

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2022 4

## 100年先も愛されたい!

### ひね鶏チャーシュー

コープでいっしょに未来へ

## コープスポーツ

エリア掲示板

地域の楽しい  
情報がいっぱい!



# まよっとう

CONTENTS 2022 4

「まよっとう」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  
100年先も愛されたい！  
ひね鶏チャーシュー
- 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.1  
コープスポーツ
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コピーからの挑戦状
- 26 コピーカードと出かけよう！ vol.1  
兵庫県立フラワーセンター
- 27 マークみつけ！

## コープこうべの現況(2月末現在)

組合員数	173万7884人
出資金	368億1118万円
1人当たりの出資額	2万1182円
宅配訪問軒数	50万5228軒

マイバッグ持参率(2月度) **90.8%**

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

# 100年先も 愛されたい！！

## ひね鶏 チャーシュー

2021年10月、「CO・OP NEXT100開発商品」として  
デビューした「和風仕立てのひね鶏チャーシュー」。  
地元の採卵鶏農家を応援したいという思いから、  
コープこうべと生産者、取引先、組合員が  
アイデアを出し合い、協力して作り上げました。

## CO・OP NEXT100開発商品とは



規格外原材料の有効活用、  
地域の活性化など、産地や  
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。創立100周年を機に  
商品づくりを通して「つながり」  
「健康」「環境」「あんしん」の  
実現をめざしています。





龍野本造りしょうゆを使用した甘辛いダレに漬けて、  
しっとり焼き上げた鶏のチャーシュー。  
相性の良い和風だしが利いていて、  
しっかりとした歯応えと味わいが楽しめます。  
そのまま食べても、アレンジしてもおいしい商品です。

## 「ひね鶏」って なあに？

「ひね鶏」とは、卵を産む  
役割を終えた鶏のこと。  
親鶏とも呼ばれ、飼育期間が  
長いので、若鶏とは違い  
しっかりとした歯応えと  
味わいがあります。

100年先も  
愛されたい!!

# 熱い思いが 商品化へと

## 開発ストーリー

### 採卵鶏農家の厳しい現状

「ひね鶏」はしっかりした肉質で、噛めば噛むほどうまみが出てくる、独特の風味が魅力。しかし、その存在や価値はあまり知られていません。印南養鶏農業協同組合の田中正さんは、「ミンチやだし汁などの加工食品の原料として安く取り引きされていたひね鶏を“お肉”として多くの人に食べてもらうことで、採卵鶏農家を応援したい」と考えていました。

現在、兵庫県の小規模な採卵鶏農家では、後継者不足、飼料や燃料などの経費上昇にもかかわらず、利益はあまり得られていないのが現状。経営が厳しくなり廃業に追い込まれている農家が増えているのです。「ひね鶏」をたくさん利用

印南養鶏農協の皆さんと  
古野さん（左から2番目）



採卵鶏農家の鶏舎

してもらい、商品を継続して生産できることが、採卵鶏農家の持続につながる…。そんな田中さんの思いを知ったコープこうべ商品部の古野達也さんは、一緒に新しい商品の開発に着手したのでした。

### 「ひね酢」に続く人気商品を!

既に組合員の支持を得ていた「ひね酢」に続く新しい商品として、“チャーシュー”を作ること。試作では独特の歯応えがあり、食べやすい厚さを試行錯誤。「食べやすさ」の4mmか、“食べ応え”の5mmかを決めかねていました。5mmは高齢者や子どもには食べにくいという意見があり、結果4mmに落ち着きました」と古野さん。



ひね鶏の加工の様子

## 組合員の意見を商品化に反映

商品化にあたっては、31人の組合員で構成される「コープ商品わいわい会議」で、味だけでなくパッケージの写真やキャッチコピーまでさまざまな項目を検討。自宅でサンプルを試食し、味や食感、スライスの厚さなどについての意見を出し合いました。メンバーの福西紀子さんは、「スライスの厚さを変えた食べ比べでは、1mmの差にこだわるところが驚きでした」と話していました。



大阪北地区組合員  
福西 紀子さん



### 「コープ商品わいわい会議」って？

商品の開発や改善について組合員の声を聞く会議。「ひね鶏チャーシュー」の商品化にあたっては、<sup>ズーム</sup>“コロナ禍”でもオンライン会議システム「Zoom」を使って、さまざまな地域の組合員と検討を重ねました。

## アレンジは自由自在!

会議のメンバーはたくさんの人に利用してもらえるようにと、おすすめレシピを考案。「のせる」「あえる」など、多彩なアイデアが集まりました。



野菜炒めに



チーズとの  
相性が抜群の  
ポテトピザ



卵の黄身と  
青ねぎを  
たっぷりのせて

### ひね鶏を使ったこんな商品も

「ひね酢」は、ひね鶏のもも肉・むね肉を香ばしく焼き上げ、厚さ2mmにスライス。香り豊かなゆず、だいたい入りのポン酢であえています。「ひね鶏塩だれ」は、レモンの塩だれとあえています。どちらもさっぱりとした風味です。

Coppo  
ひね酢



Coppo  
ひね鶏  
塩だれ



100年失も  
愛されたっ!!

# ひと手間かけて おいしくアレンジ♪



軟らかい春野菜と  
相性が良い

## 春野菜の柳川風

エネルギー234kcal／食塩相当量2.0g (1人分の推定値)

### 材料(4人分)

ひね鶏チャーシュー…1袋  
酒……………大さじ1  
新たまねぎ(中)  
……………1と1/2個  
新ごぼう……………1本  
酢……………大さじ1  
みつば……………1束  
卵……………4個  
だし汁…1と1/2カップ  
みりん……………1/4カップ  
A 酒……………1/4カップ  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ

### 作り方

- ①ひね鶏チャーシューは1cm幅に切り、酒を振り、ほぐしておく
- ②新たまねぎは縦半分になり薄切りにする
- ③新ごぼうはよく洗い、表面を削るようにささがきにする(ピーラーで5cmの長さにもむいてもOK)。熱湯に酢を加え、新ごぼうをサツとゆでてザルに上げる
- ④みつばは葉を摘み、茎は2cm長さに切る
- ⑤卵は溶きほぐしておく
- ⑥浅鍋か土鍋にAを煮立て②③を入れ、中火で6分間煮る
- ⑦①を全体に散らし、2分間～3分間煮て⑤を全体に回し入れる
- ⑧④を散らし、卵が半熟になったら火を止め、ふたをして蒸らす

教えて  
もらいました

コープカルチャー  
協同学苑  
料理講座講師  
岸暢子<sup>のびこ</sup>さん



家庭料理研究会に20年間在籍。「体に良くて家庭で簡単に作れる料理を伝えたい」と、コープカルチャーで講師を担当。コープカルチャー協同学苑では、「美味旬菜! すてきなレシピ」講座を開催している。

問い合わせ

コープカルチャー協同学苑  
☎0794-85-5242  
(日曜・祝日を除く9時半～17時)

# ひね鶏チャーシューの ひつまぶし風

エネルギー427kcal／食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

## 材料(4人分)

もち米……………2カップ\*  
 A 水……………1と2/3カップ  
 酒……………大さじ1  
 だし昆布(8cm角のもの)…1枚  
 ひね鶏チャーシュー……………1袋  
 B みりん……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1  
 卵……………2個  
 C 塩……………少々  
 砂糖……………小さじ1  
 サラダ油……………適量  
 実山椒のしょうゆ煮……………大さじ2  
 きざみのり……………適量  
 \*もち米は水と同じ200mlの  
 計量カップで量ってください

## 作り方

- ①もち米は洗ってザルに上げ30分間置く。耐熱の容器にもち米、Aを入れて、1時間置く
- ②ひね鶏チャーシューは、1cm角に切り、Bをまぶし、ほぐしておく
- ③卵を溶きほぐしCを入れて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、半量ずつ入れて薄焼き卵を2枚焼き、細切りにする
- ④①からだし昆布を取り除き、ラップをかけて600Wの電子レンジで12分間加熱する。取り出して②のをせ、ラップをかけて更に2分間加熱する
- ⑤④に実山椒のしょうゆ煮を混ぜて器に盛る
- ⑥③ときざみのりをのせる



白ごまを山椒の  
代わりにしても  
OK

# たまねぎと トマトの重ね焼き

エネルギー174kcal  
 食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

## 材料(4人分)

たまねぎ(大) ……1個 青じそ……………4枚  
 トマト(大) ……1個 ひね鶏チャーシュー……………1袋  
 オリーブ油……………大さじ1 とろけるスライスチーズ……………4枚  
 塩……………小さじ1/2 レモン、レタス……………適量  
 コショウ……………少々

## 作り方

- ①たまねぎ、トマトは1cmの輪切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、トマトを両面焼く。塩・コショウを振り、火を止める
- ③たまねぎの上にトマトを重ね、青じそをのせる
- ④③の上にひね鶏チャーシューを広げてのせ、スライスチーズをかぶせる
- ⑤ふたをして加熱し、チーズが溶けたら火を止める
- ⑥⑤を皿に盛り、くし形に切ったレモンとレタスを添える



野菜の甘みと  
みずみずしさ

## 組合員ライターのひとつこと

「買い支えが地域の活性化につながる」。生協の協同の精神が垣間見えたように感じました。「ひね鶏チャーシュー」、常備しておく、重宝そうですね。(石川 京子)

# Information

## 募集 マークを集めて応募しよう 春のWハートキャンペーン

コープこうべの食品工場生産品をおいしく食べて応募してください!

**賞品** | 1等 コープ商品券2,000円分 20人  
2等 コープ商品券1,000円分 100人  
ラブコープ賞 マイバッグ 50人

### 応募方法

食品工場生産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住住所③電話番号(携帯電話番号)④ご利用店舗名を記入して下記へ



**締め切り** | 5月5日(木・祝)当日消印有効

**発表表** | 6月上旬に賞品の発送をもってかえさせていただきます

### 申し込み

〒658-0033 神戸市東灘区向洋町西2丁目1  
コープこうべ六甲アイランド食品工場  
「春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 第6回「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」助成団体

(公財)コープともしびボランティア振興財団のプロジェクト。地元兵庫をより良く変えていこうと、社会的課題の解決に向けて意欲的に取り組む団体を賛同企業、コープこうべと共に応援します。



### 助成対象団体

兵庫県内で公益的な活動を行うNPO法人もしくはボランティアグループ、一般社団法人など

### 1団体あたりの助成金額と助成団体数(予定)

- ①地域の課題解決事業 上限50万円、5～7団体
- ②新たな挑戦を通じて共生社会の実現を目指す事業 上限100万円、5～7団体

**締め切り** | 5月23日(月)17時必着

### 問い合わせ

(公財)コープともしびボランティア振興財団  
☎078-412-3930(祝日を除く月～金10時～17時)  
※応募・選考方法など詳しくはホームページをご覧ください

ともしび財団

検索

## 募集 「さつまいもマイファーム」に 参加しませんか

さつまいもの苗の植え付けと収穫を楽しめる「さつまいもマイファーム」。収穫までの栽培管理は(有)みずほ協同農園が行います。1区画(苗10本)あたり7kgを保証。ぜひご参加ください。

**料金** | 1区画2,800円(植え付け日にお支払い)  
※植え付けを依頼する場合は3,300円となります(収穫日にお支払い)

**区画数** | 200区画(申込順)

### 植え付け日時

5月14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)

午前の部:10時～、午後の部:13時～

※22日(日)は午前の部のみ。その他の日は午前・午後の2部制(いずれも開始30分前から受け付け)

※苗の準備の都合上、お申し込みいただいた植え付け日の変更はできませんのでご了承ください

**持ち物** | 手袋、長靴、雨天の場合は雨具

※必ずマスクを着用してください

### 収穫期間

9月～10月を予定

※天候により変更する場合があります。収穫時期が近付きましたら「エコファームブログ」などでお知らせします(電話での問い合わせも可)

### 応募方法

申込書を「エコファームブログ」からダウンロードしてFAXまたは電話で下記へ

エコファームブログ

検索



### ところ・申し込み

(有)みずほ協同農園

〒673-0701三木市細川町瑞穂2328-1

☎0794-88-3366(9時～16時)

FAX0794-88-3368

## 組合員証割引施設の 変更についてのお知らせ

下記の施設は、コピーカード・組合員証の提示による入場料の割引内容が変更されます。

### ■4月1日(金)以降、割引対象外となる施設

- 神戸市立王子動物園
- 兵庫県立淡路夢舞台公苑温室「あわじグリーン館」

### ■4月1日(金)以降、土・日・祝日および特定日は

#### 割引対象外となる施設

- 有馬本温泉 金の湯
- 有馬温泉 銀の湯

※コピーカード・組合員証の提示による割引対象施設や割引内容など、詳しくは

コピーカードと出かけよう

検索



ながくひろみ  
募集 写真家・長倉洋海さん講演会  
「四角いぼくたちとまあるい地球」

兵庫県ユニセフ協会設立20周年記念の講演会です。ぜひご参加ください。

【とき】4月16日(土)13時半～15時半

【ところ】生活文化センター 2階ホール  
(神戸市東灘区田中町5-3-18)

【定員】100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)



中国新疆ウイグル自治区の子どもたち

募集 「神戸みらい学習室」  
中学生の学びを無料で支援

「神戸みらい学習室」は、“子どもの学習機会を広げたい”と、神戸市職員有志が運営する無料の学習支援教室です。大学生などがボランティアで講師を務め、コープこうべも協力。見学も受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

【とき】日曜日13時半～16時半

【ところ】東灘区文化センター  
(神戸市東灘区住吉東町5-1-16)

【対象】経済的な理由などで塾や家庭教師を利用できない中学生(3年生優先)

【定員】約12人

【申し込み】

神戸みらい学習室ホームページの「受講申込・問合せ」ページから

または☎080-3782-5467(代表 佐々木)

神戸みらい学習室

検索



※できる限りホームページからお願いします

※上記ホームページの「ボランティア募集・申込」ページで大学生講師も募集中です

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

コープの福祉講座

以下の講座は全て定員15人(申込順)です。  
資料請求、お申し込みはお早めに!

①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)

②介護福祉士実務者研修課程(通信・6月コース)

【とき】6月1日(水)～11月15日(火)

スクーリングは8月23日～(全10回:火曜日)

【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

③ケアマネジャー受験対策講座(全6回)

【とき】6月28日(火)、7月5日(火)、16日(土)、  
23日(土)、30日(土)、9月5日(月)

【受講料】38,500円(テキストは各自で購入)

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

4月～5月の刃物とぎ

堺 ● 三木 ●

5 火 ● 山本 ● シーア	18 月 ● 塚口
6 水 ● 北須磨 ● シーア	19 火 ● 夙川 ● 三木緑が丘
7 木 ● シーア	20 水 ● 篠原 ● 魚住
8 金 ● 鈴蘭台東 ● 東加古川	21 木
9 土 ● リビング甲南	22 金 ● 安倉
10 日 ● リビング甲南 ● 西宮	23 土 ● 甲陽園 ● 山手
11 月 ● 青谷	24 日 ● 山手
12 火 ● 北口食彩館 ● 神陵台	25 月 ● 行基
13 水 ● 北口食彩館 ● 播磨	26 火 ● 武庫川 ● 大久保
14 木	27 水 ● 浜芦屋
15 金 ● 仁川	28 木
16 土 ● 箕面中央	29 金 ● 神戸北町 ● 桜が丘
17 日 ● 豊岡 ● 塚口	30 土 ● 神戸北町
	1 日 ● 吹田
	2 月

※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

## 「祝30周年」フードプランの魅力伝える 「ラブコープフェスタ」を開催

2月21日、「ラブコープフェスタ」がオンラインで開催され、約200人が参加。「人と自然にやさしい食べものづくり」をめざす「フードプラン」の商品供給開始から30周年を迎えたことを機に、生産者・組合員・職員がコープ商品について学びました。

まずは漫才形式の掛け合いでフードプランの概要を説明。続いて、フードプランの立ち上げに携わった職員と「フードプランサポーター」が、誕生秘話や産地訪問時のエピソードなどを語りました。その後、産地との中継や録画映像、クイズなども交え、生産者や職員がフードプラン4品目についてのこだわりや魅力を紹介。出荷が始まっているミニトマトの産地・長崎県との中継では、ハウス栽培の様子を見ながら土づくりや温度管理などについて話を聞きました。最後はグループに分かれて参加者同士で交流。おすすめの調理法を教えてくださいなど、フードプランの魅力を発見する機会となりました。



フードプランについて紹介する大庄コープ委員会の札元逸子(ふだもといつこ)さん(左)と瀬戸口恵子執行役員



フードプランサポーターの後藤裕美(ごとうひろみ)さん(左)とフードプランの誕生秘話を語る職員の井上秀典さん



フードプランサポーターの植田裕子(うえたゆうこ)さん(左)とクイズを出題する職員の田原隆行(たはらたかゆき)さん

## 第30回「コープこうべ虹の賞」 受賞者が決まりました

「コープこうべ虹の賞」は、心豊かに暮らせる地域社会づくりに貢献している個人・団体を表彰しています。今回は例年の賞に加え、子どもの貧困や格差などの解消に取り組む個人・団体を対象とした「第30回記念特別賞」を設けました。選考の結果、受賞者が下記の通り決定しました。

**赤字**は活動分野、( )内は活動地域

■功労賞(3個人、5団体)

**保健・医療・福祉**：加古川認知症の人と家族、サポーターの会(加古川・高砂市、播磨・稲美町)、神戸骨髓献血の和を広げる会(兵庫県)、**まちづくり**：菅原喜代美さん(東灘区)、**文化・芸術・スポーツ**：高野邦夫さん(宝塚市)、正木知子さん(加古川・高砂市)、NPO法人あんだんてKOBÉ(兵庫・灘・東灘区)、**国際協力**：国際交流クラブ高砂(高砂市)、**子どもの健全育成**：NPO法人子育て支援ネットワークあい(兵庫県)

■奨励賞(2個人、5団体)

**まちづくり**：志方功一さん(神戸市)、NPO法人鶴甲サポートセンター(灘区)、兵庫県立明石南高等学校めいなん防災ジュニアリーダーMRDP(明石市)、**環境**：NPO法人PVネット兵庫グローバルサービス(神戸市)、ほくら〜ととや森の世話人倶楽部(東灘区)、**男**

**女共同参画**：転勤族ママ&キッズ探検隊in西宮(西宮市)、**活動への助言・援助**：原田明さん(尼崎・伊丹市)

■第30回記念特別賞(8団体)

たつのソーシャルインクルージョンプロジェクト(たつの市)、NPO法人はんもっく(箕面市)、東灘こどもカフェ(東灘区)、へいなんこども食堂(西宮市)、NPO法人放課後学習ボランティア支援の会(垂水区)、BONBONCANDY にじいろじかん(宝塚市)、まんまプロジェクト 子ども食堂 晴れるや(尼崎市)、みんなのお茶の間ゆるり家(稲美町)

## 豊能町牧地区の里山保全活動に対して 感謝状が届きました

コープこうべは、大阪府、豊能町、牧農空間活性化協議会と「豊能町 牧 里地・里山保全管理活動」の協定を結び、「みんなの牧里プロジェクト」として里山の保全活動をすすめています。森林・竹林整備計画に基づく整理伐採作業や農地の保全管理など、豊能町牧地区の遊休農地や放置森林を再生し、地域の活性化をめざす取り組みです。この活動が5年を超えて継続していることを受け、大阪府から感謝状が届きました。今後も地域の皆さんと一緒に活動をすすめてまいります。

## 福祉事業所の商品を届ける「つながるマルシェ」を開催

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作業所にコープこうべの店舗の一角を提供して行う販売会「つながるマルシェ」。今年も2月から3月にかけて43店舗で開催しました。大阪北地区では一般社団法人エル・チャレンジ福祉事業振興機構、西宮市は一般社団法人ジョブステーション西宮、明石市は社会福祉法人明石市社会福祉協議会と協力。その他の地域ではNPO法人兵庫セルフセンターの協力のもと実施しました。

2月8日、コープリビング甲南では「ココ・アシスト青木」「就労支援センターワーク・キューブ」「協同の苑もとやま園」「就労支援つぼみ」が出店。もとやま園の松田樹さんは「コロナで生産調整せざるを得ない中、何とかがんばっています。一部の店舗ではクッキーを常設販売していますので、手に取っていただけたら」と話していました。



「プレゼントにも、ぜひどうぞ」。焼き菓子や手芸品、雑貨などを販売

## 新成人・18歳が被害に遭わないようにひょうご消費者セミナー開催

2月11日、オンラインで開催された「ひょうご消費者セミナー」に71人が参加。4月1日に成年年齢が20歳から18歳に引き下げられることを受け、NPO法人C・キッズ・ネットワークの大森節子さんが、トラブルに巻き込まれないために知っておきたいことについて話しました。

18歳で選挙権を得られるほか、親の同意がなくても契約できるようになる一方で、知識や社会経験に乏しいと、悪質業者のターゲットになりやすいという一面も。大森さんは、実際に起こった金銭的なトラブルの事例を紹介しながら、被害に遭わないよう「すぐに契約しない」「安易に借金しない」と強調したうえで「被害に遭っても諦めてしまわず、消費生活センターに相談して」とアドバイスしました。



「周囲の大人も若者をしっかり見守ってほしい」と呼びかける大森さん

## 兵庫県ユニセフ協会設立20周年記念講演 子どもたちの姿から人権を考える

2月20日、兵庫県ユニセフ協会主催の講演会「写真で伝える命の重み 多様性、人権を子どもたちの姿から考える」がオンラインで開催され、約150人が参加。国内外で取材を進めているフォトジャーナリスト・安田菜津紀さんの話を聞きました。

2011年から続くシリア内戦の爆撃によって右足を失い、今も隣国で避難生活を送っている子どもや、東日本大震災により避難生活を送っていた家族を取材してきた安田さん。「細くても長く支援を続けることが大切」と訴えました。参加者からは「人権、多様性について深く考える機会になりました」「まずは身近な人を思いやる生き方をしていきたい」などの声が寄せられました。

## ロシア軍によるウクライナ侵攻に強く抗議

コープこうべは3月5日、以下の声明文を公表しました。

### 【緊急声明】ロシア軍によるウクライナ侵攻に強く抗議し即時撤退を求めます

生活協同組合コープこうべでは、2022年2月24日に開始された、ロシア軍によるウクライナへの侵攻に対し、ロシア政府に抗議し、武力行使の即時停止と撤退を強く求めます。

この侵攻は、武力行使を禁止する国連憲章に対する重大な違反であり、ウクライナの人々の生命および安全に対する権利を深刻に侵害するもので、強い憤りを感じます。また、プーチン大統領が核兵器使用を示唆したとされることは、戦争被爆国であり、この間「核兵器のない世界を求める」署名活動を含め、さまざまな平和活動をすすめてきた生活協同組合として断じて、容認することができません。

侵攻から1週間以上が経ち、今も子どもを含む多くの犠牲が生じています。生活協同組合コープこうべでは、「平和・母と子の願い」を合言葉に、市民として「平和」への思いをつむいできました。ウクライナの市民、さらにこの軍事侵攻を支持してはいないロシアの市民に、安全な日常生活を1日でも早く取り戻すことを願います。そのためにも軍事侵攻をただちに中止し、国際社会が対話と外交を通じ平和的に解決することを強く求めます。

生活協同組合コープこうべ  
組合長理事 岩山 利久



# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ

つながり

健康

環境

あんしん

Vol.1

## コープスポーツ

1985年に組合員の声で誕生したコープスポーツ。誰でも、いつでも、気軽に体を動かせるのが特長です。さまざまなスポーツを通じて、たくさんの人が健康づくりや、仲間づくりを楽しんでいます。外出自粛の影響で、運動不足が気になっている人も多いのでは？好きな種目で体を動かして、リフレッシュしませんか。

### どこで参加できる？

兵庫県・大阪府内の約300会場で開催。1万人近くが参加しています。室内で行う種目の会場は、近所の人が運動着のまま気軽に通える、組合員集会室や自治会館が中心です。

### 主な種目は…

子ども向けから大人向けまで約40種目・900コース。参加者の年齢層は幅広く、中には90歳代の人も。卓球やテニスでは、中級コースも用意。健康体操には20の種目があります。

- 球技(バドミントン・テニス・卓球・ゴルフ)
- ダンス(社交ダンス・フォークダンス・フラダンス・フラメンコ)
- 健康体操(リズムダンス・ソフトエアロビクス・ダンベル体操など)
- ヨーガ ● 太極拳 ● やさしい気功体操
- キッズコース(テニス・サッカー・野球・体操・空手など)



和気あいあいとした雰囲気で楽しく！



ストレス解消にピッタリ！

足腰が丈夫になりました



子ども向けのコースも



年齢性別を問わず仲間ができます



## 気になることを聞いてみよう

### Q:入会金や参加費は？

入会金や年会費は不要。参加費も一般的なスポーツクラブに比べて参加しやすい金額です。

### Q:短期間でも参加できる？

まずは無料体験から参加できます。入会後の参加費は1期3カ月単位でのお支払い。

1期間だけ試してみることも可能です。

※3カ月の途中月から入会した場合は、月割り計算します

### Q:初心者でも大丈夫？

指導者がいていないに指導するので初心者も安心です。服装の指定はなく、気軽にスタートできます。

## 無料で体験してみよう

どの種目でも実施している無料体験。今回は、会場数・コースともに最も多い「ヨーガ」を体験するため、コープリビング甲南の会場を訪ねました。「サッと来て、サッと帰れる」「週1回、ちょうどいいペースで体を動かせる」といった点を気に入り、長く続けている参加者が多いとのこと。中には25年以上通っているという人も。「始めてから体が軽くなった」という声も聞かれました。実際に参加してみると、普段縮こまっている部分もしっかり伸びて爽快！初心者でも、無理なく全身を動かせました。



1時間半かけてゆっくり体をほぐしていきます

呼吸と  
体の変化を  
意識して



### 大事なのがんばらないこと！



ヨーガ指導者  
もりばやし じゅんこ  
盛林 純子さん

無理して形を追ったり、人と合わせたりする必要はありません。ヨーガは、体が硬い人にも軟らかい人にも効果があります。

## 問い合わせや申し込みは…

種目別のコースや会場はホームページでご覧いただけます。「自宅の近くに会場はある?」「種目やコースについて詳しく知りたい」「無料体験したい」など、電話でのお問い合わせもどうぞ。

コープスポーツ事務局

☎078-411-4989 (月～金9時～17時)

※おかけ間違いのないようご注意ください

コープスポーツ

検索

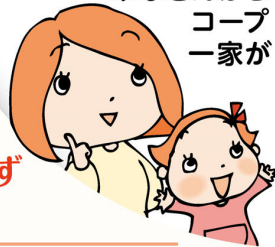


### 組合員ライターのこと

現在は種目や会場ごとに、さまざまな感染症対策を行っているとのこと。お邪魔したヨーガの会場では、呼気からの感染を防ぐため、プログラムを変更していました。(行本 美栄子)



みなさんから  
コープ  
一家が



プーちゃん

## 今月のテーマ

# 新生活の思い出

季節が巡れば、思い出す——。  
若かったあのころ、懐かしい日々のことを。

## 教師として 認められた日!?

高校教師になって、初めて学校の食堂に行ったときのこと。「まだ授業中だけど、先生に食べてええと言われたの?」と、きつい口調で食堂の人。制服と似たスーツを着ていたので、生徒と間違われたのです。「僕、先生です…」と答えると、周りは大爆笑。

(三木市・もこパパ・64歳)



社会人になりたての初々しい姿が目浮かぶのう~

## なにせ経験が 足りないもので

新婚当初、プリの照り焼きに挑戦。おいしそうにできた!と思ったのに、身に箸が通りません。火を入れ過ぎて表面が飴細工のようになっていたのです。夫に「食品サンプルかと思った」と言われて怒った過去も、いい思い出です。

(川西市・二児の母・30歳)



料理の失敗談、他にもあれこれ、いただきました。お仲間がたくさんいますよ!

## 温かいおかず 染みました

大学進学で始めた一人暮らし。隣のおばさんが、ちよくちよくおかずを差し入れてくれました。好き嫌いが多かったのに、そのうち何でも食べられるように。おばさん、あのときは本当にありがとうございました。

(相生市・番茶も出花・59歳)



おばさんも、娘のように思っていたのかもしれないわね。ほっこりするわ

## 好きなあの子と 一緒になりたい!

小学校の新学期、まだ少し寒い運動場。全員集合すると、1組から順番に名前を呼ばれてクラスが決まっていく。いつ呼ばれるか、誰と一緒になるか。「あ〜、あの子は行っちゃった…」なんて、ドキドキしながら自分の番を待っていた。懐かしい思い出です。

(姫路市・冬ちゃんねる・23歳)



分かる、分かる〜! 初恋の子の顔が目浮かんだわ〜♡

## 忘れられない あのころの笑い声

45年ほど前、生まれ育った広島の間を初めて出て、尼崎の病院で見習い学生になりました。寮の仲間は、沖縄や鹿児島、福岡、愛媛、高知の子たち。みんなの方言が面白くて、話すだけで笑う日々でした。みんな、元気ですか〜!

(尼崎市・ふうちゃん・67歳)



一緒にがんばった仲間たち。どんな人生を送っているのかしら

## 地に足を着けて 暮らすことの大切さ

23歳、初の一人暮らしが楽しみで、見た目重視の雑貨ばかり買い集めていた私。ですが引越当日に開けた荷物には、実用的な包丁やバスマットがぎっちり収まっていた。浮かれる私をいさめることもなく、必需品をそっと詰めてくれた母に感謝でした。

(池田市・ペロちゃん・48歳)



ひとり立ちする娘をそっと見守る親心。僕もそうありたいなあ

## 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 私の密かな自慢]  
特技やチャームポイント、すごい記録や体験談…、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。

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

5月2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



## 思わず周りを見回した

白内障の手術をして以来、日光を避けるため外出時はサングラスをかけています。その日もサングラスをしてしばらく歩いていると、なんだか酔った気分。変だなと思ってサングラスを取ると、老眼鏡もかけたままでした。1人で大笑いしました。

(神戸市中央区・フリル・74歳)



自分で気づいて何よりじゃったのう(笑)。頭の上のメガネを探すワシも同類じゃ。1人でボケて笑うのも、頭の体操と思おう!

## 「シニア」のお楽しみ♪

60歳の誕生日を迎えました。今までは、映画館で夫婦どちらかが50歳以上で使える「夫婦50割引」を利用していましたが、これからはいつでもシニア料金で鑑賞できるのでうれしい。大きなスクリーンでたくさん映画を見たいです。

(神戸市北区・4人の孫持ちのばあな・60歳)



私も1人で映画館へ行って、帰りに喫茶店でゆったり余韻に浸るのが幸せよ。お互いシニアライフを楽しみましょうね

## 憧れの君に会えた喜び

渡り蝶<sup>ちよう</sup>のアサギマダラを招くために、昨年フジバカマを植えました。10月中旬、花が満開になり、待望の1匹がやってきました。高地を飛び、蝶が果たして平地の民家に飛来するか半信半疑でしたが、本当に感激しました。

(神戸市灘区・家の庭・72歳)



鳥のように長距離飛行するアサギマダラは、羽を広げると10cmにもなるそうじゃ。ワシも一度見てみたいのう~

## 期待よりも、大切なもの

ジャンボ宝くじを購入。抽選までの数週間、夫と「〇〇をしたい!」「〇〇を買いいたい!」と毎日、盛り上がりました。かくして毎年当たりませんが、こういうのも悪くないと思えるひとときです。

(神戸市垂水区・ランディ・47歳)



「夢を買う」とは、まさにこのことだね。「また外れた~」なんて笑い合う恒例行事も捨てたもんじゃないなあ。ごちそうさま!

## お気に入り♡

CO-OP わいわい  
スティックゼリー

3歳と1歳の娘のお気に入り。お風呂上がりに食べるのが習慣で「今日は何味にしよう~」と楽しんでます。風邪を引いたときにも食べやすいらしく、助かりました。

(明石市・るーさー・34歳)



ボクとプーちゃんも大好き! 凍らせてもシャリシャリしておいしいんだよね~

## お気に入り♡

CO-OP 鹿児島  
黒酢ドリンク

凍らせて、お弁当と一緒に職場に持っていきます。昼食後、眠気が襲ってきたときに飲みます。少し甘めでやさしい酸っぱさ、量もちょうどいいです。

(尼崎市・若返りの秘訣・65歳)



黒酢のまろやかなコクと、リンゴ風味のフルーティーな味わいで人気のドリンク。これからの季節にピッタリね!

# コピーからの 挑戦状

みんなの  
応募を  
待ってるよ!

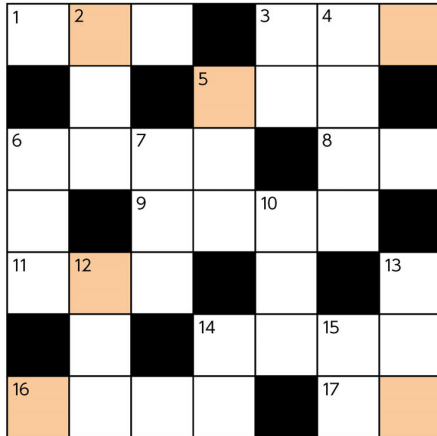
Present!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券を  
30人に

## Question 1 クロスワードに挑戦!

難易度 プレゼント 3,000円×10人

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。  
色枠のマスを選び替えてできる言葉は何かな?



答え

### 【タテのカギ】

- ② 読書やスポーツなど、たくさんある人も全く無い人も
- ③ イタリア語で「もっと」という意味
- ④ 弟子の模範になる位が高い僧侶のこと
- ⑤ 沖縄でいう豚の骨付きあばら肉のこと。○○ソバが有名
- ⑥ 元服した男子のかぶり物
- ⑦ チョコレートやバターを溶かすときは、この方法で
- ⑩ パリッとした皮に餡(あん)を詰めた和菓子
- ⑫ 一般的に「かたくちいわし」を煮て干したのもの
- ⑬ サクラマスのうち、一生を河川で過ごす魚
- ⑭ 刺し身に添えられる飾り野菜や海藻
- ⑮ 干したアワビが起源。贈答品などに添えられる飾り

### 【ヨコのカギ】

- ① “海に住むロバ”という意味で「海驢」と書く
- ③ 音楽家ショパンは、「○○○の詩人」と呼ばれていたとか
- ⑤ 大きさは違ってても形は同じ
- ⑥ ダチョウに次いで2番目に背が高い飛ばない鳥
- ⑧ こう聞かれたら「川」と答えよう
- ⑨ 淡路島 かふぶ千鳥の鳴く声に 幾夜ねざめぬ 須磨の○○○○
- ⑪ おいしいかどうか、ちょっと飲んでみよう
- ⑭ ごく短い間。少しの時間
- ⑮ 中華街、山下公園と言えぱ?
- ⑰ ○○はラーメンで決まりだ

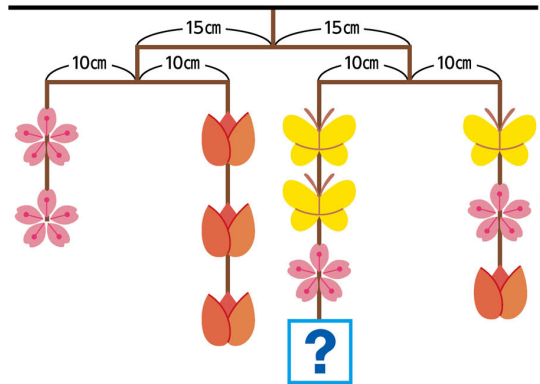
## Question 2 春モビール♪

難易度 プレゼント 1,000円×20人

を使ってモビールを作ったよ。  
[?]にどれをつるせば重さが釣り合うかな?  
番号を答えてね。



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



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 5月2日(月) 消印有効

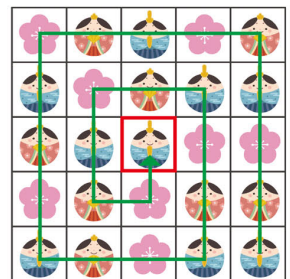
※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

### 3月号の答え

Answer 1

Answer 2  
ビーフカツ

- ① サーモン
- ② サイフォン
- ③ サンカクキン
- ④ サイシュウビン
- ⑤ サルカニガッセン



2月号のクイズは解答総数10,381のうち、正解は9,854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



年間4,600品種もの植物を観賞できる  
広大な花の公園

加西市

## 兵庫県立フラワーセンター



約46ヘクタールの敷地には、花壇や樹木園、大温室が亀ノ倉池を囲むように配置されています。なかでも、ベゴニア、ストレプトカーパス、食虫植物は国内でも有数のコレクション数。春は約350品種16万球のチューリップが圧巻です。散策は入場ゲート近くの中央花壇と風車前花壇から、四季の花壇、展望台、あずまやを経て、つつじの小道、しゃくなげ園に至るコースがおすすめ。鯉のぼりが園内各所で春の空を泳ぐ「鯉鯉まつり」(4月23日(土)～5月31日(火))、ウィーピング仕立てのバラを展示する「バラのウィーピングフェア」(5月14日(土)～6月12日(日))などのイベントが予定されています。

コピーカードまたは  
組合員証でお得

大人 500円 → 400円

※1家族につき2人まで

コピーカードと出かけよう

検索



5月中旬から  
ウィーピング仕立ての  
バラが並びます



- 住所 兵庫県加西市豊倉町飯森1282-1
- 電話番号 0790-47-1182
- 開園時間 9時～17時(入園は16時まで)
- 休園日 毎週水曜日  
(水曜日が祝日の場合は翌日)

※平日は北条鉄道北条町駅から、土・日・祝日はJR姫路駅からバスあり

マーク  
みっけ!  
VOL.1

エスディー・ジーズ  
SDGs ロゴ・アイコン

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能で、より良い社会の実現をめざす  
世界共通の目標

これらのロゴ・アイコンは、2015年の国連サミットで全ての加盟国が合意した「持続可能な開発目標=SDGs(Sustainable Development Goals)」を表しています。2030年の達成をめざし、「地球上の誰一人取り残さない」ことを誓って17の目標が掲げられました。

色とりどりの四角形のアイコンが表しているのは、「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」など人権に関わることから、「海の豊かさを守ろう」など環境保全に関わることまでさまざま。今、世界で生きる人だけでなく、何世代も先の人々がこの地球で人間らしく生活し続けるための目標です。

これらを達成するためには、企業や自治体だけでなく、全ての人が身近な問題として捉え、行動することが求められます。ゴミの削減、エネルギーの節約など、自分なら何ができるか考えていきたいですね。



こんなバッジを付けている人も