまま食べるのはちょっと待って!

じゃがいもは光に当たるとクロロフィル色素が合成され、緑色になります。緑色になった部分や芽が出た部分は、天然毒素であるソラニンやチャコニンを多く含んでいます。使用する場合は皮を厚めにむき、必ず緑色の部分や芽を取り除きましょう。

また、家庭菜園などで作られた未熟で小さいじゃがいもは、ソラニンなどを多く含んでいることもあるので、注意が必要です。学校の授業で栽培した未熟なじゃがいもを食べて食中毒になった事例もしばしば見られます。

保存するときは、風通しが良く、光の当たらない冷暗所に置きましょう。さまざまな料理に使える便利な食材ですが、安全に食べるために、十分注意してくださいね。

コープこうべ商品検査センター監修

# 緑色の じゃがいもは 大丈夫?

