

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2022 **2**

包んで
おいしく♪



きょうどう

CONTENTS 2022 2

「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
包んでおいしく♪
- 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.9
地域の若者を応援!
- 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.11
桂 あやめさん

コープこうべの現況(12月末現在)

組合員数	173万2083人
出資金	366億7240万円
1人当たりの出資額	2万1172円
宅配訪問軒数	50万5786軒

マイバッグ持参率(12月度) 90.3%

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

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

包んで おいしく♪

肉や皮で包んだり、ときには野菜で包んだり。
「包む」というひと手間が加わる料理は、
面倒に感じるかもしれませんが、
コツをつかめば意外とカンタン!
おしゃれでパーティーメニューにも
ピッタリな6品を紹介します。

教えて
もらいました

料理教室

サチフル キッチン
「Sachiful Kitchen」

松本 紗智さん



『co-opステーション』でもおなじみの料理家。
コープカルチャー西宮では、季節の素材を生か
した多彩な料理講座を開催。芦屋市内の教室
では、簡単なのに見栄えるよう工夫した料理
を提案する。

問い合わせ

コープカルチャー西宮

☎0798-67-8444

日曜・祝日を除く9時半～17時



コープのカルチャー



パイシートは
軟らかくなり
すぎないように

サーモンと ほうれん草のパイ包み

エネルギー322kcal
食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(4個分)

サーモン切り身	2切	バター	10g
塩・コショウ	少々	薄力粉	大さじ1
冷凍パイシート	2枚	牛乳	80ml
たまねぎ	1/4個	溶き卵	適量
しめじ	1/2パック		
ほうれん草	40g		

作り方

- ①サーモンは半分に切り、両面に塩、コショウを振っておく。パイシートは解凍して冷蔵庫に入れておく
- ②たまねぎ、しめじはみじん切り、ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切っておく
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、サーモンの両面を焼いて取り出す
- ④③のフライパンに②のたまねぎとしめじを入れ中火で炒め、しんなりしてきたら弱火にして、薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる
- ⑤④に牛乳を加え、よく混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える
- ⑥使う10分前にパイシートを冷蔵庫から出して半分に切り、それぞれ12cm×14cm程度に伸ばし、フォークの先で小さな穴をまんべんなく開ける
- ⑦⑥のパイシートの半面に、③のサーモン、②のほうれん草と⑤を順にのせる。もう半面で具を包むようにかぶせ、周りをフォークで押さえて閉じ、上部に包丁で数本切れ目を入れる
- ⑧⑦に溶き卵を塗り、230℃に熱したオーブンで15分間焼く



韓国風ゆで豚の サンチュ包み

エネルギー480kcal/食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

材料(4人分)

豚バラ肉(ブロック) ……	500g	サンチュ ……	6枚程度
白ねぎ(青い部分) ……	1/3本	えごまの葉 ……	適量
しょうがの皮 ……	1かけ分	キムチ ……	適量
きゅうり ……	1/2本	コチュジャン ……	適量
白ねぎ(白い部分) ……	1/3本		

えごまの葉は
サラダ菜などで
代用OK

作り方

- ① 鍋に豚バラ肉を塊ごと入れ、肉が完全に浸かるまで水を注ぎ、臭みを抑えるためにAを加え強火にかける
- ② 沸騰したら弱火にし、20分間～30分間ゆでる
- ③ 火を止め、ゆで汁につけたままにしておく。冷めてから取り出し、薄くスライスする
- ④ きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、白ねぎ(白い部分)は斜め薄切りにする。サンチュは食べやすい大きさに切る
- ⑤ サンチュとえごまの葉を重ね、③、きゅうり、白ねぎ、Bをのせ包む

おから 明太子春巻

エネルギー229kcal
食塩相当量1.5g (1人分の推定値)

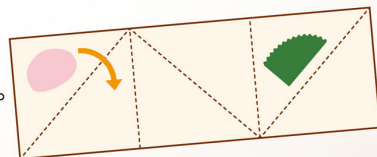
材料(4人分)

からし明太子.....2腹
大葉.....5枚
おから.....100g
豆乳(または牛乳).....大さじ3
マヨネーズ.....大さじ3
黒コショウ.....少々
春巻の皮.....4枚
サラダ油.....適量
レモン.....適宜

巻き終わりの
トメは水だけでも
大丈夫

作り方

- ① からし明太子は切り込みを入れ、身をスプーンでこそげ取る。大葉は3枚を1/4に切り、残りはみじん切りにする
- ② ボウルにおから、豆乳、マヨネーズ、からし明太子とみじん切りにした大葉、黒コショウを入れよく混ぜ合わせる
- ③ 春巻の皮を縦に三等分し、
②の具材を端に置いて、
三角形になるように巻いていく。
巻き終わりの部分に1/4に
切った大葉を入れ、水でとめる
- ④ 180℃に熱したサラダ油に、
③の巻き終わりが下になるように
入れ、きつね色になるまで揚げる。
好みでレモンを添える





テフロン加工の
フライパンを
使えば最初の
油は不要

セロリ餃子

エネルギー374kcal／食塩相当量2.4g（1人分の推定値）

材料（4人分）

セロリ……………2本	餃子の皮……………24枚程度
豚ひき肉……………200g	サラダ油……………大さじ4
塩……………小さじ1	ポン酢……………適宜
コショウ……………少々	
しょうゆ……………小さじ2	
ごま油……………小さじ2	

作り方

- ① セロリを粗いみじん切りにする
- ② ボウルに①と豚ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでしっかり練る
- ③ ②を餃子の皮で包み、大さじ2のサラダ油を入れたフライパンに並べる。餃子の1/4程度の高さまで、フライパンのふちから水を加え、ふたをして強火にかける
- ④ ③の水が3分間沸騰したらふたを開け、残りの水分をとばす
- ⑤ 完全に水分がなくなったら、大さじ2のサラダ油を回しかけ、フライパンを揺すりながら、底面をこんがり焼く
- ⑥ 底面を上にして皿に盛り付け、好みでポン酢を添える

ブロッコリーとカリフラワーの肉包みフライ

エネルギー471kcal
食塩相当量1.5g（1人分の推定値）

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉…200g	卵……………1個
粒マスタード……………適量	薄力粉……………適量
ブロッコリー……………1/2個	パン粉……………適量
カリフラワー……………1/2個	サラダ油……………適量
塩・コショウ……………少々	

作り方

- ① 豚肉の片面に粒マスタードを薄く塗る（1枚に小さじ1/2程度）
- ② ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさの小房に分け、塩、コショウを振り、①で包む
- ③ 卵を割りほぐしておく
- ④ ②に薄力粉、③、パン粉の順で付け、180℃に熱したサラダ油で色良く揚げる

ブロッコリーや
カリフラワーは房の
付け根に包丁を
入れて軸を取る



包んで
おいしく



ロールキャベツ

エネルギー223kcal／食塩相当量1.3g (1人分の推定値)

材料(8個分)

たまねぎ……………中1個
にんじん……………中1本
セロリ……………1/3本
バター……………40g
キャベツ……………1玉
合びき肉……………400g
塩……………小さじ2/3
コショウ……………少々
ケチャップ……………大さじ1
水……………3カップ

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、セロリをみじん切りにし、バターでよく炒め、冷ましておく
- ② キャベツの芯をくりぬき、湯を沸かした鍋に芯のあった部分を上にして軸が軟らかくなるまでゆで、冷水にとっておく
- ③ ボウルにひき肉と塩を入れてよく練り、①とコショウ、ケチャップを加え、さらに練り8等分にし、俵形に整える
- ④ ②のキャベツは、小さい葉と大きい葉に分け、軸の厚い部分をそぎ落とす
- ⑤ ③を小さい葉で包んでから大きい葉の上に置き、手前にひと巻きしてから左の端を折り込み巻いて、最後に右の端を中に入れ込み巻く

- ⑥ 巻き終わりの方を下にして隙間がないように鍋に並べ、水を注いで強火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして煮汁が半量くらいになるまで煮る

組合員ライターのひとこと

今回のレシピはコンソメなどに頼らず、どこの家庭にもあるシンプルな調味料を使って、素材のうまみを大切にしたメニューばかり。肉や野菜からのだしってすごい。レギュラー入り決定。(磯本 歌見)



Information

募集 オンラインSDGs アクションフォーラム

cooop next
100

持続可能な地域の未来
づくりに取り組む、環境・
福祉・防災などの活動事例
の紹介と、審査員による分
かりやすい解説を聞くこ
とができます。オンライン
でご参加ください。NPO
法人「YouMe Nepal*」代
表のシャロド・ライさんの
講演もあります。



*ネパール国内の子どもたちの教育機会均等をめざ
して活動

|と き| 2月26日(土) 14時～16時

|参加費| 無料

|定 員| 500人(申込順)

|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|

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「9番(店舗・その他)」を選
んでください

「住所不明組合員の自由脱退手続き」 に関するお知らせ

「住所不明組合員の自由脱退手続きに関する規
約」に基づき、手続きを行います。次の①②のいづれ
にも当てはまる方を「みなし脱退対象者」とさせてい
ただきます。

①通常総代会後に送付した「出資金のお知らせ」が
3年連続して宛先不明で返却され、登録された電
話番号などで連絡が取れない場合

②2019年4月1日～2021年12月31日の間に利用
高登録がなく、かつ出資金の増額や減額、または
住所・氏名変更がされていない場合

該当すると思われる方は、至急下記までご連絡く
ださい。2022年3月末日までにご本人からの連絡が
なく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項
「脱退の予告があったもの」とみなし、自由脱退の手
続きをさせていただきます。

|問い合わせ|

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「9番(店舗・その他)」を選
んでください

募集 絵本作家・長谷川^{よしふみ}義史さん講演会 「絵本で子どもたちにつたえたいこと」

親子での参加も歓迎です。

|と き| 3月26日(土)

13時半～15時

|ところ| 楠公会館(各線高速神戸
駅すぐ 湊川神社内)

|定 員| 120人(申し込み多数の場
合は抽選)

|参加費| 無料

|応募方法|

ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索



または、①名前②〒住所③電話番号④お子さんを
同伴される場合はお子さんの人数と年齢を記入し、
FAXかハガキで下記へ

|応募期間| 2月1日(火)～3月4日(金) (必着)

※参加者には3月18日(金) までに案内
を送ります

|申し込み|

コープこうべ 地域活動推進部「絵本講座」係
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19
FAX078-856-1248

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

|主 催| コープこうべ「平和企画の会」

募集 森であそぼう！ 間伐材をウッドチップに

|と き| 3月6日(日) 10時～12時

|ところ| コープの森・社家郷山^{しゃけどうやま}
(西宮市越水社家郷山)

|内 容| 間伐体験、間伐材粉砕作業見学

|対 象| 小学生を含む家族(小学生以上)

|定 員| 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

|参加費| 200円

|応募方法|

QRコード®から、または①「3月6日間伐体
験」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、ハガキで下記へ

|締め切り| 2月15日(火) 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)



「つながるマルシェ」で 福祉事業所の商品を販売

新型コロナウイルスの影響で商品の販売機会が減っている福祉事業所にコープこうべの一部の店舗がスペースを提供し、販売会を行います。

実施期間・店舗

3月31日(木)までのいずれかの日程で開催。店舗ごとに開催日・時間、販売商品が異なります。詳しくはホームページをご覧ください

コープでくみかつ

検索



問い合わせ | 各実施店舗のサービスコーナー

協力

NPO法人兵庫セルプセンター、(一社) エル・チャレンジ福祉事業振興機構、(一社) ジョブステーション西宮、(福) 明石市社会福祉協議会

募集 第20回ユニセフのつどい 「世界のともだちと心をつなごう」

毎年恒例の「ユニセフのつどい」。今年度は兵庫県ユニセフ協会設立20周年の節目です。ぜひ、ご参加ください。いずれの日程も参加費無料です。

①オンラインでつながる活動

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6日(日) 13時半～15時半

内容 | 国内外で国際協力を行っている方々からの活動紹介と参加者同士の交流

定 員 | 60人(申込順)

②講演会とパフォーマンス

下記の会場またはオンライン(「Zoom」を利用)でご参加ください。

と き | 3月12日(土) 12時半～15時半

ところ | 生活文化センター

(神戸市東灘区田中町5-3-18)

内容 | ● 浜田進士さん(子どもの権利条約総合研究所関西事務所長)の講演会
● 大西匡哉さん(ケニア伝統楽器「ンゴマ」奏者)のパフォーマンス

定 員 | 会場: 80人、オンライン: 100人
(いずれも申し込み順)

申し込み | ①②とも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)

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

コープの福祉講座

以下の講座は、すべて教育訓練給付金対象講座です。

①介護福祉士実務者研修課程(通信)

スクーリング: 4月コース(金曜日)6月3日～、
6月コース(火曜日)8月23日～
(いずれも全10回)

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月コース 指定番号 第22501-1号
スクーリングは6月2日～9月1日(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)

指定番号 高第1221号の7

と き | 4月19日～6月14日(全8回: 火曜日)

受講料 | 38,500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)
☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

※無料駐車場あり。送迎バス(無料)と保育(有料)は予約制

※ホームページからも資料請求できます

コープこうべ 福祉講座

検索

2月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

1 火 ■ つかしん ● 桜が丘	15 火 ■ 北口食彩館 ● 神陵台
2 水	16 水 ■ 北口食彩館 ● 名谷
3 木 ● 西宮	17 木 ● 桃山台
4 金 ■ 西鈴蘭台 ● 大久保	18 金 ■ 武庫之荘
5 土 ■ 芦屋	19 土 ■ 苦楽園
6 日 ■ 芦屋	20 日 ■ 高砂 ● 長田
7 月 ■ 芦屋 ● シーア	21 月 ■ 甲南
8 火 ■ めふ ● シーア	22 火 ■ 西神南 ● 尼崎近松
9 水 ■ 渦森台 ● シーア	23 水 ■ 蛍池 ● 魚住
10 木 ● 塚口	24 木
11 金 ■ 西宮東 ● 塚口	25 金
12 土 ■ 六甲	26 土 ■ 深江
13 日 ■ 六甲 ● 山手	27 日 ■ 大蔵谷
14 月 ■ 西宮南	28 月 ● 西神

※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

兵庫県と連携し 消費生活推進事業を進めています

コープこうべは、兵庫県が行う「官民連携による消費生活推進事業」を受託し、消費者トラブルを防止するためのさまざまな取り組みを進めています。

1月には、店舗や移動店舗、「買いもん行こカー」をご利用の方に、消費者トラブルの事例や相談先に関するチラシを配布。また、動画や店内放送でも紹介しました。3月には、消費者トラブルについて考えるセミナーを開催予定です。ぜひご参加ください。

チラシの中身を
一部紹介

こんなトラブルで お困りではないですか？

「水漏れに慌てて業者を呼んだら、次々と作業を進められ高額な代金を請求された」「注文していない商品が届いて、後日、請求書が送られてきた」「1回限りの注文のつもりが『定期購入』の契約になっていた」など…。

消費者トラブルに遭ったときや不安に思ったときは「消費者ホットライン188」にお電話ください。局番なしの電話番号「188」でお近くの消費生活センターにつながります。専門知識を持った相談員が対応しますので、1人で悩まずにご相談を。



成年年齢の変更にも注意！

4月1日、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。親の同意を得ずに契約した場合に契約を取り消すことができる「未成年者取消権」が18・19歳には適用されなくなりますので注意しましょう。

参加者
募集

消費者トラブル防止セミナー 「ヤマヒロと一緒に考える！ 消費者トラブル!!」

フリーアナウンサーの山本浩之さんと一緒に、消費者トラブルについて考えましょう。



【とき】3月9日(水)13時半～15時

【ところ】神戸市立長田区文化センター
別館・ピフレホール(各線新長田駅すぐ)

【定員】200人(申し込み多数の場合は抽選)

【参加費】無料

【応募方法】ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索



または、①名前②住所③電話番号を記入し、FAXかハガキで下記へ

【応募期間】2月1日(火)～18日(金)(必着) ※参加者には3月2日(水)までに案内を送ります

【申し込み】コープこうべ 地域活動推進部

「消費者トラブルセミナー」係

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町

1-3-19 FAX078-856-1248

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

【主催】兵庫県、コープこうべ

“ペットボトルをペットボトルに” リサイクルの取り組みに参加

コープこうべは12月1日、東播磨地域で取り組んでいる「ペットボトルの『ボトルtoボトル』リサイクル事業」に参加しました。

この事業は、2市2町(高砂市、加古川市、稲美町、播磨町)とサントリーグループが連携して実施。各市町で回収されたペットボトルを新たなペットボトルへと再生し、サントリープロダクツ株式会社高砂工場で製造される商品に使い、東播磨地域などに出荷する取り組みです。該当地域内にあるコープこうべの6店舗(コープ高砂・神吉・東加古川・稲美・播磨、コープミ二中津)と、兵庫県内にある株式会社マルアイの

店舗がこの取り組みに協力。対象店舗の回収量に相当するペットボトルを提供します。

今後も引き続き、持続可能な資源循環型社会の実現に向け、組合員、地域の皆さんとともに、化石資源の消費抑制やCO₂排出量削減につながる取り組みを進めてまいります。ぜひご協力ください。



6店舗のリサイクルボックス付近でも取り組みを紹介

音楽でやさしさがつながる場所を マイコ ミュージック ジャンボリー MAIKO MUSIC JAMBOREE

11月21日、ライブハウス「神戸VARIT.」とコープこうべが協力し「音楽でつながる100年 MAIKO MUSIC JAMBOREE」を開催。兵庫県立舞子公園内の特設会場に延べ約3,400人が訪れました。

これは「コロナ禍」で街から生演奏の音が減ってしまった今だからこそ、音楽を通して、やさしさがつながる場所をつくりたい」という思いから実現したイベントです。プロのミュージシャンのほか、コープサークルのメンバー、クラブ活動の学生など29組が歌や楽器の演奏、紙芝居などを披露。メインステージだけでなく、海が一望できる「シーサイドステージ」、松林に設置した「フォレストステージ」でも演奏が行われ、来場者は会場内のどこにいても音楽が心地良く聞こえるすてきな時間を過ごしました。

音楽を楽しむだけでなく、さまざまな体験や物品購入などができるブースも。コープこうべでは、東北の被災地を支援する手作り品の販売や、水害の泥で汚れた写真を洗浄する「写真洗浄」、GPS機能を使ってスマホの地図上に絵や文字を描く「GPSアートマップ作り体験」、コープサークル「笑夢工房」による手作りゲーム体験などのブースを出展し、家族連れなどでにぎわいました。

出演者や出展者の中には、新型コロナウイルスの影響で活動を休止せざるを得なかったり、出演予定のイベントが中止になったりと、さまざまな制約を受けながら活動してきた人も。久しぶりの活動発表の場を楽しんでいました。



明石海峡大橋を望む
広々とした会場



甲南大学JAZZ研究会の
演奏でスタート



垂水郷土
芸能保存会による
獅子舞も登場



「ペベチオ」の2人とkimko(キムコ)さんが
コープこうべ100周年記念ソング
『やさしさ つむいで』を熱唱

“防災食”を学んで作って考えて オンラインで「BOSAIキッチン」

11月28日、災害時にも役立つ“防災食”について考える「オンラインでBOSAIキッチン2021」を開催し、17人が参加しました。テーマは「ローリングストックマスターになろう!」。講師の神戸学院大学栄養学部助教・伊藤智さんは「食に関する知識、調理技術、防災の意識を持ち、災害時にも実際に活用・実践できる人になりましょう」と話し、特に災害時の栄養問題について考えておくべきと強調しました。

その後、参加者はグループに分かれて「備蓄」について話し合ったり、自宅の備蓄品を調査したり。

また、「CO・OP切らずに使える緑豆春雨」を使い、各参加者が考案した「防災レシピ」を披露。キムチ鍋のスープを使った「坦々麺」、トマト缶やもずくスープを混ぜるだけの「春雨スープ」など、電気や水の使用が制限される非常時でも作れるよう工夫されたレシピが次々と紹介されました。考案されたレシピでコンテストも実施。「コープこうべ賞」に輝いた「子ども大好き! ミートソース春雨」は『コープCooking』1月号に掲載されました。

「コープで」 いっしょに未来へ

やる気を
後押し

地域の若者を応援!

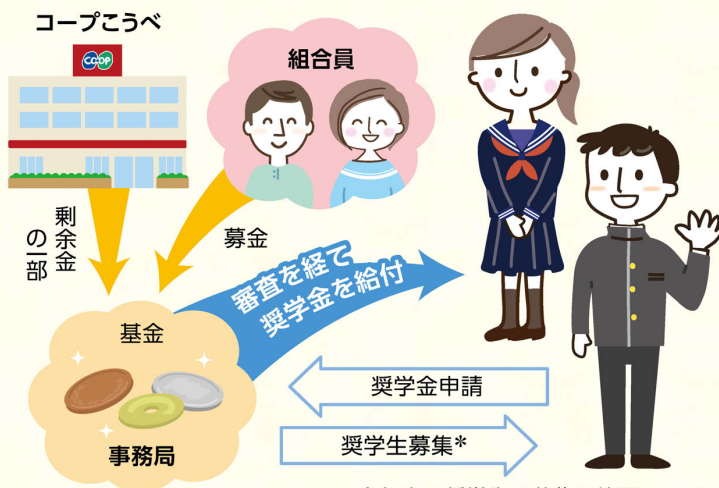
Vol.9

創立100周年を迎えた2021年、コープこうべでは地域の未来を担う若者を応援するために奨学金制度を創設。また「ワカモノ応援プロジェクト」もスタートしました。

学びを
応援

コープこうべの奨学金制度

高校生及び高等専門学校生を対象とした返済不要の奨学金です。1年生の11月から卒業まで月額1万円を給付。2020年度剰余金からの積み立てと、組合員からの寄付が原資です。2021年9月の集中募金では合計6,538,532円をお寄せいただき、奨学生82人に給付が始まっています。ご協力ありがとうございました。



*今年度の奨学生の募集は終了しました

なぜ今、 奨学金制度を開始?

新型コロナウイルスの影響により、経済的理由で学業の継続が難しいという方が増えているためです。

なぜ高校生対象に 1万円給付?

児童手当制度により、中学生1人につき月1万円が一律で給付されますが、卒業と同時に終了します。そこで、中学校卒業以降の支援をしたいと考えました。

奨学金を「利用したい」「応援したい」という方は…

次年度の募集要項や集中募金についてはホームページをご覧ください。集中募金期間以外も、ゆうちょ銀行の下記の口座で随時募金を受け付けています。

口座番号:01180-5-86083

加入者名:コープこうべ生活文化活動

※通信欄に「奨学金募金」と明記してください

※手数料は別途ご負担ください

問い合わせ

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

コープこうべ地域活動推進部 奨学金担当

☎078-856-1105 (月～金10時～17時)

コープこうべの奨学金

検索



活動を
応援

ワカモノ応援プロジェクト

高校生や大学生・専門学校生など、若い人たちの活動を支援するプロジェクトです。コープこうべではこれまでにさまざまな分野で若者とつながって一緒に活動してきました。今後はさらに「若い人たちが活躍できる場づくり」に力を入れていきます。

若者もこんな活動で活躍中！

舞子高校
天文
気象部



コープ垂水で「3D宇宙旅行上映&星座盤製作」を実施

明石
北高校
体操部



大久保「コープのつどい場」で
高齢者向けのスマホ教室を開催

関西学院
大学



しゃげ ぐやま
コープの森・社家郷山の整備に参加。“コロナ禍”で
困っている 学生向けに「食材提供会」の開催も

尼崎西
高校



コープのつどい場「大庄元気むら」で地域と
協力し、ゴミ拾いなどの多世代交流イベントを開催

このゆび 若者の活動を応援するホームページ「Konoyubi.」開設！

学生をはじめとする若い人たちが地域とつながり、ボランティア活動などに一歩踏み出すことを応援します。ぜひ、興味のあるプロジェクトを探してみてください！

コープこうべ konoyubi

検索



「奨学金の愛称」を募集しています

人と人とのつながりや、若者の元気な未来を応援する気持ちが感じられるような愛称の案をぜひお寄せください。応募された方の中から抽選で50人に“土に埋めるとハーブが育つ鉛筆”をプレゼント。

応募方法

ホームページ「イベントひろば」から、またはハガキに①名前②〒住所③電話番号④愛称を記入し、21ページ下に記載の問い合わせ先へ締め切り 2月28日(月) 必着

コープこうべ イベントひろば

検索



組合員ライターの ひとこと

奨学金制度は総代の声から誕生したのだとか。奨学金の返済に苦勞する方も多い中、給付型奨学金で学びを応援できるのはいいですね！
(行本 美栄子)



今月のテーマ

大声で叫びたい! 私のホンネ

心の中でグツと我慢していること
さらけ出しちゃいます!

みなさんから
コープ
一家が



ちゃんと聞きたい それだけなのに

夫婦そろって大好きなバンドがあります。ですが、一緒にオンラインライブを見ると、決まって夫は口ずさむのです。正直、やめてほしい。「静かにして!」と言いたいけれど…。

(豊中市・そろそろ生ライブを!・42歳)



つつい、ノッてしまうんだよなあ。夫に代わって謝りますm(_ _)m

まぶたの裏に 浮かぶのは…

親子のつながりがうまくいかず、家を出たきりの息子。どこにいるのかも分からないまま、もう10年目。「どうしてる? 帰ってこ〜い!」と叫びたい私です。ホンマに!

(尼崎市・ふうちゃん・60歳)



幸せに暮らしていると信じつつ、また会える日を願うばかりじゃのう

おちおち 楽しめやしない

15年前に退職してから外食も旅行もせず、町内会や老人会にも参加しない夫。私が外出しようすると「ボクを置いて行くの?」と悲しげな顔。お願いだから、たまには一人で思い切り羽を伸ばさせて!

(豊中市・あんころもち・75歳)



同様のお便りがチラホラ。退職後の夫に言いたい妻の多いこと!

追い込みたくて うずうずしてます

マラソンが趣味でしたが、妊娠し、おあずけになりました。現在、子どもは生後2カ月。夫が休みの日だけちょこちょこ走っていますが、お乳が張るまでがタイムリミット。覚悟はしていたけれど…。もっと走りたいよ〜! 早く大会にも出たいよ〜!

(神戸市垂水区・まゆこ・34歳)



うんうん、もう少しの方がマン! 子どもと一緒に走る日を楽しみにね!

誰もが来た道 いつか通る道

心臓の精密検査の結果、「弁の締まりが少し緩いだけで他は異常ありません」と医師。ホッとしたところ、看護師さんが「80年も使っているんですから」と。私は叫びたかった。「初々しいハタチのころもあつたのよ!」

(川西市・青春プレイバック・80歳)



気持ち、よ〜く分かるわあ。いつまでも、心は若々しくいましょ

お互いに 意地っ張り!?

性格が全く合わない母。つい、憎まれ口をたたいてしまいます。でも本当は言いたい。「一生懸命育ててくれてありがとう。尊敬しています!」。そんな私たちを見て、夫は「2人は性格がよく似ている」と言います(笑)。

(宝塚市・ケントスマミー・55歳)



元気でいてくれることに感謝して、今度何気なく思いを伝えてみては?

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

■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

- ①「テーマ投稿 やめて、スッキリ!」
やめてよかったモノ、習慣、考え方のクセ、人間関係…、何でもOK!
- 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「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」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。

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

2月28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



自分で自分にツッコみたい

買い物に行き、袋詰めする台に財布を忘れることがしばしば。最初の2回は近くの交番に届けられ、3回目からは店の事務所に預けられていた。5回目は遠い出口まで店員さんが追いかけて来てくれた。「サザエさんではないんだぞ!」と自分に言いたい気持ちです。

(神戸市須磨区・上野佳平・89歳)



なんと、5回も財布が戻ってくるとは! ワシも、忘れ物に気付いて家に戻ったものの、何を忘れたか忘れたことがあるぞ

今日も一日、お疲れさま!

「食べるのが遅い!」とキレたと思ったら、テレビを見てゲラゲラ笑い、皿を洗いながら「お風呂に入って!」とまた怒り、仕事に疲れてベッドでガラガラしんどそうな顔をする。そんな私を見て「大人って大変だね」と息子。

(揖保郡太子町・優まま・33歳)



うちのママも同じ〜。怒ったり笑ったり凹んだり、毎日忙しいですよ

その一言が欲しいのに

夫を介護して、もうすぐ1年。脳梗塞の後遺症で、生活の全てに私の介助が必要です。でも、感謝の態度が無いのはなぜ? 「ありがとう」と聞いたら優しくできるのに。じゃないとそのうち冷たくするから!

(加古川市・ムックのママ・71歳)



「妻とは黙って支えるものですか?」と、ムックのママさん。辛いときは、誰かに気持ちを吐き出してほしいわ。無理しないでね

お気に入りコープ商品

今月のテーマは「お菓子」

co-op 野菜が入ったポテトチップス (あっさりしお味)

名前の通り、ホントにあっさりしています。チップスの厚みもパリパリと軽くてちょうどよく、食べやすいです。

(豊中市・さいちこ・41歳)



co-op ホワイトマシュマロ

お餅の代わりにぜんざいに入れると、とてもおいしいです。防災用のお菓子としても常備しています。

(神戸市西区・万莉子・57歳)

お答えします!

Q 組合員証で割引になる施設はありますか?

A コープこうべの組合員証、コピーカード、コピークレジットカードを見せると、割引料金で入場できる施設があります。博物館、美術館、動物園、温泉施設など盛りだくさん! 詳しくは、店舗に掲示しているポスターやホームページをご覧ください。

組合員証を持ってでかけよう

検索



Present!

正解者の中から抽選で
コープ商品券を
30人に



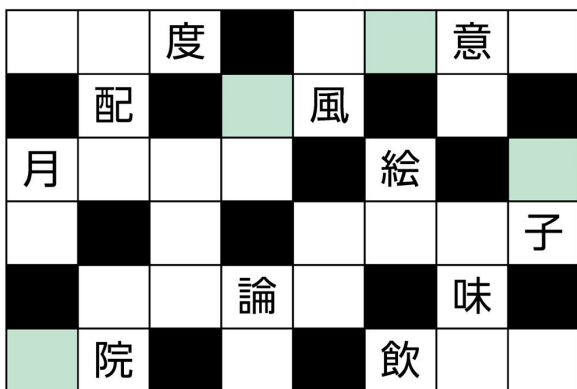
やさしい問題から難しい問題まで
5つのレベルがあるよ。レッツチャレンジ!
正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
みんなの応募を待ってるよ!

Question 1 漢字パズルにチャレンジ!

難易度

プレゼント
3,000円×10人

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?



リスト

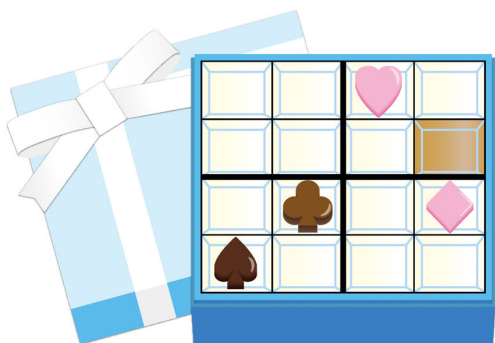
調 識 術 支 病 美 本 水
災 見 一 料 面 語 防 顔
人 文 息 下 学 身 無

答え

Question 2 チョコをどうぞ♪

難易度

プレゼント
1,000円×20人



縦の列、横の列、太い線で囲まれた2×2のブロック、
それぞれに♡♦♣♠のチョコレートが一個ずつ
そろるように全部のマスに入れていくよ。

■のマスにはどのチョコレートが入るかな?
番号で答えてね。



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 (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 2月28日(月) 消印有効

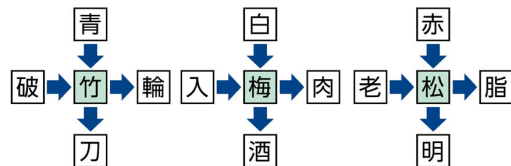
※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

1月号の答え

Answer 1 しちふくじん

おせち
かどまつ
かがみもち

Answer 2 松竹梅



12月号のクイズは解答総数5,798のうち、正解は5,062でした。

フーの あるまちで

vol.11



開場を知らせる一番太鼓が鳴り響く、神戸新開地・喜楽館

笑いのチカラで
まちと人を元気に！

神戸育ちの私にとって、メロンパンといえば“ラグビーボール形”。「丸いやつ？ サンライズやないかい！」って、京阪神の地域性の違いを笑う落語の「枕」の定番でした。新聞のコラムで取り上げたら、差し入れにメロンパンが届いて(笑)。パレンタイン落語会でチョコメロンパン*を配ったりと、コープさんとの交流が生まれました。

その神戸の拠点が、「神戸新開地・喜楽館」です。2018年に開館した上方落語の定席で、私も立ち上げから参加しました。鉄道ウィークやプロ野球ウィークなど多様な企画を連発しつつ、新たなファンづくりに奔走しています。

周りにはええ感じの居酒屋や喫茶店、下町グルメが満載の東山商店街や名画座もあります。落語ついでに「B面の神戸ツアー」も楽しめる(笑)。新開地は近年、地元の人がタッグを組んで音楽祭や映画祭を開くなど、活気を見せています。私た

ちも一緒に、盛り上げていきたいですね。

“コロナ禍”では、落語家の日常も一変しました。高座に上がることさえできず、先の見えない日々。それでも、あえて笑い飛ばすのが私流。コロナをネタに落語を創作し、独演会を終えたところです。

客席に、泣き笑いする姿がありました。夫をコロナで亡くした方です。終わると「元気が出たわ。久しぶりにお腹が空いたから、おいしいもん食べに行くわ」と言ってくれて、本当にうれしかったです。私も日々、お客さんの笑い声を全身に浴びて元気を充電しています。

笑いの“気のパワー”はてきめんで、辛いことや悲しいこと、なんなら体の不調まで癒やしてくれます。少し落ち着いたら、また前を向けばいい。人生ホンマいろいろありますが、一緒にがんばりましょ！

*期間限定で発売したコープス神戸ハイカラメロンパンチョコメロワッサンのこと



かつら

桂 あやめさん

18歳で五代目桂文枝に入門。創作落語を中心に、音曲漫才など多彩に活躍。「神戸新開地・喜楽館」の利用促進委員も務める。神戸市兵庫区出身。

取材を終えて……………

「新開地も、大阪・新世界のようなにぎわいを取り戻せるはず！」と、あやめさん。そのガッツにあやかうと、独演会は大入り満員。笑えてスッキリ、気分も上がりました！
(組合員ライター 中山 純子)

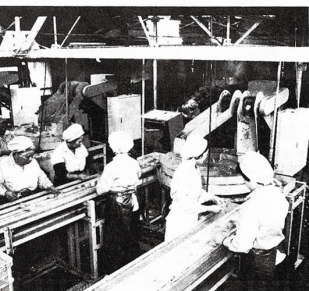
1959年(昭和34年)
コープ商品第1号
“全糖”のみかん缶が誕生

当時はシロップに人工甘味料を使うことが一般的でしたが、組合員の声を受け、砂糖だけで甘みを付けたみかんの缶詰が誕生しました。1981年には「シロップも全部味わいたい」という要望に応え、果汁入りの商品が登場。

改善を重ね、今も組合員に愛されています。

※写真は『協同』(1981年3月3日発行)から抜粋

果汁入りも新たに供給



今年から新しく果汁入りも生産を開始したコープみかん缶の工場

みかん缶を集中
期間中に六万ヶ



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 2022
2

今回の
『きょうどう』
発行日は
3月1日(火)
です

第1136(通巻1280)号 2022(令和4)年2月1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-220202

