

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021 03

フライパンでおやつ



おうち
時間を
楽しもう



きょうどう

CONTENTS 2021 03

「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
 フライパンでおやつ♪
- 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 未来へつなごう コープでSDGs vol.11
 被災地支援と災害への備え
- 21 地元で見つけた! ええトコ ええモン
 三木市 協同学苑
- 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
 地域と共に未来へ
- 27 コープ商品ものがたり 第12話
 コープス 黄金しょうが

コープこうべの現況(1月末現在)

組合員数	172万7126人
出資金	360億4523万円
1人当たりの出資額	2万870円
宅配訪問軒数	49万9963軒

マイバッグ持参率(1月度) **91.0%**

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

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～金8時半～19時半、土～月8時半～18時)



シナモン
を振ったり、
アイスクリームを
添えても

教えて
いただいたのは
コープカルチャー
西宮・神戸北
料理講座講師
水嶋 晴代さん



家庭料理研究会のメンバーを約25年続け、
コープクッキングのレシピ作成や料理会などで活動。
おもてなし料理やパンなど幅広い講座を担当し、
笑顔の絶えない楽しい講座が好評。

問い合わせ

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)

コープカルチャー神戸北

☎078-583-8140

月～土9時半～17時(日曜・祝日休館)

コープのカルチャー



特集 フライパン で おやつ♪



いつも使っているフライパンで
おやつを作りませんか。
ちょっと難しそうに感じるおやつが、
手軽にできます。お子さんと一緒に
作っても楽しいですね。

※直径26cmのフライパンを使用しています



アップルパンケーキ

エネルギー200kcal／食塩相当量0.3g (8等分したときの1切の推定値)

材料(フライパン1つ分)

- A** バター(食塩不使用) ……30g
りんご ……1個
B バター(食塩不使用) ……20g
砂糖 ……40g
C 牛乳 ……150ml
卵 ……1個
ホットケーキミックス ……200g

※バターは食塩使用のものでも
作れます

作り方

- ① **A**は湯せんで溶かしておく
- ② りんごは皮つきのまま
縦4つに切り、芯を取り除いて
厚さ7mmのくし型に切る
- ③ フライパンに **B**を熱し、
②を中火で焼く
- ④ りんごに透明感が出てきたら、砂糖
を全体に振り入れ、やや強めの中火
で焼く。汁気が少なくなって半透明
になったらいったん火を止め、りんご
を放射状に並べる(写真参照)

- ⑤ ボウルに **C**を混ぜ合わせ、ホットケーキ
ミックスを入れて泡立て器で混ぜる。

①を加え、さっくりと混ぜ合わせる

- ⑥ ⑤を④に静かに流し入れる
- ⑦ ふたをして弱火で12分間焼く

- ⑧ 表面が乾いていたらふたを取り、
大きな皿をかぶせて
ひっくり返し、
フライパンを
はずす





いちごのクレープ

いちごを
いろいろな
果物に
代えても

エネルギー270kcal／食塩相当量0.3g (1個分の推定値)

材料(6個分)

牛乳	1カップ
卵	1個
A 砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
バター(食塩不使用)	20g
薄力粉(ふるっておく)	70g
サラダ油	適量
生クリーム	200ml
砂糖	大さじ1と1/2
いちご	1パック

※いちごは飾り用に6個取り分け、残りを粗く切っておく

※バターは食塩使用のものでも作れます

作り方

- ① バターは湯せんで溶かしておく
- ② ボウルに**A**を入れ、泡立て器でよく混ぜる。薄力粉を入れて混ぜる。ラップをかけて30分間休ませる
- ③ フライパンに油を熱し、玉じゃくし1杯分の②を回しながら入れて全体に薄く伸ばし、弱火から中火で軽く色付くまで焼く。裏返してさっと焼き、大きめの皿にとる(6回繰り返す)
- ④ 生クリームに砂糖を加え、すくい上げると角が立つまで泡立て、絞り袋に入れる



- ⑤ ③の中央に④、粗く切ったいちごをのせて包む。上に④を絞り、いちごを飾る

※包み方は好みで

特集
フライパンで
おやつ♪



オイスター
ソースの
風味が
利いている

ミニ豚まん

エネルギー145kcal／食塩相当量0.5g（1個分の推定値）

材料（8個分）

小麦粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	少々
砂糖	大さじ2
水（40℃くらい）	90ml
ごま油	小さじ2
たまねぎ	1/4個
豚ひき肉	120g
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
打ち粉（小麦粉）	適量
ごま油	大さじ1
水	1カップ

作り方

- ①大きめのボウルにAを入れて軽く混ぜる
- ②①にBを加えて全体をゴムベラなどで混ぜる。まとまってきたら手で50回くらいこねて、なめらかな生地にする。ボウルにラップをかけ、室温で15分間休ませる
- ③たまねぎをみじん切りにする。
②とは別のボウルにたまねぎとCを入れ、混ぜ合わせて8等分にする
- ④②の生地を8等分にし、打ち粉をつけた麺棒などで丸く薄く伸ばして（特に端が分厚くならないように）
③を包む
※具の油分が手につくと口が開きやすくなるので注意する



- ⑤フライパンにごま油を熱し④を並べ、水を入れてふたをする。中火で熱し沸騰したら弱火にして10分間蒸し焼きする。ふたを取り、水気が無くなるまでやや強火で焼く。少し焼き目がついてもよい
※好みでからしを添える

組合員ライターのひとこと

「アップルパンケーキ」は卵とたっぷりのバターで味わい豊か。りんごを焼きながら放射状に並べるのが簡単にできました。（植田 愛子）

対象商品購入を通じた募金への ご協力ありがとうございました(2020年度実績)



企画名	金額	寄贈先/使途
コープ神戸ハイカラ メロンパン募金	21万 4408円	メロンパン1個につき1円(ミニは2円) みやぎ生協の産直ブランド「めぐみ野」の かき生産者に寄付
コアノン スマイルスクール プロジェクト	85万 3972円	コアノンロール1パックにつき1円 ユニセフに寄付。アンゴラ共和国の「子ど もにやさしい学校づくり」に活用
CO・OP× レッドカップ キャンペーン	42万 721円	コープヌードルなど1個につき1円 国連WFPに寄付。ミャンマー連邦共和国 の子どもたちに学校給食を届けるための 支援に活用
ピンクリボン運動	12万 1513円	コープ化粧品1品につき1円 認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピン クリボン運動)に寄付。乳がんに対する啓発 と患者、家族の支援に活用
うなぎ資源 保護募金	103万 9437円	コープ商品のうなぎ1パックにつき3円 鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会・愛知 県養鰻漁業者協会に寄付。うなぎの保護・ 増殖の取り組みに活用
田老町(たろうちょう) 漁協植樹募金	12万 702円	「コープス芯付き塩わかめ」「コープクオリ ティ真崎わかめ」「田老町漁協天然塩わか め」のいずれか1パックにつき3円 田老町漁協に寄付。植樹活動の支援に活用

※上記のほか、コープの衣料洗剤(11品目)1個につき0.5円を寄付する「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」、コープのブラックタイガーを使用した対象商品1個につき3円を寄付する「スラウェシ島エビ養殖業改善プロジェクト」、コープスもずく1パックにつき1円を寄付する「サンゴの森づくり基金」を継続中

植樹活動を支援して 豊かな海を未来に残そう

コープこうべは、東北の被災地復興支援の一環として、豊かな海を残すための植樹活動に賛同。「コープス芯付き塩わかめ」「コープクオリティ真崎わかめ」「田老町漁協天然塩わかめ」のいずれか1パック購入につき3円を田老町漁協に寄付します。寄付金は、植樹活動の支援に役立てられます。

■実施期間

宅配 3月9日(火)～6月19日(土)
お届け分

店舗 3月5日(金)～6月17日(木)
購入分

「フードドライブ」にご協力 ありがとうございました

「フードドライブ」は、家庭から食品を持ち寄り、福祉施設などに無償提供する活動。1月の集中受け付けキャンペーンでは、コープこうべ全店舗合計で約4,770kg、一部の地域では宅配訪問時に合計約2,480kgの食品をお寄せいただきました。集まった食品は直接、または社会福祉協議会やフードバンクを通じて、子ども食堂などに提供されました。



募集「神戸いのちの電話」 相談員

悩みを抱える人たちに、電話を通じて寄り添う活動で、コープこうべなど諸団体が後援。相談員は、面接・書類審査の後、養成講座を経て認定されたボランティアです。

■受講期間

I・II期: 8月～2022年3月(原則として毎週木曜日18時半～20時半)、III期: 2022年4月～2023年3月(仮認定)

■ところ

神戸市立総合福祉センター(JR神戸駅北西へ徒歩7分)など

■応募資格

- 20歳以上、学歴・職業不問
- 6月3日(木)から7月22日(木)まで開催する公開講座に6回以上出席できる方

■定員 30人

■申込金 2,100円
(84円切手25枚)

■受講料 I期2万円、II期1万円

■応募方法

電話で募集要項を請求いただくか、ホームページでご確認ください

■締め切り 7月28日(水)必着

■募集要項請求・問い合わせ

神戸いのちの電話事務局

☎078-371-4405

(月～金9時～18時)

神戸いのちの電話 検索

コロナ関連募金に ご協力をお願いします

くらしへの不安が広がる中、社会的に弱い立場の方々にお米を寄贈して支援するための集中募金です。

■実施期間

宅配 3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

店舗 3月31日(水)まで店内に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

募集 助け合い活動を 応援する「賛助会員」

「コープくらしの助け合いの会」・助け合い制度「コープむつみ会」は、高齢者や子育て中の方の家庭で家事などの支援を有償で行う活動です。この活動を資金面から応援する「賛助会員」を募集中。年会費は1口1,000円からです。

■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」と記入。手数料はご負担ください)

■振込口座・問い合わせ

兵庫県内の活動(加入者名:コープくらしの助け合いの会)

口座番号:00980-2-266703

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(加入者名:助け合い制度コープむつみ会)

口座番号:00920-1-115605

問い合わせ:大阪北地区本部

☎06-6849-0231(月～土9時～17時)

募集 DVを知る学習会 ～のびやかな社会へ～

増加傾向にあるDV(家庭内暴力)。まずは知ることから始めませんか。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20日(土・祝)
10時～12時

■講 師 ウィメンズネット・こうべ

■参加費 無料

■申し込み

ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索

■問い合わせ 地域活動推進部

☎078-856-1105

(月～金9時～17時)

コープこうべ第九合唱団 募集時期について

コープこうべ第九合唱団の募集開始時期は例年3月ですが、今年は夏ごろの予定です。『きょうどう』、店内ポスター、ホームページなどでお知らせします。

「くらしの情報センター」の 電話番号追加と 受付時間変更のお知らせ

ご意見・お問い合わせの窓口「くらしの情報センター」では、豪雨などの災害時にもつながりやすい電話番号「ナビダイヤル」を追加しました。また、4月6日(火)から受付時間を一部変更します。ご協力をお願いします。

■追加した電話番号

☎0570-09-2100(有料)

※従来の電話番号(1ページ参照)も引き続きお使いいただけます

■変更後の受付時間

火～金8時半～19時

土～月8時半～18時

※夕食サポート「まいくる」、くらしの情報センター(でんき専用窓口)の受付時間も同様です

次回の『きょうどう』発行日は

4月6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課程(通信)4月・6月コース

と き スクーリングは全10回(4月コース:金曜日5月21日～、6月コース:火曜日7月20日～)

受講料 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介護職員初任者研修課程(通信)(三木コース)

4月開講(事業指定番号第21501-1号)

と き スクーリングは全12回(木曜日5月27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)

(指定番号高第1187の6号) ※開講月が4月から9月に変更

と き 9月10日～11月5日(全9回:金曜日)

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)

3～4月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

2 火 ■ 園田 ● 西神	20 土 ■ 須磨
3 水 ■ 新多聞 ● シーア	21 日 ■ 神戸西
4 木 ● シーア	22 月 ■ 垂水
5 金 ■ 中山台 ● シーア	23 火 ■ 宝塚 ● 白川台
6 土	24 水 ■ 宝塚
7 日 ■ 相生	25 木
8 月 ■ 桜塚	26 金 ● 桃山台
9 火 ● 三田西	27 土
10 水 ● 岡本	28 日 ■ 島本
11 木 ● 神吉	29 月
12 金 ■ 茨木白川 ● 朝霧	30 火 ■ 西宮北
13 土	31 水
14 日 ■ 横尾	1 木 ■ 塩屋 ● シーア
15 月 ■ うねの ● 兵庫	2 金 ■ めふ ● シーア
16 火 ■ 甲子園口	3 土 ■ 柏原 ● シーア
17 水 ■ 東豊中	4 日 ■ 西明石 ● 西脇
18 木	5 月 ■ 摩耶
19 金 ■ 福田 ● 有野	

※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

第8回「食品産業もったいない大賞」 農林水産大臣賞を受賞

公益財団法人「食品等流通合理化促進機構」では、食品廃棄物の削減・再生利用、省エネルギーなどの取り組みや、これらに関する消費者への啓発活動を行っている団体・個人を表彰しています。コープこうべは、「組合員・地域とすすめる食品ロス半減」の取り組みが認められ、第8回「食品産業もったいない大賞」農林水産大臣賞を受賞しました。

2月5日、受賞者による事例発表会がオンラインで行われ、環境推進の鬼澤康弘さんが参加。消費・賞味期限が近付いている商品から先に購入するよう促す「てまえどり」のほか、家庭で使い切れない食品を持ち寄り福祉施設などに無償で提供する「フードドライブ」、環境共生型農園「エコファーム」、食品工場のバイオマス発電などの取り組み事例を発表しました。

指さしによる意思表示で 買い物をスムーズに

コープこうべでは2020年12月、全店舗で「コミュニケーション支援ボード」を導入しました。レジでのやりとりを想定し、質問と答えがあらかじめ書かれたボードです。「組合員証をお持ちでしょうか」「レジ袋・割りばしなど必要でしょうか」「いくつ必要でしょうか」などの確認事項に対して、「はい」「いいえ」などの文字や数字を指さすことで意思表示できます。

この取り組みは、聴覚障がいのある組合員からの提案がきっかけで2019年にコープ仁川（宝塚市）



ボードを指さすことでコミュニケーション（コープ仁川）

で始まり、全店舗に広がりました。ご利用の際は、レジ前の「耳マーク」を指さしてレジ係にお伝えください。

阪神・淡路大震災から26年 1.17を風化させない

1月17日、第3地区本部の主催で「震災モニュメントウォーク」が行われ、28人が参加。コープサークル「震災を考える会」の協力で、毎年開催している恒例行事です。

「NPO法人きょうどうのわ」の林律子さんによるガイドで、JR元町駅をスタート。「神戸レンガプロジェクト」による応援メッセージ入りのレンガが敷き詰められた神戸元町商店街や神戸港震災メモリアルパークなどを巡りました。神戸市役所の前で、市職員OBの西修さんから震災当時の状況を聞いた後、ゴールの東遊園地で黙とう。参加者からは、「普段見過ごしていた場所に、モニュメントがあると

知れて良かった」などの声が聞かれました。



東遊園地の「マリナ像」の前で黙とうする参加者

アメリカの核実験に対し 抗議文を送付

アメリカ合衆国が2020年11月にトランプ政権下で核実験を実施していたという発表を受け、コープこうべは1月22日、ジョー・バイデン大統領宛に抗議文を送付。核兵器禁止条約が発効されたこの日、世界平和を願うすべての人々の声に耳を傾け、核軍縮に真摯に取り組むことを強く求めました。

“コロナ時代”の応援歌 『さんぶんのに』を配信

コープこうべは兵庫県の助成・協力を受けて、兵庫県出身のアカースティックデュオ「にこいち」と共に、ミュージックビデオ『さんぶんのに』を制作しました。

「新型コロナウイルスの影響が続く中でも、人と人とのつながりや分かち合いを大切にしていこう」というメッセージが込められています。優しい歌と兵庫県の風景が織りなす、心温まる動画をぜひご覧ください。



コープこうべ さんぶんのに 検索



11 住み続けられる
まちづくりを



17 パートナシップで
目標を達成しよう



被災地支援と 災害への備え

東日本大震災から10年。地震だけでなく、大雨などの自然災害が増えてきたことにより、私たちの災害に対する意識も変化したのではないのでしょうか。過去の災害を振り返ると共に、今後の備えについて考えてみませんか。

「ボランティア元年」と 呼ばれた1995年

阪神間から淡路島まで広範囲に被害が及んだ阪神・淡路大震災。建物の倒壊や火災などにより、多くの尊い命が奪われました。水道・電気・ガス・交通網なども寸断された中、被災地では大勢のボランティアが活躍。救援物資の運搬や炊き出しなど、さまざまな支援活動を行いました。また、コープこうべにも全国の生協の仲間が支援に駆け付けました。



ならコープの組合員がボランティアで炊き出し
(1995年 阪神・淡路大震災)



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)」。

被災地支援や防災の 取り組みを

2011年には、東日本大震災で大きな被害を受けたみやぎ生協にコープこうべから職員を派遣し、店舗の復旧作業や物資の運搬などを支援。このほかにも、近年増えている豪雨災害の被災地での復旧作業など、組合員や職員がさまざまな活動を行うと共に、震災の経験を生かして防災の取り組みを進めています。



みやぎ生協の支援に向かうコープこうべのトラック
(2011年 東日本大震災)

コープこうべの 被災地支援の取り組み

組合員や職員が現地で支援

近年、豪雨などの自然災害が増えてきています。コープこうべでは、支援の必要性をその都度判断し、緊急募金活動を実施。また、募金の一部を活用してボランティアバスを運行するなど、組合員や職員が被災地での支援活動を行っています。



家屋からの泥出し作業を行う組合員や職員
(2017年 九州北部豪雨)

現地での活動はできなくても

● 田老町漁協植樹募金

(詳しくは15ページをご覧ください)

対象商品(わかめ)の購入代金の一部を、東日本大震災で被害を受けたわかめの産地に寄付。豊かな海を守るための植樹活動の支援に役立てられます。

● 写真洗浄ボランティア活動

津波や豪雨災害などにより泥で汚れた写真を洗い、きれいに
して持ち主に返すことで、大切な思い出を守る活動です。

※募集の際は『きょうどう』やホームページなどでお知らせします



ボランティアグループ
「おたがいさまプロジェクト」のメンバーの指導で
写真洗浄を行う組合員(2020年 第6地区)

● ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)

阪神・淡路大震災後、自然災害発生時の迅速な支援を目的に設立されました。
あらかじめ募金されたものを「基金」としてためておき、主に被災地でのボラン
ティア活動など、初期の活動支援のために拠出。組合員で構成される「コープ
こうべ災害緊急支援基金運営委員会」で拠出内容を決めています。



アルバイトができなくなり生活に困っている
学生などに食料品を提供

さまざまな分野への支援の広がり

「ハート基金」は自然災害の被災地支援だけでなく、新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの方の支援にも拠出されています。2020年度は総額1000万円を上限に米、
麺、餅などを調達。社会福祉協議会や認定NPO法人フード
バンク関西などと連携し、食料品を提供しました。

私たちができる災害への備え

自然災害への備えは、新型コロナウイルス感染症の影響で外出や買い物がしにくい場合にも役立ちます。普段の生活に取り入れてみませんか。

ローリングストックで災害に備えを

ローリングストックとは、保存に適した食料品を普段から買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料品を備蓄しておく方法です。

心身共にストレスの
大きい災害時。
食べ慣れた好みの物を
バランス良く

アレルギー対応の
商品やおむつなど
家族の状況に応じて
準備を

食料品以外に
ガスボンベ、乾電池、
トイレットペーパーなども
ローリングストック。
感染症対策として
マスクも



賞味期限が迫って
いる順に食べる

2 食べる

ローリング
ストック法

1 備える



備蓄する食料品・水を
少し多めに用意する

3 買い足す



食べた分を買い足し
補充する

ストック品を使って普段も非常時も簡単においしく!

白和え



ぼうさい

『2020BOSAIレシピブック』では、このほかにも災害時に役立つ情報を紹介しています。ぜひご覧ください。

材料
(2人分)

絹ごし豆腐……150 g～160 g
CO-OP 野菜がおいしいおみそ汁(フリーズドライ)……1個
CO-OP ひじきドライパック……大さじ1
CO-OP 丁寧焙煎金すりごま……大さじ3
CO-OP 信州うす塩仕立てなめ茸……大さじ1
玄米フレーク……大さじ1

作り方

- 1 豆腐の水分をキッチンペーパーで拭いてからポリ袋に入れる
- 2 ①に乾いたままのおみそ汁を入れ、袋の上から手で潰してなじませる
- 3 ②にひじき、すりごま、なめ茸を入れ、袋の中で混ぜ、玄米フレークを軽く砕いて入れる

コープこうべ メディア情報&刊行物

検索

こうべ&みやぎからのメッセージ

さまざまな災害に備えるためには、過去の災害から学ぶことが大切です。阪神・淡路大震災、東日本大震災の被災者からは、防災用品の必要性、重要性だけでなく、家族や地域とのつながりの大切さについて多くの声が聞かれました。被災者の体験を元にまとめた『将来の“自然災害”に備える こうべ&みやぎからのメッセージ』をホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

コープこうべ メディア情報&刊行物

検索



取材を終えて…

社会情勢により、
被災者への支援や災害への備えも
変化が求められていると感じました。
その時々で柔軟に
対応できるように備えたいと
思います。
組合員ライター
清水 まさみ





歩いて発見！
**苑内で
 出会える花や木**

広島県の土の下から葉を伸ばした「被爆ハマユウ」から株分けされたもの。反核・平和のシンボルとして6月下旬ごろから美しい花を咲かせています。



円形広場付近で
 お弁当を食べるのも
 楽しい

窓越しに日本庭園が広がる

レスト ハウス
REST HOUSE
 シンバ
SIMBA①

「協同学苑」内のレストラン。日替わりランチ(700円)とカレーや丼があります。朝食と夕食は予約制です。

- 営業時間 11時半～14時
 (13時半ラストオーダー)
- 定休日 不定休
- 問い合わせ 協同学苑へ



窓からの景色も味わいのひとつ



人気の
 「日替わりランチ」
 天ぷら



広々とした食堂

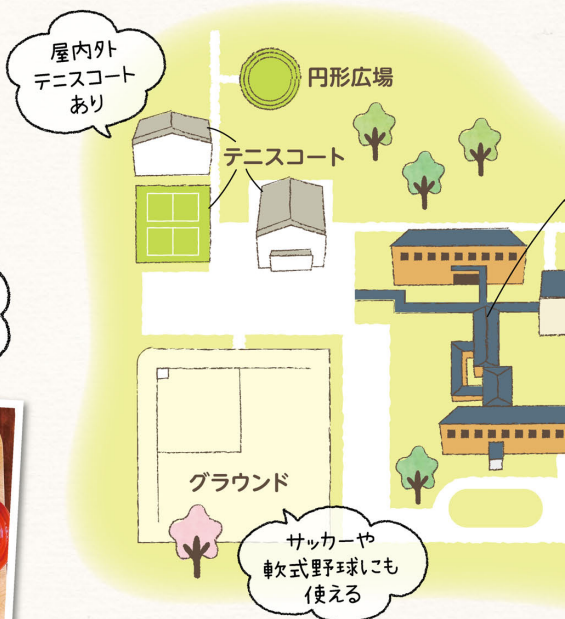
ガンジーから
 寄贈された
 糸巻き機



**地元で
 見つけた！**

ええトコ ええモン

どなたでも使用できる研修や生涯学習の場所「協同学苑」。鳥がさえずり、豊かな自然を身近に感じる苑内には宿泊施設もあり、講座を受けて、ランチを食べて、散策をしてと多様な楽しみ方ができます。



サッカーや
 軟式野球にも
 使える

歩いて発見！
**見応えある資料が多数
 史料館**

コープこうべの歴史資料や、「生協の父」と呼ばれる賀川豊彦、阪神・淡路大震災の関連資料などを展示しています。マハトマ・ガンジーから寄贈された糸巻き機など貴重なものも展示。お問い合わせは協同学苑へ。



紹介したイベント、メニューなどは事情により中止となる場合があります。事前にご確認ください

vol.8



三木市 協同学苑

満開になると
桜のトンネルに



四季折々の
景色を愛でる

遊歩道

春は梅や桜、夏は新緑、秋は紅葉など、四季の移り変わりを感じられる遊歩道。段差が少なく休憩場所もあり、ゆっくりと散歩できます。受け付けで車椅子の貸し出しも行っています。



新緑の季節も美しい

陶芸窯あり!

REST HOUSE
SIMBA①

1人から宿泊でき、
広い浴場も

駐車場

宿泊棟

250台の
無料駐車場

グラウンド

史料館

梅林

遊歩道

桜並木

一日講座

3月27日(土)
10時~12時
に花器を作る
講座(胡蝶蘭
付き)を開催



コープカルチャー協同学苑

一日講座、定期講座などさまざまな目的・日程で学べます。詳細はホームページを参照のうえ、お申し込みください。※講座用送迎バスあり

■電話番号 0794-85-5242

■受付時間 9時半~17時 日曜・祝日休み

コープカルチャー 協同学苑

検索



協同学苑は、今年30周年を迎えます。
ご家族やお友達同士、PTAの仲間などで、
お気軽にご利用ください。



協同学苑
高岡 葵子さん

協同学苑

会議室、音楽室、ホール、グラウンド、テニスコート、宿泊施設などを備え、合宿や研修、サークルの交流会などに広く利用されています。

■住所 三木市志楽町青山7-1-4

■電話番号 0794-85-5500 (代表)

■受付時間 月~土曜 9時~18時30分、日曜 9時~17時
(講座などの時間により変更することがあります)

コープこうべ 協同学苑

検索



組合員ライターの ひとこと

日々の喧騒から離れて遊歩道を散策すると、
清々しい気持ちに。良いリフレッシュになりました。
(瀬古 香代子)

＊ハナシに＊ハナを＊ 咲かせましょ＊

今月のテーマ

「引っ越し」といえば？

新生活に向けて「引っ越し」をする人も多い春。そこであなたの「引っ越し」にまつわるエピソードや住んでみたい場所は――。

＊旅行気分 いい湯だなあ～

独身時代、たまたま温泉のある町に引っ越ししました。アパートにはお風呂が無かったので、よく洗面器を持って温泉に行きました。楽しかった思い出です。

(西宮市・ねこまる・48歳)

＊お騒がせてすみません

3度目の引っ越し。夜になり新居の片付けも終わったころ、前に住んでいた家のお隣さんから「クロちゃんが鳴いていますけど～」と電話が。愛犬と犬小屋を忘れていた私は、大慌てで30キロの道のりを迎えに行きました。クロは「キャンキャン」と大喜びし、ご近所の皆さんを起こしてしまいました。

(姫路市・愛犬家・80歳)



＊いと愛しのマイホーム

大学時代は、四畳半一間の下宿生活。あれから30年^{あるじ}以上が経ち、今では一家の主です。妻子は「狭い」とこぼしますが、引っ越した当時の私にはベルサイユ宮殿のように立派に思えたものです。

(神戸市北区・ルイ14世・52歳)

＊どうか バレませんように…

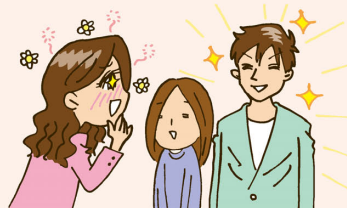
市営住宅での新婚生活からスタートし、公団住宅、マンション、持ち家と引っ越してきました。何度も引っ越すうちに、夫に買ってもらった博多織の反物を失ってしまいました。夫はそのことを知らずに先に旅立ちましたが、あの世で会ったときに聞かれませんかように。

(神戸市北区・サトちゃん・79歳)

＊思わず見とれて…

近所に引っ越してきたご家族があいさつにいられたときのこと。旦那さんがあまりにもイケメンだったので、「どこから来た」とか「家族構成」の話が一切、頭に入ってきませんでした。今では、家族ぐるみのお付き合いをさせてもらっています。

(神戸市垂水区・わさび・48歳)



＊昔のくらしに 憧れて

古民家に一度住んでみたい。昔の家具を使い、土鍋でご飯を炊き、お風呂は五右衛門風呂で不便さを楽しみたい。きっと一週間もすれば、音を上げるでしょうけれど。

(尼崎市・chimari・61歳)

投稿募集

新企画

みんなの
ひろば

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

新年度から投稿コーナーはページが増えてリニューアル。6月号のテーマは

- ①「テーマ投稿 あなたの大失敗」あの時間を戻したい。笑える大失敗とは
 - ②「自由投稿」あなたの周りの楽しいことやうれしいことなど、何でも
 - ③「おすすめコープ商品 ドレッシング」お気に入りのコープ商品とその理由
- ①～③（どれか1つだけでもOK）を、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』ひろば係

3月31日(水) 必着 ※原文は短くする場合があります

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



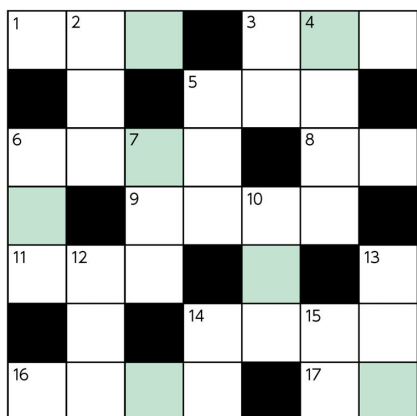


やさしい問題から難しい問題まで5つのレベルがあるよ。
 レッツチャレンジ！
 正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
 みんなの応募を待ってるよ！

Question **1** 難易度 プレゼント 1,000円×20人

クロスワードに挑戦！

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
 緑色のマスを選び替えてできる言葉は？



答え

【タテのカギ】

- ②音が壁などに反射して返ってくる現象
- ③根拠の無いうわさ話や悪口
- ④風魔小太郎、百地丹波、服部半蔵と言えば？
- ⑤牛、豚、羊など、食肉の肩から腰にあたる背肉の部分
- ⑥べつ甲の原材料
- ⑦梁(はり)、桁(けた)、土台のコーナー部分に斜めにかけ渡された補強材のこと
- ⑩卵からかえってまもない魚
- ⑫田畑が多く、のどかな所。生まれ故郷
- ⑬兎追ひし彼の山 ○○○釣りし彼の川
- ⑭英語ではdelicious (デリシャス)
- ⑮『さるかに合戦』で猿の上にのったのは？

【ヨコのカギ】

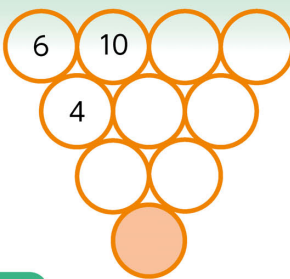
- ①元素記号はZn。必須ミネラルの一つ
- ③ジーンズなどに使われる厚手の綿の綾織物(あやおりもの)のこと
- ⑤感情的、理想的に物事をとらえること
- ⑥コナ、マンデリン、サントスと言えば？
- ⑧日本産業規格の略
- ⑨茶道で「おうす」と呼ばれるのは？
- ⑪ムクロジ科の果樹、レイシとも呼ばれる
- ⑭早口言葉で、坊主は何に絵を描いた？
- ⑯相手の言葉以上に、ものを読み取ろうとすること
- ⑰○○時計、○○風呂、○○ネズミ

Question **2** 難易度 プレゼント 3,000円×10人

入る数字は？

3つの数字からルールを見つけてね。
 1～10の数字を1回ずつ使って○を
 全て埋めると、一番下の○に入る数字
 はななに？

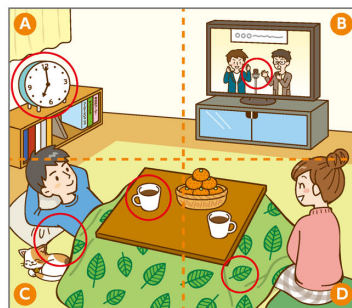
答え



2月号の答え

Answer **1**

③



Answer **2**

④

①解答 ②原因 ③鉄器 ④親指

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 **4月5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



1月号のクイズは解答総数8,256のうち、
 正解は8,083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！

1995年(平成7年)～
2021年(令和3年)

地域と共に未来へ

創立から阪神・淡路大震災までの歩みをたどってきたこの連載は、いよいよ最終回。
1995年以降のいろいろな取り組みを紹介するよ。

播磨生活協同組合と合併

1988年からコープ商品の取り扱いや組合員活動など、さまざまな分野で連携。1995年4月、正式に合併しました。
※活動エリアは
1992年から
兵庫県全域に



播磨生協 松村恵介組合長(左)と
コープこうべ 竹本成徳理事長(右)

1995年

環境共生型農園「エコファーム」が三木市にオープン

「コープ土づくりセンター」では、コープこうべの店舗から出る野菜や肉の加工くず、食品工場の残渣を使って堆肥を作り、「有限会社みずほ協同農園」では、その堆肥を使って野菜を生産。組合員が農業を体験し、学習できる場も提供しています。



2001年

コープの森・社家郷山(西宮市)の整備を開始

兵庫県、西宮市、公益社団法人兵庫県緑化推進協会とコープこうべの4者で「企業の森づくり」協定を締結。兵庫県「企業の森づくり制度」の第1号として、専門家のアドバイスのもと、市民や職員のボランティアが関わって里山整備や体験学習などを進めています。活動にはレジ袋の代金を活用しています。



職員ボランティアの活動の様子

2008年



夕食サポート「まいくる」スタート

くらしに安心を届けるサービスの一つとして始まった夕食宅配事業。地域の組合員がサポーターとなり、栄養バランスのとれた夕食を届けています。また、1食あたり0.5円を寄付。ボランティア活動の助成金として活用されています。



2011年

大阪北生活協同組合と合併

2011年4月、大阪府北摂地域がコープこうべの「大阪北地区」として新たにスタート。お互いの地域の個性を大切にしつつ、「協同の輪」をいっそう広げました。

※2009年には
京都府京丹
後市も活動
エリアに

大阪北生協 コープこうべ 合併調印式



大阪北生協 安富巖理事長(左)と
コープこうべ 櫻井啓吉理事長(右)

さまざまな買い物支援を開始

2011年、買い物が不便な地域で「移動店舗」がスタート。商品を積んだトラックが週に1回、決まった時間・場所に訪問しています。

2016年には、自宅と店舗の間を送迎する「買い物もん行こカー」も運行開始。組合員同士のおしゃべりも楽しみの一つになっています。



移動店舗のトラック



無料の買い物送迎車
「買い物もん行こカー」



電力小売事業「コープでんき」スタート

「より環境負荷の小さい電気を」という組合員の声に応えスタート。地元の再生可能エネルギー発電所から電気を調達するなど、エネルギーの地産地消を進めています。電気の調達先の中には、農地の上に太陽光パネルを設置して太陽光を分け合うことにより農業と発電事業を両立させる「ソーラーシェアリング」発電所も。



電気の調達先の一つである有限会社みずほ協同農園のソーラーシェアリング発電所

2011年



2016年

「コープのつどい場」がオープン

組合員や地域の人々が気軽に利用できるコミュニティスペースとして、加古川市と姫路市に「コープのつどい場」をオープン。その後も店内のスペースを活用するなど、さまざまな地域で「つどい場」づくりに取り組みました。人と人とのつながりを大切にした「助け合い、支え合う地域社会」をめざしています。



姫路青山「コープのつどい場」の「壁塗りプロジェクト」

2017年

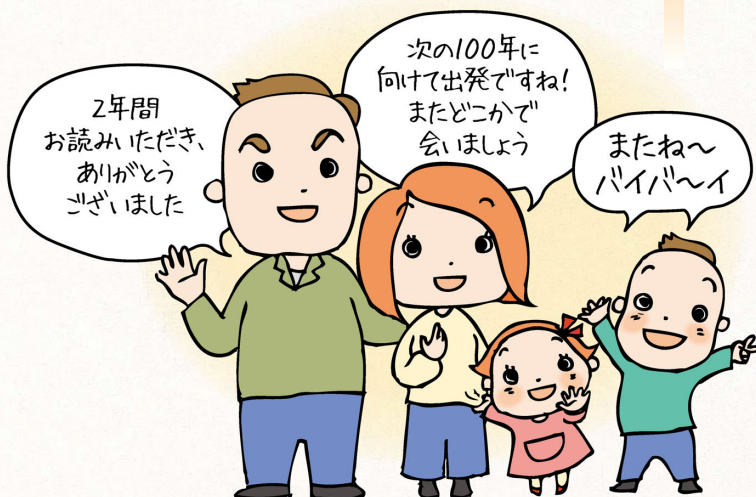
創立100周年

「一人は万人のために 万人は一人のために」。コープこうべは、次の100年に向けて新たな一歩を踏み出します。これからも、笑顔があふれ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを組合員の皆さんと一緒に進めていきます。

やさしさつむいで
笑顔で未来へ



2021年



組合員ライターのはなこ

いつも私たちの生活と共にあったコープこうべ。これからも買い物だけでなく、くらしの中のいろいろなシーンで地域になくてはならない存在であってほしいです。

(石川 京子)

コープ商品 ものがたり

第12話

水と土と愛情が育む黄金色



こがね
黄金しょうが



黄金しょうがの産地は、四万十川が流れ、きれいな地下水に恵まれた高知県。土壌を丹念に手入れし、雑菌を持ち込まないように畑に入るたびに靴を履き替えるなど、手間を惜まず約200日かけて栽培します。霜が降りる前に収穫すると、土がついたまま専用倉庫へ。出荷を待つうちに外皮はだんだん飴色に変わり、中身は鮮やかな“黄金色”になります。黄金しょうがは繊維質がきめ細やかで、香りも辛味もキリッと強いのが特長。すりおろして添えると料理を引き立たせてくれる、南国育ちの名脇役です。



根が深いので、機械で浮かせてから
手作業で収穫します

(写真撮影：大下知己)