

# きょうどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021 11

きちんと  
キッチン収納術！



# きょうどう

CONTENTS 2021 11

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

- 01 巻頭特集  
きちんとキッチン収納術!
- 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.6  
協同購入
- 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.8  
宮崎 宏興 さん

## コープこうべの現況(9月末現在)

|           |            |
|-----------|------------|
| 組合員数      | 172万5473人  |
| 出資金       | 364億1601万円 |
| 1人当たりの出資額 | 2万1105円    |
| 宅配訪問軒数    | 50万6489軒   |

マイバッグ持参率(9月度) **90.9%**

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

# きちんと キッチン 収納術!

毎日料理をする台所。「物が多くて取り出しにくい」

「掃除が大変」など、ストレスを感じていませんか。

今回は、収納のプロにちょっとしたコツを聞きました。

収納方法を変えて、料理を楽しく、

掃除もしやすいスッキリとした

台所をめざしませんか。



教えて  
もらいました



ああとstyle代表  
整理収納アドバイザー1級  
インテリアコーディネーター  
インテリアセンストレーナー

有馬 扶美さん

ストレスのない生活を送るための  
整理収納術やインテリアの提案、  
作業、講師活動をしています。



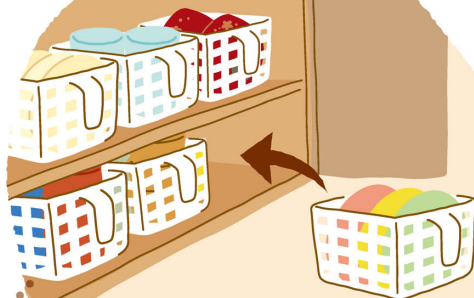
# 1 調理道具の収納場所

## 調理道具は 調理の動線を考えて

限られた収納スペースを有効利用するためには、スペースに見合う量をきちんと守ること。そして、引き出しの中は、分類ごとにまとめるのがポイント。使う場所の近くに収納することで、調理動線がグッと短くなります。きちんと整理されていると探しやすい、料理もしやすくなりますね。



カゴなどで仕切って



同じ種類のものをカゴにまとめると  
必要なものだけサッと取り出せます。  
高い所に置く場合は取っ手が付いていると便利



コンロまわりで  
使う物

調理台まわりで  
使う物

シンクまわりで  
使う物

上



重さを  
保管場所の目安に

- ・普段使わない物
- ・軽い物

↓  
落ちててもケガを  
しにくい物



- ・時々使う物
- ・重い物

↓  
持ち上げるのが  
大変な物

下

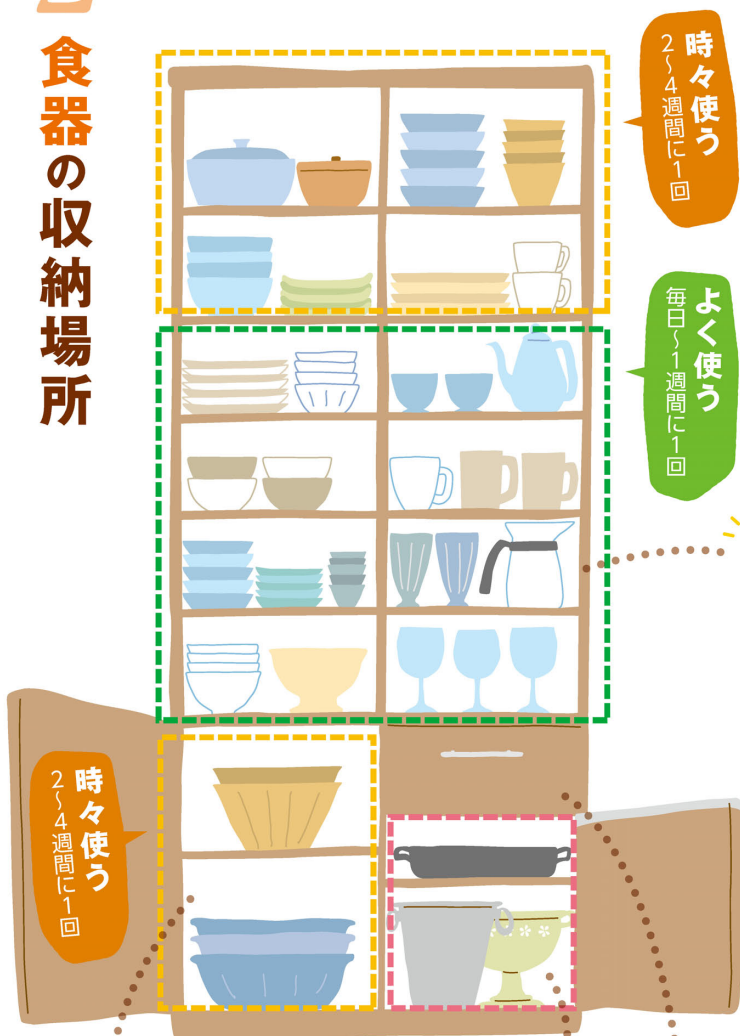


フライパンや  
鍋は重ねずに

カゴやファイルケースで仕切って  
立てて収納すると使いたい物が  
すぐに取り出せます



## 食器の収納場所

時々使う  
2〜4週間に1回よく使う  
毎日〜1週間に1回使用頻度を目安に  
置き場所を決めて

毎日使う食器と時々しか使わない物を一緒に収納していると、見つけるのに手間取り、時間もかかります。子どもの成長や家族のライフスタイルの変化に合わせて、食器棚の中身も見直すことが大切です。「よく使う」「時々使う」など、使用頻度に応じて置き場所を決めましょう。



使用頻度でエリアを分けたら  
コップや皿など同じアイテムで  
まとめて

使わない物は保管場所や  
処分を考えてみる

何年も使っていない物は、バザーを利用したり、誰かに譲ったりすることを考えてみましょう。「ちょっと欠けているけれどももったいないので残している」「この先もきっと使わない」と思う物は、感謝の気持ちを込めて捨てることも必要です。

また、大切な思い出の品は処分せずにキッチンから離れた場所に保管しておくのも良いですね。



大皿や大鉢など  
重い食器は下段に



低くて出し入れ  
しにくいところは  
年に数回使うものを

小さな物は仕切って  
置き場所を決める

はし、スプーン、フォークなどは、種類や大きざごとに仕切っておくと、誰が見ても分かりやすくなります。定位置が決まっていると、使うときにサッと取り出せて便利なおうえ、迷うことなく戻せます。





## 冷蔵庫の収納

カゴやトレード  
一緒に使う物をまとめて

冷蔵庫は手前から詰め込んでいくと、物がどんどん奥に追いやられて、期限切れになってしまいがちです。冷蔵庫内を整理すると、在庫数が一目で分かり、買い忘れや重複買い防止に。カゴやラベルを使って見付けやすくしましょう。

きちんと  
キッチン  
収納術!



高く見えにくい  
ところは手前だけに  
物を置いて



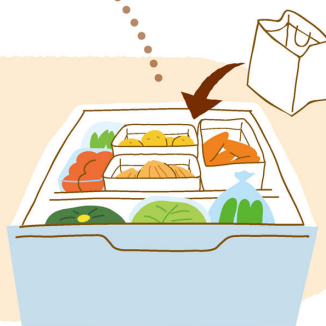
「朝食」「調味料」  
「お漬物」といった  
分類ごとにトレードなどで  
分けると探しやすく、  
使うときも便利



肉などのパックは、  
トレードをはずし、  
ラップで「包んで」から  
冷凍用保存袋に  
入れて立てて収納の  
品名や買った日付と  
賞味期限を書いて  
おきましょう



たまねぎや土が付いた  
じゃがいもなどは、  
小さな紙袋に保存の  
ふちを内側に折り曲げて  
丈夫にし、汚れたときには  
紙袋を交換すれば  
掃除も簡単



# 4 ストック収納

## 在庫が一目で分かったり 使うのも買い足すのも便利

いざという時のために食品を保存しておいても、見えにくい所にしまい込むと、期限を切らしたり、買ったことすら忘れてしまってしまうことも。できれば、いつも目に付く場所に分類してまとめておき、使いながら足していくようにしましょう。



ラベルや透明ケースで  
内容や残量が分かる工夫を



## ローリングストックって？

「ローリングストック」とは、  
「ローリング=回転する」と  
「ストック=備蓄する」を合わせた造語。  
保存の利く食品を日ごろから多めに蓄え、  
使いながら補充する方法です。  
特別な「災害食」を買うのではなく、  
食べ慣れたものをストックすることで、  
無理なく無駄なく備蓄できます。



## まずは3日分を備えましょう

水 = 1人3ℓ × 3日分 × 家族の人数分

食材 = 1人3食 × 3日分 × 家族の人数分

### 保存しておくと便利な物

- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ パックご飯
- ☐ 即席麺
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰
- ☐ 切り餅
- ☐ お菓子
- ☐ 野菜飲料
- ☐ コーヒー・緑茶

### 赤ちゃんがいる家庭には

- ☐ ベビーフード、粉ミルクなど

### 高齢者がいる家庭には

- ☐ レトルトかゆ、ゼリー飲料など

### 食品以外に備えておきたい物

- ☐ ポリ袋
- ☐ アルミホイル
- ☐ カセットコンロ

1か所にまとめて保管せず、  
日ごろから使いやすい場所に



ぼうさい  
『2020BOSAI  
レシピブック』では、  
災害時に役立つ  
情報も紹介。  
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



# 鶏ひき肉と大豆の磯辺巻き

エネルギー216kcal／食塩相当量0.3g (1人分の推定値)

## 材料(2人分)

|                |                  |
|----------------|------------------|
| co-op 大豆ドライパック | 長ねぎ(みじん切り)……大さじ2 |
| ……………1袋(60g)   | 片栗粉……………大さじ1     |
| 焼きのり(手巻き用)     | 塩……………少々         |
| ……………2枚        | ごま油……………適量       |
| 鶏ひき肉……………120g  | からししょうゆ……………適宜   |

## 作り方

- ①大豆ドライパックは、パッケージの口に5mmほど切り込みを入れ、空気を抜いてから手でもんで大豆をつぶす
- ②のりは適当な大きさに切る
- ③ボウルに鶏ひき肉、①、長ねぎ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ、4等分にする
- ④ごま油を手に塗り、③を軽く丸め、のりを巻く
- ⑤④をフライパンに並べて、両面をそれぞれ中火で3分間ずつ焼く
- ⑥器に盛り、お好みでからししょうゆを添える



きちんと  
キッチン  
収納術!

ストック食材を使った簡単料理 日本生協連 『おいしいコープのキッチン』より

# もずく&とろろそば

エネルギー469kcal／食塩相当量2.9g (1人分の推定値)

## 材料(2人分)

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 山芋……………120g      | そば(乾麺)……………200g |
| 水……………400ml      | 温泉卵……………2個      |
| めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2 | 青ねぎ……………適量      |
| co-op 沖縄県産もずくスープ |                 |
| ……………2食分(個包装)    |                 |

## 作り方

- ①山芋は皮をむき、すりおろす
- ②鍋にAを入れ、煮立ったら、もずくスープを加えて混ぜる
- ③別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを袋の表示に従ってゆで、ザルに上げて水気をしっかりと切る
- ④器に③を盛り、②をかける
- ⑤④に①のをせ、その上に温泉卵を割り入れ、青ねぎを散らす (管理栄養士 中津川かおりさん制作)

## 組合員ライターのひとつこと

備蓄品は災害時だけでなく、外出を控える今も便利に使えることがわかりました。いつも物であふれて探し物が見つからない冷蔵庫も、この機会にスッキリできるようがんばります! (高野 充子)





# Information

## 募集 コープこうべ環境基金 オンラインフォーラム

気象予報士で防災士でもある  
正木明さんの基調講演のほか、  
コープこうべ環境基金の助成団  
体による事例発表を行います。参加者同士の交流や、  
助成の申請方法などのお知らせも。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| 11月13日(土) 13時～14時半

|基調講演テーマ|

「気候変動と自然災害 自分の身を守るには」

|定 員| 100人(申込順)

|参加費| 無料

|申し込み|

件名に「環境基金交流会」と入力し、下記のアドレス  
まで空メールを送信してください

(11月12日(金)締め切り)

Eメール kankyoku@kobe.coop.or.jp

|問い合わせ|

環境推進

☎078-856-2068(月～金9時～17時)



## 募集 助け合いの活動を応援する 「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組合員活動です。こ  
の会を資金面から応援する「賛助会員」を募集中。会  
費は年間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」とご記入くだ  
さい。手数料はご負担をお願いします)

|振込口座・問い合わせ|

### ■兵庫県内の活動

口座番号: 00980-2-266703

加入者名: コープくらしの助け合いの会

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

口座番号: 00920-1-115605

加入者名: 助け合い制度コープむつみ会

問い合わせ: 大阪北地区本部

☎06-6849-0231(月～土9時～17時)

## 募集 「防災レシピ」をみんなで考えよう! オンラインでBOSAI(ぼうさい)キッチン2021

災害時にも役立つ「ローリングストック」について  
お伝えするほか、備蓄に適した食品を使い、栄養面・  
アレルギーに配慮したレシピを紹介。また「CO・OP  
切らずに使える緑豆春雨」を使ったレシピをみんな  
で考えます。オンライン会議システム「Zoom」を利  
用してご参加ください。当日使うコープ商品は事前  
にご自宅へ送ります。

|と き| 11月28日(日) 10時～12時

|講 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

※詳しくは参加決定後にお知らせします

|締め切り| 11月15日(月)

|問い合わせ|

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)



## 募集 11月18日チケット発売 第29回コープこうべ 第九コンサート

|と き| 12月26日(日) 16時開演(15時15分開場)

|と ころ| 兵庫県立芸術文化センター

KOBELCO大ホール

|入場料(全席指定)|

A席: 2,500円、B席: 2,000円、C席: 1,800円

|販売開始| 11月18日(木)

※未就学児は入場できません

※感染症対策のため会場で定められたルールを順守  
してください。託児・プレゼントの受け付けはでき  
ません

※緊急事態宣言が出された場合は中止します  
(チケット代は後日返金)

|チケット購入|

兵庫県立芸術文化センターでのみ販売します。詳細  
は「芸術センターチケットオフィス」まで直接お問い  
合わせください

兵庫県立芸術文化センター

☎0798-68-0255(10時～17時)

※月曜は休み(祝日の場合は翌日が休み)

|チケット購入以外の問い合わせ|

地域活動推進部「第九」係

☎078-856-1105(月～金10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

## 募集 「コープこうべ総代OBの会」に 入りませんか

組合員の代表「総代」の経験者が自主的に活動する会で、毎年「つどい」を開催するなど親睦をはかっています。総代を退任された方ならどなたでも参加できます。

### 問い合わせ

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

## 募集 森であそぼう！落ち葉のゆくえ 落ち葉あつめと収穫体験

と き 12月12日(日)10時～12時

ところ コープの森・社家郷山(西宮市越水社家郷山)、甲山農地

内容 落ち葉の堆肥作り、野菜の収穫体験

対象 小学生を含む家族

定員 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 500円(3歳以下は無料)

### 応募方法

右下のQRコード®から、またはハガキに①「12月12日落ち葉あつめ」②参加者全員の名前・年齢③〒住所④電話番号⑤メールアドレスを記入し下記へ

締め切り 11月26日(金)必着

### 申し込み

〒662-0832 西宮市甲風園1丁目8-1

ゆとり生活館アミ1階 こども環境活動支援協会

☎080-4665-3806(9時～17時)



## 募集 コープこうべで デイサービスの仕事をしてみませんか

研修制度が充実しており、未経験の方も安心して勤務していただけます。

資格 無資格者でも可

(介護福祉士・介護職員初任者研修・実務者研修修了者、普通運転免許保持者歓迎)

報酬 時給930円～980円(資格による)、

交通費全額支給、処遇改善加算金別途支給

勤務時間 8時半～17時(1日4時間程度から、

時間・曜日は相談に応じます)

勤務地 コープは～とらんどすこやかデイ本山(神戸市東灘区)、コープデイサービス百合が丘(神戸市北区)

### 申し込み

福祉事業☎078-412-0351

(月～金9時～18時、土9時～17時、日曜日)

## コープの福祉講座

### ①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

(11月6日(土)から行われる「介護福祉士受験対策講座」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)

### ②2022年度介護福祉士実務者研修課程(通信)

【4月コース】と【6月コース】があります。

スクーリングの日程はお問い合わせください。

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

### ③2022年度介護職員初任者研修(三木コース)

4月に開講予定です。日程や受講料など、詳しくはお問い合わせください。

### 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)

## 11月の刃物とぎ

三木の刃物とぎ●

|           |            |
|-----------|------------|
| 3 水 ●シニア  | 17 水 ●桃山台  |
| 4 木 ●シニア  | 18 木 ●兵庫   |
| 5 金 ●シニア  | 19 金 ●兵庫   |
| 6 土       | 20 土       |
| 7 日       | 21 日 ●桜が丘  |
| 8 月       | 22 月       |
| 9 火 ●長田   | 23 火 ●岡本   |
| 10 水      | 24 水 ●岡本   |
| 11 木      | 25 木 ●志染   |
| 12 金 ●名谷  | 26 金       |
| 13 土      | 27 土 ●東加古川 |
| 14 日      | 28 日 ●塚口   |
| 15 月      | 29 月 ●塚口   |
| 16 火 ●桃山台 | 30 火 ●西脇   |

【お詫び】 堺の刃物とぎは、都合により当面お休みさせていただきます。

※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



# News

## 「アフターコロナ」を見据えて共に学ぶ 「居場所」サミットin 神戸

8月22日、生活文化センターで『「居場所」サミットin 神戸』が開催されました。会場のほか、オンラインでも開催し、居場所を運営・支援する全国の団体や企業から合計154人が参加しました。

第1部は(公財)さわかき福祉財団会長で弁護士の堀田力さんが「アフターコロナ時代に必要とされる居場所とは」と題し、オンラインで基調講演。続いて「コロナ禍で解散した居場所と継続・発展した居場所の事例に学ぶ」をテーマに4つの団体が事例を発表しました。第2部では、第1部の講演と発表を踏まえて、堀田さんと4人の発表者がパネルディスカッション。感染リスクの高い利用者が多いため、やむなく解散した団体をねぎらう場面も。参加者からの質問も受け付け、居場所の運営や担い手の掘り起こし、自助・公助・共助のあり方などについて議論しました。



オンラインでパネルディスカッション

## 宅配と店舗で「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使いきれない食品を持ち寄り、食料支援を必要とする方に無償で提供する「フードドライブ」。9月に実施した集中受け付けキャンペーンでは宅配の全センター(10日間)と全店舗(3日間)で受け付け、合計約14tの食品が寄せられました。ご協力いただき、ありがとうございます。これらの食品は直接、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しました。



全ての  
協同購入センター  
で食品を受け付け

## ごみ削減のためにできることは？ リサイクルセンター見学会

8月27日、「親子でつながる！コープのリサイクルセンター Zoom見学会」が開かれ、オンラインで112人が参加しました。

まずは、店舗や宅配で回収しているリサイクル品の品目や、回収から再生利用されるまでの流れなどについての説明を聞きました。その後、障がい者の就労支援にもつながっている鳴尾浜リサイクルセンター(西宮市)から中継。店舗で回収した段ボールやペットボトルが選別・圧縮される様子を見学しました。続いて中継先は玉津リサイクルセンター(神戸市西区)へ切り替わり、宅配で回収した『めーむ』などのチラシや商品配達用ポリ袋がプレス機で圧縮される様子を見学。参加者はクイズに答えたり、あらかじめ送付された「ワークシート」に学んだことを書き込んだりしながら、ごみ問題への理解を深めました。

## 国際理解講座で 教育支援の可能性を考える

8月29日、兵庫県ユニセフ協会の主催で「国際理解講座」がオンラインで開催され、72人が参加。NPO 法人e-Educationの延岡由規さんが『「世界を変える」』という仕事一現場から学ぶ、教育支援の可能性」と題して講演しました。

「世界平和を本気で実現しようとする人」と自己紹介する延岡さんは、現地の人が主体的に生きることのできるコミュニティづくり、人づくり、チームづくりのため精力的に活動。映像教育を活用して教育格差の是正に取り組んでいます。バングラデシュの農村部の高校生にオンライン家庭教師のサービスを提供したことや、そのサポートを受けた学生の1人がロヒンギャ難民への支援を希望するまでに成長したことなどを映像も交えて話しました。講演後は、参加者を交えて意見交換も行われました。

## 「コンプライアンス宣言」を 策定しました

コープこうべは、組合員からいつまでも信頼され続ける組織であるために、生協の基本理念を実現し、役職員全員が法令、及び、規約・規程など内部ルールを順守することはもとより、社会の規範を尊重し、高い倫理観を持って行動してまいります。

10月1日、宣言の内容と基本方針をホームページに掲載しました。

コープこうべ コンプライアンス宣言

検索

## コープこうべ100周年・協同学苑30周年 記念セミナーをオンラインで開催

9月11日から10月25日にかけて8回にわたり「コープこうべ100周年・協同学苑30周年記念セミナー」を行いました。第1回はオンラインで開催し、83人が参加。「子どもたちの笑顔のために～争いのない世界をもとめて～」と題して認定NPO法人テラ・ルネッサンス創設者・理事の鬼丸昌也さんが講演しました。

鬼丸さんは、「全ての生命が安心して生活できる社会の実現」をめざしてテラ・ルネッサンスを創設。内戦後のウガンダにおける元子ども兵の職業訓練、カンボジア・ラオスでの地雷・不発弾処理支援などの活動を通して見えてきた、紛争地と私たちのくらしのつながりについて伝えています。内戦の背景



鬼丸昌也さん

には、パソコンやスマートフォンに使われるレアメタルなどの権益争いが深い関わりを持っていることを例に挙げ、私たちがくらしの中で

消費しているものが「どこで、どのように作られているか」を知り、それを伝え、暮らし方を変えていくことが大切だと訴えました。講演後はオンライン上で意見交換が行われ、鬼丸さんの話に参加者から賛同の声が上がりました。



◀ カンボジアの地雷原



カンボジアの地雷除去後の地域にテラ・ルネッサンスが建設した小学校で学ぶ子どもたち ▶

## コープ ネスト CO・OP NEXT100開発商品 「ひね鶏チャーシュー」がデビュー



「CO・OP NEXT100開発商品」は、規格外原材料の有効利用、地域の活性化、工場の稼働促進など、地域の課題を迅速に解決するために、コープこうべと生産者、取引先が協同で開発をすすめる商品です。

10月1日、「和風仕立てのひね鶏チャーシュー」がデビューしました。これは、「ひね鶏\*」を多くの方に食べていただくことで採卵鶏農家の持続につなげたい、という印南養鶏農業協同組合の思いにコープこうべ組合員のアイデアが加わってできた商品です。商品について組合員の声を聞く「コープ商品わいわい会議」のメンバーがサンプルを試食し、その意見を元に改善をすすめていきました。会議のメンバーは、レシピも提案。「のせて」「和えて」もちろん「そのまま」でも、おいしくお召し上がりいただけます。ぜひご利用ください。



いろいろな料理にアレンジできます



\* 採卵の量が減り、卵を産む役割を終えた鶏のこと。しっかりした歯ごたえと、かめばかむほどに広がる味わいが特長。



# コープで/ いっしょに未来へ

Vol.6

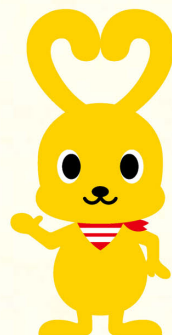
買い物を  
通じて交流を

## 協同購入



### 協同購入の歴史

コープこうべで「協同購入」が始まったのは44年前のこと。それまでは、午前中に職員が組合員宅を訪問して注文を聞き、午後に配達する「御用聞き」を行なっていましたが、見込みで商品を仕入れるため品切れすることがあり、訪問できる軒数にも限りがありました。そこで1977年、注文した商品を1週間後に配達するしくみに変更。同時に、近所の数軒でグループをつくり、グループごとの集合場所に商品をまとめて配達する「協同購入」が始まりました。近年では個人宅配の需要が増えていますが、協同購入も5万グループ以上の組合員に利用されており、組合員同士のコミュニケーションの場となっています。



### 協同購入Q&A



**Q グループをつくるには何人以上必要なの?**

A. ご近所のお友達同士や職場の仲間など、3人以上でグループをつくります。

**Q 利用料はかかりますか?**

A. 個人宅配とは異なり、協同購入は利用料がかかりません。

**Q 商品の受け取り方法は?**

A. 商品は個人別に仕分けた状態で届きます。決められた曜日・時間にグループの集合場所まで商品を取りに来ていただきます。注文や支払いの方法は個人宅配と同じです。

※協同購入や個人宅配に関するお問い合わせは「くらしの情報センター」へ(1ページ参照)

# あるグループの配達日

南あわじ市の  
グループを訪ねました

グループのメンバーはご近所の仲間同士、  
40歳代～70歳代の7人。その内の1人、松下陽子さん宅の  
元農業用倉庫が集合場所です。



配達のトラックが到着。  
10分前くらいから、  
車やバイクでメンバーが  
集まってきます。



商品をみんなでバケツリレーのように運びます。  
冗談を言い合いながら楽しく受け渡す。  
重い物はそれぞれの車に直接積み込むことも。

## 協同購入のココが好き！

- 1週間の出来事をみんなで話すのが楽しいです。  
近所でもなかなか顔を合わさないから、  
この時間は貴重です。
- 飲み物やトイレットペーパーなど、**重たい物や  
かさばる物も持ってきてくれる**から、助かります。
- おいしかった商品は**みんなで情報共有**します。  
最終的にはみんなが買うことに…。

グループの皆さんに  
聞きました



「まゆみちゃん」「ひとみちゃん」と  
名前で呼び合い、家族の事、  
ご近所の事など、話は尽きません。

皆さんが週1回のこの時間を  
心待ちにしてくれているのがうれしいです。  
“コロナ禍”で注文が増え、時間に余裕が  
ないことが多く、組合員さんと思うように  
コミュニケーションが取れないのが  
残念ですが、いつも歓迎されているようで、  
配達に行くのが楽しみ。  
地域に自分がなじんでいくのを  
実感できます。

協同購入センター淡路  
地域担当 浅田 哲也さん



## 組合員ライターのとこと

名前で呼び合い、冗談を言  
いながら大笑いして過ごす  
ひととき。特に“コロナ禍”  
では貴重な時間です。  
コミュニティーづくりにも役  
立っていると実感しました。  
(磯本 歌見)



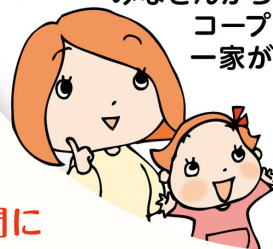


# もう、これナシでは 生きられない!

元気の源、手放せないグッズ、大・大好物…。  
みんなの“ココロの支え”は?



みなさんから  
コープ  
一家が



プーちゃん

## ケンカ上等! 青春にどっぷり

携帯アプリで読む漫画です。しかも、昔は絶対読まなかった「ヤンキー漫画」。応援しているヤンキー君がボロボロになりながらケンカに勝つと「ヤッター!」。毎日、時間を忘れて読んでいます。

(三田市・坊屋春道その他・67歳)



お便りには「スカッとします」と書かれていたよ。ボクも読んでみたいなあ

## 現実を忘れ 心を解き放つ

天体望遠鏡です。晴れた日にはいそいそと庭に持ち出して、天体写真を撮っています。コロナ禍で外に出られないストレスも、会社であった嫌なことも、宇宙を見ていると、どうでもいい小さなことに思えてきます。

(川西市・くまたぬき・53歳)



そういえば昔、顕微鏡にはまったなあ。ミクロの世界もワクワクするぞ

## 空いた時間に つつい手が出る

パズル雑誌です。数年前、夫が買ってきたのを機にはまりました。早朝に、昼食後に、テレビの合間にも。夫婦ゲンカの後だって20分も頭をひねれば気分すっきり!

(宝塚市・キミコ・71歳)



なるほど。血が上った頭をクールダウンしてくれるのね。使えそう!

## 我を忘れ、 時間を忘れ…

子どものころから本が大好き。しかも紙の本でないと納得できません。面白い本だと途中で止まらないので、何度鍋を焦がしたか、待ち合わせに遅れたか。読むものがないと、商品のラベルまで読みます。もちろん『きょうどう』も隅から隅まで読んでいます。

(三木市・本の虫・58歳)



立派な「活字中毒」ね(笑)。そこまで夢中になれるなんて、うらやましいわ〜

## 台所にリビングに いつもスタンバイ

私の必須アイテムは、コロコロ粘着テープ。出始めのころに使ったら、妻は「何これ」とイヤな顔…。それからウン十年。朝から寝るまで、何かあるとコロコロ。細い髪の毛も、網戸をくぐり抜けて入ってくる豆粒虫も、これで一発!

(川西市・まさぼうず・65歳)



ワシはガムテープ。隅っこをグリグリしてホコリを取っておるぞ(笑)

## 大切にしたい 私が必要とされる場所

ずっと専業主婦でしたが、3年前に一念発起してパートを始めました。仕事は約30年ぶり。慣れないことばかりでしたが、職場の方々の理解と協力で助けられています。「これナシでは生きられない」は言い過ぎかもしれませんが、生活に張りが出ました。

(宝塚市・れもんいちご・54歳)



新しい世界に踏み出す勇氣。いくつになっても、持っておきたいわ

## 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 大声で叫びたい! 私のホンネ」  
ガマンしていること、言い出せないこと…。叫びたいセリフと理由を教えてください!
  - ②「自由投稿」思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
  - ③「おすすめコープ商品 お菓子」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

コープこうべ「きょうどう」ひろば係  
(郵便番号と宛名のみで届きます)  
FAX: 078-856-1239

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

11月29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



## オリンピックが来れば 思い出す〜♪

東京オリンピックの開会式を見ているときに、1歳の息子が初めて歩きました。コロナ禍でいろいろ大変ですが、何年後かに笑って思い出せる日々になりたいです。

(姫路市・もっちゃん・35歳)



うんうん、こういう瞬間って、記憶に残るのよね〜！子どもが大きくなったとき、話してあげるのが楽しみね

## なんで私!? いつか思い出して

57年間連れ添った夫が、とうとう認知症になりました。今年3月ごろ「何だか変?」と思っていた矢先、4月に入ると「あんた誰?」となりました。自分の兄弟、息子は分かるのに、妻である私がよそのおばさんになりました。ショックというより…なんで私を一番先に忘れるの!?

(明石市・よそのおばさん・78歳)



これはこれは、他人事とは思えんのう…。それでも明るく前向きな様子が伝わってくるぞ。ユーモアを忘れない心意気に拍手!

## 気付いたところから とりあえずやってみる

今の関心事は、「プラスチック・フリー」です。歯ブラシやカミソリを木製やステンレス製にしたり、プラボトル洗剤を固形せっけんに、スポンジを自然素材の商品に…。気に入らなかつたら元に戻してもいい。楽しんでチャレンジしています。

(箕面市・アンジェラ・68歳)



ストローや容器も、紙製が増えているみたいだね。まずは自分ができることから、少しずつ。何事にも当てはまりそう!

## お気に入りコープ商品

今月のテーマは“ごはんのお供”

### co-op 鮭荒ほぐし

あまり塩辛くなくて、手頃なお値段。ごはんにつぶりかけたり、混ぜ合わせておにぎりにしたりして、いただいています。

(尼崎市・コスモス・68歳)



## お答えします!

**Q** 「フードドライブ」は、どこで受け付けていますか。何でも持ち込める?

**A**

コープ・コープデイズ全店、シア、コープリビング甲南、コープミニルミナス箕面で常時、受け付けています。常温保存でき、賞味期限まで1カ月以上あり、未開封の食品があれば、ぜひお寄せください。特に必要とされるのは、お米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品などです。

※お米は開封されていても受け付けます



### co-op 花かつお

(鹿児島県枕崎製造かつお節使用)

手早く、安く、おいしく食べられます。熱々のご飯にのせて、こいくちしょうゆを少々かけて。また、これで作った甘辛煮は、おむすびにもぴったりです。

(神戸市西区・アン・27歳)





Present!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券を  
30人に



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!

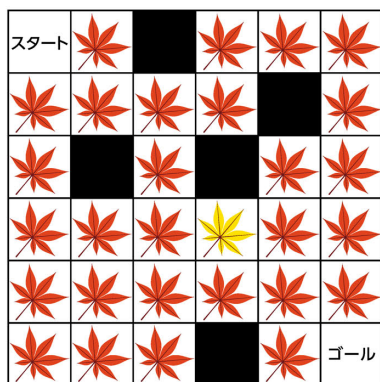
## Question 1 秋のお散歩ワイズ

難易度 プレゼント 1,000円×20人

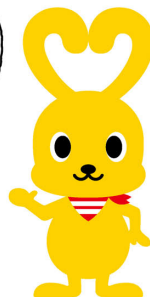
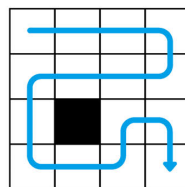
ルールに従ってモミジを  
全部拾ってゴールをめざしてね。  
「黄色のモミジ」は  
何枚目に拾えるかな。

### ルール

- 同じマスは2回通らない
- 進めるのは上下左右だけ  
(ナナメには進めない)
- 黒いマスは通れない



一筆書きの  
要領だね



答え  枚目

## Question 2 動物ワイズに挑戦

難易度 プレゼント 3,000円×10人

□にリストの文字を入れてカッコの意味になる言葉を  
完成させよう。最後に残った動物は何か?

- ①  も食わない (誰も相手にしない)
- ②  の尻笑い  
(自分の欠点に気付かず、他人の欠点を笑うこと)
- ③  をかぶる (本性を隠しておとなしくしている)
- ④  飲  食 (多量に飲み食いすること)
- ⑤  の威を借る   
(権勢を持つ者の力を借りて威張る小者)

リスト

猿 馬 羊 猫  
虎 犬 牛 狐

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 (郵便番号と宛名のみで届きます)  
コープこうべ『きょうどう』挑戦状係

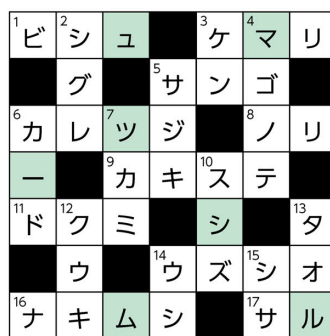
■締め切り 11月29日(月) 消印有効

※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

### 10月号の答え

Answer 1

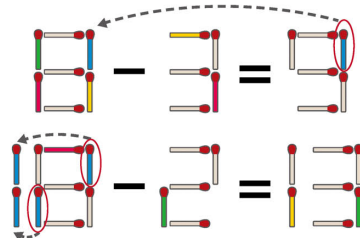
マッシュルーム



Answer 2

青

$$\begin{pmatrix} 8-3=5 \\ 15-2=13 \end{pmatrix}$$



9月号のクイズは解答総数5,952のうち、正解は5,601でした。

# コプの あるまちで

vol.8



地域の皆と描いたチョークアートを前に記念撮影!(コプ龍野)

誰かと何かを一緒に  
混じり合うきっかけで

「いねいぶる」では、たつの市を拠点に障がいがある方の生活や就労をお手伝いしています。作業療法士として働く中で、心と身体は退院できる状態でも、周囲の受け入れ態勢が整わず施設に入る患者さんを大勢見てきました。そこで誰もが望む生活を送れる社会にしたいとNPO法人を立ち上げました。

さらに発展して、人と人が“混じり合うきっかけづくり”をしているのが「たつのソーシャルインクルージョンプロジェクト(T-SIP)」です。T-SIP運営の子ども食堂に、コプこうべに寄せられた「フードドライブ」の食品を提供してもらうようになったところ、コプ龍野から「店舗をもっと地域の人たちが活用できる場にしたい」と相談がありました。地域の衣食住を守る買い物施設は、いろんな人が交差する場所です。だからこそ買い物の延長で“誰かと何かを一緒にで

きる地域交流拠点”になれるはず。職員さんと組合員さんと多様な取り組みをしています。例えば、食材や料理など自分ができるモノやコトを集めて“0円カレー”を作るイベントでは、マイ容器の持参でプラスチック削減に挑戦。これには、少しだけ煩わしさを抱えながら社会問題を意識し、考えて欲しいという狙いもありました。近隣の小学生が総合学習の一環としてコプの店舗でプラスチック削減やエシカルの取り組みを学ぶ企画も進行中。最近では来店客が増えたと聞いています。

実験的な試みが成功したのはコプさんに「社会のために何かしたい」という素地があるから。この成功事例を市内で広げていきたいです。究極の夢は、「いねいぶる」のような団体が必要のない社会になること。そのために今何をすべきか、考えながら活動していきたいです。



みや ぎき ひろ おき

宮崎 宏興さん

作業療法士としての経験から「特定非営利活動法人いねいぶる」を設立。理事長を務める傍ら、誰もが誰かを包み込む社会をめざし、コプこうべをはじめとした団体や行政とも連携。

取材を終えて.....

宮崎さんが進めているのは、誰かに役割が集中するのではなく、関わり方にグラデーションを持たせ、皆に関わりしろがある活動。“できることから”でいいんですね!

(組合員ライター 行本 美栄子)



1921年(大正10年)  
宅配の原点  
「御用聞き」を開始

組合員宅を訪問して注文を聞き、  
自転車や荷車で商品を配達する「御用聞き」。  
コープこうべの前身となる2つの組合が  
誕生した年に始まりました。  
注文のしくみや配達方法は時代と共に移り変わり、  
現在では50万軒を超える組合員が  
宅配を利用しています。

※写真は神戸生活協同組合  
摩耶支部前で撮影  
(1950年代)



コープこうべは創立100周年



きょうどう 2021 11

第1133(通巻1277)号 2021(令和3)年11月2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-211102

今回の  
『きょうどう』  
発行日は  
11月30日(火)  
です

