

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2020 12



かわりおせち

新年を
祝う



まようどう

CONTENTS 2020 12

「まようどう」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
新年を祝う かわりおせち
- 05 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい!
- 15 インフォメーション
- 17 ニュース
- 18 未来へつながろう コープでSDGs vol.9
食品ロス削減
- 21 地元で見つけた! ええトコ ええモン
大阪府 池田市
- 23 ハナシにハナを咲かせましょ
- 24 クイズ コピーからの挑戦状
- 25 たどってみよう! コープの100年
「フードプラン」の商品が誕生
- 27 コープ商品ものがたり 第9話
コープス フードプラン 大いけす育ちぶり

コープこうべの現況(10月末現在)

組合員数	171万9978人
出資金	359億812万円
1人当たりの出資額	2万877円
宅配訪問軒数	49万8062軒

マイバッグ持参率(10月度) 91.2%

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、
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

無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは ☎06-7636-2000 (有料)
(火～金 8時半～19時半、土～月 8時半～18時、12月31日
(木)は18時まで、1月1日(金・祝)～3日(日)は17時まで)

かずのこの 生春巻き

エネルギー143kcal

食塩相当量2.6g (1人分の推定値)

材料(4人分)

塩かずのこ	4本	【たれ1】	
きゅうり	1/2本	ナンプラー	大さじ1
にんじん	1/3本	酢	大さじ1
ごま油	小さじ2	ラー油	少々
しょうゆ	小さじ2	【たれ2】	
ライスペーパー	4枚	マヨネーズ	大さじ1
生ハム	4枚	トマトケチャップ	大さじ1
A スティックチーズ	4本	レモン汁	小さじ1
サニーレタス	2枚~3枚		

作り方

- ①塩かずのこは、塩水(水カップ3に塩小さじ1)に6時間以上つけて
しっかり塩抜きをする。途中で2回～3回塩水を取り替える
- ②きゅうりとにんじんは細切りにして湯通しし、ごま油と
しょうゆを絡める
- ③ライスペーパーを水にくぐらせ、固く絞ったふきんの上に置く
- ④水気を切った①とA、②を③の上に置いて巻く
- ⑤【たれ1】【たれ2】は、それぞれの材料を混ぜ合わせ、添える

なぜ正月に
かずのこを
食べるの?
かずのこはニシンの卵。
ニシン(ニ親)から、たくさんの
子どもが生まれることから、
子孫繁栄の縁起物と
されています。



なぜ正月に
卵料理を
食べるの?
卵は子宝を象徴する
食材。子孫繁栄を願う
意味が込められて
います。



新年を祝う かわり おせち

特集

いよいよ年末。おせちの準備を始める
ころですね。伝統のおせちもいいけれど、
たまには、定番のおせち材料を使った
“かわりおせち”はいかが。趣を変えて
新年の食卓を彩りましょう。

Coop's 生成り塩数の子(無漂白)

カナダ太平洋沿岸・アメリカアラスカ州シトカ
近海の品質の良い抱卵ニシンを漁獲後、すぐ
に凍結。生成り(漂白しない) かずのこにこだ
わり、かずのこが持つ本来のおいしさと食感
の良さを大切にしています。



教えて
いただいたのは

コープカルチャー
生活文化センター・西宮
料理講座講師
柳本 あつこさん



料理学校講師、家庭料理研究会のメンバーを
経て、現在は料理研究家として活躍。コープカ
ルチャーでは、男性向けや子ども向け料理の
講師を約20年担当。基礎の料理レシピには
定評があります。

問い合わせ

コープカルチャー
生活文化センター
☎078-431-5273

月～土9時～18時半
(日曜は9時～16時・祝日休館)
※休日は変更する場合があります

コープカルチャー西宮
☎0798-67-8444

月～土9時半～17時(日曜・祝日休館)

コープのカルチャー

検索



かにたま風厚焼き卵

エネルギー237kcal/食塩相当量1.7g(1人分の推定値)

材料(4人分)

ゆでたかに身(缶詰でも可)
……………60g
パプリカ(赤)……………1/6個
生しいたけ……………2枚
たけのこ(水煮)……………40g
みつば……………5本～6本
卵……………6個
だし(または牛乳)
……………大さじ4
A みりん……………大さじ1
薄口しょうゆ……………小さじ2
サラダ油……………大さじ2
塩、コショウ……………少々

作り方

- ①かに身を、ほぐす
- ②パプリカ、生しいたけ、たけのこを
粗いみじん切りにする
- ③みつばは2cmに切る
- ④卵を溶きほぐし、Aを混ぜ合わせる
- ⑤オーブンを180℃に予熱しておく
- ⑥フライパンに油を大さじ1入れ②を
炒め、塩、コショウを振る
- ⑦⑥に油を大さじ1加え、①③④を入れて
半熟になるまで混ぜながら加熱する
- ⑧⑦を耐熱容器に入れ、オーブンで
10分間焼く
※オーブンを使わない場合は、⑦の
ままふたをして弱火で両面を焼く

ぶりの オレンジ煮

エネルギー303kcal
食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

材料(4人分)

ぶり切り身 ……………4切 (約300g)
塩 ……………少々
小麦粉 ……………大さじ2
オレンジジュース ……………1/2カップ
A マーマレード ……………大さじ3 (60g)
しょうゆ ……………大さじ1と1/2
サラダ油 ……………大さじ1

作り方

- ①ぶりは塩を振り、10分間おく
- ②①の水分を取り、小麦粉をまぶす
- ③Aを混ぜ合わせておく
- ④フライパンに油を熱し、②の表面を軽く焼き色がつくまで焼き、取り出す

- ⑤フライパンの油を拭き取り、Aを入れて煮立たせ、ぶりを戻して汁がトロリとするまで煮る
- ⑥ぶりを皿に置き、フライパンに残った煮汁をかける

なぜ正月に
ぶりを
食べるの？
稚魚から成魚になるまで
大きさにより呼び名が
変わる魚。立身出世を
願っています。



大いけす育ちぶり

通常の50倍の広さのいけすですく
すく育ったぶりは、餌にこだわり、
健康管理もしっかり。水揚げ後、鮮
度管理を徹底して加工されます。

黒豆ワインごはん いくらのつけ

エネルギー208kcal / 食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

なぜ正月に
黒豆を
食べるの？
黒く日焼けするほど
マメに働けるようにとの
願いが込められて
います。

材料(4人分)

A うち米 ……………1合
もち米 ……………1合
B 赤ワイン ……………90ml
水 ……………270ml
塩 ……………小さじ2/3~1
黒豆(煮豆) ……………110g
いくら ……………適量
※1合=180ml

作り方

- ①Aを混ぜて、30分ほどBにつける
(1時間以上はつけないこと)
- ②炊く直前に塩を入れて炊く
- ③炊きあがったら黒豆を混ぜる
- ④③を丸く握っていくらのせる



特集

新年を祝う

かわり
おせち

根菜ポトフ

エネルギー212kcal

食塩相当量2.0g (1人分の推定値)

材料(4人分)

牛肉(カレー・シチュー用)240g
塩小さじ2/3
れんこん100g
にんじん(小)1本
ごぼう(小)1本(80g)
セロリ1/2本
さといも(小)4個~6個
水4カップ
チキンコンソメ1個
A 昆布(4cm角)1枚
酒大さじ2
塩、コショウ(あらびき)適量

作り方

- ①牛肉は塩を振り、10分間おく
- ②れんこんとにんじんは皮をむき、1cmの輪切りにする
- ③皮をむいたごぼうとセロリは、4cmの斜め切りにする
- ④さといもは皮をむき、塩でもみ洗いする
- ⑤鍋に湯を沸かし、牛肉、れんこん、ごぼうをそれぞれ湯通しし、鍋から上げる。さといもは2分~3分間ゆでる
- ⑥別の鍋にAを入れ、煮立たせる
- ⑦⑥に牛肉、れんこん、ごぼう、にんじんを入れて、15分間煮て、昆布を取り出す
- ⑧⑦にさといも、セロリを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。塩、コショウで味を調える。好みで粒マスタードまたは柚子胡椒を添える

なぜ正月に
れんこんを
食べるの?
れんこんには穴が
あいているので、将来の
見通しが利くようにという
意味があります。

組合員ライターのひとつこと

私のお気に入りには「かにたま風厚焼き卵」。彩り豊かな食材が入っているので断面もキレイ。今年の年末に作らねば。(磯本 歌見)

「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使い切れない常温保存が可能な食品を店舗にお持ちください。社会福祉協議会やフードバンクなどを通じ、食糧支援を必要とする方に提供します。

【と き】 2021年1月13日(水)～15日(金)

【受付場所】 コープこうべ全店のサービスコーナー
(コープミニはレジ)

【受け付けできない食品】

常温保存できないもの、賞味期限まで1カ月未満のもの、開封済みのもの(お米は可)、アルコール(みりん、料理酒は可)、製造者や販売者などの表示が無いもの

【問い合わせ】

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)

(火～金8時半～19時半、土～月8時半～18時、

12月31日(木)は18時まで、1月1日(金・

祝)～3日(日)は17時まで)

※アナウンスに従って番号を選ぶとオペレーターにつながります。「9番(店舗・その他)」を選んでください



※下記の店舗では、集中受け付けキャンペーン以外の時期にも受け付けています(2020年10月現在)

市・町	常時受け付け店舗名
豊中市	コープ桜塚・東豊中
箕面市	コープ箕面中央、コープミニルミナス箕面
川西市	コープうねの
西宮市	コープ西宮東・甲子園口・北口食彩館・甲陽園・苦楽園・西宮・西宮南・西宮北
神戸市	コープ甲南・深江・六甲・山手・兵庫・長田・須磨・鈴蘭台東
加西市	コープ加西
三木市	コープ三木緑が丘・志染
丹波市	コープ柏原
三田市	コープ三田西
明石市	コープ西明石・朝霧・魚住・大久保・大蔵谷
加古川市	コープ神吉・東加古川
稲美町	コープ稲美
豊岡市	コープデイズ豊岡
相生市	コープデイズ相生
姫路市	コープ姫路田寺・姫路砥堀
たつの市	コープ龍野
上郡町	コープ上郡

年始の営業開始日のお知らせ

●1日(金・祝): コープデイズ豊岡、コープつかしん

●2日(土): シーア、コープデイズ(神戸北町・神戸西)、コープ(柏原・行基・龍野・西宮北)

●3日(日): コープリビング甲南、コープデイズ(芦屋・相生)、コープ(上記5店舗以外)

●4日(月): コープミニ全店、コープ(立花・甲東園)、電話注文センター、コープ共済カウンター、クレリ案内センター(葬儀の受け付けは24時間年中無休)

●5日(火): 協同購入センター(宅配のお届け開始)

※年末年始は、営業時間を一部変更している店舗があります

※くらしの情報センターの電話受付は、(祝日を除く)月～土10時～17時

け付けは、12月31日(木): 18時まで、1月1日(金・祝)～3日(日): 17時までとさせていただきます

明治のくらしに触れる 「めでためでたの引札展」

「引札」とは、現在でいう広告チラシのこと。七福神、宝船、福助などの縁起物が描かれた明治時代の引札20点余りを展示します。

【と き】

12月15日(火)～2021年1月10日(日) 10時～17時(12月28日(月)～1月4日(月)は休み)

【入場料】 無料

【ところ・問い合わせ】

生活文化センター
(神戸市東灘区田中町5-3-18)

☎078-431-5287

(祝日を除く)月～土10時～17時

「きょうどう」の バックナンバーを ホームページで

「きょうどう」のバックナンバーがホームページで読めることをご覧いただけます。さまざまな料理のレシピなど情報が盛りだくさん。ぜひご覧ください。



コープメディア情報&刊行物

検索

※コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページに掲載しています

※イベントなどの情報は「イベントひろば」のホームページに掲載しています。併せてご覧ください



コープこうべ イベントひろば

検索

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、イベントは「密閉・密集・密接」を避けて行います。参加される場合は、事前の体調確認・マスク着用などにご協力をお願いします。 ※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

「未来へのメッセージ」に たくさんのご応募を ありがとうございました

『きょうどう』7月号などで募集していた「未来へのメッセージ」。「100周年記念ソングのフレーズ」と「10年後のイメージイラスト」を合わせて、2,437通が寄せられました。

寄せられたフレーズやイラストの一部をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



コープこうべ 未来へのメッセージ [検索](#)

■今後の取り組み

「100周年記念ソングのフレーズ」応募されたフレーズをもとに歌詞をつくり、2021年6月に発表する予定です。

「10年後のイメージイラスト」

応募されたイラストの中から一点がレジ袋(5円)のデザインに。12月から順次切り替えます。レジ袋の素材には引き続き、再生プラスチックを50%配合し、環境負荷の

低減に配慮しています。

※今後もマイバックの持参にご協力をお願いします



「令和2年7月豪雨緊急募金」にご協力ありがとうございました

寄せられた募金は主に日本生活協同組合連合会を通じ、被災された方々への支援金などに活用されます。また、コープこうべ独自のルートでも寄付。生活協同組合くまもとで組合員・職員による支援活動に活用されるほか、被災地NGO協働センターを通じ、支援の届きにくい山間部などで活動する小規模な団体で活用されます。

■募金金額 66,726,543円

住まいの無料点検 受け付け中

自宅の気になるところはありませんか。不具合があっても、早めに対策をとれば、住まいへの影響が小さくて済みます。

コープ住宅(株)では外壁、屋根、床下、水回りなどを“住まいのプロ”が無料でチェック。結果は写真付きの報告書でお知らせしています。気軽にお問い合わせください。 ※点検後、ご要望があった場合のみ修繕の見積もりを行います

■対象 築5年以上の住宅

■問い合わせ

コープ住宅(株)本社
無料 0120-958-728
(月～土9時20分～18時)



住まいのコープ 健康診断 [検索](#)

次回の『きょうどう』発行日は
1月5日(火)です

2021年度 コープの福祉講座(協同学苑)

①介護福祉士実務者研修課程(通信)

と き 4月～8月(スクーリングは全10回:金曜日)
受講料 初任者研修修了者97,900円(テキスト代込み)など

②福祉用具専門相談員指定講習会(三木コース)

兵庫県指定番号高第1187の6号
と き 4月13日～6月22日(全9回:いずれも火曜日)
10時～17時
受講料 40,700円(テキスト代込み)

③介護職員初任者研修課程(通信)(三木コース)

事業指定番号第21501-1号
と き 4月～8月(スクーリングは全12回:木曜日)
受講料 78,540円(テキスト代込み)

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)
※無料駐車場あり ☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

12月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

1 火 ■ 園田 ● 西脇	13 日 ■ 茨木白川 ● 朝霧
2 水 ■ 園田	14 月 ■ 西神
3 木 ● シーア	15 火 ■ 島本 ● 三田西
4 金 ■ 鈴蘭台東 ● シーア	16 水 ■ 大蔵谷 ● シーア
5 土 ■ 東豊中	17 木 ● シーア
6 日 ■ 相生 ● 尼崎近松	18 金 ■ 伊丹
7 月 ■ 中山台 ● 西宮	19 土 ■ 宝塚
8 火 ■ 渦森台 ● 神陵台	20 日 ■ 深江
9 水 ■ 武庫川	21 月 ■ 福田
10 木 ● 魚住	22 火 ■ 香櫨園
11 金 ■ 須磨 ● 白川台	23 水 ■ 箕面中央
12 土 ■ うねの	12月24日(木)～1月6日(水)は いずれの業者も休みです

※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

おおや高原の有機野菜生産者と オンラインで交流

9月23日、おおや高原（兵庫県養父市）の生産者とコープこうべ組合員・職員の交流会を開催。オンライン会議システムを使い、自宅やコープこうべ内の各会場で画面を見ながら約100人が参加しました。

まず「おおや高原有機野菜部会」部会長の金谷智之さんが、有機栽培を行うにあたって工夫していることや、「持続可能な農業」をめざ



カメラに向かって語りかける豊嶋さん（中央）とご家族

した取り組みのほか、次世代の就農者募集についても話しました。続いて、新たに就農した豊嶋良和さんのビニールハウスへ。豊嶋さんの思いや、みずみずしいほうれん草の収穫の様子が伝えられました。生産者やその家族、JAたじま・コープこうべ職員の「おいしくて安全な野菜を届けたい」という思いがこもった90分間でした。

第29回 「コープこうべ虹の賞」 受賞者が決定

「コープこうべ虹の賞」は、心豊かに暮らせる地域社会づくりに貢献している個人や団体を表彰しています。審査の結果、下記の通り受賞者が決まりました。

※青字は活動分野、()内は活動地域

■功労賞(6団体)

保健・医療・福祉：NPO法人月と風と（尼崎市）、**社会教育**：兵庫県立舞子高等学校天文気象部（神戸市垂水区）、**まちづくり**：NPO法人ほっとネット373（西播磨）、長沢コミュニティバス運行委員会（淡路市）、**環境**：日笠山のじぎく園（姫路市大塩町）、**子どもの健全育成**：尼崎子ども劇場（尼崎市）

■奨励賞(9団体)

社会教育：コープサークルかわいいうさぎ（姫路市）、**文化・芸術・スポーツ**：NPO法人アートゆるり（神戸市、芦屋市、尼崎市）、**環境**：上

ボランティアグループ食deつながる（伊丹市）、**災害救援**：被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」（神戸市中央区）、**地域安全**：兵庫県立松陽高等学校SDGs Project Team（高砂市）、みんなで減災し隊！（丹波篠山市）、**子どもの健全育成**：さとのわ（神戸市西区）、トコトくらぶ（西宮市）、諏訪山森の会（神戸市中央区）

明石市と 地域包括連携協定を締結

10月1日、コープこうべは明石市と「SDGsの推進に関する包括連携協定」を締結しました。

明石市とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」や「高齢者の消費生活情報啓発に関する協定」など4つの協定を結んでいました。今回の協定により、地域の防災・減災、子育て支援、SDGsの普及啓発など、8つの分野で互いに連携を深め、自治体や地域住民と一緒に「安心して」

暮らせる地域づくり」に向けた取り組みをすすめます。

また同日、明石市役所2階駐車場で、子育て支援の一つである「おむつ定期便」の出発式が行われ、配達業務を受託したコープこうべの担当者8人が参加しました。

今年はオンラインで 「商品検査の日のつどい」

コープこうべが全国の生協に先駆けて商品検査室を開設した10月1日は「商品検査の日」として日本記念日協会に認定されています。今年もこの日、「第4回商品検査の日のつどい」を開催。リスナー参加型のラジオ番組として生放送しました。

今回の講師は東京理科大学教授の堀口逸子さん。「寝る間を惜しんで受験勉強をする息子にエナジードリンクを差し入れする？しない？」など、さまざまな場面を想定して答えを選ぶ「クロスロードゲーム」には、ゲストの「にこいち」や3カ所の会場に集まった組合員・職員も参加しました。

番組の内容は商品検査センターのホームページで公開しています。ぜひご覧ください。



コープこうべ商品検査センター

検索



スタジオで参加した皆さん



食品ロス削減

現在、世界で生産された食糧の約3分の1が廃棄されています。本来食べることができたはずの食品が捨てられてしまう「食品ロス」を、2030年までに半減させることがSDGsの目標の一つ。食品ロスの現状を知り、私たちができていることを考えてみませんか。

食品ロスと 私たちの大切な資源

「食べ残し」「消費期限切れ」など“もったいない”思いをしたことはありませんか。食品ロスにより、食糧資源だけではなく食品の製造や流通、廃棄に使われるエネルギーも無駄になります。食品ロスの削減は、限られたエネルギー源を大切に使うことにもつながるのです。



「認定NPO法人フードバンク関西」に集まった食品を有効活用するために仕分ける様子



SDGsとは…

あらゆる国、世代、性別、立場の人たちが人間らしく暮らしていける「誰一人取り残さない社会」をめざし、国連で採択された17の「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」。

もったいない！ 廃棄される大量の食品

日本では、食べ残しや売れ残り、販売期限が近いなどの理由で年間600万t以上の食品が捨てられています。1人当たりに換算すると年間約50kg、毎日お茶わん約1杯分の食べ物を捨てていることになります。食品ロスを減らすために、どのような取り組みができるのでしょうか。



食品ロスを減らすために 私たちができること

家庭から発生する食品ロスは、全体の半分近くを占めています。
一人ひとりの小さな行動も、みんなで取り組めば大きな力に。



*消費期限:安全に食べられる期限(期限を過ぎたら食べるのはやめましょう)

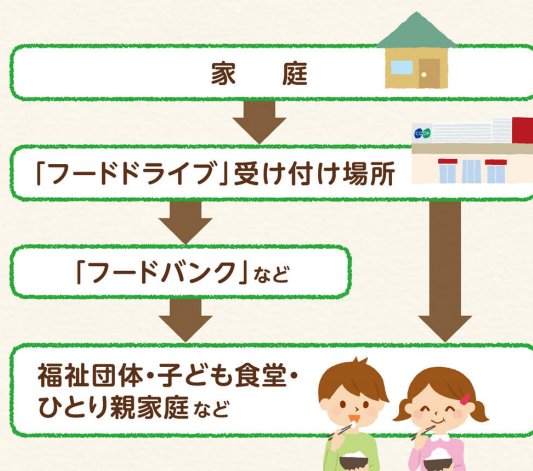
賞味期限:おいしく食べられる期限(期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません)

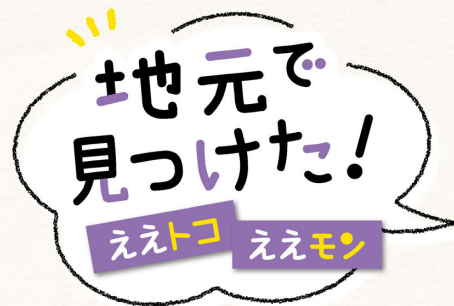
食品を捨てずに有効利用

廃棄される食品の中には、開封されていないものもあります。このような食品を有効活用できるのが「フードドライブ*」。家庭で使いきれない食品を持ち寄り、支援を必要とする福祉団体などに無償で届ける活動です。

コープこうべでは、組合員から寄せられた食品を直接、または「フードバンク」などを通じて地域の子ども食堂などに提供しています。

*「フード(=食べ物)」と「ドライブ(=運動)」を合わせた言葉





歴史を感じる建造物やミュージアム、さつきやま、五月山の自然など、幅広い年代の人が楽しめる街。池田を舞台にした古典落語があることから、さまざまな落語イベントも開かれています。

スポット



歴史と自然に触れ、ほっと一息

しろあと

池田城跡公園

池田市域を治めていた豪族池田氏の歴史を後世に伝えようと居城跡を整備したもの。自由になれる園内の展望舎からは市内を一望できます。四季折々の花が咲く庭園や、月に1回芝生広場で開催されているヨガやお絵描きなどのイベントも人気。市民の憩いの場所になっています。

- 住所 池田市城山町3-46
- 電話番号 072-753-2767
- 開園時間 9時～17時 (4月～10月は19時まで)
- 休み 毎週火曜日 (祝日の場合翌日)、12月29日～1月1日
- ホームページ [池田城跡公園](#) [検索](#)



芝生広場では寝そべったり、お弁当を食べたりする人も



隣に座ってハイポーズ!



サカエマチ商店街ではたくさんのワンバットに会えるよ



“ワンバット警官”などマンホールの図案にも

スポット



見つけれかな

池田市イメージキャラクター「ふくまる」&ワンバット

池田市制施行70周年を記念して2008年に生まれたキャラクター「ふくまる」。オーストラリア・タスマニア島に生息し、五月山動物園で飼育されている珍獣ワンバットと大黒天をイメージしたキャラクターです。この「ふくまる」やワンバットが街のあちこちにいるので、探して歩くのも楽しいですよ。



vol.6

大阪府 池田市



買い物に来られる
組合員さんも働く人も
笑顔になれるような
活気あふれるお店に
したいです。



コープミニ上池田 店長
宮本 陽子さん



世界が認めた
上質の手作りジャム

タツタジャム

母の死で落ち込む父を励ますために、娘2人がオープンさせたジャムの専門店。こだわった国産素材のみを使い、一つひとつ真心を込めて手作りしています。英国で開催されるマーマレード世界大会で3年連続金賞を受賞。さまざまな季節のジャムが並びます。

- 住所 池田市上池田2-4-11
- 電話番号 070-5264-4064
- 営業時間 11時～18時
- 営業日 毎週金曜日・土曜日
- ホームページ [タツタジャム](#) [検索](#)



看板のネコ(右上)が
かわいい

旬の食材を使った
期間限定の味も



IKEDA



元気な笑顔でお迎えます

うえいけ だ

コープミニ上池田

生鮮食品は常に新鮮なものを提供するよう心がけています。昨年9月にリニューアルし、ますます多くの方に利用していただけるよう、明るい雰囲気のお店をめざしています。

- 住所 池田市上池田2-4-6-101
- 電話番号 072-754-6551
- 営業時間 9時～21時



組合員ライターの ひとこと

駅を出てすぐ目に飛び込むワンバットたち。ポストの上、バスに描かれたイラストなどのほか、花壇の脇にそっといたりするのでお見逃しなく。五月山動物園へ本物に会いに行きたくまりました。(和田 晃子)

今月のテーマ

捨ててしまいたい あなたの煩惱は？

大晦日から新年にかけてつかれる「除夜の鐘」。これは人の心にある108の煩惱^{ぼんぐ}を祓うためとか。さて、あなたの一番捨てたい煩惱は――。

「お得」と聞けば どこまでも

「お金がない」と言いながら、新発売には弱い。「鉛のつかみ取り」では、たくさん取れるようにがんばる。「半額」の言葉について買ってしまふ。予算なんて気にしない欲張りな心を捨てて、買い物をセーブしたい。

(姫路市・美智子ちゃん・87歳)

いくら食べても 飽きないうまさ

大好物の「鶏の唐揚げ」。週に何度も「唐揚げ弁当」を買ってしまいます。そのせいか健康診断の結果は、「揚げ物を控えるように」。この煩惱は完全には捨てられません、来年は何とか「唐揚げ率」を減らしたいです。

(神戸市・ランディ夫・55歳)

いつか使うときに 夢見て

使わないと意味がないのに、手に入れるだけで満足してしまう「収集癖」。編み物の毛糸、絵を描くための色鉛筆やスケッチブック、アクセサリーのパーツ…みんな押し入れに眠っています。

(姫路市・オレンジ・44歳)

あの青春を もう一度

学生時代の恋人と復縁できると期待している心。全く連絡をしていないし、今の生活に不満はないけれど、青春が忘れられない。将来、老人ホームで再会という夢も見せてしまいます。

(尼崎市・南十字星・42歳)

目立つことに 全力投球

中学時代は、筆箱にピンク色の超巨大人形をつけてクラスメートを驚かす。テストで点数を90点以上取ると皆の前で表彰されるとなれば、猛勉強し結果を出して悦に入る。そんな私の目立ちたがりの煩惱を、思いっきり投げ捨ててしまいたい。

(明石市・リップスティック・27歳)

この世で一番 大切なものは？

人生で一番生活に苦しかった頃、「お金になんか負けたくない」という思いで過ごしてきました。今でも、世の中は「愛」や「気持ち」だけで済むとは思えません。そんな冷めきっている自分の「心」を捨てたいです。

(茨木市・シクラメン・68歳)

投稿募集

ハナシに
ハナを咲かせ
ましょ☆

2月号のテーマは
あなたが鬼に
なったとき

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



2月といえば、節分。鬼を追い払う行事が行われます。そこであなたが思わず「鬼」になったエピソードを教えてください。ハガキ、FAXの場合は、〒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てご応募ください。

■あて先:〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19 ■FAX:078-856-1239

コープこうべ「きょうどう」ハナハナ係

12月15日(火) 必着

※原文は短くする場合があります

Present! 掲載分にはコープ商品券1,000円分をさしあげます



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。
 レッツチャレンジ!
 正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
 みんなの応募を待ってるよ!

Question **1** 難易度 プレゼント 1,000円×20人

言葉パズル

絵をひらがなにして、文字を足して並べ替えると言葉ができるよ。
 オレンジのマスに入るひらがなを並べ替えて言葉をつくってね。



+ し せ =



+ お れ く =



+ つ あ =



+ そ =



+ む あ =

答え



Question **2** 難易度 プレゼント 3,000円×10人

サンタも食べたのは誰?

クリスマスケーキの上にあるサンタを食べた子がいるよ。
 食べた子1人だけがウソをついている。誰かな?

- A 私は食べていないよ
- B 誰が食べたか知らない
- C Aは本当のことを言っているよ
- D 少なくともBは食べていない
- E Dが食べていたよ

答え



11月号の答え

Answer **1**

サツマイモ

1	ツ	2	キ	ヒ	3	ト	4	ウ	ジ
			ゲ	5	シ	ノ	ワ		
6	ニ	ン	7	ジ	ヤ		8	ヤ	ゴ
	シ		9	エ	イ	10	コ	ク	
11	キ	12	セ	ル		モ		13	オ
		ツ		14	ケ	ン	15	ダ	マ
16	コ	サ	イ	ン		17	イ	ケ	

Answer **2**

B

漢字に置き換えるとぶどう
 以外は「木」が入っている

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 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

コープこうべ『きょうどう』挑戦状係

締め切り 2021年1月4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

Present!

正解者の中から抽選で
 コープ商品券を30人に



10月号のクイズは解答総数6,097のうち、
 正解は5,713でした。

たどってみよう！ コープの100年

コープこうべはもうすぐ100歳。
これまで、どんなことがあったのかな？
コープちゃん一家と振り返ってみよう！

1991年（平成3年）

「フードプラン」の 商品が誕生

創立70周年を機に、環境問題への取り組みをさらに強化。食べる人にもつくる人にも安全で、環境にも配慮した「フードプラン」の商品がデビューしたよ。



自然環境と生産者にも配慮した商品を

たかむらいさお
瀬神戸生協の組合長・高村勲は1988年、スウェーデンで行われたシンポジウムに出席し、ストックホルム生協の取り組みに感銘を受けました。農業や化学肥料の使用をできるだけ抑えるほか、家畜の習性に合った飼い方をするなど、環境に配慮した農業の考えに触れたことがきっかけで、同年9月に「フードプラン」の研究を開始。学者、生産者、農業研究者、組合員を交えて研究・討議を重ねました。



1996年2月の「フードプラン産直交流会」で講演する高村名誉理事長顧問
※高村組合長は1989年から理事長、1993年から名誉理事長顧問

■ ガイドラインを策定して実験栽培

1990年3月に「フードプラン」のガイドラインを発表。生産地の環境条件、土づくりを重視した農法、家畜のストレスを少なくする飼育法などについて基本的な考え方を示しました。実験栽培を行った農家では、生産物を病気ではぼ全滅させてしまったり、見た目が悪い商品に不安を抱いたりしながらも、ガイドラインに沿って農薬・化学肥料の使用を抑えようと試行錯誤を繰り返しました。

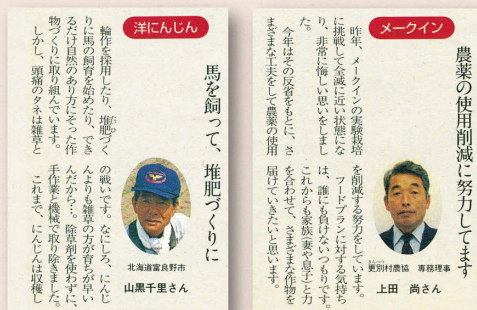


北海道でフードプランのメークインを
実験栽培 (1990年)

いよいよ出荷開始！



1991年、北海道の農協を中心にフードプラン商品の出荷が始まりました。グリーンアスパラガス、洋にんじん、メークイン、ごぼうなど、生産者が工夫と努力を重ねた末に栽培方法を確立。現在では野菜、肉、魚のほか、加工品も含め約170品目を取り扱っています。



生産者の工夫と試行錯誤の様子を伝える
(1991年12月3日発行の『きょうどう』の記事)



以前から取り扱っていたぶりが1997年にガイドラインを満たし、
「フードプラン大いけす育ちぶり」としてデビュー
(1997年12月2日発行の『きょうどう』の記事)
※裏表紙「コブ商品ものがたり」もご覧ください



● 暮らしを見直し、環境を守る取り組みを ●

1987年に採択された「モントリオール議定書」でオゾン層保護のためフロン規制の枠組みが定められるなど、地球規模で環境保全がうたわれた時代。灘神戸生協でも1989年から食品トレーにフロンを使わない新素材を導入するなど、取り組みをさらに強化しました。1990年には牛乳パックをリサイクルするため、店舗での回収を開始。回収品目はその後、アルミ缶、スチール缶、食品トレーなどにも広がりました。また、創立70周年記念事業の一環として1992年に「コープこうべ環境基金」を新設し、環境活動に取り組む団体を支援しています。

※灘神戸生協は1991年、「コープこうべ」に改称

組合員ライターのひとつ

フードプランは来年で30周年。
人にも環境にも配慮した商品だ
から長く愛されているのでしょう。
挑戦と苦労を重ねている生産者
の皆さんに感謝です。

(瀬古 香代子)

The logo for Coop Next 100, featuring the text "coop next" in a grey sans-serif font above the number "100". The "1" is a solid red vertical bar. The first "0" is a circle composed of six colored segments: red, blue, green, yellow, orange, and purple. The second "0" is a circle composed of six colored segments: blue, green, yellow, orange, red, and purple.



コープ商品 ものがたり

第9話

母なる海に守られてのびのびと



大いけす育ち
ぶり



フードプランは
2021年に
30周年を迎えます



長 岐県・玄界灘の美しい漁場で、速い潮流にもまれなが
ら育つぶり。縦横60m×40m、深さ20m以上にもな
るいけすの容積は、一般的な養殖いけすの約50倍。潜水土
が定期的に海に潜り、ゆったりと泳ぎ回るぶりの見守りや養
殖網の点検を行っています。食べ残しで海を汚さないように
餌の量を調整するのも大切な仕事。自然に近い環境で自由
に泳ぎ育ったぶりは、身
が締まり全体に程良い脂
乗りです。水揚げされる
とすぐに活け締めし、鮮
度を保ったまま翌朝には
店舗に。「健康でおいし
いぶりを食べてほしい」
という生産者の願いが込
められています。



餌をめがけて、
海面上に跳びはねるぶり
(写真撮影：大下知己)