

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021 9

停電に備える ポリ袋クッキング



きょうどう

CONTENTS 2021 9

「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
停電に備えるレシピ
- 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.4
コピーカード・
コピーポイント
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コピーからの挑戦状
- 26 コープのあるまちで vol.6
湯井 恵美子 さん

コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数	172万3013人
出資金	360億9079万円
1人当たりの出資額	2万946円
宅配訪問軒数	50万5236軒

マイバッグ持参率(7月度) 90.7%

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



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

停電に 備える レシピ

平成30年(2018年)、台風21号によって、
最大約240万戸が停電。中には停電が
2週間続いたところもありました。

災害時でも自宅で過ごせるよう

「ポリ袋クッキング」にチャレンジしてみませんか。

包丁を使わず、手が汚れない、そして普段から
作りたくなるおいしいレシピを紹介します。



停電時は
冷蔵室→冷凍室
の順番で、中の食品を
食べていきます。

生肉・生魚は
早めに加熱調理を!
不安な場合は、
食べないように
しましょう。



ふっくら
ジューシー

煮込みハンバーグ

エネルギー361kcal／食塩相当量1.4g (1人分の推定値)

材料(2人分)

ひき肉	200g
パン粉	1/2カップ(20g)
卵	1個
北海道の野菜ミックス たまねぎ入り	100g

ケチャップ 大さじ2
ソース 大さじ1

※ひき肉は牛・豚・鶏など
何でもつくれます



CO-OP
北海道の野菜ミックス
たまねぎ入り

ポリ袋 クッキングのメリット

- 1つの鍋で同時に複数の料理ができる。
- 洗い物が少なくて済み、後片付けが簡単。
- 残ったお湯は再利用できる。
- 柔らかさや塩分量など、個別の対応が可能。
- 栄養やうまみを逃しにくい。
- 食料を温め直す手段としても有効。



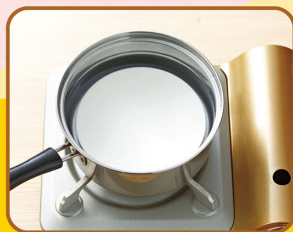
突発的な災害時でも、
家にある食材を
活用できます。

作り方

① Aを全てポリ袋に入れて、袋の外側から手でもむ。よく混ぜたらひとつにまとめて形を整える

② ①にBを入れて、できるだけ中の空気を抜き、袋の口を縛る

袋の上の部分を、
しっかりと輪ゴムで
縛ります



③ 鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を沸かす。沸騰したら②を入れ、再び沸騰してから強めの中火で25分間加熱する

鍋肌にポリ袋が直接触れないように、鍋底に皿や布巾などを敷いてからポリ袋を入れます。鍋の縁にもポリ袋がかからないように、注意してください。

停電に
備える
レシピ



少量の調味料で
味付けしっかり

サバの煮付け

エネルギー197kcal／食塩相当量1.5g (1人分の推定値)

材料(2人分)

生サバ(切り身).....2切
砂糖.....小さじ1
みりん.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1
チューブのおろししょうが
.....小さじ1

作り方

- ①材料を全てポリ袋に入れて、できるだけ中の空気を抜き、袋の口を縛る
- ②鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を沸かす。沸騰したら①を入れ、再び沸騰してから強めの中火で15分間加熱する

ポリ袋の選び方

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、「湯せん調理ができます」などと表示されていることを必ず確認してください。サイズは25cm×35cm程度のものが使いやすいです。



商品の表記例

食品の保存・冷凍、
湯せん調理などに...

食品保存用

「規格基準」に適合しています。

耐熱温度 110℃ 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袋の破裂を防ぐため、なるべく袋の口に近い部分で結んでください。●鍋底や鍋



Cap's にんじんたっぷり
切干大根

火を
使わない!
.....



切り干し大根と 切り昆布の中華風和え

エネルギー40kcal／食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

材料(4人分)

砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
水	70ml

Cap's にんじんたっぷり 切干大根	1袋 (40g)
切り昆布	10g
ごま	適宜

作り方

- ① Aを全てポリ袋に入れて、袋の外側からもみ混ぜる
- ② ①ににんじんたっぷり切干大根と切り昆布を入れて軽く口を縛り、室温で30分間置く。好みでごまを振る

※ Cap's 寒風仕上げ切干大根でも作ることができます

たたきごぼう風

エネルギー78kcal
食物繊維5.0g
食塩相当量0.9g (1人分の推定値)

材料(2人分)

砂糖	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
水	50ml
CO-OP 国産乾燥ごぼう	40g
ごま	適宜

作り方

- ① Aを全てポリ袋に入れて、袋の外側からもみ混ぜる
- ② ①に乾燥ごぼうを入れて軽く口を縛り、室温で30分間置く。好みでごまを振る



CO-OP
国産乾燥ごぼう

災害時に不足しがちな
食物繊維補給に





卵チャーハン風

.....ハソイルでOK!.....

エネルギー287kcal
食塩相当量1.3g (1人分の推定値)

材料(1人分)

co-op たまごスープ.....1袋
無洗米.....0.5合(75g)
水.....100ml



co-op たまごスープ

作り方

- ① たまごスープは未開封のままもんで、粉状にする
- ② 材料を全てポリ袋に入れて、袋の外側からもんで、混ぜ合わせる。できるだけ中の空気を抜き、袋の口を縛る。30分間～1時間ほど置いて、米に浸水させる
- ③ 鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯(分量外)を沸かす。沸騰したら②を入れ、再び沸騰してから強めの中火で30分間加熱する

カセット コンロの すすめ



「おなかが空いた。冷蔵庫に食材はいっぱいある。生米もある。でも停電していて、調理ができないから食べられない」。平成30年台風21号による停電時に、被災地で実際に聞かれた言葉です。
備蓄品にカセットコンロを加え、カセットガスもローリングストック(日常的に消費しながら備蓄)し、非常時に備え「ポリ袋クッキング」の練習をしてみませんか。

ミックスキャロット
+
ホットケーキミックス

全粒粉ホットケーキミックス
+ 水

停電に
備える
レシピ



ミックスキャロット蒸しパン (写真左)

エネルギー213kcal／食塩相当量0.9g (1人分の推定値)

材料 (4人分)

- ① 卵……………1個
 ② ミックスキャロット……………1缶 (160g)
 ホットケーキミックス……………1袋 (200g)

作り方

- ① ①をポリ袋に入れて、袋の外側からよくもみ混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを入れて、袋の外側からよくもみ混ぜる。できるだけ中の空気を抜き、袋の口を縛る
- ③ 鍋の底に皿を敷き、たっぷりの湯 (分量外) を沸かす。沸騰したら②を入れ、再び沸騰してから強めの中火で加熱。途中、20分経ったところに上下をひっくり返し、合計で40分間加熱する

こちらも
オススメ!



CO-OP 国内麦 全粒粉
ホットケーキミックス
 1袋 (200g) と水200mlで
 作るのもオススメ!

この記事を
担当したのは

第7地区本部 地域コーディネーター・
 組合員ライター
 防災士・ひょうご防災リーダー・
 応急手当普及員

小西 玲奈さん



神戸市出身・姫路市在住で
 小学生と乳児を子育て中。
 「今日からできる」「ムリなく続けられる」災害対策を
 提案する講演やイベントを行っています。
 今回紹介したレシピも考案しました。

募集 秋のWハートキャンペーン 食品工場生産品を利用して賞品を当てよう



	宅 配	店 舗
応募方法	9月21日(火)～25日(土)配布の「めーむ」の「食品工場まつり」に掲載されているダブルハートマークの付いた商品を2点以上購入(自動的に抽選、応募不要)	商品に付いているダブルハートマーク5枚を1口としてハガキに貼り、①名前(フリガナ)②〒住所③電話番号(携帯電話番号)④組合員番号⑤利用店舗名を記入し下記へ
賞 品	コピーポイント* 500ポイント200人 *10月以降、「めーむポイント」は「コピーポイント」になります	コープの商品券 2,000円分 20人 1,000円分 100人 マイバッグ 50人 スマホクリーナー 50人
当選発表	11月2日(火)～6日(土)配布の「お届け票兼請求書」に記載	11月上旬に賞品の発送をもってかえさせていただきます
締め切り	9月28日(火)～10月2日(土)『めーむ』の注文書回収日	10月5日(火)消印有効

申し込み 〒658-0033 神戸市東灘区向洋町西2丁目1番
コープこうべ六甲アイランド食品工場「秋のダブルハートキャンペーン」係
☎078-857-1414(祝日を除く月～金9時～17時)

募集 高校生の学びを応援！ 返済不要の奨学金制度がスタート

高校生向けの奨学金制度を創設しました。次世代を担う若者の学びや活動、夢の実現を応援します。

対象(以下のすべてを満たす方)

- 高等学校または高等専門学校に1学年に在籍
- コープこうべの事業活動エリア内に居住
- 申請者(生徒本人)に学習意欲があるが、経済的な事情で就学継続が困難

定 員 80人

支給額 高校1年の11月から卒業まで毎月1万円
(初回の支給は12月末)

申し込み ホームページで
募集要項をご覧ください

コープこうべの奨学金

検索



締め切り 10月8日(金)申請書類必着

問い合わせ 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

奨学金のための集中募金にご協力をお願いします

上記の奨学金は、この募金などにより運営します。

■宅配 9月7日(火)～11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 9月30日(木)まで
店内に募金箱を設置しています

募集 「第30回コープこうべ虹の賞」にご応募ください

心豊かに暮らせる地域社会づくりに貢献している、または今後の発展が期待される市民活動を奨励・顕彰する賞です。今回は例年の賞に加え、子どもの貧困や学習格差、未来への不安などの改善に取り組む個人・団体を対象に「第30回記念特別賞」を設けます。

表彰数 功労賞、奨励賞合わせて15件(上限)、
第30回記念特別賞は8件(上限)

副 賞 各賞ともに個人5万円、団体10万円

対 象 コープこうべの事業活動エリア内で活動する個人・団体

締め切り 10月31日(日)消印有効

問い合わせ 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

※募集要項はホームページをご覧ください。店舗のサービスコーナー、各地区本部でも入手できます

※表彰式・交流会は2022年2月26日(土)の予定

第30回コープこうべ虹の賞

検索

募集 「第5回商品検査の日のつどい オンライン」動画を配信します

食にまつわる新しい技術について学びます。また、「自分流の健康法」「食のこだわり」について事前にメッセージをお寄せくださった方の中から抽選で50人にオリジナル食品温度計をプレゼント。参加費は無料、視聴の申し込みは不要です。



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

【配信開始】10月1日(金)10時(約1時間の内容)
※配信後、いつでもご覧いただけます

【出演者】山口夕さん(大阪府立大学准教授)、
三上公也さん(ラジオ関西アナウンサー)

【視聴・メッセージ応募方法】

「はかるたいせつプロジェクト」

ホームページをご覧ください。

はかるたいせつプロジェクト

検索



【問い合わせ】くらしの情報センター(1ページ参照)

「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食品をお寄せください。社会福祉協議会やフードバンクなどを通じ、食料支援を必要とする方に無償で提供します。下記の期間中は宅配の全訪問先、全店舗で受け付けます。

	と き	受け付け方法
宅配	9月14日(火)～ 25日(土)の訪問時	担当者にお渡しください
店舗	9月15日(水)～ 17日(金)	サービスコーナーまたは専用 コーナー(コープミニはレジ)に お持ちください

【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(1ページ参照)

募集 子育て支援の場ができました 「drop in あいあい」

親子が自由に遊び、交流できるスペース。子育ての知識・経験があるスタッフが常駐しています。9月から「赤ちゃん講座」「リズムあそび」などの講座もスタート。予約制です。気軽にお問い合わせください。

【日 時】月・火・木曜日

①9時半～11時半②12時半～14時半

【対 象】概ね0歳～3歳の子どもと保護者

【定 員】各5組(申込順)

【利用料】親子とも1人100円

【ところ・申し込み】

NPO法人子育て支援ネットワークあい

「保育ルームあい♡あい」

神戸市東灘区田中町5-3-18 生活文化センター3階

☎078-453-3991(月～金9時半～15時)

Eメール kosodate.net.ai@comet.ocn.ne.jp

コープの福祉講座

①移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修 全身性障害者課程(三木コース)全2回

【と き】9月15日(水)、25日(土)10時～16時20分

【対 象】介護職員初任者研修修了またはヘルパー2級以上の資格をお持ちの方

【受講料】17,600円(テキスト代込み)

②介護福祉士受験対策講座(全5回)

【と き】11月6日(土)、9日(火)、20日(土)、27日(土)、
12月11日(土)

【受講料】29,700円(テキストは別途各自購入)

③介護福祉士全国統一模擬試験、解説講座

【と き】12月4日(土)模擬試験10時～14時50分、
解説講座15時～17時

【受講料】模擬試験7,150円、解説講座2,200円

(②の受講者は模擬試験を6,600円で受講可。
解説講座は模擬試験受講者のみ受講可)

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)

※無料送迎バス(予約制)、無料駐車場あり

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

9月～10月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

7 火 ■うねの●西神	21 火 ■芦屋
8 水 ■宝塚	22 水 ■芦屋●岡本
9 木	23 木 ■芦屋
10 金 ■島本●白川台	24 金 ■高砂●尼崎近松
11 土 ■つかしん	25 土 ●東古川
12 日 ■相生●朝霧	26 日 ■姫路田寺
13 月 ■中山台●兵庫	27 月 ■篠原
14 火 ■仁川	28 火
15 水 ■福田	29 水 ■吹田
16 木	30 木
17 金 ■鶴甲	1 金
18 土	2 土 ■甲子園口
19 日 ■須磨	3 日 ■西宮南●塚口
20 月	4 月 ●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

News

「国際協同組合デー・兵庫県記念大会」 2年ぶりに開催

7月2日、兵庫県民会館で「第99回 国際協同組合デー・兵庫県記念大会」が開催され、県内の生協、農協、漁協、森林組合から成る兵庫県協同組合連絡協議会(兵庫JCC)の関係者が集いました。新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインライブ配信も併用し、合計182人が参加。式典では、4つの協同組合が互いの特長を生かして連携し、豊かな地域社会を築くことで「持続可能な開発目標(SDGs)」の達成をめざす「兵庫JCC宣言」が採択されました。

式典後は、気象予報士・防災士の正木明さんが「あなたの選択で変わる30年後の天気予報」と題して記念講演。気象情報の活用法や災害時の行動について、分かりやすく語りました。



兵庫県・井戸敏三知事(当時)のほか、神戸市・久元喜造市長、日本協同組合連携機構・比嘉政治代表理事専務からビデオメッセージをいただきました

土石流災害の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

7月に熱海市で発生した土石流災害を受け、「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」から静岡県社会福祉協議会、静岡県ボランティア協会に合計50万円を拠出しました。拠出金は職員の移動交通費、車両レンタル費など、上記拠出先が運営する災害ボランティアセンターの運用に活用されます。

コープ高砂の駐輪場利用で 公共交通機関を利用しやすく

コープこうべは「高砂市と生活協同組合コープこうべにおける公共交通サービスの連携に関する協定書」を締結しました。これは、高砂市が主体となって運営するコミュニティバス「じょうとんバス」の利用者を対象とし、コープ高砂の駐輪場を利用していただけのようにする取り組み。自宅からコープ高砂までは自転車に乗り、そこからバスに乗ることができます。5月28日に市と契約を締結し、駐輪場の運用は10月に開始します。

「かとうすこやか定期便」の 業務を受託

コープこうべは「かとうすこやか定期便」の宅配業務を受託しました。加東市内在住で0歳児を持つ家庭(今年度は約360世帯)を対象とした子育て見守り支援事業です。生後5カ月目から満1歳の誕生日まで月1回、紙おむつや離乳食、ミルクなどの育児用品を無料で宅配します。

6月11日に市と契約を締結し、業務は10月に開始。協同購入センター三木の職員が訪問し、商品をお届けするだけでなく、心配ごとがないかなど声かけを行い、見守りの結果を市に毎月報告します。

「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」 助成団体が決定

「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」は、兵庫県内で地域の課題解決に取り組む団体を支援する制度です。(公財)コープともしびボランティア振興財団が賛同企業21社、コープこうべと共に助成しています。

5回目となる今年度は「コロナ禍で影響を受けた人の支援事業」に取り組む団体も対象に。選考の結果、下記17団体への助成が決定しました。

【地域の課題解決事業:11団体】

- NPO法人 Birth 神戸
- NPO法人 あんずぽこ
- みんなのお茶の間 ゆりり家
- NPO法人 きょうどうのわ
- NPO法人 ガジュマルの船
- NPO法人 ぶろじえくとPlus
- NPO法人 あんだんてKOBE
- ひょうご多胎ネット
- BONBONCANDY にじいろじかん
- 富士見が丘コミレス
- NPO法人 サポートステーション灘・つどいの家

【コロナ禍で影響を受けた人の支援事業:6団体】

- NPO法人 CODE海外災害援助市民センター
- へいなんこども食堂
- NPO法人 ケアット
- NPO法人 いねいぶる
- ミャンマー関西
- 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

8つの地区を中継して生配信 コープこうべ100周年のつどい「記念番組」

7月11日、コープこうべ創立100周年を記念して、8つの地区でイベントを開催しました。また、神戸芸術センターをキースタジオとして各地区を中継。ラジオ関西アナウンサー・三上公也さんの司会進行で「記念番組」をライブ配信しました。

キースタジオで行われたオープニングセレモニーでは、岩山利久組合長理事が「次の100年の第一歩である2030年に向け、組合員や職員が共に考えたキーワード『つながり・健康・環境・あんしん』を大切に、事業や活動を進めていきます」とあいさつ。また、組合員の代表として瀬川久美理事が、10年後の“ありたいまち、くらし”を表現したビジョン「ターゲット2030～やさしさつむいで 笑顔で未来へ～」を宣言しました。

次に、組合員から寄せられた「未来へのメッセージ」をもとに臼井真さんが作詞・作曲した100周年記念ソング『やさしさ つむいで』を紹介。神戸市立なぎさ小学校合唱部の皆さんの歌声で「合唱バー



「やさしさ つむいで」について語る臼井さん

ポップバージョンの『やさしさ つむいで』を演奏する早瀬さん(右)とkimkoさん



ジョン」の動画が披露された後には、早瀬直久さんとkimkoさんによる「ポップバージョン」の演奏も。その後、中継先の8つの地区から、さまざまな取り組みの様子が紹介されました。

100周年プロジェクト統括の佐藤寿見子さんは「当初予定していた参集型イベントは「コロナ禍」のため断念しましたが、『工夫しながら仲間と交流したい』という声が多く挙がり、今回の企画が実現しました。未来への扉が開けられたかな」と語りました。

大阪北地区



コピーの塗り絵のほか、思い出の写真や川柳も寄せられました(ふれあいセンター桜塚)

第1地区



宝塚すみれ発電の井上保子さんが「ソーラーシェアリング」について記念講演(コープめふ)

第2地区



西宮・芦屋市内16店舗の周辺でゴミを拾いながらウォーキング(写真はコープ西宮周辺)

第3地区



子どもたちが書いた「将来の夢」を集めてボードに貼ると、未来へ泳ぐ大きな魚が完成(生活文化センター)

第4地区



さまざまな遊びのブースや紙芝居のステージなど、「SDGs」について学べる企画を大人も子どもも楽しめました(協同学苑)

第5地区



地域の福祉作業所で作られた「マイクロキャンバス」に組合員が描いたさまざまな作品を8店舗で展示・販売(写真はコープ垂水)

第6地区



被災地の泥で汚れた写真を丁寧に洗い、持ち主に思い出を返す「写真洗浄」を体験(大久保「コープのつどい場」)

第7地区



子ども服や絵本の交換会、「フードドライブ」などでにぎわいました(コープ龍野)

／コープで／ いっしょに未来へ

Vol.4

買い物を
もっと便利に

コピーカード・コピーポイント



カード1枚で支払いをスムーズに

店舗での買い物やポイント利用に便利な「コピーカード」が誕生。
コープこうべオリジナル電子マネー機能付きのポイントカードです。



組合員証



オリジナル電子マネー
「コピカ」



「コピーカード」



- あらかじめ現金をチャージ(入金)して買い物ができる
「コピカ」の「電子マネー機能」と組合員証の「ポイント機能」が「コピーカード」で1枚に。
- 「コープこうべアプリ」を使うと、スマホの画面に「コピーカード」を表示できます。スマホで電子マネー「コピカ」の支払いが可能に。
※10月上旬ごろからご利用いただける予定です

- クレジットカード機能がついた「コピークレジットカード」も登場。



「コープこうべアプリ」を
ぜひダウンロードしてね!



※「コピーカード」に関する機能は10月上旬ごろからご利用いただける予定です

ポイントがたまりやすく!使いやすく!

コープこうべを利用したときのポイントが全て「コピーポイント」として一つにまとまります。

 宅配のポイント +  店舗のポイント =  コピーポイント

- 宅配、店舗のポイントが「コピーポイント」として一つに。 ※「コープでんき」のポイントも含まます
(本体価格300円ご利用につき1ポイントがたまります)
- たまったポイントは、店舗でも宅配でも使えます。(宅配では100ポイント単位、店舗では1ポイント単位)
- 家族や組合員同士で、ポイントをあげたりもらったりもできます。

コピーカード・コピーポイントQ&A

Q1 「コピーカード」の申し込みや利用はいつから?

A. 店舗でのお申し込み受け付け・利用開始は10月1日(金)。
お申し込みの1週間後から、店舗でカードをお渡しできます。発行手数料や年会費は無料です。

Q2 店舗以外では申し込みできないの?

A. 「コープこうべネット」や「コープこうべアプリ」でも受け付けます。
ただし、店舗でカードをお渡しできるのがお申し込みの3週間後となります。
また、「コープこうべアプリ」での受け付けは10月上旬ごろからの予定です。



Q3 今使っている「コピカ」はどうすればいいの?

A. 2022年6月末(予定)までご利用いただけます。残高は使い切っていただきますようお願いします。

Q4 今たまっているポイントはどうなるの?

A. 店舗のポイントは「コピーカード」のお申し込み受け付け後、「コピーポイント」に引き継ぎます。
宅配のポイントは10月以降、自動的に「コピーポイント」に引き継ぎます。

Q5 今使っている組合員証はどうすればいいの?

A. 宅配・店舗いずれをご利用の場合も、引き続き「組合員証」として保管してください。
なお、店舗で「コピーカード」をお申し込みいただく際にも組合員証が必要です。

Q6 宅配しか利用していないけど「コピーカード」は使えるの?

A. 10月時点で「コピーカード」をご利用いただけるのは、店舗のみです。
※今後、ご利用いただける範囲を広げていく予定です

問い合わせ

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、土・日・月 8時半～18時)

音声ガイダンスに従って「9番」を選んでください。

担当者から折り返し連絡させていただきます

組合員ライターのひとつ

レジで順番待ちをしているとき、電子マネーやクレジットカードで支払いをする人が増えているなあと感じます。私も、時代の流れについていきたいと思います。(木下 亜紀)



あなたの「勘違い」

思い違い、聞き違い、言い間違い—
いろいろとあるんですね。



みなさんから
コープ
一家が



プーちゃん

未知の味を 想像していたら…

年末にお店で買い物をしていると、「まもなくナマコ餅が並びます」と店内アナウンスが。どんな餅かとワクワクしながら待っていると、パックされた普通の餅が並びました。「ナマコ餅」ではなく「生小餅」だったのね。

(神戸市東灘区・マコリン・62歳)



「ナマコ餅」ってどんな味がするのかなら？ 意外にいいかも！

小さな棒で 大笑いの料理教室

子どもが通う学校で保護者の「料理サークル」に入っていたときのこと。電話連絡で「持ち物はエプロン、ふきん、綿棒」と聞き、綿棒は何に使うのかと思いながら持参すると、みんなが持ってきたのは「麵棒」。餃子の皮を作るためだったんですね…。

(神戸市北区・陽美人・50歳)



「綿棒」のほうが普段使うものね。でも皮を伸ばすには小さすぎるわ

華麗なダンス と思ったら？

大変な目に合ったことを夫に伝えたくて「飛んだり跳ねたり大変やったわ〜」と私。「それを言うなら、踏んだり蹴ったりでしょ」と、冷静にツッコまれました。

(姫路市・3人のママ・32歳)



「飛んだり跳ねたり」って、トランポリンのことかと思っちゃった

若々しいから 間違えたのです

姑の年齢をはっきり教えてもらったことはありません。みんなで干支の話をしたときに姑の干支を聞き、推測していました。ところが、最近になって年齢をひと回り若く間違えていたことに気付いてがく然。「昔の人は結婚が早いなあ」と思っていたのに。

(尼崎市・個配は2度ベルを鳴らす・42歳)



あら、ひと回りも若く見られていたなんて、うれしい勘違いじゃない？

とめたはずの 愛車はいずこに？

買い物に行ったときのこと。立体駐車場に車をとめたのに、帰りに車がなくなっていて大慌て。付近を探し回っても見つからず、盗まれたと思って警備室に向かいました。階段を下りて初めて、自分がとめた2階ではなく3階で車を探し回っていたと気付きました。

(明石市・とんちゃん・56歳)



ワシは、車で来たことを忘れて、うっかりバスで帰宅したことがあるぞ

誰に対しても 礼儀正しく？

先日、電車に乗っていたときにかかどが誰かにぶつかったので「すみません！」ととっさに頭を下げて謝ったら、相手は電車のイスでした。

(神戸市北区・天然コンビ・14歳)



デパートで売り場を聞いた相手がマネキン人形だったことがあります

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 今、一番欲しいモノ!」
憧れの品、話題のグッズ、自分へのご褒美…。今、手に入れたいものは？
 - 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 スープ」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。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

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

10月4日(月)必着 ※原文は短くする場合があります

のひろば

の便りを
ちゃん
紹介!



コーちゃん



こんなことなら 早く行っておけば…

歯医者さんが大嫌いで、歯が痛いのをずっと我慢していました。最近になり、我慢の限界を超えて治療に行くと、歯茎を切って膿を抜くはめに。6針も縫う程の状態になっていました。歯医者さんは、早めに行くのが良いと身に染みました。トホホ。
(姫路市・のぶさん・54歳)



大変な治療でしたね、聞くだけでも痛い。歯医者さんは、通いだすと慣れますが、はじめの一歩にちょっと勇気があるんですね～

家中、神出鬼没!? そのワケは…

先日、携帯電話の機種変更をして以来、家の中をやたらとウロウロ歩き回る夫。聞けば、どうやら内蔵されている「歩数計機能」が気に入ったらしい。狭い家の中…うとうとし!

(神戸市垂水区・おにぎり・49歳)



せっかく「歩数計」があるのなら、散歩に出てはいかがかな。ワシも1万歩歩くのに夢中で、遠回りばかりしておるよ

お米のとぎ汁で のびのび育っています

ハーブやにらをプランターに植えています。こまめに摘んでも、また新しい葉が出てきてどんどん育ってきます。摘み立てのやわらかい葉でバジルソースやにらだれなどを作って、新しい献立のレパートリーが増えました。毎日、お世話も食事も楽しんでいます。

(川西市・ゆうゆうさん・65歳)



プーちゃんもミニトマトを育てているよ。たくさん実がなって、とてもカワイイの。今度はいちごを育ててみたいな

お気に入りコープ商品

今月のテーマは“缶詰”

co-op ほたて貝柱水煮 (ほぐし身)70g

80歳になる母もお気に入り。スープや炊き込みご飯、サラダなど、これだけで豪華なメニューになりますよ。

(神戸市東灘区・とんちゃん・52歳)



Coop's 果汁入りすっきりみかん

温州みかんの果肉と果汁が同時に楽しめるお得な一品。凍らせるもよし、ゼラチンを入れてゼリーにするもよし。簡単に作れますよ。

(神戸市須磨区・まるちゃん・56歳)

お答えします!

Q 『きょうどう』のバックナンバーを読むことはできますか。

A

コープこうべホームページを開いてください。「メディア情報&刊行物」のページにある「バックナンバーはこちら」をクリックすると、過去2年間の『きょうどう』を読むことができます。また、「応募フォームはこちら」をクリックすると、クイズ・投稿に応募できます。ぜひご利用ください。

コープこうべ メディア

検索



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 軽いのはどれ？

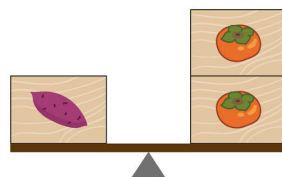
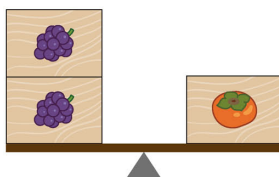
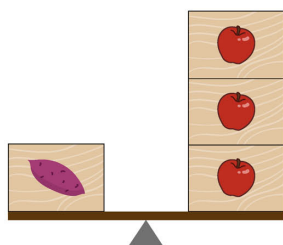
難易度

プレゼント
3,000円×10人

実りの秋♪ シーズーで重さを比べたよ。1箱の重さが一番軽いのはどれかな？ 番号を選んでね。

- ① リンゴ ② カキ ③ ブドウ ④ サツマイモ

答え



Question 2 なんのキュウかな？

難易度

プレゼント
1,000円×20人

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。
最後に残った文字を並べ替えてできる言葉は何か？

- ① □ キュウ □ □ (試合開始前のセレモニー)
② キュウ □ □ □ (利用されていない土地。空き地)
③ □ □ □ □ キュウ (侘び茶の完成者として知られた茶人)
④ □ キュウ □ □ □ (必要なものを自分で生産してまかなうこと)
⑤ キュウ □ □ □ □ □ □ (物事の事態が急に変わり、解決・結末に向かうこと)



リスト ク シ チ ク カ キ チ ジ ン ソ イ ジ リ
テ モ カ ノ セ キ ツ ン ヨ セ ン シ ン

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 10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

8月号の答え

Answer 1

花火大会

Answer 2

4個

大	逆	転	電	光	石	火
	輸		店	子	油	
新	入	社	員	足	物	
香		会	表	裏	一	体
	一	人	親	方	人	
曲	線		切		花	言
						葉

7月号のクイズは解答総数4,575のうち、正解は4,270でした。

フープの あるまちで

vol.6



「ヘルプカード」(一例)を貼ったビブスのイメージ

「みんなで助かる」
災害に強いまちに

兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科の1期生として「福祉防災」を研究しています。この研究科は阪神・淡路大震災の経験やその後の復興の知見を生かし、2017年に全国に先駆けて設立されました。

私の息子には重度の知的障がいがあります。普段からいろいろな人の支えが必要で「非常時には息子の命を守れないのでは」と、防災の勉強会で気付かされたのがこの研究を始めたきっかけ。福祉防災に関わる者として地域の防災、減災に関わっていきたいと思いました。

福祉防災で大切なことは、地域の人たちと一緒に「当事者意識」を共有すること。地域の防災計画では、行政、自治会、学校やPTAなどが立場を越えて、お互いの安全・安心のためのルールづくりを考えます。多様な団体と連携し、さまざまな意見を集められるよう働きかけるのは福祉防災の当事者としての私の役目だと思っています。

これからの研究テーマは、「みんなで助かる福祉防災のルールづくり」。安全な避難場所を決め、そこへ安全に移動する方法を普段から考えて準備し、訓練していると、いざというときに役立ちます。知的障がいのある人は自分から要望を伝えることが難しく、周りの人も接し方が分からないなど、上手な避難ができない場合があります。そこで、手伝って欲しいこと、苦手なこと、好きなことや得意なことなどの情報を書いた「ヘルプカード」を作ったり、それをビブス(メッシュ地のベスト)に貼ったりと、助け合いのかたちを作る活動をしています。

コープこうべには「助けて欲しい」「○○なら手伝える」と言える、助け合いのしくみがあるのが強み。組合員同士がつながって、そのネットワークを災害支援に生かして欲しいと思っています。防災を「わがこと」として考え、日々の暮らしから“災害にも強い”“みんなで助かる”まちづくりと一緒に進めていきましょう。



ゆい えみ こ
湯井 恵美子さん

一般社団法人 福祉防災コミュニティ協会
福祉防災上級コーチ
大学院の博士課程で研究をしながら、
各地で講演活動や特別支援学校、
福祉施設の防災支援などを行っている

取材を終えて.....

「いざというとき自分はどこにどうやって逃げるか」と想定し、防災の準備や情報収集をすることが身近に感じられるようになりました。「わがこと化」の第一歩です。

(組合員ライター 植田 愛子)

1923年(大正12年)
**灘購買組合が
 しょうゆの醸造を開始**

コープこうべの前身・灘購買組合は
 創立から2年後、甲東村(現・西宮市)に
 しょうゆの醸造工場を開設。
 翌1924年に商品の供給を始めました。
 「自らが望むものを自らの手で作る」という
 思いは脈々と受け継がれ、現在では
 六甲アイランド食品工場で
 パンや豆腐などを
 製造しています。



ニュース (P.19・20)



コープでいっしょに未来へ (P.21・22)



コープのあるまちで (P.26)



コープこうべは創立100周年



きょうどう 2021
 9

今回の
 『きょうどう』
 発行日は
 10月5日(火)
 です

第1131(通巻1275)号 2021(令和3)年9月7日(火)
 編集 生活協同組合コープこうべ広報室
 〒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-210902

