

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2023 3

簡単便利な
だけじゃない!
冷凍食品

コープでいっしょに未来へ

てまえどり

エリア掲示板

地域の楽しい
情報がいっぱい!



「まようどう」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
簡単便利なだけじゃない!
冷凍食品
- 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
てまえどり
- 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!
兵庫県立 兵庫津ミュージアム
- 27 新しいマークが決まったよ!

コープこうべの現況(1月末現在)

組合員数	174万179人
出資金	370億1415万円
1人当たりの出資額	2万1270円
宅配訪問軒数	50万2922軒

マイバッグ持参率(1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～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイドに従って該当する番号を選んでください

簡単便利

だけじゃない!

冷凍食品

買い置きができ、温めて簡単に
食べられる冷凍食品。軽食やお弁当のほか、
1品増やしたいときにサッと使えるのも
魅力ですね。年々ニーズが高まる
冷凍食品は、手軽なだけでなく、おいしく、
種類も豊富になっています。

より使いやすく、おいしく くらしの変化に合わせて市場拡大

高齢化や単身世帯・共働き世帯の増加、
“コロナ禍”による生活様式の変化に伴い、
冷凍食品の需要が拡大しました。中でも多
いのは、麺類や米飯類、揚げ物など、調理済
みの食品や下ごしらえ済みの野菜。日々の
食生活の中に、種類豊富な冷凍食品が多く
取り入れられています。

組合員の声を聞き それぞれのニーズに対応

商品開発をする中で欠かせないのが組
合員の声です。一口に「冷凍食品」とって
も、乳幼児のいる世帯は「離乳食や幼児食
を」、共働き世帯は「夕食のおかずの充実
を」、大人が中心の世帯は「専門店の味を」
など、要望はさまざま。これらの声に応える
品ぞろえに取り組んでいます。

また、「使いたいときに、好みの量が使え
る」「小分けにして食べ切れるサイズ」な
どの工夫で、使いやすさだけでなく、家庭の
食品ロス削減にもつながっています。



CO-OP 枝豆がんも



CO-OP ミニ春巻



CO-OP レンジでサクッと
ロースとんかつ

便利さ、
おいしさに磨きがかかり、
冷凍食品は日々進化
しています

コープこうべ
商品部
岸本 明日香さん



CO-OP 白身魚とタルタル
ソースフライ

簡単便利な

だけじゃない!

冷凍食品

- 子どもが大好きで、どのおかずよりも先に手に取って食べます
- 4歳のお姉ちゃんも大好きです

材料にこだわりたい



子育て世代の声から生まれた「離乳食期向け」「幼児食期向け」の冷凍食品「きらきらステップ」。安心できる材料にこだわり、下ごしらえなしで使える食材やメニューを商品化しました。また、食べやすい大きさや食感、やさしい薄味は高齢者にも人気です。



CO-OP 国産若鶏のスティックナゲット



スティック形状なので、手でつかんで食べられます。しょうゆとコンソメの味付けで香辛料は控えめ。細かくひいた国産鶏肉を使用しているので柔らかく、カラッと揚げています。パンに挟んだり、サラダにしたりアレンジも。

CO-OP やわらかいミニうどん

- 少量に分かれているので便利
- 忙しいときにすぐ食べられるので重宝しています
- シンプルな味付けが気に入っています

CO-OP 3種の国産野菜としらすのおかゆ

原料の米と野菜(にんじん、ほうれん草、たまねぎ)、しらす干しは国産。具材は下ゆでして細かく刻み、おかゆと一緒に柔らかく炊き上げました。「具材はなるべく多く」という組合員の声に応えました。



- 1食に2玉を高年齢者用に使っています
- 食塩不使用なので安心して食べさせられます



九州産小麦を使用した小麦粉と水で製造。食塩を使わないシンプルなおうどんです。細めの麺を柔らかくゆで上げてから冷凍。短くカットしてないので、すり潰したり、刻んだり和好みに合わせて使えます。

電子レンジで簡単！ 人気メニュー

「温めるとそのまま食べられる」商品があるのも冷凍食品の特徴。原材料や工程にこだわり、出来立てのおいしさを再現しています。好評の商品を紹介します。

- 子どものお昼ごはんにちょうどいい量です
- 卵がふわふわでおいしい
- 我が家ではこの味付けが一番お気に入りです

CO-OP ふっくら卵のオムライス



温め方のコツ

袋にはさみで切り込みを入れて、そのまま皿にのせて電子レンジで加熱

材料の米、卵、たまねぎ、にんじん、鶏肉はいずれも国産。チキンライスはトマトのうまみでコクを出し、甘過ぎないあっさりした味わいです。薄焼き卵はほんのり甘くなめらかな口あたりに。破れないように人の手で丁寧に包んでいます。



- だしが効いているのでソースなしで食べています
- ストックしておくとう便利です

CO-OP だしの効いているふっくらたこ焼



温め方のコツ

凍ったままのたこ焼きを間隔を空けて皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジで加熱

昆布とかつおのだしが入ったなめらかな生地に、食感の良いたこを加え、山芋を入れてふっくら焼き上げました。キャベツがたっぷり食べごたえがあります。

CO-OP めっちゃ旨い牛そばめし



温め方のコツ

凍ったまま袋から皿に出して平らに盛り、ラップをかけて電子レンジで加熱。フライパンで炒めても

神戸のご当地B級グルメで人気のそばめしです。焼きそばと、キャベツ、牛肉、にんじんの具材とご飯で製造。うまみとコクの2種類のソースでスパイシーに仕上げました。

- 卵で包んでオムライスめしにしています
- 息子のお気に入りです



簡単便利な

だけじゃない!

冷凍食品



たまねぎ
入りで
おいしい

洋風がんもどき

エネルギー496kcal/食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

材料(2人分)

木綿豆腐	300g
ハム	4枚
CO-OP 北海道の野菜ミックス	
たまねぎ入り	80g
粉チーズ	15g
A 片栗粉	大さじ3
コンソメ(顆粒)	小さじ1
コショウ	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①木綿豆腐はしっかりと水切りをして、ハムは一辺7mmの四角形に切る
 - ②豆腐を潰し、ハムと**A**を加えてよく混ぜ、8等分し、形を整える
 - ③油を160℃~170℃に熱し、
②をきつね色に揚げる
- ※好みでレモン、ケチャップ、カレー塩(カレー粉と塩を同量ずつ混ぜたもの)を添える

教えて
もらいました!



コープこうべ
家庭料理研究会

長谷川 愛さん

『コープCooking』や
宅配カタログ『めーむ』
のレシピを作成。コー
プ委員会やコープサー
クルの講師も。



CO-OP 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り

エネルギー429kcal/
食塩相当量2.5g (1人分の推定値)

肉かぼちゃ

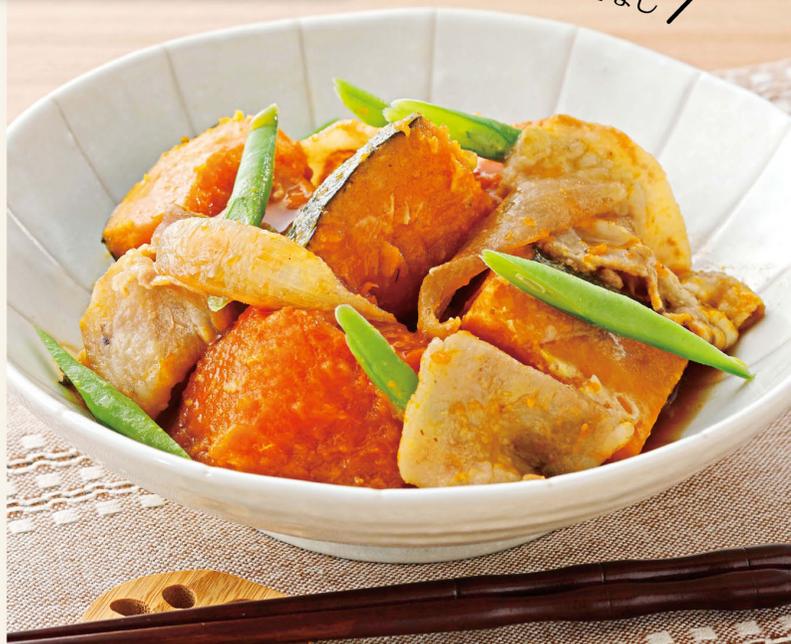
かぼちゃは
切る手間なし

材料(2人分)

豚ばら肉薄切り……120g
たまねぎ……1/2コ
三度豆……6本
だし……1カップ
砂糖……大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2
A みりん…大さじ1と1/2
酒……大さじ1と1/2
CO-OP 北海道の栗かぼちゃ
……250g



CO-OP
北海道の栗かぼちゃ



作り方

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさ、たまねぎはくし形、三度豆は斜めに切る
- 2 鍋で豚ばら肉を炒め、油が出てきたらたまねぎを加えてさらに炒める
- 3 ②にだしとAを加え、沸騰したらかぼちゃを皮を下にして加え、落としぶたをして5分間煮る
- 4 三度豆を加えて1分間～2分間煮る

ブルーベリーの グラスチーズケーキ

エネルギー393kcal/食塩相当量0.5g (1個分の推定値)

材料(200mlのグラス5個分)

クリームチーズ……200g
生クリーム……1カップ
水……大さじ2
粉ゼラチン……5g
プレーンビスケット……50g
砂糖……60g
レモン汁……大さじ1
CO-OP ブルーベリー……80g
A 砂糖……20g
レモン汁……小さじ2



CO-OP
ブルーベリー

作り方

- 1 クリームチーズと生クリームは作る1時間くらい前に冷蔵庫から出しておく
- 2 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく
- 3 ビスケットを一口大に割り、グラスに入れる
- 4 クリームチーズに砂糖を加えて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、生クリーム、レモン汁大さじ1を加えてさらに混ぜる
- 5 ②を約60℃の湯せんか電子レンジ(500W)で10秒間～15秒間加熱して溶かし、④に加えて素早く混ぜる
- 6 ⑤を氷水にあてながらとろみがつくまで混ぜ、③に入れて冷蔵庫で1時間～2時間冷やし固める
- 7 Aを混ぜて電子レンジ(500W)で3分間加熱し、レモン汁小さじ2を加えて冷ます
- 8 ⑦を⑥の上にかける

組合員ライターのひとつ

● 皮むきが面倒だったり、煮る時間がかかったり…そんな調理の手間を省いてくれる冷凍食品のありがたさを、「肉かぼちゃ」レシピで実感できました。(木下 亜紀)

果肉の食感も
楽しめる



対象商品購入を通じた募金へのご協力 ありがとうございました(2021・2022年度実績)



年度	企画名	金額(円)	寄付先/用途
2021	サンゴの森づくり基金(★)	1,437,294	コープスもずく1品につき1円 恩納村(おんなそん)漁協に寄付。サンゴの苗の植え付けに活用
	コープの洗剤環境寄付 キャンペーン(★)	315,881	コープ商品の衣料洗剤1品につき0.5円 WWF(世界自然保護基金)ジャパンに寄付。インドネシアの小規模パーム農園の持続可能な生産の支援に活用
	インドネシア・エビ養殖業 改善プロジェクト(★)	644,640	ブラックタイガーを使用した対象商品1品につき3円 「ブラックタイガー養殖業改善協力金」に寄付。環境と社会に配慮したエビ養殖業への改善を進めるプロジェクトに活用
	障害者ノルディックスキー 応援キャンペーン(★)	39,644	「コープ応援食産野菜のドーナツ」などの対象商品1品につき1円 NPO法人日本障害者スキー連盟ノルディックスキーチームに寄付。 次世代を担うジュニアチームの活動支援などに活用
2022	コアノン スマイルスクール プロジェクト	849,830	「コアノンロール」などの対象商品1品につき1円 ユニセフに寄付。アンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」 に活用
	CO・OP×レッドカップ キャンペーン	207,995	「コープヌードル」などの対象商品1品につき1円 WFP(国連世界食糧計画)に寄付。ミャンマー連邦共和国の子ども たちに学校給食を届けるための支援に活用
	ピンクリボン運動協賛 キャンペーン	76,679	コープ化粧品1品につき1円 認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に寄付。 乳がんに対する啓発と患者・家族の支援に活用
	田老町(たろうちょう) 漁協植樹募金	108,366	「コープス芯付き塩わかめ」「コープオリティ真崎わかめ」 「田老町漁協天然塩わかめ」いずれか1品につき3円 田老町漁協に寄付。植樹活動などの支援に活用

- 現在、2022年度の企画を継続中の場合は2021年度実績を記載(★印の企画)
- 2022年11月、ブラジルの森林再生を応援する「スマイルグリーンプロジェクト」がスタート
- 「コープス 神戸ハイカラメロンパン募金」は2021年度で終了しました。これまでのご協力ありがとうございました

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月号でお知らせした通り、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きます。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ています。「コープ商品」の「商品情報TOP」のページをご覧ください。右下のQRコード®からもご覧いただけます。

なお、ご利用の多い商品は、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、今後も引き続き供給していく予定です。

コープこうべ商品情報

検索



「お米を贈ろう助け合い募金」に ご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症やウクライナ侵攻などの影響によりくらしの不安が広がる中、社会的に弱い立場の方々を支援するための集中募金です。寄せられた募金でお米などを仕入れ、コープこうべとつながりのある社会福祉協議会や市民団体、子ども食堂運営団体、フードバンクなどに提供します。

■宅配 3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 3月31日(金)まで
店内に募金箱を設置しています

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 「神戸いのちの電話」相談員 一緒に活動しませんか

悩みを抱える人たちに、電話を通じて寄り添う活動で、コープこうべなど諸団体が後援。相談員は、面接・書類審査の後、養成講座を経て認定されたボランティアです。養成講座の受講生を募集中です。

受講期間

I・II期：8月5日～2024年3月（原則として毎週土曜日14時～16時）、III期：2024年4月～2025年3月（仮認定期間として電話実習）

ところ | 神戸市立総合福祉センター
(JR神戸駅北西へ徒歩7分) など

応募資格

- 20歳以上、学歴・職業不問
- 5月27日(土) から7月15日(土) まで8回開催する公開講座に6回以上出席できる方

定員 | 30人

受講料 | I期20,000円、II期10,000円、III期3,000円

応募方法 | 募集要項を電話で請求いただくか、ホームページでご確認ください

締め切り | 7月15日(土) 必着

募集要項請求・問い合わせ

神戸いのちの電話事務局

☎078-371-4405(月～金9時～18時)

神戸いのちの電話

コープこうべ第九合唱団 募集についてのお知らせ

コープこうべ第九合唱団は夏ごろに募集を開始し、12月17日(日)にコンサートを行う予定です。詳しくは『きょうどう』、店内ポスター、ホームページなどでお知らせします。

「ええやん! コープのある街」 Instagramで情報発信中

コープこうべの公式Instagramがあるのをご存じですか。コープこうべの“ワクワク情報”や、職員が見つけた地域のお話などを発信しています。

右のQRコード®から、ぜひご覧ください。

coopkobekoho



フォローしてね!



コープの福祉講座

無料駐車場あり。予約制の送迎バス(無料)と保育(有料)あり。すべて教育訓練給付制度対象講座。

①2023年度 介護福祉士実務者研修(通信)

スクーリング(いずれも全10回): 4月コース(火曜日)6月13日～、6月コース(水曜日)8月30日～

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

②2023年度 介護職員初任者研修(通信) 〈三木コース・4月生〉

指定番号23501-1 通信: 4月15日(土)～、スクーリング(全12回、木曜日): 6月15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1205号の7

とき | 5月12日～6月30日(全8回、金曜日)9時～17時

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)

ホームページ

3月～4月の刃物とき

堺 三木

7 火 <input type="checkbox"/> 新多聞	21 火 <input type="checkbox"/> 宝塚 <input checked="" type="checkbox"/> 白川台
8 水	22 水 <input type="checkbox"/> 宝塚 <input checked="" type="checkbox"/> 上郡
9 木	23 木
10 金 <input type="checkbox"/> 茨木白川 <input checked="" type="checkbox"/> 朝霧	24 金
11 土	25 土
12 日 <input type="checkbox"/> 横尾	26 日
13 月 <input type="checkbox"/> うねの <input checked="" type="checkbox"/> 兵庫	27 月 <input type="checkbox"/> 西宮南
14 火 <input type="checkbox"/> 甲子園口 <input checked="" type="checkbox"/> 岡本	28 火
15 水 <input type="checkbox"/> 東豊中 <input checked="" type="checkbox"/> 岡本	29 水 <input type="checkbox"/> 塩屋
16 木	30 木
17 金 <input type="checkbox"/> 福田 <input checked="" type="checkbox"/> 有野	31 金
18 土 <input type="checkbox"/> 島本	1 土 <input type="checkbox"/> 柏原
19 日 <input type="checkbox"/> 神戸西 <input checked="" type="checkbox"/> 西神	2 日 <input type="checkbox"/> 西明石
20 月 <input type="checkbox"/> 垂水 <input checked="" type="checkbox"/> 西神	3 月 <input type="checkbox"/> 摩耶 <input checked="" type="checkbox"/> シーア

※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

阪神・淡路大震災から28年 あの日を忘れない

阪神・淡路大震災から28年が経った1月17日、コープこうべ全事業所で役員・職員や来店中の組合員が黙とうを捧げました。また、生活文化センター（神戸市東灘区）では、鎮魂碑の前で役員が黙とうと献花を行いました。コープこうべは、震災の体験から得た教訓を生かし、次の世代に伝え、防災・減災の取り組みをさらに進めてまいります。



鎮魂碑に献花する馬場一郎理事長

楽しみながら防災の知識を学び 災害に備えよう

1月15日、神戸市などによる「災害対策セミナー実行委員会」の主催で「神戸防災のつどい2023」が行われました。これは、阪神・淡路大震災の経験や教訓を継承し、災害に備えるためのイベント。コープこうべ第3地区の活動組合員や職員も参加し、中央区文化センターや神戸三宮センター街にブースを出展しました。

コープこうべのブースでは、牛乳パックを使った紙皿作りや「防災かるた」などのワークショップ、防災・減災に関わる絵本や心を和ます絵本の読み聞かせなどを実施。また、普段のくらしの中で食材を備蓄する「ローリングストック」の大切さを伝えるとともに、「防災クッキング」のレシピや、手洗いに役立つ「ペットボトルシャワー」なども紹介しました。



普段、使っているものが災害時にも役に立ちますよ



絵本の読み聞かせに大人も子どもも聴き入りました

もしもの時のために “BOSAI(ぼうさい)レシピ”を身近に

1月14日、「オンラインでBOSAIキッチン2023」が行われ、20組が参加。神戸学院大学栄養学部助教・伊藤智さんが、災害時の栄養問題や備蓄しておきたい食材について紹介しました。その後、「正しい知識を持って、栄養バランス良く、衛生的に」という視点で考案された調理方法をクッキングサポーターが実演。1つの鍋で複数の調理が同時にでき、洗い物が少ない「ポリ袋調理」の火加減など、ポイントを解説しました。参加者も調理に挑戦し、自宅にある缶詰めや野菜を使ったレシピを披露。最後は伊藤助教が「災害時でも調理ができることを知ってほしい」と締めくくりました。



「ポリ袋調理」のコツを学びました

令和4年度「兵庫県こうのとりのり賞」 「兵庫県くすのき賞」受賞者決定

「兵庫県こうのとりのり賞」は、自律の心に根ざし、参画と協働により地域づくりに貢献し、その功績が優れた個人を表彰。また「兵庫県くすのき賞」は、ボランティア活動などを通じ人間連帯の輪を広げ、こころ豊かな地域社会づくりに貢献した団体を表彰しています。コープこうべの関連で、下記の個人2人、団体12グループが受賞しました。

【兵庫県こうのとりのり賞】

● 中西志津子さん ● 竹内由美さん

【兵庫県くすのき賞】

- にこここ食堂
- ふれあいカフェ のがみUR
- しゃげごう山レンジャーくらぶ
- ぶくぶく ライブラリー
- 震災を考える会
- ひだまり
- ふわふわ横尾
- 北鈴ラッキーノース
- 買い物おたすけ隊
- 生き生き体操サロンかみごおり
- かわいいうさぎ
- コミュニティ食堂 よっといで〜

「第4回高校生ともしびボランティア顕彰」 顕彰団体が決まりました

(公財) コープともしびボランティア振興財団が実施している「高校生ともしびボランティア顕彰」。若者が心豊かに成長し、地域の担い手となることを願って、兵庫県内の高校生のボランティア活動を顕彰しています。選考の結果、下記の14団体を顕彰することが決まりました。財団では今後も、高校生のボランティア活動を応援していきます。

【顕彰団体名】 ※(学)は学校法人

- ★明石市立明石商業高等学校 生徒会
- (学)芦屋学園 芦屋学園高等学校 ボランティア部
- (学)甲南学園 甲南高等学校 ボランティア委員会
- (学)玉田学園 神戸常盤女子高等学校 ボランティア部

- ★県立明石北高等学校 ボランティア部
 - 県立明石清水高等学校 ボランティア部
 - 県立芦屋高等学校 ボランティア部
 - ★県立尼崎小田高等学校 あまおだ地域応援隊
 - 県立伊川谷高等学校 ボランティア部
 - 県立香寺高等学校 食物部
 - ★県立千種高等学校 生徒会
 - 県立東播工業高等学校 空飛ぶ車いすサークル
 - 県立豊岡総合高等学校 インターアクトクラブ
 - 県立西宮今津高等学校 ING部
- (★は初の顕彰)



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(最終回)



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。

「てまえどり」で食品ロス削減

「新語・流行語大賞」のトップ10に「てまえどり」が選ばれました。コープこうべが神戸市と連携して2018年から続けてきた「買い物のとき、すぐに食べるなら商品棚の手前から取りましょう」という取り組みです。消費期限や賞味期限の迫った商品ほど手前に陳列されるので、「てまえどり」は食品ロスの削減につながるのです。

2018年にはコープ山手で、賞味期限までの日数が「5日」の豆腐と「1日」の豆腐の味比べをしました。目隠しで食べてもらったところ、違いが分かった人は半数程度。参加者からは「味はほとんど変わらない」「普段は商品を後ろから取ることが多いけど、その日に食べるものなら手前から取るようにしたい」との声が聞かれました。

売れ残った食品を「事業系一般廃棄物」として焼却処分する場合、お店が処理費用を払うだけでなく、税金も使われます。私たちのくらし



売り場で「てまえどり」への協力を呼びかけ

を良くするための貴重な税金は、食べ物を燃やすためではなく、福祉や教育、雇用、医療など、有用なことに使ってほしいですね。

家庭で食品ロスが減れば食費が節約できるのと同様、事業者の食品ロスが減れば社会全体のプラスになります。無理のない範囲で「てまえどり」をしましょう。

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」の感想文をホームページに掲載しています。併せてご覧ください。



とりくみ コープこうべ100周年

このコラムは
今回が最終回です

お読みいただき、ありがとうございました。

バックナンバーはホームページをご覧ください。





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.9

てまえどり

皆さんは、商品棚の手前にある商品を意識して買うだけで食品ロス削減に貢献できる「てまえどり」をご存じですか。コープこうべの組合員の自発的な行動から広がった取り組みです。コープこうべが2018年に策定した環境チャレンジ目標「エコチャレ2030」の達成にもつながります。めざせ、2030年までの食品廃棄物半減！

すぐに食べるなら手前から取ってね！

「てまえどり」とは…

買ってすぐ食べる場合は、商品棚の手前にある消費・賞味期限が近い商品を選び購買行動。期限間近の値引き商品の購入も含め、日々の買い物で食品ロスを減らす有効な手段として、全国的に広がりを見せています。



「新語・流行語大賞」トップ10に

2022年12月1日、「てまえどり」が「現代用語の基礎知識 2022ユーキャン新語・流行語大賞」のトップ10に選出されました。発表・表彰式には、2018年10月に連携して「てまえどり」キャンペーンを行ったコープこうべと神戸市のほか、コンビニエンスストアで「てまえどり」を呼びかけてきた一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会や農林水産省も参加しました。



まぐに食べるなら、手前から取ってね!

神戸市・コープこうべ 食品ロス「バイバイ」キャンペーン KOBET × コープこうべ



神戸市と連携したキャンペーンでは、啓発ポップの掲示やオリジナル値引きシールの貼付、啓発イベントなどを実施

コープこうべはこんな賞も受賞

- ★「てまえどり」をはじめとした「組合員・地域とすすめる食品ロス半減」の取り組みで、第8回「食品産業もったいない大賞」の「農林水産大臣賞」（2020年）
- ★「てまえどり運動」で、食品小売企業のサステナブル（持続可能）な施策を表彰する第1回「サステナブル・リテイリング表彰*」の「グッドアクション賞」（2022年）

*主催：(株)ダイヤモンド・リテイリングメディア

はじまりは“e買うプロジェクト” 組合員の小さな活動が全国に広がりました

“e買うプロジェクト”とは？

コープこうべ第1地区の組合員グループによる啓発活動。食品ロスなどの“もったいない”をキーワードに、暮らしの中でできることを考え、活動しています。メンバーそれぞれの得意分野を生かして、学習会やイベント、レシピ提案などを実施。“e買う”の「e」には、ethical(倫理的な)、ecology(環境に良い)、earth(地球)など、たくさんの「eね!」の意味があります。

「てまえどり」全国区への道

2016年

“e買うプロジェクト”発案
「手前から取ってね」ポップ店頭デビュー
「まだ食べられるのに食品ロスになるのはもったいない」というメンバーの声で、店頭に「すぐに食べるなら手前の商品、値引き商品から購入を」と呼びかけるポップが登場。

“e買う”メンバーの声

見切り品を買うのは「恥ずかしいこと」から「エコでいいこと」という空気に!

2018年

コープこうべと神戸市が連携して「食品ロス“バイバイ”キャンペーン」を開始。このときに「てまえどり」という言葉が生まれました

テレビや新聞で取り上げられてるのを見たわ

2019年

「てまえどり」の取り組みを神戸市内34店舗からコープこうべ全店舗に拡大

2021年

農林水産省が消費者庁や日本フランチャイズチェーン協会と共同で「てまえどり」運動を実施

コンビニでも「てまえどりのポップを見るように!」活動が広がってうれしい

2022年

「新語・流行語大賞」トップ10に選出

“もったいない”と一緒に考えるさまざまな活動



賞味期限間近のジュースと新しいジュースの飲み比べ。どちらがおいしいかは好み次第という結果に



「たからづか食育フェア」に出展。子ども向けの啓発イベントも多数実施しています



参加を重ねた「エコあまフェスタ」。年々「てまえどりの」認知度が上がっているのを感じました

“e買うプロジェクト”

皆さんの今後の抱負は？

食品ロス削減の取り組みで一定の成果を得られ、草の根の活動がここまで大きくなるのだと実感できました。今後はさらに広い視野で環境のことを考え、プラスチックごみの問題にも取り組んでいきたいです。すでに勉強会などにも参加して、動き始めています。



組合員ライターのひとつ

農林水産省も巻き込んだ「てまえどり」運動のきっかけが、組合員の「こんなん、できるんちゃう？」だったと知ってびっくり。“もったいない”に続いて世界に広がるかも。(行本 美栄子)

今月のテーマ

「おひとりさま」 楽しんでいますか？

自分の心の赴くままに、趣味を楽しんだり、どこかに出かけたり。
皆さんはどのように過ごしているのでしょうか。



みなさんから
コープ
一家が



コーちゃん

まだまだ内緒にしたい このおいしさ

子どもが幼稚園に行っている
数時間が自分の時間。子どもが
いるとなかなか食べられない、
カップ麺などのインスタント食品
を昼食に食べるのが楽しみです。
久々に食べるとめっちゃくちゃおい
しくてハマってしまいます。

(揖保郡太子町・石っこママ・36歳)



こっそり食べると、おい
しさが倍増するのよね

あのころにタイムスリップ 私だけの世界

1人のときに、マンガを一気読み
しています。独身時代に買って
いたマンガをコツコツ読むのがスト
レス発散になっています。家族の前
では常に動いているので絶対にバ
れていないと思うのですが……。

(加古川市・ふいーちゃんママ・47歳)



僕はマンガを読んでいる
と、ママと呼ばれても気
が付かないんだ

行動範囲も ご縁も広がります

私の楽しみはバス旅行や市が主
催する講演会などへの参加。いつ
も1人で参加します。気軽だし自分
の都合で行動でき、知り合った方と
気兼ねなく話ができます。親しい友
人でも気を遣うもの。1人だと本当
にのんびりと日常から離れます。

(加古川市・野菊・68歳)



1人の参加だからこそその出
会いもあるんだろうな

朝日とともに 心と体をリラックス

私の「おひとりさま」時間は家
族が寝静まっている早朝！毎朝
4時に起床して趣味のヨガと筋
トレをしています。体を動かしま
ながら夜が明けていくのを見ると
とっても清々しい気持ちになり、
元気に1日をスタートできます。

(丹波市・ゆきの母・34歳)



ワシも毎朝早く目が覚
めるから、体操でもして
みるかな

自分を励まして めざす頂

日本の100名城をめぐり、ひと
つでも多くスタンプを残したいで
す。山城を登ったりしますが、誰
かと一緒だと「しんどい」とか「や
めとく」と言いそうです。でも1人
だとそんなことは言うていただけ
ません。スタンプ帳を見て達成感
にひたり、とても楽しんでいます。

(加古川市・お城だいすき・70歳)



登ったお城から見る景色
は、きっと最高だろうな

海が見守る 自分を大切にすると

母の老いが進み、週に1度は実
家へ。帰り道、一面に広がる神戸
の海を見ながら歩く時間を1人旅
気分を楽しんでいます。仕事・家
事・育児と1人になることが全
くないので、自分の原点に帰る大
切な「おひとりさまタイム」です。

(西宮市・海への帰郷・53歳)



1人で抱え込まずに無理
しないだね

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 私のコレクション!」昔から集めているもの、実は内緒で集めているもの。集めるつもりはないのに集まってしまうもの。あなたの収集事情、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

4月3日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

のひろば

の便りを
ちゃん
紹介!



プーちゃん



本人は真剣です

長男が幼稚園児の時、生活発表会で白雪姫の劇をすることに。「私は白雪姫」「僕は王子様」と子どもたちが言うとき長男は「僕はお城のへんたい(兵隊)になる」ときっぱり。女の子から「変態やて」と笑われたそう。

(神戸市西区・ち〜こ・70歳)



前にポップコーンのことを「ポンポコーン」と言っていた女の子もいたわ

お気に入り♡

co-op おいしい赤飯

レンジで温めた後、ラップに包んでおにぎりにします。梅干しを添えれば、赤飯のおにぎりの出来上がりです。

(西宮市・まーぼーじいさん・72歳)



プーちゃんのおにぎりには、ごま塩も振ってね

お気に入り♡

co-op 具たっぷり豚まん

※宅配のみの取り扱いです

豚肉、タマネギ、キャベツを練り込んだあんどソフトな皮をマッチング。高齢者にもとても食べやすいので重宝しています。孫が遊びに来たときのおやつにもなります。

(高槻市・まごにまごまご・79歳)



からししょうゆを付けるのが、僕のお気に入りなんだな

出会いの奇跡?

梅田のデパートで携帯電話を持っていない夫とはぐれてしまいました。総合案内所で呼び出してもらおうと、同じ市に住む同姓の男性が現れました。「いやー、妻とはぐれて。私も携帯電話を持っていないものですから」。

(豊中市・とよっ子・76歳)



なんたる偶然の重なり。こんなこともあるんじゃないのう

おいしい年末の風物詩

お正月の丸餅。食品工場の出来たてが並び始めると、即購入。年の始めは雑煮からぜんざいまで大活躍してくれました。今年も2kgをペロッと。供給停止は本当に残念ですが、最後までおいしくいただきました。長い間、どうもありがとう。

(神戸市須磨区・コシアン・65歳)



毎年テレビのニュースで見っていたわ。寂しくなるわね

メニューは決定!

診察室から、おばあちゃんと娘さん、3歳くらいのお孫さんが出てきました。お孫さんが大きな声で「先生がおばあちゃんに、カレー(加齢)ですって言ったよ!!」待合室の空気がいっぺんに和やかになりました。

(豊岡市・こうのとりのり・74歳)



今晚はカレーにしよう♪

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 春を探して♪

難易度 プレゼント 1,000円×20人

漢字の「春」はいくつあるかな?

恭 秦 奉 麦 奉 泰 奏 泰 春 香 青 秦 奉 恭 寿
 青 番 春 秦 恭 泰 春 番 春 吞 泰 春 吞 泰 春
 奉 吞 恭 青 吞 泰 番 吞 泰 春 吞 泰 春 吞
 泰 春 麦 香 春 恭 泰 奏 泰 春 吞 泰 春 吞
 奏 泰 香 春 恭 泰 奏 泰 春 吞 泰 春 吞
 泰 寿 奉 麦 奏 泰 春 吞 泰 春 吞
 春 番 奏 青 吞 麦 泰 奏 恭 番 吞
 香 麦 泰 春 泰 奏 恭 番 吞
 青 番 泰 恭 奏 麦 青 麦 泰 恭
 秦 麦 青 奏 奉 春 恭 泰 寿
 奉 吞 番 春 泰 青 奉 春 奉
 恭 番 吞 春 泰 奏 寿
 寿 泰 奏 麦 奏 泰 奏 香 青 泰 春

よーく見て
探してね♪



答え 個

Question 2 2文字しりとりで挑戦!

難易度 プレゼント 3,000円×10人

2枚のカードで1つの言葉を作りながら、リストのカードを全てつないで
いってね。 のカードを並べ替えてできる言葉は?

答え

リスト

ねぎ	わき	しん	かさ	から
げき	むし	みず	かく	たま

【例】隣り合う2枚のカードをつないで言葉を作る

えだ	まめ	つぶ	あん
----	----	----	----

(えだまめ)(まめつぶ)(つぶあん)

<input type="text"/>									
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

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 4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

2月号の答え

Answer 1

歯	医	者	異	口	同	音
療	実	質	感			
司	法	試	験	花	鉦	
会	食	物	見	遊	山	
一	品	料	理	園		
源	流	金	土	地	勘	

Answer 2

1月号のクイズは解答総数8,665のうち、正解は8,542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



見て・聞いて・触れる
ハミデル ハクブツカン

神戸市
兵庫区

ひょうごのつ
兵庫県立 兵庫津ミュージアム



床面の「デジタルいけす」に映る魚を捕まえよう!



おわだのともり
古くは大輪田泊と呼ばれ、瀬戸内海の重要な港だった「兵庫津」。その歴史や兵庫県の成り立ち、県を構成する「ひょうご五国(摂津・播磨・但馬・丹波・淡路)」の魅力を紹介しています。特徴は、「初代県庁館」と「ひょうごはじまり館」の2館が一体となった博物館であること。「初代県庁館」は、1868年の兵庫県誕生とともに県庁が置かれた大坂町奉行所兵庫勤番所を、残された絵図などに基づいて復元したものです。最先端の映像技術で、当時の歴史空間を疑似体験できるほか、ゆかりの人物たちとの記念撮影も楽しめます。毎週土・日曜日に行われる「兵庫津まちあるき」もオススメです。



コピーカードまたは
組合員証でお得

観覧料を **団体割引料金に**

※1家族につき2人まで

- 住所 神戸市兵庫区中之島2-2-1
- 電話番号 078-651-1868
- 開館時間 4月～9月 9時～18時
10月～翌3月 9時～17時
※ひょうごはじまり館展示室、
初代県庁館は9時半開館
※最終入館は閉館の30分前まで
- 休館日 月曜日 (祝休日の場合は翌日)

コピーカードと出かけよう

検索

新しいマークが
決まったよ!

コープこうべ商品マーク



現在の「コープス」



2024年4月にリニューアル!

コープこうべプライベートブランドのマーク

2001年に誕生したコープこうべのプライベートブランド「コープス」。サブブランド「フードプラン」「コープの産直」「ひょうご発」「食品工場生産品」も含めた多くのオリジナル商品が、組合員の声を大切にしながら開発・供給されてきました。

一方、「ブランドマークが多すぎる」「マークを見ても商品の特徴が分かりにくい」といった声も。そこで、コープ商品の良さをより多くの人に分かりやすく伝えるため、マークをリニューアルすることになりました。

新しいブランド名は「コープこうべ商品」。新しいマークを決めるにあたっては、候補を3つに絞り、22,000人を超える組合員に投票していただきました。4割近い得票で選ばれたのは「一人ひとりの思いが繋がってできた商品」であることを表現したデザイン。2024年春のスタートに向け準備中です。どうぞお楽しみに。



たくさんの投票
ありがとう
ございました



フードプラン

食の未来を産地とともに

「コープこうべフードプラン」の
マークも同時にリニューアル