

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021 6

発酵食品で
うまみアップ！



きょうどう

CONTENTS 2021 6

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

- 01 巻頭特集
発酵食品で
うま旨! メニュー
- 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 vol.2
電気の地産地消
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コーピーからの挑戦状
- 26 コープのあるまちで vol.3
にこいち

コープこうべの現況(4月末現在)

組合員数	171万5268人
出資金	357億4087万円
1人当たりの出資額	2万837円
宅配訪問軒数	50万2547軒

マイバッグ持参率(4月度) **91.1%**

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

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～金8時半～19時、土～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

【甘酒】

とう ばん じゃん
【豆板醤】

しお こうじ
【塩麴】

【みそ】

発酵 ポイント1

腸内環境を 整えてくれる

発酵食品は、微生物の働きによって
ある程度分解され、消化や吸収が
されやすくなっています。

また、生きた菌がたくさん含まれています。
たとえばヨーグルトの乳酸菌は人の腸内に
生きたまま届き、腸内環境を改善する
という長所があります。

発酵食品で うま旨! メニュー



【納豆】

さけ かす
【酒粕】

【しょうゆ】

【ぬか漬け】

【ヨーグルト】

発酵
ポイント2

うまみ成分が
増す

酒やみりんのもつ甘みは、麹菌によって
でんぷんが分解されてできたものです。

また、発酵によってタンパク質が
分解されてアミノ酸に変化します。

うまみを感じるアミノ酸も
増すため、食材の味が「おいしい」と
感じるようになります。

「発酵」とは、微生物によって有機物が分解
されて、アミノ酸や糖などに変わる現象のこ
と。しょうゆやみそなど和食には欠かせない
調味料も発酵食品の一つです。また、納豆や
ヨーグルトなどの食品や、塩麴、豆板醤など
の調味料も。さまざまな発酵食品をおいし
く取り入れていきましょう。

教えて
いただいたのは

まつした みゆき
松下 美幸さん

発酵インストラクター／栄養士

しょうゆメーカー、酒造メーカーで研

究職に従事した後、2017年に夫婦で“発酵LabCoo”
を立ち上げる。江戸時代から続くしょうゆ蔵が残る兵
庫県たつの市で、発酵食教室を行っている。



松下美幸さんを講師に迎え、子ども向け講座を
開催。発酵の仕組みを学びながら、具材とみそ
を混ぜ合わせ、小分けしたみそ汁の素(みそ玉)
をつくります。詳しくは各コープカルチャーまで。

と き 7月29日(木)10時半～12時
ところ コープカルチャー姫路田寺

☎079-299-3588

(受付時間 日曜・祝日を除く9時半～17時)



と き 8月2日(月)11時～12時半
ところ コープカルチャー協同学苑

☎0794-85-5242

(受付時間 日曜・祝日を除く9時半～17時)



と き 8月19日(木)10時半～12時
ところ コープカルチャー相生

☎0791-22-1640

(受付時間 日曜・祝日を除く10時～17時)



塩麴

【しおこうじ】

塩に麴を混ぜて発酵させた調味料。塩の代わりに料理に入れると、塩味だけでなく甘みやうまみが加わります。

豚ロースの塩麴漬け

エネルギー325kcal／食塩相当量1.4g (1人分の推定値)

材料(2人分)

豚ロース肉……2枚(約200g)
塩麴……………大さじ1強
※塩麴は肉の重さの1割
オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ①豚肉に塩麴をまぶしてラップでしっかり包む。冷蔵庫で2日～3日置く
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①の表面の塩麴を軽く落として焼く。弱火でふたをし、焼き色が付いたら裏返し中心まで火を通す



塩麴のつくりかた

【材料】

米麴(乾燥麴)……200g
塩……………70g
水……………300ml

【作り方】

- ①米麴を手でよくほぐし、塩を加えてなじませる
 - ②水を加えて混ぜ合わせ、容器に入れて1日1回混ぜ、1週間から10日ほど常温で置く
- ※麴の粒が指先で軽く潰せるようになったら出来上がり。冷蔵庫で約半年間保存可能

スモークサーモンの塩麴マリネ



エネルギー147kcal
食塩相当量2.4g (1人分の推定値)

材料 (2人分)

スモークサーモン	100g
たまねぎ	1/4個
塩麴	小さじ1
レモン果汁	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	適量

作り方

- ① スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにして水にさらしてから、水気を切る
- ② 塩麴、レモン果汁、オリーブオイルを混ぜ合わせ、①と和える。器に盛り付け、ブラックペッパーを振る

塩麴のナムル

エネルギー104kcal／食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

材料 (2人分)

もやし	1/2袋
ほうれん草	1/2束
しめじ	1/2パック
酒	大さじ1
塩麴	大さじ1
ごま油	大さじ1
にんにく(すりおろし)	1/4かけ

作り方

- ① もやしはさっとゆでる。ほうれん草はゆでて水気を絞り食べやすい大きさに切る。しめじは食べやすい大きさにして、小鍋に入れ、酒を振ったらふたをして、さっと蒸し煮にする
- ② 塩麴、ごま油、にんにくを混ぜ合わせ、①と和える





豆板醤

【とうばんじゃん】

そら豆を麴で発酵させ、唐辛子を加えて混ぜ合わせたもの。ピリッとした辛さが特徴のみそで、中華料理などに使用されます。



ジャージャー麺

エネルギー686kcal／食塩相当量3.2g (1人分の推定値)

材料(2人分)

長ねぎ…………… 1/2本
みそ…………… 大さじ1と1/2
A 甘酒…………… 大さじ5
豆板醤…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 大さじ2
豚ひき肉…………… 200g
中華麺…………… 2玉

作り方

- ①長ねぎは一部をトッピング用に細切りにし、残りはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を炒めて色が変わったら長ねぎを加えて炒める。Aも加え、全体に混ぜ合わせて水分をとばす
- ③ゆでて水気を切った中華麺を器に盛り、②をかけ、上に長ねぎの細切りを載せる

甘酒

【あまざけ】

発酵によってできたいろいろな糖が含まれているので、甘く感じられる飲料。米と麴から作られるものと、酒粕を原料とするものがあります。

ほい こう ろう

回鍋肉

エネルギー216kcal

食塩相当量1.6g (1人分の推定値)

材料(2人分)

豚薄切り肉	100g	みそ	大さじ1
片栗粉	大さじ1	豆板醤	小さじ1/2
キャベツ	1/8個	甘酒	大さじ2
ピーマン	1個	酒	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本	ごま油	大さじ1
		にんにく(すりおろし)	1かけ
		しょうが(すりおろし)	1かけ

作り方

- ①豚薄切り肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。キャベツ、ピーマンはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。**A**は混ぜ合わせておく
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくとしょうがを加え、香りが立ってきたら片栗粉をまぶした肉を炒める
- ③キャベツ、ピーマン、長ねぎを加え2分～3分間炒めたら、**A**を加えてさっと炒める

カボチャの酒粕サラダ

エネルギー131kcal/食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

材料(2人分)

カボチャ	1/8個(約150g)
たまねぎ	1/6個
ベーコン	1/2枚
酒粕	大さじ1
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

作り方

- ①カボチャは厚さ1cm、たまねぎは薄切り、ベーコンは幅1cmに切る
- ②①をすべて耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分間加熱する。上下を返すように全体を混ぜ、もう一度電子レンジで約3分間加熱し、フォークでカボチャの皮を潰せるぐらいまで軟らかくする
- ③酒粕は600Wの電子レンジで約20秒間加熱して軟らかくして練り、②、みそ、マヨネーズと混ぜ合わせる。カボチャを潰しながら混ぜる

酒粕

【さけかす】

「もろみ」から清酒を絞った後にできる固形物。奈良漬、かす汁などの料理にも使用されます。

組合員ライターのひとこと

塩麴に漬けておいただけなのに、豚肉がいつもの豚ステーキとまるで違う味わいになっていて、驚きました。手間も少なく、忙しいときの味方です!

(和田 晃子)

Information

募集 オンライン 雪印メグミルク 夏休みファミリーミュージカル

ライブ配信のコンサートとミュージカルに、抽選で250組をご招待。また、特賞に応募された方の中から抽選で10組はオンラインで「クッキーズ」と一緒に歌えます。パソコンなどで楽しみましょう(5歳～9歳のお子さん向けプログラムです)。

【と き】8月19日(木)14時半～16時半(予定)

※開場は14時

【応募方法】

対象商品を含む税込216円以上のレシートまたはお届け票を1口として、郵便ハガキまたは専用の応募ハガキに貼り、①名前②年齢③組合員番号④〒住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦購入店舗・協同購入センター名⑧特賞の抽選希望有無⑨視聴される12歳以下のお子さんの人数を記入し下記へ

【対象商品】

「コープス あじわい牛乳」「コープス 毎日続けるカルシウム」、雪印メグミルク商品全品

【応募期間】6月4日(金)～7月12日(月)消印有効

【当選発表】特設サイト視聴用URLを記載した招待状を当選者に送付(8月上旬の予定)

【申し込み】

〒119-0384 東京都新宿区市谷本村町2-34
「雪印メグミルク夏休みオンラインファミリーミュージカル」CK係

【無料】0120-820-810

(祝日を除く月～金10時～17時)

第101期通常総代会を 開催します

【と き】6月16日(水)12時半～14時半

【ところ】神戸ポートピアホテル

(ポートライナー市民広場駅東側)

【議案】

第1号議案 2020年度事業報告承認の件、決算報告、剰余金処分案承認の件

第2号議案 2021年度事業計画、収支予算承認の件

第3号議案 学生総合共済実施に伴う、定款変更の件

第4号議案 生協法、ならびに模範定款例の改正に伴う、定款変更の件

第5号議案 生協法の改正に伴う、監事監査規則の変更の件

第6号議案 理事選任の件

第7号議案 役員報酬決定の件

創立100周年記念イベントを 各地区で開催

cooo next
100

創立100周年を記念したさまざまなイベントを予定しています。オンライン会議システム「Zoom」を使って参加できるイベントもあります。ホームページなどでお知らせします。

【と き】7月11日(日)

コープこうべ 100周年

検索



募集 国際理解講座

「取材映像から知る紛争地の子どもたち」

中東地域を中心に取材を続けてきた玉本英子さんから、紛争地に生きる子どもたちの話を聞きます。

【と き】7月10日(土)13時半～15時半(予定)

【ところ】生活文化センター

(神戸市東灘区田中町5-3-18)

※ご自宅などからオンライン会議システム「Zoom」でも参加できます

【定員】会場30人、オンライン50人(いずれも申込順)

【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

【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 兵庫の海に親しもう 親子マリンスクール

「セリ」の見学、タコや魚のつかみ取りなどを楽しみましょう。おみやげ付きです。

【と き】7月29日(木)、30日(金)

いずれも11時半～15時

【ところ】神戸市漁業協同組合(各線垂水駅徒歩5分)

【対象】小学生と保護者

【定員】各40人(申込順)

【参加費】小学生2,500円、保護者1,000円

【応募方法】

①希望日②組合員名③〒住所④電話番号⑤参加者全員の名前・学年を電話で下記へ

※6月8日(火)10時から受け付け

【申し込み】

教育学習センター

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

参加の際は、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

2021年度 コープの福祉講座

①ケアマネジャー全国統一模擬試験・解説講座

と き 7月24日(土) 模擬試験13時～15時10分、
解説講座15時半～17時半
受講料 模擬試験7,700円、解説講座2,200円(解説講座は模擬試験受講者のみ受講できます)

②介護職員初任者研修課程(通信)〈三木コース〉

8月開講(事業指定番号第21501-2号)
と き スクーリングは全12回
(9月30日～12月16日: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 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)
※②③は、教育訓練給付制度指定講座です

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)

6月～7月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

1 火 ●魚住	19 土 ■福田
2 水 ■西武庫●西宮	20 日 ■西宮東●桜が丘
3 木	21 月 ■熊内
4 金 ■横尾	22 火 ■相生
5 土 ■島本●神陵台	23 水
6 日 ■茨木白川	24 木
7 月 ■中山台●シーア	25 金 ■桜塚
8 火 ■甲南	26 土
9 水 ■大蔵谷●シーア	27 日 ■渦森台●山手
10 木	28 月 ■山本
11 金 ■垂水●朝霧	29 火 ■めふ●大久保
12 土 ■うねの	30 水 ■篠原
13 日 ■東豊中	1 木 ●シーア
14 月 ■芦屋●三田西	2 金 ■新多聞●シーア
15 火 ■芦屋●白川台	3 土 ■神戸西●シーア
16 水 ■芦屋	4 日 ■西神
17 木 ●塚口	5 月 ■西宮南
18 金 ■深江●塚口	

※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

地区別総代会議を開催し 組織風土の改革を表明

4月15日～28日、組合員の代表「総代」による「地区別総代会議」を8つの地区で開催しました。新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、マスク着用や間隔を開けての着席など、対策をとったうえで実施。3度目の緊急事態宣言が発出された4月25日以降については、一部予定を変更して行いました。

会議に先立ち、前組合長理事および前常務理事が内規違反を伴う接待を受けて解職された件について、山口一史理事長があらためておわびの言葉を述べました。再発防止を図ると共に、これからも組合員のくらしを支えていけるように改革を進めると表明。また、岩山利久専務理事は、2020年12月26日に内部通報を受けてから3月5日の理事会で解職決議に至るまでの経緯や、組合員からのご意見などについて説明。これまでの取り組みの進捗として、①再発防止策の検討などを行う部署「リスク管理」を4月1日に新設したこと②過去の不正事件をきっかけに決められたルールやその背景について役員・職員と確認を始めたこと③役員のスケジュールや出張報告書の管理方法などについて見直しを始めたこと④第三者を含めた検討特別委員会の立ち上げ準備中であることなどを報告しました。

その後の会議では、6月に開催される通常総代会に向けて、地区選出理事候補者・役員候補推薦委員・総代会準備委員を選出。また、2020年度の取り組み内容や2021年度の計画についての報告、監事報告、質疑などが行われました。



総代の中から選出された議長が議事進行(第6地区)



議決の様子(第7地区)

News

災害に備えた学習と調理体験を オンラインで

3月13日「オンラインでBOSAIクッキング」に約40人が参加しました。まずは神戸学院大学栄養学科助教の伊藤智さんによる講義。栄養バランスにも配慮し、日常的に使いながら食品を備蓄する「ローリングストック」の大切さを学びました。また、コープサークル「うちの防災やってみる会」は、備蓄しているレトルト食品や蓄電池などを紹介しました。

その後、ポリ袋とお湯を使った調理を学生が実演。災害時を想定し、紙コップや輪ゴムを利用した計量方法も説明しました。また、参加者は事前に送られたコープ商品と自宅にある食材を使った「防災食レシピ」を考え、実際に調理・発表。それぞれに工夫が凝らされたレシピに、拍手が沸き起こりました。



ポリ袋を使って
缶詰の食品を調理

コープこうべの保育園 「どんぐりっこ すみよし」入園式

4月1日、コープこうべとして2カ所目となる保育園「どんぐりっこ すみよし」が開園。午前・午後の2部に分けて入園式を行い、0歳～4歳の園児36人を迎えました。

開式のあいさつでは、岩山利久専務理事が「園の運営を通して地域の役に立ちたい。2017年に開園した『どんぐりっこ もとやま』のノウハウを生かし、より良い園づくりをしたい」と抱負を述べました。また、西坂美智子園長はハンドベルを鳴らしながらお祝いの歌を披露。「大切な乳幼児期を、保護者の皆さんと協力して一緒に支えていきたい」と語りました。続いて、保育士や栄養士などを紹介。クラス担任が子どもたちの名前を呼んであいさつした後、記念撮影を行いました。



ベルに合わせた歌で
子どもたちを歓迎する
西坂園長

DVによる被害をなくし のびやかに生きられる社会へ

3月20日「DVを知る学習会～だれもが のびやかに生きられる 社会をめざして」がオンラインで開催され、27人が参加しました。「認定NPO法人女性と子ども支援センター ウィメンズネット・こうべ」から迎えた講師が、DV(家庭内暴力)の実態、それによる被害者自身や子どもへの影響、周りの人ができる支援などについて話しました。また、寸劇も交えてDVの事例を説明。「DVの当事者は自分が被害者だと思っていない場合も多いので、周囲が気付いてあげたり、SOSの発信を見逃さずに話を聞いてあげたりすることが大切」と訴えました。

「コープこうべ環境基金」 30団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全の実践活動や普及啓発、調査・研究に取り組む団体への助成をしています。2021年度は「実践活動・普及啓発部門」の30団体に総額6,963,000円を助成することが決まりました。

【助成団体】

- よこおみち森もりの会
- NPO法人 はりま田舎暮らしの会
- 高砂海浜公園海辺の保全集いの会
- 丹波自然友の会 ● 神戸生物クラブ
- NPO法人 三木自然愛好研究会
- 川西生きもの研究会 ● 大和フォレストクラブ
- 須磨ふるさと生きものサポーター
- 六甲山を活用する会 ● 播磨灘を守る会
- 丹波地域のホトケドジョウを守る会
- 東多田里山の会
- 多紀連山のクリンソウを守る会
- 一般社団法人 ハチ北高原自然協会
- 自然と文化の森協会 ● ヤッホの森湿地を育む会
- 雌岡山梅林を育てる会
- NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス
- 淡路東浦ため池・里海交流保全協議会
- 浜坂観光協会 ● あびき湿原保存会
- ブルーアンドグリーンネットワーク
- NPO法人 北摂里山文化保存会
- 長谷口ミツガシワ湿地保全会
- 兵庫丹波オオムラサキの会
- 宇治川ホタル研究会
- 兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会
- NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会
- NPO法人 Peace&Nature

自宅で試食しながら楽しく参加 食品工場の潜入ルポや開発秘話も

3月20日^{ズーム}「Zoomで食品工場見学&交流会」がオンラインで行われました。2020年10月に開催して好評だったイベントの第2弾。自宅などで画面を見ながら80人を超える人が参加しました。

まずは「コープス とろり豆腐」の製造現場へ。クイズを交えて、おいしさの秘密を職員が紹介しました。「商品開発コンテスト」や「おいし差投票キャンペーン」を経て、試行錯誤を重ねた開発秘話が披露されたほか、豆乳とにがりを使った手作り豆腐の実演も。また、今回は参加者に「とろり豆腐」のリニューアル品をあらかじめ送付。試食しながら食べ方のアイデアなどを語り合い、参加者からは「お豆の味がしっかり!」「甘いです」などの感想や、工場への応援メッセージが寄せられました。

「コープス とろり豆腐」のリニューアル品については、下の記事をご覧ください。

豆腐の
製造現場から
職員がリポート



電子レンジで豆腐を手作り

これからの季節におすすめの 100周年記念商品がデビュー

コープこうべが今年100周年を迎えるのを機に、記念商品が続々とデビューしています。暑い季節にぴったりな商品をぜひご利用ください。

CO-OP ミックスキャロット 125ml



国産にんじんを60%配合。素材の味わいを生かしつつ、7種類(りんご、オレンジ、バナナ、パイナップル、ぶどう、みかん、レモン)の果汁をミックスした人気のジュースです。「コピー」のイラストが目印の100周年記念オリジナルパッケージでお楽しみください。



- とろり豆腐
120g×2
- 枝豆味
とろり豆腐
120g×2



「枝豆味」は
お酒にも合う

「量が多くて食べきれない」という組合員の声に応え、小分け食べきりサイズの商品を開発。原料には北海道産大豆を使い、甘みとコクのある濃厚な味わいや、とろりとなめらかな食感が自慢の豆腐です。器に取り出してしょうゆをかけると、コープこうべのキャラクター「コピー」が現れます。



／コープで／ いっしょに未来へ

再生可能
エネルギーで
広がる

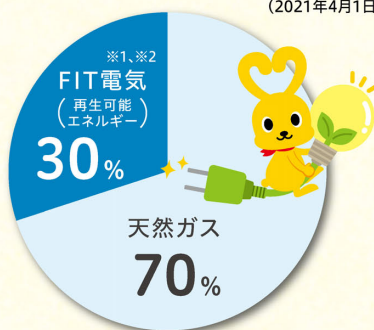
電気の地産地消

Vol.2

毎日使うものだからこそ 環境負荷を小さく

「より環境負荷の小さい電気を選びたい」という組合員の声に応え、2017年4月に始まった電力小売事業「コープでんき」。FIT電気(再生可能エネルギー)約30%、天然ガス70%の電気を届けています。

コープでんきの
調達電力量(kWh)計画値
(2021年4月1日から2022年3月31日まで)



※1 この電気には非化石証書を使用していないため、再生可能エネルギーとしての価値やCO₂ゼロエミッション電源としての価値は有さず、火力電源などを含めた全国平均の電気のCO₂排出量を持った電気として扱われます

※2 この電気を調達する費用の一部は、コープこうべの組合員で電気をご利用の方以外も含め、電気をご利用のすべての皆様から集めた賦課金により賄われております

再生可能エネルギーって 何だろう?

私たちが生活に使う電気の多くは、石油や石炭など化石燃料を使った火力発電によるものです。しかし、これらの資源には限りがあり、発電時に地球温暖化の原因となるCO₂を排出します。一方、太陽光や水力などの再生可能エネルギーは繰り返し利用でき、発電時にCO₂をほとんど排出しません。

コープこうべの事業所の内59カ所*では、再生可能エネルギー100%の電気を使用しています。

*2021年6月1日現在



*再生可能エネルギー
100%施設の実称

代表的な発電方法



風力発電

風の力で昼夜問わず発電可能。風向・風速の影響を受けやすいのが難点。



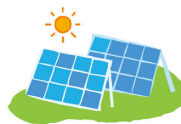
地熱発電

火山帯の地熱を活用。安定発電の純国産エネルギーとして注目されている。



水力発電

純国産エネルギー。中・小規模タイプに期待が寄せられる。



太陽光発電

地域を問わず、購入しやすい。代表的な再生可能エネルギー。



バイオマス発電

木質ペレットや家畜排泄物、生ゴミなどを燃焼、発酵して発電。

コープこうべで調達している電気

「地産地消」の取り組みをさらに拡大

コープこうべグループでは、兵庫県と大阪府の38カ所*で太陽光発電をしています。そのうち12カ所*では売電せず、発電した事業所で使用する自家発電・自家消費の取り組みを実施。また、「コープでんき」では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。

*2021年6月1日現在

すい しゃ しん でん

水車新田小水力発電所 (神戸市)

神戸市灘区を流れる六甲川の水力で発電。かつては水車が稼働し、菜種の搾油や小麦の製粉などが行われていた場所です。

(2021年6月14日調達開始予定)



(有)みずほ協同農園 (三木市)

農地の上に太陽光パネルを設置。太陽光のエネルギーを農業と発電事業で分け合う「ソーラーシェアリング」の発電所です。



こんな「地産地消」も

住宅用太陽光発電の余剰電力買い取りもしています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

コープでんきの動画ができました！

エネルギーの地産地消をめざした取り組みや、さまざまな発電所の様子を紹介しています。

コープこうべのコープでんき

検索



コープでんきの
発電所が動画で
見学できるよ！



コープでんきのお申し込みは…

コープこうべ 暮らしの情報センター(でんき専用窓口)

無料ダイヤル 0120-55-8788

【受付時間】火曜日～金曜日：8時半～19時
土・日・月曜日：8時半～18時

※携帯電話・IP電話からは無料ダイヤルにおつなぎできません。

☎0570-09-2700もしくは☎06-7636-0128におかけください
(ただし通話料がかかります)

コープこうべのコープでんき

検索

組合員ライターのひとつ

「コープでんき」に切り替えることで、地球温暖化防止に貢献できるのはうれしいですね。家の中でも、使っていない電化製品のプラグを抜くなど、小さなことから始めようと思います。(石川 京子)



熱中しているもの

時がたつのも忘れるくらい夢中する、
あなたを“熱く”するものは――



みなさんから
コープ
一家が



操作を覚えて 楽しんでいます

古希を迎えて「スマホデビュー」しました。いろいろ覚えることが多くて、頭の体操になります。そのうへ、先月からアプリを使ったフリーマーケットも始めました。古い腕時計やカメラなど、すでに何点か売れて、気分も軽くなりました。

(南あわじ市・りょうたろう・69歳)



いくつになっても新しいことに挑戦するのは、実に素晴らしいぞ

先輩の意地を見せて 陰で猛勉強？

大学時代に専攻したものの使っていないフランス語。今春、孫が仏文科に入学したのをきっかけに、ひそかにフランス語の古いテキストを出してきて、書斎で読み返しています。さあて、孫にいいところを見せることができるでしょうか。

(豊中市・どさん子・74歳)



フランス語なんて、ハイカラね。お孫さんの驚く顔が目に見えちゃう

頭の体操をした分 体はお休み

パズル、特に「コピーからの挑戦状」は、問題に変化があって楽しみにしています。気がつくと深夜になることもあり、翌朝、起きられなかったら、ラジオ体操は休みます。

(西宮市・Seichan・72歳)



ワシも頭のトレーニングをしているぞ。長く続けることが大事ですな

『リンゴ追分』を 口ずさみながら…

小さな庭で、いろんな果樹を育てています。今年、20年目にしてやっと赤いリンゴが実り、今は5つほど花が咲いています。水や肥料をあげたり、日当たりを調整したり、大変手間がかかります。果物を買う度に、つくづく育ててくれた方への感謝の気持ちが湧いてきます。

(茨木市・フルーツ・79歳)



ボク、リンゴも好き！ 大きなリンゴをいっぱい育ててみたいなあ～

親父料理に 家族が舌鼓

コロナ禍の影響で自宅にすることが多く、キッチンに立つ回数も多くなりました。包丁すら持ったことのなかった私ですが、休みの度に料理をするので、レパートリーも増えてきました。ちなみに得意料理は、筑前煮と海鮮をベースにしたパエリアです。

(西宮市・糠床味噌太郎・55歳)



「男の料理」に憧れて作りますが、家族に不評で。弟子入りしたいです

たくさんの方に 使ってもらえたら…

コロナ禍でマスク不足のとき、あちこちから「手作りマスク」の依頼があり、450枚仕上げました。プレゼントしてみんなに喜んでもらいました。いろんな柄で作るのが楽しくなり、今度はハギレで「アームカバー」を100組作る予定。すでに半分出来上がりしました。

(高砂市・アモーレ・72歳)



作った量がすごいわ。私はプーちゃんのを作るだけでクタクタ…

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

- ①「テーマ投稿 あなたの『勘違い』」
思い込んでいて、後から気付いてビックリしたなど「勘違い」を教えてください
 - 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 種類」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

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

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

7月5日(月)必着

※原文は短くする場合があります

の便りを
ちゃん
紹介!



コーちゃん



幸運のシンボルの上を いくラッキーアイテム

四つ葉のクローバーを探していたら、葉っぱが5枚あるクローバーを見つけました。調べてみると、発生率は100万分の1! 花言葉は「財運」だとか。大切にとってあります。

(神戸市垂水区・ランディ・46歳)



お兄ちゃんとよく四つ葉クローバーを探して遊ぶけど、五つ葉は見たことないなあ。今度、探してみよ〜

まるで漫才?! 息の合った名コンビ

先日、お店でのこと。高齢の夫婦がいて、ご主人が「ちょっと薬局に行く」と言うと、奥さんが「ハア?」と聞き返しました。同じやり取りが数回続き、たまりかねたご主人が、今度は「薬問屋へ行く」と言うと、「『薬局』と云えばいいじゃない」と奥さん。お2人の会話に、思わず頬が緩みました。

(加古川市・野菊・66歳)



仲が良くて、ほほえましいご夫婦。私もいつかそんな関係になれるのかしら。今は、ついイラッとしがちで、修行が足りていませんが…

親しみを込めた敬称は、 距離の近さを物語る?

「コープ」のことを、みんな「コープさん」と「さん」付けで呼びますね。ほかのスーパーやコンビニには、そんなことしないのに…。昔、「組合さん」とか「生協さん」と言うのを聞いたことがあります、その名残りですか。

(宝塚市・まこっちゃん・68歳)



昔の「御用聞き」の時代、自転車で配達していたころは、「購買さん」とか言われていたそうよ。「さん付け」は、ずっと続いているのね

お気に入りコープ商品

今月のテーマは「アイス」

CO-OP バニラシューアイス

4歳の子どもにも食べやすく、喜んで食べています。宅配のチラシに載っていると必ず注文します。

(豊中市・もっち・37歳)



お答えします!

Q 『きょうどう』の「エリア掲示板」。
他の地区のイベントにも参加できますか。

A はい。お住まいの地区以外の方も参加できるものがあります。ただし一部、地区内の方を優先させていただく場合があります。参加をご希望の場合は、各ページに記載の地区本部まで、気軽にお問い合わせください。



CO-OP チョコアイスボール (ファミリーパック)

子どものころから大好きなアイス。台所へ行く度について「1粒だけ!」と口に入れちゃいます。とっても幸せな一口です。

(明石市・ちょこ・34歳)



コピーからの！ 挑戦状

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！

Present!

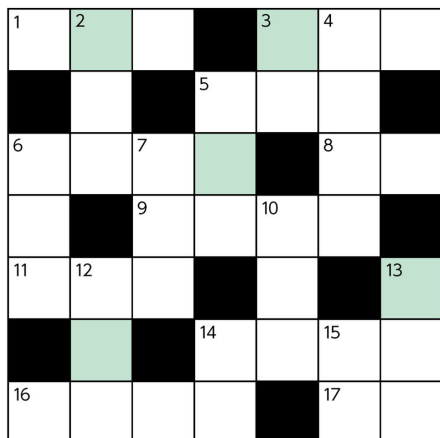
正解者の中から抽選で
コープ商品券を
30人に



Question 1 クロスワードに挑戦!

難易度 プレゼント 1,000円×20人

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



答え

【タテのカギ】

- ②密生し、やぶを作る草。ウグラ、モグラとも
- ③代金は要りません
- ④虞美人(ぐびじん)草、コクリコ、シャーレイポピーとも呼ばれる
- ⑤四十八滝で知られる三重県名張市の町名
- ⑥ウナギに似ているが味は淡泊。江戸前寿司の代表格
- ⑦日本語では「ひとつ、ふたつ、みっつ…」という言い方もある
- ⑩18世紀スペインで生まれた音楽。ラヴェルのバレエ曲が有名
- ⑫その人についての、あまり知られていない興味深い話
- ⑬亜麻科の植物「フラックス」から作った繊維。寝具や衣類などに使用
- ⑭楊貴妃が美容のために毎日食べていたと言われる○○の実
- ⑮グリム童話「ハーメルンの○○吹き男」

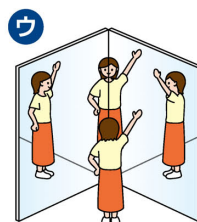
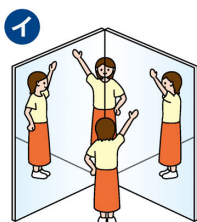
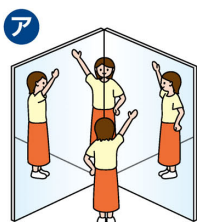
【ヨコのカギ】

- ①頭髮のうずまき部分
- ③ポール・ゴーギャンが愛した“地上の楽園”
- ⑤ニックネーム
- ⑥アメリカ50州の中で、面積最大の州
- ⑧北半球で、一年のうちで最も昼の時間が長い日
- ⑨「日の丸弁当」の赤いものはこれ
- ⑪囲碁、連珠に使用し、黒・白2色がある
- ⑭1853年、ペリーが乗ってきた軍艦の通称
- ⑯京都の夏の風物詩。“納涼床”とも言われる
- ⑰そのようになる巡り合わせ

Question 2 私は金鏡にどう映る?

難易度 プレゼント 3,000円×10人

図のように合わせた鏡に映った私。正しい像はどれかな?
記号を選んでね。



答え

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 7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

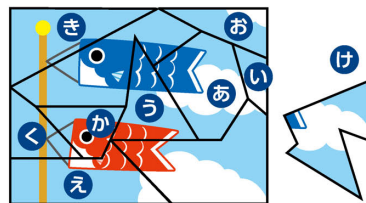
5月号の答え

Answer 1

け

Answer 2

カジキマグロ

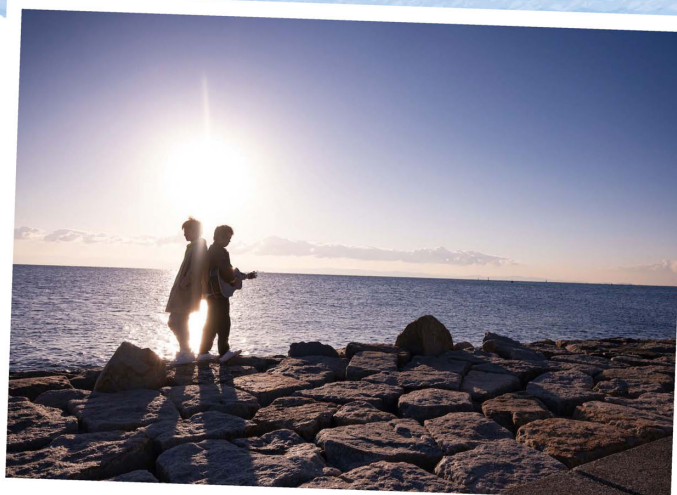


カクレクマノミ(隠熊之実)→ミノカサゴ(蓑笠子)→ゴマフアザラシ(胡麻斑海豹)→シャチ(鮫)→チョウザメ(蝶鮫)→メイトガレイ(目板鰈)→イルカ(海豚)→カジキマグロ(旗魚鮪)

4月号のクイズは解答総数6,529のうち、正解は6,220でした。

コ-プの あるまちで

vol.3



撮影場所：淡路市浦

音楽で心の支えになりたい ”コロナ禍”の今だからこそ

神戸を中心に音楽活動を続けている「にこいち」です。神戸で育ち、須磨高校*の野球部で知り合った僕たちにとっても、“コ-プさん”は常に身近な存在。2016年、コ-プこうべキャラクター「コ-ピー」のテーマソング『進め! コ-ピー!』を制作したのをきっかけに、イベントなどに出演してきました。

今年、兵庫県の助成・協力を受けコ-プこうべさんと一緒に、ポストコロナメッセージソング『さんぶんのに』を発表することに。この曲は、いつもと違うスタイルで作りました。通常は松田が作った曲に井指が言葉をはめ込んでいくのですが、今回は入れたいフレーズを2人で決めてから、曲を付けていきました。『さんぶんのに』というタイトルも最初から決めていました。半分ずつでは意味がなくて、余った喜びを誰に渡すのか、

多すぎるしんどさをどう受け止めるのか、思いやりが試されていると思うのです。サビの部分の“分かち合うことをIとYOU(愛という)”や“今すべき努力を「愛」と「予防」(愛と呼ぼう)”という歌詞にも「思いやりを大切に」というメッセージを込めました。

割り切れないことが多い“コロナ禍”だからこそ、生まれた曲かもしれません。「この曲に救われた」「勇気をもらった」と組合員さんに言ってもらい、僕たちも救われています。命がけでがんばってくれている人がいるなか、音楽で人の心を支えることが僕たちの使命だと思っています。

皆さんの前で演奏できる日が早く来てほしい。いつか直に歌を聴いてもらう日のために、自分磨きの時間を無駄遣いできません。一日一日努力したいです。

※神戸市立須磨高等学校は現在、神戸市立須磨翔風高等学校に統合



にこいち

いせいふゆき
神戸出身の井指冬輝さん(左)と
まつだ ひろ
松田央さん(右)による
アコースティックデュオ。
ポストコロナメッセージソング
『さんぶんのに』も好評発売中。

『さんぶんのに』
のミュージックビデオは
右のQRコード®から
ご覧ください



にこいち さんぶんのに

検索

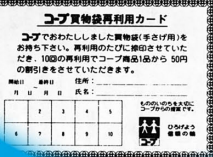
取材を終えて.....

とても爽やかな「にこいち」のお2人。コ-ピーとの楽しいエピソードもお聞きし、とっても身近に感じました。『さんぶんのに』すてきな曲です。聴いてくださいね。

(組合員ライター 磯本 歌見)

1978年(昭和53年) 「買い物袋再利用運動」 スタート

省資源やゴミの削減をめざし、
使用済みのレジ袋を買い物袋として
繰り返し利用する運動を1978年に開始。
再利用の都度、レジ係が「再利用カード」に
スタンプを押していました。
1995年にはマイバッグ持参が前提に。
必要の場合はレジ袋を有料で
利用するようになりました。
2020年には法令でレジ袋が
有料化されています。



買い物袋(ポリエチレン) このために再利用

コプでいっしょに未来へ (P.21・22)



ニュース (P.19・20)



コプのあるまちで (P.26)



コプこうべは創立100周年。



きょうどう 2021
6

次回の
『きょうどう』
発行日は
7月6日(火)
です

第1128(通巻1272)号 2021(令和3)年6月1日(火)
編集 生活協同組合コプこうべ広報室
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19
『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080
K-210602

