

まっとう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021









きょうどう

CONTENTS 2021 **01**

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

- 01 ^{巻頭特集} ポリ袋クッキング
- 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 大きく変化した生活 ~新型コロナウイルスによる影響~
- 23 ハナシにハナを咲かせましょ
- 24 クイズ コーピーからの挑戦状
- 25 たどってみよう! コープの100年 阪神・淡路大震災 発生直後の活動
- 27 コープ商品ものがたり 第10話 コープス フードプラン 薩摩元気豚

コープこうべの現況(11月末現在)

組合員数 172万2114人 出資金 359億4449万円 1人当たりの出資額 2万872円 宅配訪問軒数 49万8913軒

マイバッグ持参率(11月度) 91.4%

コープこうべ ホームページ コープこうべ



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 無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは 206-7636-2000 (有料) (年中無休、火〜金8時半~19時半、土~月8時半~18時)



特集

災害時にも役立つ

ポリ袋

災害時など、いざというときに慌てないためにも、 日頃からポリ袋を使った調理に慣れておくと よいですね。ポリ袋クッキングは、少しのコツが 分かればカンタン。神戸学院大学 防災女子の 皆さんにレシピを教えてもらいました。

ポリ袋の選びち

ポリ袋クッキングに使用す

る袋は高密度ポリエチレン製を選びましょう。調理には適さないものもありますので、包装に「湯せん調理ができます」などと表記されていることを、必ず確認してください。横幅が25cmくらいのものが使いやすいです。

食品の保存·冷凍、 湯せん調理などに…

商品の表記例

耐熱温度 110°C 湯煎調理に使えます
湯煎調理の際の注意
●袋内の空気を抜き、鍋底に耐熱皿など
を敷いてください。●水蒸気の膨張による絵の破裂を防ぐ為、なるべく姿の口に近い部分で結んでください。●鍋底や鍋



神戸学院大学 防災女子 (栄養学部助教 伊藤智さん監修)

神戸学院大学 現代社会学部 社会防災学科の女子学生有 志のグループ。女性目線なら ではの新鮮なアイデアで、災 害食レシピの提案など防災 啓発活動に取り組んでいます。





ポリ袋でごはんを炊いてみよう!

エネルギー126kcal 食塩相当量0g (1人分の推定値)

材料(2人分)

※普通精米の場合は事前に洗い、200mlの水で炊きます

作り方

●ポリ袋に米と水を入れる



②①の袋の水平を保ったまま、中の空気を抜き、口を輪ゴムで留める

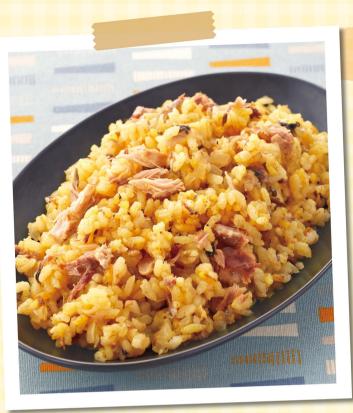




- **②**鍋の底に皿を敷き、 たっぷりの湯(分量外)を 沸かす。沸いたら②を入れ、 強めの中火で25分間加熱する
- **②**火を止めて、そのまま鍋の中で
 10分間置く

袋の口の締めち

袋をグルグルねじった上の 部分を、輪ゴムで留めます



スパイシーカレーピラフ

エネルギー265kcal/食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(2人分)

たまねぎ1/2個	水····································
さば <mark>水</mark> 煮缶(身のみ)	カレー粉 大さじ1/2
95g	コンソメ(顆粒)…小さじ1
無洗米············150g	オリーブオイル···大さじ1

作り方

- **①**たまねぎをみじん切りにする
- ②ポリ袋に①とすべての材料を入れて混ぜ合わせ、袋の水平を保ったまま空気を抜き、 □を輪ゴムで留める
- ・ 鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を 沸かす。沸いたら②を入れ、強めの中火で 25分間加熱する
- ◆火を止めて、そのまま10分間置く

スパニッシュオムレツ

エネルギー194kcal /食塩相当量1.3g (1人分の推定値)

材料(2人分)

ウインナー2本	コーン(水煮) ··········· 30g
パプ <mark>リカ(赤) ········1/3個</mark>	塩···········小さじ1/4
卵3個	コショ <mark>ー</mark> ····································
ほうれん草(冷凍)…30g	ケチャップ

作り方

- ◆ウインナーは5mm幅の輪切りに、 パプリカは5mmの角切りにする
- ②ポリ袋に卵を割り入れ、よくもんで混ぜる
- ②に①とほうれん草、コーン、塩、コショーを加え、袋の水平を保ったまま空気を抜き、口を輸ゴムで留める
- ◆鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を 沸かす。沸いたら③を入れ、強めの中火で 20分間加熱する
- **⑤**④を袋から取り出し皿にのせて、好みで ケチャップをかける



いわしと里芋の梅煮

エネルギー299kcal/食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(2人分)

い <mark>わし蒲焼(缶)1缶</mark>	だしパック1袋
里芋(冷凍)10個	水··························100ml
いんげん(冷凍)·········· 30g	梅干し1個

作り方

- ●ポリ袋にすべての材料を入れ、袋の水平を 保ったまま空気を抜き、口を輪ゴムで留める
- ②鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を 沸かす。沸いたら①を入れ、強めの中火で 25分間加熱する
- **ᢒ鍋からポリ袋を取り出して、だしパックを**袋から取り除く



オンラインでBOSAIクッキングイベント開催

今回のレシピを監修してくださった神戸学院大学の伊藤先生には、コープこうべの組合員・職員がすすめるローリングストックの普及イベント運営にご協力いただいています。今年度は3月13日(土)にオンラインで、防災や「ローリングストック」を学び、クッキングを楽しむイベントを開催します。詳細は15ページをご覧ください。

ふわふわ蒸しパン

エネルギー193kcal/食塩相当量0.5g (1人分の推定値)

材料(2人分)

ホットケーキミックス	砂糖······大さじ1
90g	水90ml

作り方

- ●ポリ袋にホットケーキミックスと砂糖を 入れ、混ぜ合わせる
- ②①に水を入れ、ダマにならないようによくもんで混ぜる
- **②**②の袋の水平を保ったまま空気を抜き、 □を輪ゴムで留める
- ●鍋の底に皿を敷き、たつぷりの湯 (分量外)を沸かす。沸いたら③を入れ、 強めの中火で20分間加熱する

組合員ライターのひとこと

今回初めてポリ袋で調理しました。 ひとつの鍋で複数の料理が同時にで きるのは便利! 災害時に戸惑わないよ う、皆さんも調理してみてくださいね。

(瀬古 香代子)



募集 オンライン・ひょうご消費者セミナー 「コロナ時代の居場所の見つけ方」(仮)

人と人が集い触れ合う場の大切さや、自分の居場所を見つける大 切さについて考えてみませんか。パソコン、スマートフォンなどでオ ンライン会議システム「Zoom」を利用してご参加ください。

1 2月23日(火・祝)14時~15時半

師 道 裕太さん(株式会社LITALICOサービス開発責任者) ■講

康 員 150人(申込順)

■参加費 無料

■申し込み Eメールで件名を「消費者セミナー」とし、①名前②電話

番号を下記アドレスに送信

Eメール soshikis@kobe.coop.or.jp

2月13日(土)(2月19日(金)に参加用のURLを送ります) ■締め切り

■問い合わせ 地域活動推進部

☎078-856-1105(月~金10時~17時)

I È 催 ひょうご消費者ネット、消費者支援機構関两、兵庫県牛 協連、コープこうべ

募集 オンラインで BOSAI(ぼうさい)クッキング

前半は、災害時にも役立つ「ロー リングストック」についての講義、 後半は、備蓄に適した食品を使っ てクッキングを体験。オンライン 会議システム[Zoom]を利用して ご参加ください。

■と き 3月13日(土) 10時半~12時半

師 伊藤智さん(神戸学院大 学栄養学部助教)

■参加費 無料

■定員30人(申込順)

■申し込み

ホームページ「イベント ひろばから



コープこうべ イベントひろば

検索区 ※2月下旬に参加用のURLを送り ます(予定)

※クッキングの材料など詳しくは 参加決定後にお知らせします

■問い合わせ 商品政策推進室 **2**078-856-1180 (月~金10時~17時)

募集 ユニセフセミナー 「知りたい、朝鮮学校の 135

国内にある朝鮮学校の現状につ いてさまざまな話を聞きます。

■と き 1月23日(土) 10時~12時

■ところ 生活文化センター (神戸市東灘区田中町 5-3-18)

金錫孝さん 舖 (兵庫朝鮮学園理事長)

■定 員 60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 の「参加申込みフォーム」から

兵庫県ユニセフ協会 イベント 検索以

または電話で下記へ

■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)

募集 学習会 「スマホ・ネットの基本は 小学生から!?」

インターネットとの付き合い方 を一緒に考えてみませんか。

■と き 2月20日(十) 10時半~12時

■ところ 生活文化センター (神戸市東灘区田中町 5-3-18)

師 竹内和雄さん ■講 (兵庫県立大学准教授)

■対 象 小学生~大人

■定員60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 の「参加申込みフォーム」から

兵庫県ユニセフ協会 イベント

または電話で下記へ

■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)

■協力

ソーシャルメディア研究会

「ハート基金」集中募金に ご協力をお願いします

「ハート基金(コープこうべ災害 緊急支援基金) は、国内外で自然 災害が発生した際、迅速に支援で きるよう募金をためておき、初期 の救援活動に活用するための基金 です。毎年1月、「阪神・淡路大震災 を忘れないように」という思いを 込めて、集中募金を行っています。 ぜひご協力ください。

■宅配 1月5日(火)~9日(土) 配布の『めーむ』折り込み チラシをご覧ください

■店舗 1月31日(日)まで募金箱 を設置しています

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

「フードドライブー 集中受け付けキャンペーン

家庭で使い切れない食品を店舗 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無償で提 供します。

【とき 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)

■受け付けできる食品

常温保存できるもの

■受け付けできない食品

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)

※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

「平和のカンパ」にご協力 ありがとうございました

2020年8月に実施した「平和の カンパーに寄せられた募金は、広島 と長崎の原爆病院への寄付や、各 地区で開催される [平和のつどい] への助成などに活用します。

■募金金額 677万599円

募集「コープにまつわる 思い出のエピソード・写真|

今年4月、コープこうべは100周 年を迎えます。そこで、『きょうど う』4月号では皆さんの「コープに まつわる思い出」を紹介します。協 同購入や店舗での買い物、組合員 同士の交流などのエピソードや写 真をお寄せください。掲載された 方にはプレゼントを進呈します。

■応募方法

ホームページの応募フォームから きょうどう エピソード募集 検索

または、①〒住所②名前 ③ペンネーム④年齢⑤ 電話番号⑥エピソード 回じ機



(写真がある場合はその説明文)を 記入して下記へ郵送

■締め切り 2月3日(水)必着

■あて先・問い合わせ

〒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』エピソード係

2078-856-1080

(月~金9時~17時半)

- ※原文は短くする場合があります
- ※郵送された写真などの返却はい たしません
- ※3月号「ハナシにハナを咲かせま しょ」の投稿は23ページで募集 しています

次回の『きょうどう』発行日は 2月2日(火)です

コープの福祉講座(協同学苑)

①介護福祉士実務者研修過程(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)

③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)

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)

1月~2月の刃物とぎ 堺 三木

5 火	19 火 神戸北町			
6 水	20 → 神戸北町			
7 木 ●シーア	20 水 三木緑が丘			
8 金 ■山本●シーア	21 木			
9 土 西明石	22 金 ■吹田●岡本			
9 1 ●シーア	23 ±			
10 日 鶴甲	24 日 ●西神			
11 月 ■浜芦屋	25 月 ■打出浜●西神			
12 火 【二川	26 火 ■からと			
13 水 石井	27 水 尼崎名神			
14 木	28 木			
15 金 ■篠原●播磨	29 金			
16 土 マリナパーク	30 土 ■龍野●東加古川			
17 日 ■ 姫路田寺	31 日 西宮南			
18 月 ■北須磨●兵庫	1 月 ■行基			

※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

news

「総代のつどい」を開催し 各地で意見交換

11月2日から30日にかけて、組合員の代表「総代」による「総代のつ どい」が各地で開催されました。今年は各会場での実出席による開催 のほか、8つの地区ごとに1回ずつオンラインでも実施。実出席により 開催された38会場では「密閉・密集・密接」を避けるなど、新型コロナ ウイルス感染症対策をとりました。

11月4日、豊中市立蛍池公民館で行われたつどいには、大阪北地



生協や地域の資源を生かして何ができ るか意見交換(大阪北地区第4選挙区)

学生団体、社協と連携して コロナ禍の学生を支援

10月19日と24日の2日間、関

西学院大学の学生を主体とした学

生応援プロジェクト[繋がり隊]と

区第4選挙区選出の総代12人と役 員、職員が参加しました。まず役員 から、2020年度上期の取り組み と、100周年を迎える2021年度 に向けた考え方を説明。その後グ ループに分かれ、「新型コロナウイ ルスの影響により変化したことや 気づいたこと| 「それらを解決する ためにできること | について話し 合いました。

> イブ」を活用した支援のほか、食品 の提供以外にも支援活動を広げて いきます。



「繋がり隊」の皆さん

西宮市社会福祉協議会、コープこ うべの共催で「学生を救え!食材 提供会 | を開催。新型コロナウイル スの影響でアルバイトができなく なったなど、生活に困っている同 大学の学生や大学院生を対象に、

缶詰などの食品1品と米を無償で 提供。食品の調達には「ハート基 金(コープこうべ災害緊急支援基 金)」の拠出金を活用しました。

食品を渡す際には、「現在の困り ごと」についてアンケートを実施。 収入減や外出自粛による不安の 声が寄せられました。「繋がり隊」 の1年生は「9月に学生寮で生活を 始めて、ようやく1カ月。活動を通 じて先輩と交流できて助かってい ます|と話していました。今後は、

オンラインで 食品工場の見学と交流

10月24日、オンライン会議シス テムを使って「六甲アイランド食 品工場見学&交流会」を開催。自宅 やコープこうべの各会場で画面を 見ながら約80人が参加しました。

「コープス神戸ハイカラメロン パン」や「コープス熟成ロイヤル」 の製造現場から職員がリポート。 焼きたてのメロンパンを縦半分に 割ると、中には白あんがたっぷり。 コープこうべで行う 「フードドラ 🕵 「チャット」の機能を使い、「おいし 🤩 皆さん

そう | など参加者からのメッセー ジが画面に続々と表示されまし た。その後、商品の開発秘話や職人 技の紹介も。組合員からは、工場へ の応援メッセージを送ったほか、 食パンのお気に入りの食べ方を紹 介するなど、新しい形での交流が 実現しました。



メロンパンが次々と焼き上がる様子を実況

食品工場のパンを 地域の団体に提供

六甲アイランド食品工場では、 製造単位の都合や、不良品発生時 への備えとして、受注数よりも若 干多めに菓子パンを製造してい ます。できるだけ残さず供給する よう努めていますが、それでも出 荷できなかったパンを地域の子ど も食堂などで活用していただくた め、定期的に提供する取り組みを 10月29日に開始しました。

当面は神戸市内で活動する 「み んなの食堂なかみちこみち」「ベト ナム友好協会 | 「NPO法人ケアッ トーに週合計250食、年間13.000 食の提供を予定。今後も食品を必 要とする支援団体との連携を強め ると共に、食品ロスの削減に取り 組んでいきます。



食品工場で菓子パンを受け取る支援団体の



大きく 変化した生活 ~新型コロナウイルス による影響~

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、私たちの生活は大きく変化しています。 8月号でお聞きした「新しい生活スタイル」 について、さまざまな回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

寄せられた声をご紹介することで、私たちが今後、少しでも安心して暮らすためのヒントになればと考えます。



2020年8月号のアンケート用紙「大変だったこと」 「工夫したこと」「悪いことばかりではなかったと思う こと」「今後のために、備えておきたい物・こと」などを 聞きました

> ■寄せられた回答 (221通)

無回答 2.7 80歳代~ 90歳代 8.1 20歳代~ 30歳代 12.2

60歳代~ 70歳代 **46.2** 40歳代~ 50歳代 **30.8**

(%)

皆さんから寄せられた声

大変だったこと

医療介護現場で 働いているので 感染しないように普段の生活にも

緊張感を持っています。

(クーちゃん 60歳代)

毎日の昼食を

どうするかが 悩みの種でした。 (C.F.)

緊急事態宣言が出た その日に出産しました。 妊娠中、出産後、

感染するのが怖くて

感条9 るのが何くと気を使いました。(天子 20歳代)

意識して巣ごもり 生活をしたが <mark>息が詰まる不自由さ</mark>を 感じた。

(ケイト1960 50歳代)

マスクが品薄で 方々走り回った。 (ラフター 60歳代) **受験生**なのに <mark>塾や学校も休み</mark>で 大変でした。 (ひらりん 40歳代)

子どもが

★ 病院の売店に 勤めているだけでも 冷たい目で見られ<mark>肩身の 狭い思い</mark>をしました。 (チェちゃん 60歳代)

工夫したこと

運動不足に なったので、 動画でヨガを始めた。 (MMママ 40歳代) マスクをたくさん手作りして 家族や実家に送りました。 買い物に行けない分、服も手作り するようになりました。 (こっこ 50歳代)

いえのなかで ずっと**あそぶほうほう**を かんがえた。 (「サクラさん」のお子さん ・ 小学1年生)

食料品はなるべく宅配で購入し、 店舗に行く回数を減らして まとめ買いを心がけた。 (ミフー 50歳代)

今後のために、備えておきたい物・こと

子どもの アレルギーに対応 している保存食。 (はるごんママ 30歳代)

いざとなったら **頼れる人間関係**。 (しまなっつ 50歳代) Zoomなど インターネットに 強くなりたい。 (はらべこまあこ 40歳代)

悪いことばかりではなかったと思うこと

家族全員の在宅時間が多く 顔を合わせて話す機会が多くなった。 (あひる 50歳代)

息子の高校の授業が オンラインになり <mark>授業を見る</mark>ことができた。 (こおりちゃん 50歳代) 3歳の長男は 片付け(おもちゃなど)が 出来るようになりました。 (いちご大福 30歳代)

普段はやらない 押入れの掃除をしました。 今は砥石を買って包丁とぎの練習中です。 (もずく 40歳代)

ほかにもいろいろな声が寄せられました

テレワークで昼間 家にいる時間が増えたことで 家事の大変さがわかりました。 妻に感謝したい。 (テレワークパパ 40歳代)

もし自分が感染したら、差別されるのではないかと考えている人が多いと思います。 **差別はいけない**といわれているのになぜ? (よしよしくん 30歳代)

医療従事者、 ゴミ収集の職員の人たちに 感謝します。 (まーぼーじいさん 70歳代) 改めて、人と人が 助け合わないといけない と強く思いました。 (ありが糖 20歳代)

この企画自体、 危機感が感じられない。 甘い! (無記名)

これからの生活 私たちができること

アンケート回答の多くには、家族、 身近な人、仕事をする人などへ、感謝 の言葉がつづられていました。また 人と人とのつながりが、とても大切だ という声も多数いただきました。

「誰かのためにできることを知りたい」「参加できるイベントを探したい」「助け合いの情報を知りたい」など、組合員活動の情報はホームページや『きょうどう』でお知らせしています。

コープでくみかつ

検索

コープこうべ イベントひろば

検索



組合員活動、コープカルチャー、コープスポーツでは「使用備品の消毒」「換気の徹底」など、活動のルールを決め、講座ごとの感染予防ガイドラインを守ったうえで運営しています。

家で過ごす時間が増えたことで起きた不安や良いこともあったなどの声が寄せられました

高齢者の一人暮らしにとって、 人とのつながりを絶つというのは 大変なことでした。 (タマちゃん 80歳代)

★ 施設に入っている母に 会えなくてショックでした。 大変な中お世話していただいている 施設の方には、感謝しかありません。 (M.N. 60歳代)

そんな時は気軽に-

一人暮らしで不安や困りごとがある方や、離れて暮らす親の様子が心配という方は、お住まいの地域の民生委員に相談することができます。地域住民の見守りや福祉活動、行事、関係機関との連携など、地域ごとにいろいろな活動をしていますので、つながりを持っておくと安心です。また65歳以上の方は、地域包括支援センター(神戸市は「あんしんすこやかセンター」が愛称)にご相談ください。本人だけでなく、家族や友人、近所の方からの相談も受け付けています。その他、市・区・町・村役所の相談窓口でも、必要なサービスや制度などを紹介し、支援しています。

社会福祉法人 神戸市東灘区社会福祉協議会 主事

向井 由佳さん

他県に住む孫から、 電話やタブレットを使って連絡が。 孫と交流することが、夫と私の支えに。 (西あかね 70歳代) 休校で外出できないので、 子どもの<mark>運動不足が心配</mark>です。 学校が再開しても ガマン、ガマンの生活。 (K 30歳代)

そんな時は気軽に一

小さいお子さんの世話と仕事の両立には、家族に協力してもらうことが大切です。 外出を自粛しているときは、家族で一緒に早起きをして、一日の生活リズムを整えましょう。また、散歩や公園に行くのも、運動不足の解消になりますよ。インターネットで配信されている動画や学習問題などの教材を利用したり、友人たちと話したり、これからは勉強やコミュニケーションにSNSを活用するのも良いですね。子育ては一人で抱え込まないで、家族内で解決が難しいなら地域にご相談を。

社会福祉法人 神戸市東灘区社会福祉協議会 子育て支援担当課長 (子育てコーディネーター)





絵の具やクレヨン、粘土で遊んだり、自宅で過ごす時間が増えたことで、子どもと じっくり向き合えました。

ノくり回さ日えるした

(トコちゃん 40歳代)

子どもの<mark>勉強を見る時間</mark> ができ、苦手な分野がわかった。 毎日練習して、子どもが一輪車に 乗れるように。

(散歩たのしい 40歳代)

休業要請による収入減、仕事の働き方の変化や お金についての声も寄せられました

仕事を辞めざるを 得なくなり、収入が無い。 **年金だけでは生活できず**に 困っている。 (Kayo chan 60歳代) 母の介護
(老々介護)をしています。
自分の<mark>老後の資金が心配</mark>。
資金繰りの方法などを工夫したい。
(サーちゃん)

そんな時は気軽に・

まずは、ハローワークで「高年齢求職者給付金」の手続きを。65歳以上を対象とした「失業手当」の代わりとなる制度で、雇用保険に6カ月以上加入していれば受け取れる可能性があります。また、仕事探しには、資格や技術の取得にかかる費用が補助される「公共職業訓練」を活用するのも良いですね。公的な支援を受けるには、原則として自ら申請する必要があります。各種支援制度については、お住まいの市・区・町・村役所に問い合わせるかホームページなどで確認してください。老後の資金は、毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」で確認を。使っていない銀行・証券口座などがあれば解約して、お金の出口と入口をシンプルにしておくと、収支の把握が簡単になります。



フロフィール ぃ ど み ぇ **井戸 美枝**

井戸美枝事務所 代表。 社会保険労務士、ファイナン シャル・プランナーなど

→ 買い物の回数を減らして、 材料を使い切るようになり 食品□ス削減と節約につながりました。 (きな子 60歳代)

家庭菜園があって 助かりました。 今後も続けようと思います。 ◆ (もりちゃん 70歳代) ➤

取材を終えて…

寄せられたたくさんのアンケートを読むと、 辛い自粛生活よりもさらに大変な状況下で 仕事をしている医療従事者の方々への 感謝の言葉が多く、印象に残りました。

組合員ライター 髙野 充子

自分や家族にとって、何が大切なのか、 どう生きて行くのかといったことを多くの 人が考え、悩んだことがアンケートから 感じられました。

組合員ライター 清水 まさみ





今月のテーマ

お正月の 過ごし方は?

新年の迎え方や楽しみも家庭によってさまざま。 子どものころ普通だと思っていた過ごし方が、大 人になってから大切な思い出になることも一。



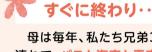
今から50年ほど前、父、母、兄 弟の夫婦や子どもたちと私の13 人で、一日中百人一首のかるた 取りをしていました。源氏と平家 に分かれ、兄夫婦が上の句を読 むと、すぐさま「ハイ」とすごい熱 気。もう一度、あのにぎやかなか るた取りがやりたいです。

(神戸市長田区・長田の赤鬼・72歳)

ほっこりする

消防士になり、年末年始も普 段通りに勤務。何年もお正月休 みとは無縁に過ごしていました。 一段落して実家に帰ると、母が 必ず煮しめの用意をしてくれて いました。今では私も母になり、 あの時の煮しめの作り方を勉 強中です。

(西宮市・まゆたまま・38歳)



母は毎年、私たち兄弟3人を 連れて、バスと汽車と電車を乗 り継ぎ、大阪への里帰り。家でつ いた餅、採れたての野菜を持っ て行き、たくさんのお年玉やお 菓子をもらって帰りました。行 きはウキウキだったのに、帰り は車窓から見る田舎の景色に、 なぜか物寂しい気持ちでした。

楽しい時間は

(三木市・フーさん・68歳)



テレビの無い時代。祖母と花 札で遊んだあとは、兄はこまを 回し、私は妹と羽根つきをして 遊びました。家の周りを獅子舞 が歩き、父母からお年玉をもら う「楽しい行事」でした。

(洲本市·I.N·87歳)



、心も体も 引き締めて

65年も前の山あいの村では、 大晦日の夜に村中の人たちが氏 神様にお参りをする風習があり ました。風呂上がりの体に寒さ が直撃して、まさに身の引き締 まる思いで新年を迎える心の 準備をしていました。漆黒の闇 にちょうちんの明かりがユラユ ラ揺れて、幻想的な風景でした。 (神戸市須磨区・山友・73歳)



狙うは 「ピタリ賞」

私の実家では、お年玉の代わ りに「貯金箱の金額当て大会」 をしています。両親の500円玉 貯金がいくらかをみんなで予測。 正確な金額を当てるのが難しい! (西宮市・京紫・49歳)

投稿募集

ナを咲かせ

3月号のテーマは

「引っ越し」と いえば?

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



3月は春の新生活に向けて準備をし始める人も多いのでは。そこで「引っ越し」のエピソード や「引っ越してみたい場所」などを教えてください。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

1月19日(火) 必着 ※原文は短くする場合があります ※16ページで4月号の投稿も募集中です。併せてご覧ください

Present! 掲載分には**コープ商品券1.000円分**をさしあげます



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

難易度 ・ ・ ・ 3,000円×10人

漢字パズルにチャレンジ!

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。 緑色のマスの漢字を並べ替えてできる言葉は何かな?

					地	
	連		里			
千				口		
						路
		信			商	
	品			異		

リスト ÷ 暗 玉 非 A) 輂 旗 古 Ш 常 館 行 万 人 丰 復



答え

Question 2 難易度 (1,000円×20人

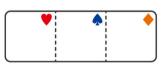
プレゼント

文字当てクイズ

3つの言葉の♥、♠、◆には1文字ずつひらがなが入るよ。 入る文字を♥♠◆の順に並べて、言葉をつくってね

- **∩** ぼ ♥ ん ゆ ♠
- **♠** ねん

答え





応募方法(どちらか1問だけでもOK

きょうどう 応募 応募フォームでご応募ください。



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 2月1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



12月号の答え

Answer 1

おおみそか

上から、せ<mark>か</mark>いし かくれおに みつあみ

Answer 🔁



きそく あおむけ

11月号のクイズは解答総数3,618のうち、 正解は3,116でした。

たどってみよう!

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!

1995年 (平成7年)

阪神・淡路大震災 発生直後の活動

1月17日午前5時46分、淡路島北部沖を震源とする震度7の地震が発生。6,434人が犠牲になり、家屋や水道・電気・ガス・交通網なども大きな被害を受けたんだ。



崩れ落ちた本部ビル (神戸市東灘区)



地面に大きな亀裂が(神戸市東灘区協同購入センター六甲・甲南)



ビル全体が傾き全壊した店舗(神戸市灘区 コープ六甲)



行政と協力し救援活動

震災の被害は広範囲に及び、特に阪神間や淡路島など、コープこうべの活動エリアは大きな打撃を受けました。この状況下、初めて発動されたのが、1980年に神戸市と締結した「緊急時における生活物資確保に関する協定」。これは1973年の石油ショックの際、買い占めにより物資が不足した経験から結ばれたもの。「すぐに食べられるものを避難所へ」という指示のもと、お茶やおにぎり、食品工場で製造されたパン、毛布などが神戸市のほか西宮市や明石市などにも届けられました。



協同購入センターの職員が緊急物資を配達

■ コープこうべも甚大な被害

コープこうべでは、学生アルバイトも含めて11人の職員が亡くなり ました。また、JR住吉駅前の本部ビルをはじめ、コープ六甲、協同購入 センター西宮など、12の事業所が全壊、6つの事業所が半壊、六甲ア イランドの食品工場も操業休止に。商品、設備、コンピューターシステ ムへのダメージなど、多額の損失が発生しました。



店内から持ち出されたパンを供給 (尼崎市 コープ武庫之荘)

地域の人々のために

生活文化センター (神戸市東灘区) に [緊急対策本部] を設 置。区の要請を受け、体育館は遺体安置所になりました。また、 協同学苑 (三木市) が緊急対策本部の第2基地に。本格的な 復興に向けて、2月1日には本部が協同学苑に移転しました。

> 次々と運び込まれる遺体を安置 するための棺(ひつぎ)を生活文化 センター前の広場で組み立て

「可能な限り開店し、生活物資を供給せよ」という指示が出さ れ、震災当日は97店舗が営業。電話が通じないため、職員がバイ クや自転車で地区本部などへ向かい、指示の伝達や情報収集を 行いました。全壊した店舗では、店頭で板に商品を並べたり駐車 場にテントを張ったりと、さまざまな形で商品を供給しました。

ホストコンピューターが大きな被害を受け、店舗や宅 配の受注システムがダウン。手作業で集計することに。

店長の判断のもと店頭で商品を供給 (西宮市 コープ北口)





各地の生協から支援が

週間めーむ。ダイジェスト

298, 350. 95, 178, 4380, 2460, 298, 198, 2470, 2645. 380 398 758 1830 698 680 758 368 450 498. 680,680, 98, 238, 898, 200, 168, 198, 240, 340, 1380, 298, 1780, 198, 280, 298, 298, 863, 98, 98 298 88 199 498 1188 100 100 298 398 3280

震災後、最初に 発行された手書きの 『めーむ』では50品目を 受注してお届け

全国の仲間に支えられて・

被災地では、多くのボランティアが活躍しました。避難所の運営支援 や救援物資の運搬、炊き出しなど、さまざまな支援活動を行い、後に 「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。

また、コープこうべには全国の生協から救援物資などが寄せられた ほか、のべ約1万人の仲間が支援に駆けつけました。物資の運搬、散ら かった店内の片付けや商品陳列、物流センターでの商品仕分け、2月に 復旧した食品工場での作業など、多岐にわたっての活動は、「被災地に 生協あり」という言葉と共に報道されました。

組合員ライターのひ

本部ビルから崩れ落ちたコープの マークを見たときの衝撃は忘れら れません。自らも被災しながら、商 品の供給をし続けた職員の姿に、 「愛と協同」の理念を強く感じました。 (石川 京子)











心地よい豚舎ですくすくと





フードプランは 2021年に 30周年を迎えます



摩元気豚が育つのは、温暖な気候と豊かな自然に恵 すれた鹿児島県霧島市の隼人農場。開放的で風通し のよい豚舎をのびのびと駆け回っています。床一面に敷き詰 められているのは小枝などを利用した「オガ粉」。これは鼻 で土を掘り起こす習性がある豚のストレス解消のため。また 「オガ粉」に混ぜられた「土着菌」が糞尿を分解してくれます。

病気予防のための抗生物質を使わない分、より一層注意深く健康管理。 広々した豚舎でしっかり と運動し、愛情を込めて育てられた薩摩元気 豚は、ほどよく肉が締まり、うまみが詰まっています。



「オか粉」は繰り返し利用し、 有機肥料としてリサイクル

