

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2022 9

## もっと身近に ローリングストック

コープでいっしょに未来へ

### 奨学金「てとて」

エリア 掲示板

地域の楽しい  
情報がいっぱい!



# まようどう

CONTENTS 2022 9

「まようどう」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  
もっと身近にローリングストック
- 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
- 20 コラム 賞味期限って何だろう
- 21 コープでいっしょに未来へ  
奨学金「てとて」
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コーピーからの挑戦状
- 26 コーピーカードと出かけよう!  
姫路市立美術館
- 27 マークみっけ!

## コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数	172万9502人
出資金	367億9463万円
1人当たりの出資額	2万1275円
宅配訪問軒数	50万5138軒

マイバッグ持参率(7月度) **90.5%**

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～土8時半～19時、日・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

もっと身近に

# ローリング ストック

9月は防災月間。災害時のために、食料や飲料水などを備蓄している方も多いのでは? 「ローリングストック」は、普段のくらしの中で無理なく災害時に備える方法です。この機会に食料の備蓄について、考えてみませんか。

## ローリングストック法とは

缶詰やレトルト食品など、長期保存できる食料品をそろえ、日常の食卓で賞味期限が近いものから順に食べて、消費した分を補充します。このサイクルを繰り返し(ローリング)、一定量を備蓄(ストック)しながら、災害時や外出しにくいときに役立つ方法です。普段から食べて味を知っていると、災害時でも安心して食べられますね。



使う日を決めておくこと習慣にしやすい、賞味期限切れを防止できる。例) 毎月1日、毎月第1日曜日のお昼ご飯、給料日の前日など

## 実際にストックしてみよう

まずは常温で保存できる食品を3日分ストックしてみよう。過去の例では、ライフラインが復旧するまで1週間以上かかったこともあります。冷蔵庫、冷凍室にあるものと合わせて約1週間分がストックできるといいですね。

### 1人あたり3日分のローリングストック例

#### 主食

パックごはんやレトルトのおかゆ、ロングライフパン、シリアル食品などを9食分

#### 主菜

レトルトのカレーや丼の具、肉や魚の缶詰などを6食分

#### 副菜

インスタントみそ汁やフリーズドライのスープ、レトルトおでんや豆や野菜のレトルトパック、乾燥野菜などを6食分

#### その他

野菜ジュースやフルーツジュース、ロングライフ牛乳や豆乳、果物の缶詰、プロテインバー、おやつなど

#### 水

1日2ℓ～3ℓ×3日分

食料品以外に、  
トイレトペーパーやおむつなどの  
衛生用品や乾電池、  
ガスボンベなどの  
消耗品もローリングストック！  
カセットコンロも忘れずに

# ストック品で いっぴん!

パックご飯で  
パラッと仕上げる

## コレと



つちかおり  
直火炊きごはん  
特別栽培米  
兵庫県但馬産  
こしひかり  
100%のお米です。



## コレで



ミックスビーンズ  
ドライパック  
そのまま使える  
ドライパック。  
3種類の豆を彩りよく  
ミックスしました。



## ツ

# ビーナ とミックス の炒飯

エネルギー477kcal/食塩相当量1.6g (1人分の推定値)

### 材料(2人分)

Coop's つちかおり直火炊き  
ごはん……………2パック  
レタス ……2枚~3枚(80g)  
ツナの水煮……………50g  
卵……………2個  
ごま油……………小さじ2  
Co-op ミックスビーンズドライ  
パック……………1パック(55g)  
鶏がらスープの素…小さじ2  
塩……………少々  
コショウ……………少々

### 作り方

- ① パックご飯は、ふたを開ける前にもんで米をほぐす。レタスは一口大にちぎり、ツナの水を切っておく
- ② パックご飯のふたを取り、卵を割り入れて、容器の中でほぐしながら米と混ぜ合わせる
- ③ フライパンにごま油を熱し、香りが出たら②を入れて強火で1分間炒める
- ④ ③にツナ、ミックスビーンズ、鶏がらスープの素を入れて、炒め合わせる。最後にレタスを加えてさっと炒め、塩、コショウで味を調える



もっと身近に  
ローリング  
ストック

ほ

# うれん草の カレースープ

エネルギー177kcal/  
食塩相当量1.6g (1人分の推定値)

## 材料 (2人分)

**co-op** 国産大豆の無調整豆乳  
(フクユタカ) ……………400ml  
**co-op** キーマカレー  
……………1袋 (130g)  
コンソメ(顆粒) ……小さじ1  
冷凍ほうれん草……………40g

## 作り方

- ① 鍋に豆乳とカレーを入れて、かき混ぜながら温める
- ② 沸騰したらコンソメ、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる。再び沸騰したら火を止める

コレと

**co-op**

国産大豆の  
無調整豆乳  
(フクユタカ)

国産フクユタカ種  
大豆と水だけで  
作った大豆固形分  
9%の豆乳です。



冷凍野菜を  
活用

コレで

**co-op**

キーマカレー

鶏ひき肉と  
香味野菜を加え、  
香辛料やカレー粉で  
しっかり煮込み  
ました。



ラー油を加えても  
おいしい

## コレと



CO-OP

鶏ささみ  
フレーク

国産鶏のささみ肉を  
原料肉中100%  
使用。  
油無添加タイプ。

## コレで



つちかおり白がゆ

特別栽培米兵庫県  
但馬産こしひかりを  
使用。南アルプスを  
源流とする清水で  
じっくり炊き上げ  
ました。



# さ

# さみの サムゲタン風

エネルギー136kcal／食塩相当量0.8g (1人分の推定値)

### 材料 (2人分)

Coop's つちかおり白がゆ …… 2袋  
CO-OP 鶏ささみフレーク …… 1缶  
酒 …… 小さじ2  
鶏がらスープの素  
…………… 小さじ2  
おろししょうが …… 小さじ1  
ねぎ …… 適宜  
コショウ …… 適宜  
ごま油 …… 適宜

### 作り方

- ① 鍋に白がゆを入れて、かき混ぜながら温める
- ② 沸騰してきたら鶏ささみフレーク、酒、  
鶏がらスープの素、おろししょうがを加えて  
混ぜ合わせる
- ③ 器に盛り、好みでねぎをトッピングし、  
コショウとごま油をかける

もっと身近に  
**ローリング  
ストック**

**co-op** 国産乾燥ごぼう



ごぼうサラダや  
インスタントみそ汁に  
追加してもおいしい

湯戻し5分。必要な分だけ使え、  
不足しがちな食物繊維を補えます。

**co-op** 1食分の野菜  
ちゃんぽん風ヌードル 70g



きゃべつやにんじん、コーンが入って  
います。麺にはカルシウムを配合。  
生換算で120gの野菜入り。

**co-op** ほうれん草と  
たまごのおみそ汁

大きめにカットした  
ほうれん草とたまごを  
加えました。2種類の  
米みそをブレンドして  
マイルドな味わいに。



災害時にも役立つ  
おすすめ  
**コープ商品**

**co-op** スイートコーン  
ドライパック 55g



コープ国産乾燥  
ごぼうと合わせて  
ごまドレッシングで和え、  
サラダにしても

水切り不要。パックを開けて、  
そのまま食べられます。

**co-op** ドリンクゼリー りんご味・  
マスカット味(エネルギー)



おにぎり約1個分の180kcal。  
食欲が落ちたときでも口にやすく、  
手を汚さずにエネルギーと水分を  
補給できます。

**私が担当しました**

- 「今日からできる」「ムリなく続けられる」災害対策をテーマに、講演やSNS発信を行っています。
- コープ商品はローリングストックにピッタリな商品がたくさんあって、選ぶのも楽しいです。
- (防災士、組合員ライター 小西 玲奈)

# Information

## 募集 音楽でつながろう

### うみかぜ音楽祭 in Maiko

テーマは「海」。約20組の音楽・パフォーマンスと20以上のブースを楽しめるイベントです。大人も子ども也大歓迎。

| **と き** | 10月1日(土) 10時～16時

| **と ころ** | 兵庫県立舞子公園内特設会場  
(JR舞子駅南側徒歩5分)

| **参加費** | 無料

| **主 催** | うみかぜ音楽祭 in Maiko 実行委員会

| **問い合わせ** |

第5地区本部

☎078-704-5701

(祝日を除く月～金9時半～17時)

うみかぜ音楽祭 舞子

検索



#### 15時ごろに出演予定!

#### 「チキンガーリックステーキ」

1990年に神戸で結成した日本初のアカペラグループ。2002年にメジャーデビューし、2021年には19枚目のアルバム『SAKURA』をリリース。須磨里海PR大使・神戸ワインPR大使としても活動。



## 募集 コープの森・<sup>しゃげごうやま</sup>社家郷山

### 「森であそぼう! 木こり体験」

| **と き** | 10月2日(日) 10時～12時

| **と ころ** | 社家郷山(西宮市越水社家郷山)

| **内 容** | 間伐体験、森の学習など

| **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** | 200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「10月2日木こり体験」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、下記へ

| **締め切り** | 9月19日(月・祝)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 平和学習会「私たちの社会は私たちの手でつくっていこう!」

核兵器禁止条約第1回締約国会議やNPT再検討会議に参加した高橋悠太さん。会議での報告・提言内容と、なぜ若い世代は動くのか、世界の同世代とつながって見えてきたことを伝えます。

| **と き** | 9月25日(日) 13時半～15時

| **と ころ** | 兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

| **講 師** | 高橋悠太さん  
ニューヨーク  
(KNOW NUKES TOKYO共同代表)

| **定 員** | 60人(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)

## 調停委員による

### 民事・家事調停手続相談(無料)

交通事故、近隣トラブルや家庭内の問題などを解決するための調停手続について無料で説明します(予約不要。調停中・裁判中の案件を除く)。

| **と き** | 10月15日(土) 10時～16時(予定)

※受け付けは9時半～15時半

| **と ころ** | 中央区文化センター

(神戸市中央区東町115)

| **問い合わせ** |

神戸調停協会

☎078-341-7521(内線4630 月～金10時～16時)

## 食品工場の製造終了商品を

### ホームページでお知らせしています

『きょうどう』2022年5月号でお知らせの通り、コープこうべの直営工場である「六甲アイランド食品工場」の稼働を2025年3月末で終了します。

これに伴い順次、製造品目を減らしていく予定です。品目ごとの製造終了予定は、ホームページで随時お知らせします。「コープ商品」の「商品情報TOP」のページをご覧ください。

コープこうべ商品情報

検索



なお、ご利用の多い商品については、日本生協連との共同開発のコープ商品として製造委託し、今後とも引き続き供給していく予定です。

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

## 募集 「第6回商品検査の日のつどい オンライン」動画を配信します

1967年、全国の生協に先駆けてコープこうべが商品検査室を開設したことから、開設日の10月1日は「商品検査の日」として認定されています。毎年この日、「食の安全」について考える「商品検査の日のつどい」を開催。今年は、商品の選択や保存をするにあたっての大切な情報が詰まった「食品表示」について、食品ロス削減などの視点も交えて学びます。

**配信開始** | 10月1日(土)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** | 森田満樹さん(消費生活コンサルタント)  
三上公也さん(ラジオ関西アナウンサー)

**視聴方法** | ホームページ(ラジオ関西特設サイト)をご確認ください

第6回 商品検査の日のつどい

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・そのほか)」を選んでください

## 募集 井出留美さんの著書を 抽選でプレゼント

20ページに掲載のコラム「賞味期限って何だろう」にご協力いただいている井出留美さんの著書『捨てないパン屋の挑戦 しあわせのレシピ』を抽選で50人の方にプレゼントします。本書を読んで食品ロスについて考えませんか。



第68回青少年読書感想文コンクール小学校高学年の部課題図書です

### 応募方法

ホームページから、またはハガキに①「しあわせのレシピ」②〒住所③名前④電話番号を記入し、下記へ

コープこうべ イベントひろば

検索



**締め切り** | 9月30日(金)当日消印有効

**当選発表** | 賞品の発送をもってかえさせていただきます

### 申し込み

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19  
コープこうべSDGs推進部「本プレゼント」係  
☎078-856-2068(月～金10時～17時)

## コープの福祉講座

無料駐車場あり。②③は予約制の無料送迎バスあり。

### ①介護職員初任者研修課程(通信・10月コース)

指定番号22501-3号。教育訓練給付制度対象講座(40%)。通信は10月15日(土)～、スクーリングは2023年1月6日(金)～3月24日(金)(全12回)

**受講料** | 78,540円(テキスト代込み)

**ところ** | コープリビング甲南(神戸市東灘区)など

### ②国家試験向け 介護福祉士受験対策講座

**とき** | 11月5日(土)、22日(火)、12月3日(土)、17日(土)10時～17時 ※全4回

**受講料** | 29,700円(テキストは各自で購入)

**ところ** | 協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

### ③三木市主催 みつきい☆家事ヘルパー養成研修

**とき** | 11月29日(火)、12月5日(月)、9日(金)10時～16時 ※全3回

**受講料** | 無料(別途テキスト代1,430円が必要)

**対象** | 三木市内で介護の仕事をしたい方、介護を学びたい方

**ところ** | 協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

### 資料請求・申し込み

教育学習センター☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

## 9月～10月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

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

## コープカルチャー事業 終了のお知らせ

コープこうべの生活文化講座「コープカルチャー」の事業を2025年3月末までに終了することが決まりました。

コープカルチャーはこれまで、講師と受講生の皆さまからご支援をいただきながら、地域の組合員の学びの場としてご利用いただけてきました。しかしながら、社会環境や生活スタイルの変化とともに受講生は減少し続けており、赤字が継続している状況です。この間、さまざまな運営改善に取り組み、事業の継続についての検討を重ねてまいりましたが、今後の事業状況の見通しも厳しいことから、事業終了を決定しました。

これに伴い、12カ所あるコープカルチャーの事業所を順次閉鎖していきます。講師、受講生の皆さまにはお手紙を送付し、各カルチャーの終了予定時期などについてお知らせしています。なお、コープカルチャー兵庫は、2022年10月末で閉鎖することが決定しています。

何卒、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

## 「協同の力で未来を拓く」 兵庫県協同組合が心を一つに

7月1日、兵庫県民会館で「第100回 国際協同組合デー・兵庫県記念大会」が開かれました。オンラインライブ配信も併用し、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234人が参加。第1部の記念式典では、兵庫県漁業協同組合連合会代表理事会長・田沼政男さんがあいさつし、生活クラブ生活協同組合都市生活理事長・小谷里香さんが「兵庫JCC宣言」を読み上げました。

第2部では、作家の玉岡かおるさんが「賀川ハル〜豊彦の妻として、同志として〜」のテーマで記念講演。賀川夫妻が共に歩んだ道を分かりやすく紹介し、時代の先駆者としての夫妻を讃えました。



「SDGsは100年前に賀川が目標とし、実践しようとしたことです」と語る玉岡さん

## 「キャッシュレス・消費者還元事業」 訴訟の判決が確定しました

コープこうべは2019年10月の消費増税に際し、「キャッシュレス・消費者還元事業」の加盟店登録基準を満たしていることを確認のうえ、電子マネー「コピカ」での支払いに対してポイントが還元されるよう加盟店登録を申請していました。

ところが、事業開始直前に国から登録拒絶の連絡を受けたことによって、カードの増刷や広報などの準備に要した費用が無駄になりました。これらの費用は全て組合員の財産であり、不利益を被るのは組合員であるという主張のもと、2019年10月28日、国に損害賠償を求める訴訟を提起していました。

2021年8月31日、神戸地方裁判所での第一審で国に約1186万円の賠償を命じる判決が言い渡されたことに対して2021年9月13日、国が控訴。2022年6月9日、大阪高等裁判所にて控訴を棄却する判決が言い渡され、双方が期限までに上告しなかったため、6月24日、上記の判決が確定しました。

## 「ハート基金」の拠出金で ウクライナから避難された方を支援

コープこうべでは、ウクライナから避難されている方を支援するため「コープこうべ災害緊急支援基金（ハート基金）」の拠出を決定しました。

コープこうべの事業エリアに避難し、組合員になっていただけの方が対象。コープこうべの店舗で使える電子マネー10万円分をハート基金の拠出金から「コピーカード」にチャージし、1世帯につき1枚お渡しします。受け付けは累計1000万円を上限に2023年3月末まで。避難者の窓口である行政機関や財団法人などと連携して手続きを行います。

## 「健康経営」の取り組みを すすめています

コープこうべは、地域に根ざす組織として組合員や地域社会に信頼され続けるために、全ての職員が心身共に健康であることが最も重要だという考えのもと、7月1日に「健康経営」を宣言しました。

### 【コープこうべの健康経営宣言】

コープこうべは、職員一人ひとりがいきいきと安心して働き続けられるために、職員の健康と安全を守る健康経営の取り組みをすすめていくことを宣言します。

※詳しくはホームページをご覧ください

[コープこうべ健康経営](#)

検索

## 「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」助成団体決定

7月7日、「第6回やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」の本選考会を行いました。このプロジェクトは、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。(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。

書類選考を通過した21団体の代表者がプレゼンテーションを行い、選考委員として賛同企業の担当者も参加。食品メーカーの担当者からは「フードバンク事業を展開する団体で、自社の食品ロス分を活用できないか」という提案も。選考の結果、右記17団体への助成が決まりました。



各団体が助成を希望する事業について紹介

### 【地域の課題解決事業:9団体】

- 一般社団法人 enGrab えんぐらぶ
- NPO法人 クローバー
- NPO法人 国際エンゼル協会 ● 三田を知る会
- ソーシャルガーデナーズ ちょこ
- NPO法人 日本災害救援ボランティアネットワーク
- 認定NPO法人 東灘地域助け合いネットワーク
- NPO法人 兵庫空き家相談センター
- NPO法人 フードバンクはりま

### 【新たな挑戦を通じて共生社会の実現を目指す事業:8団体】

- 一般社団法人 office ひと房の葡萄 ぶどう
- NPO法人 こころ・からだ研究所
- 子育て支援グループ てとて広場
- NPO法人 丹波ひとまち支援機構 ● パレット
- 認定NPO法人 みやっこサポート
- NPO法人 ムラのミライ
- 一般社団法人 より処いっぶく いっぶくボランティアグループ

## 賞味期限 って 何だろう vol.2

食品ロスとも関わりがある「賞味期限」について、5回シリーズで連載します(次回は11月号に掲載予定)



井出 留美さん

食品ロス問題ジャーナリスト・栄養学博士。国内外の食品ロス問題について啓発し、食品ロス削減推進法成立に協力。

## ペットボトルの水に表示された“期限”

9月1日は防災の日。もしもの時のため、食品や水を備蓄している家庭も多いでしょう。ところで、ペットボトルの水に表示されている賞味期限は「飲めなくなる期限」ではないということをご存じでしょうか。

ペットボトルに入った水は、長期間保存しておくことで容器を介して蒸発します。例えば「2ℓ」と表示しているのにその容量が入っていない場合、ある程度までは誤差範囲として認められますが、それを超えると「計量法違反」になります。そこで、ペットボトルの水には「表示量が担保できる期限」が印字されているのです。

2016年の熊本地震では、全国からペットボトルの水が寄付され、賞味期限を過ぎても130tが余る事態に。熊本市は花壇の水やりなどに使ったと地元の新聞が報じています。2019年の台風では、千葉

県富津市が配った水が賞味期限切れだったとして市民から苦情がありました。

中身の水は殺菌、ろ過されているので、未開封であれば、期限を過ぎてもすぐに飲めなくなるわけではありません。ペットボトルではなくガラス瓶に入っている場合は蒸発しないので、期限表示が免除されているほどなのです。表示の本当の意味を知っていれば、貴重な水が捨てられることはないでしょう。



井出留美さんの著書『捨てないパン屋の挑戦 しあわせのレシピ』を抽選で50の方にプレゼントします。詳しくは18ページをご覧ください。



# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.4

## 奨学金「てとて」

新型コロナウイルスの影響などによる経済的な理由で、学業の継続が困難な高校生が増えています。コープこうべでは2021年、高校生向けの奨学金制度を創設。2022年6月には一般財団法人を設立し、奨学金事業の運営を移管しました。奨学金を通じ、次世代を担う若者の学びや活動、夢の実現を応援します。

### どんな奨学金？

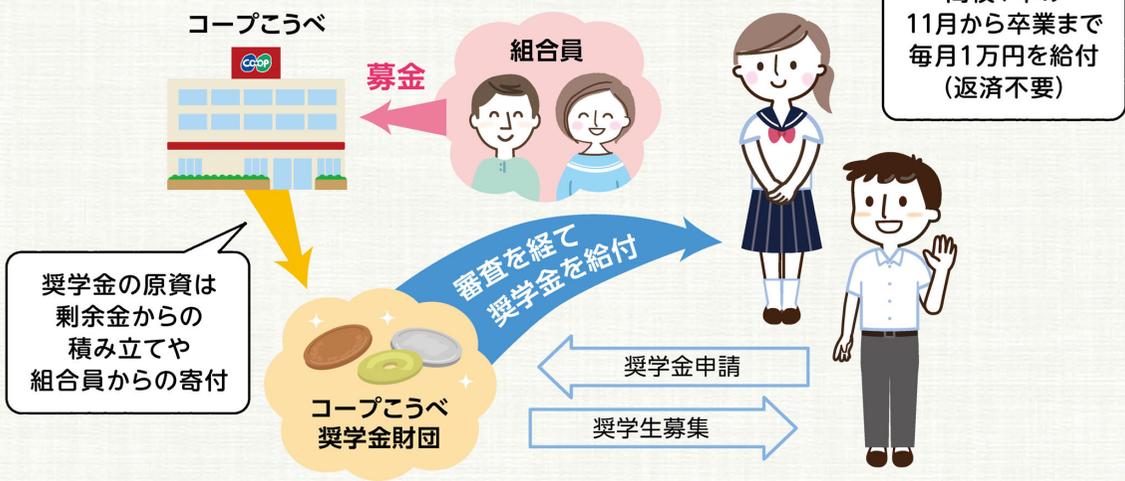
#### 給付対象者

- 高等学校または高等専門学校ならびにこれに準ずる学校の1学年に在籍
- コープこうべの事業エリア内に居住
- 学習意欲があるが、経済的な事情で修学継続が困難

現在 **82人** に給付

2021年度の募金  
**6,936,848円**

高校1年の  
11月から卒業まで  
毎月1万円を給付  
(返済不要)



### 愛称が決まりました

奨学金の愛称「てとて」は、『きょうどう』2022年2月号で募集し、組合員の皆さんから寄せられた案の中から決まりました。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

コープこうべの奨学金

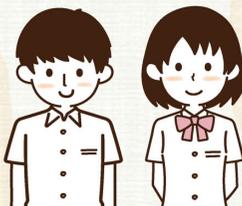


## 奨学生の声

私は将来、美容に関する職業に就きたいと考えています。専門学校はかなりの高額になり諦めかけていましたが、このような貴重な機会があると聞き、踏ん張ろうと思えました。

学校用の運動靴が中学生の時から履いていた靴なので、ボロボロになっています。奨学金で新しい靴や授業に使う文具を購入したいと思います。

校外学習は交通費や昼食代などが必要なので、行くかどうか迷っていましたが、奨学金のおかげで気兼ねなく行けました。みんなと一緒に土産を買うこともでき、うれしかったです。



奨学金で支えていただいているのは、金銭面だけでなく精神面もです。募金してくださった方々の一瞬一瞬が私たちの今に、そしてこれらにつながっているように感じました。

奨学金を利用して英検準2級を受験し、合格出来ました。これからも参考書の購入や検定に活用したいです。

奨学金をいただけるようになってから、意識がさらに前向きになりました。普通クラスから上級クラスに入れることが決まり、より一生懸命取り組むようになりました。

### 奨学生を募集中!

詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ奨学金財団

検索



■ 締め切り 9月30日(金) 申請書類必着

### 集中募金にご協力をお願いします

毎年9月、奨学金運営のための集中募金を行っています。皆様のご支援をお願いします。

(この募金は税法上の寄付金控除の対象にはなりません)

■ 宅配 9月6日(火)～10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(金)まで店内に募金箱を設置しています

また、集中募金期間以外も、ゆうちょ銀行の下記の口座で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 一般財団法人コープこうべ奨学金財団 ☎078-821-7170(祝日を除く月～金10時～17時)

### 若者の地域活動を応援!

ホームページ「Konoyubi.」では、若者が参加できる活動や地域が笑顔になれるプロジェクトを募集中。ぜひご覧ください。

コープこうべ konoyubi

検索



### 組合員ライターのひとつ

経済的な理由で、学業や将来の夢を諦めてしまう子どもたちがいることを忘れてはいけないと思います。物心両面の支援である奨学金をさらに多くの子どもたちに届けたいですね。(清水 まさみ)



## 私の“こだわり”

「これだけは」と譲れない信条。  
きっと誰もが持っているはずー!?

みなさんから  
コープ  
一家が



コーちゃん

### めざせ 食品ロス「ゼロ」

私のこだわりは買い物の仕方です。回る店の順番から買う物まで大体いつも同じ。一週間たったら冷蔵庫を空にすると決めていて、日曜日に空の冷蔵庫を見て「よし!」とガッツポーズ。たまには違うメニューも作りたいなあ…。

(相生市・わたこちゃん・36歳)



目標クリアとはさすが。料理のレパートリー、広げていきましょう

### 香りのない 生活なんて

ハーブのある生活です。バルコニーガーデンで収穫したシソは手巻き寿司に、ローズマリーはイワシの香草焼きに。ほか、セージ、ラベンダー、レモンバーム、ローズマリーも。ハーブティーやお風呂で楽しんでいます。

(西宮市・めめ・30歳)



おしゃれな家庭菜園ね～。工夫して楽しんでいる様子が伝わってきたわ

### 相棒とともに これからも

父親譲りで41年間、ずっとMT(マニュアル)車! 今の愛車は13年目。スポーツカーではなく軽自動車ですが、MT車が減る中、大切にしたいこだわりです。エンジン音を聞きつつ、いたわりながらギアチェンジしています。

(川西市・まさぼうず・66歳)



運転の醍醐味が味わえるMT車。ワシも昔はブイイ言わせてまんじや

### 人と関わりと いうことは

仕事に家事に大忙しの毎日。でも子どもに「お母さん」と呼ばれたら、顔を向けて「は～い」と返事することを心がけています。何でもセルフやスマホですむ時代ですが、コミュニケーションの基本を大切にしたいです。

(朝来市・口角あげあげ・46歳)



うんうん、ママがこっち向いて返事してくれると、うれしいんだよ

### 以心伝心より 確実なもの

子どものころから教えられてきたのは、「ありがとう」「ごめんなさい」をはっきり言うこと。そして「お礼は3日以内に」。感謝の気持ちは、言葉にしないと相手に伝わらないと思います。このこだわりは、ずっと変わりません。

(神戸市長田区・のぶりん・57歳)



3日以内と決めれば、言いそびれることもなさそう。私もそうしようっ!

### これが私の 健康の秘訣

階段を使うことです。駅でもエスカレーターは使いません。仕事で21階の事務所に派遣されたときも、お昼休みに下に降りてご飯を食べてまた上がり…と1日2往復。3カ月間がんばりました。

(摂津市・ベル・59歳)



21階!? それも毎日とは。足腰鍛えられただろうなあ。見習わなくては

## 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

- ①「テーマ投稿 プレゼント」うれしかったり、ドッキリしたり、思わず笑ったり…プレゼントにまつわるエピソードをお待ちしています
  - 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)」とその理由を
- 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

10月3日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

# のひろば

のお便りを  
ちゃん  
紹介!



プーちゃん



## 揺れる心とともに

パーキンソン病を発症して10年。これまで  
は体力の勝ちでしたが、最近は押され気味。  
大きな声で「かかってこい!」、ときには小さな  
声で「お手柔らかに…」の日々です。

(神戸市西区・小さな声・72歳)



「自分の体とうまく付き合っていくしかない」、そんなお便りが目に付くこのごろ。  
大丈夫、仲間は大勢いるぞ

お気に入り♡

## co-op ファッションドライ

家で洗いづらい衣類が手軽に  
洗濯できて、クリーニング代の  
節約になります。乾燥後のシワ  
も少なく、助かっています。

(豊岡市・桜・66歳)



デリケートな衣類が洗えて、ふんわり仕  
上がるのがいいよね。抗菌防臭効果  
があるのもグッド!

お気に入り♡

## co-op レンジでサクッと ローストンカツ

温めてから一口大に切って  
カツ丼にします。あつという間  
にできて、絶妙なできあがり。  
専門店にも負けない味で、みん  
な大好きです。

(加古川市・ムックのママ・71歳)



プーちゃんも好き～。カレーにつけて、  
一緒に食べるよ

POST

お便りいろいろ

MAIL

## さあ、1日を始めよう

仕事が忙しい夫ですが、休日にはドイツ伝  
統のザワークラウト(キャベツの漬物)を仕込  
んでくれます。私は、キャベツを忘れずに購入  
しておくだけ。毎朝、トーストとウインナーソー  
セージとともにおいしくいただいています。

(神戸市垂水区・ランディ・47歳)



ホットドッグにたっぷり挟むのも、おいし  
いんだよなあ。僕も手作りして家族にふる  
まえば、株が上がるかな

## 気遣う人でありたい

白杖を持った男性が駅の階段を降りようと  
するのを見かけ、声をかけました。すると、こち  
らが恐縮するくらい何度も「ありがとう」と。あ  
れだけ感謝されるのは、声をかける人が少な  
いからではないでしょうか。障害を持つ方たち  
が少しでも安心して行動できるよう周囲の人  
が気を配ることの大切さを痛感しました。

(明石市・アツちゃん・87歳)



最初に、相手の「前から」声をかけること  
が大事なんですって。断られても「困って  
なくてよかった」と思える人でありたいわ

## 私には「恵みの雨」でした

私が小さいころから母は家で商売をしてい  
たので、あまり遊んでもらえませんでした。で  
も突然雨が降ると、傘を持って学校まで迎えに  
来てくれるのです。母と話をしながら家まで帰  
るのが楽しくてうれしくて。子どものころは、  
雨の日が好きでした。

(神戸市北区・みっちゃん・60歳)



そうそう、母を独り占めできる時間は、本  
当にうれしかったわ。そんな思い出は、  
いくつになっても色あせないのよね

# コピーからの 挑戦状

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 数字をいれてね

難易度 プレゼント 3,000円×10人

縦列 (6マス)、横列 (6マス)、太線の枠内 (6マス)、  
それぞれに1~6の数字が1回ずつ入るよ。♡★◆に入る数字を足したらいくつになるかな?



縦・横それぞれの列と  
太線の枠内には、  
同じ数字が入らないって  
ことだね

3	5			♡	6
			3	1	
★	3				2
1		2		3	
	2	3			
◆		5		4	3

♡ + ★ + ◆ = 答え

## Question 2 何年後かわかるかな?

難易度 プレゼント 1,000円×20人

家族でヒロシくんのお誕生日のお祝いをしています。



お誕生日おめでとう。もう12歳になったのね。



もっと大きくなりたいなあ～



えっ、本当?



お母さんの歳の4分の1になったのか。



歳は追い付かないけど、  
お母さんの歳の半分になるときは来るよ。

年齢の差は  
変わらないよ!



さて、それは何年後?

答え  年後

## 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。



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 10月3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

マスクット

Answer 2

650円

ヨーヨー釣り150円  
焼きトウモロコシ300円  
綿菓子200円

1	2	3	4	5	6
オ	ク	ラ	タ	コ	ス
	マ		カ	イ	ン
7	8	9	10	11	12
フ	デ	メ	グ	ラ	タ
13	14	15	16	17	18
ス	イ	マ	キ	ヒ	
	タ		イ	ギ	リ
19	20	21	22	23	24
ク	チ	カ	ズ	ツ	イ

7月号のクイズは解答総数7,047のうち、正解は6,805でした。

コピーカード  
と出かけよう!

コピーカードまたはコープこうべの組合員証のご提示で、人気施設に割引料金で入場いただけます。  
※他の割引は併用できません



レトロな赤レンガ建築の中で  
近現代美術の名品を鑑賞

姫路市

## 姫路市立美術館



霧は10時から  
1時間ごと、  
または30分ごとに  
発生

戦前は陸軍施設、戦後は姫路市役所として使われていた国の登録有形文化財の美術館。所蔵作品は多ジャンルにわたり、近代フランス絵画コレクションのクロード・モネやアンリ・マ蒂斯らの作品を常設展示。新たな姫路の魅力を発信するアートプロジェクトの一環として、美術館前庭で、「霧のアーティスト」中谷芙二子<sup>なかつぶじこ</sup>さんによる《霧の彫刻 #47769 白鷺が飛ぶ》を2023年3月12日(日)まで展開。定期的に発生する霧に姫路城が浮かび上がります。さらに、国際的アーティスト杉本博司<sup>すぎもとひろし</sup>さんの展覧会は、美術館だけでなく書寫山園教寺<sup>しやうざんえんぎょうじ</sup>でも開催。杉本作品と仏教美術との共演を楽しめます。

中谷芙二子《霧の彫刻 #47769 白鷺が飛ぶ》姫路市立美術館前庭 2022年7月15日  
©Fujiko Nakaya ©Himeji City Museum of Art 2022



観覧料を

**団体料金に**

※1家族につき2人まで  
※書寫山園教寺の展覧会  
には適用されません

コピーカードと出かけよう

検索

- 住所 兵庫県姫路市本町68-25
- 電話番号 079-222-2288
- 開館時間 10時～17時(入場は16時半まで)  
※9月10日～11月6日の金・土曜日は、前庭を20時まで開園
- 休館日 月曜日(祝日・休日の場合は翌平日)  
12月28日～2023年1月3日

マーク  
みつけ!  
VOL.6

## 避難口誘導灯シンボル



### 災害時に安全・迅速に避難できるように誘導

病院や劇場、ホテル、店舗など、多数の人が集まる建物で火災や事故が起きたとき、まずは安全・迅速に避難しなくてはなりません。停電や煙の影響がある中でも、どこに向かえばいいのかが分かるよう設置されているのが「誘導灯」。設置場所や大きさなどの基準が消防法で定められており、避難口の上に設置される「避難口誘導灯」にはこのシンボルが表示されます。

かつては「非常口」など、文字だけの表示が一般的でしたが、誰にでも分かりやすい標識にすることをめざしてデザインを公募。科学的評価の結果、選ばれたものが1982年、消防庁により採用されました。

ところで、このシンボルが表示されている「誘導灯」にはもう1種類あることをご存じですか？ 背景が白色の場合は「通路誘導灯」。避難口までの通路を示すためのものなので、避難口が近くにあるとは限りません。日頃からよく行く場所では、避難口を確認しておくとう安心ですね。



緑色は火災時に一番目立つ色なんだって

「通路誘導灯」の矢印に従って進むと…



避難口が見えます

コープこうべの店舗でも探してみてくださいね