

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2022 5

## 組合員さんと一緒に作った ごまドレ

コープでいっしょに未来へ

### まいくる

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 5

「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  
組合員さんと一緒に作った  
ごまドレ
- 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  
まいくる
- 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!  
OSAKA WHEEL(オオサカ ホイール)
- 27 マークみつけ!

## コープこうべの現況(3月末現在)

組合員数	172万5288人
出資金	367億8713万円
1人当たりの出資額	2万1322円
宅配訪問軒数	50万4445軒

マイバッグ持参率(3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

# 組合員さんと 一緒に作った

# ごまドレ

コープこうべのオリジナル商品として  
「コープ味わいまるやかごまドレッシング」の  
供給を開始したのは1996年。当時、市場に  
ほとんど無かったクリーミータイプの  
ごまドレッシングは、たちまち人気商品に  
なりました。日本生協連コープ商品となった  
今もそのおいしさは変わりません。  
商品の開発ストーリーやこだわりを紹介します。



CO-OP

## 味わいまるやか ごまドレッシング

ごまの風味たっぷり  
でマイルドな味わい。  
隠し味のみそがうまみ  
とコクを出し、ゆず果  
汁とたまねぎであっさ  
り仕上げています。

## 高級店のドレッシングを 使いやすい価格で作ってほしい

1995年に組合員さんが直接、商品開発に参加する「商品づくりチーム」が発足。「高級店で売られているような“クリーミータイプ”のドレッシングを作りたい」と、チーム内の思いが一つになり、共同開発を行うキューピー株式会社に相談しました。当時、水と油の2層に分かれた液をしっかり振って使うタイプが主流でしたが、チームのメンバーさんたちは「振らずにそのまま使えるのは便利なはず」と熱意を持って説得。ついに開発が始まりました。



## 予想を上回る大ヒット商品に

試作を重ね、完成するまでに約半年。ようやく発売すると、予想以上の大きな反響でした。「野菜嫌いの子どもが食べるようになった」「肉にかけてもおいしい」など、うれしい声が続々届きました。まさにチームの皆さんの努力が実を結んだもの。その後、大手メーカーも開発に乗り出し、「クリーミータイプ」のごまドレッシングが次々と登場しました。



2000年ごろの店舗情報誌より

## 2008年のコープ商品ランキング 「ドレッシング」部門で第1位に

すりごまをたっぷり使ったコクのある食感に、ゆずの風味が香る味わいは、この「コープ味わいまるやかごまドレッシング」の特長。「コクやうまみがあるのに、強く主張しない味」を追求し、組合員の皆さんのさまざまな意見を受けて、改善を重ねています。また、2009年には、食べ比べて商品を改善する「おいし差投票キャンペーン」でさらっと軽い味にリニューアル。油分を少なくし、高齢の方にもより食べやすくなりました。組合員で構成する「コープ商品わいわい会議」でも「さっぱりしておいしい」「酸味が爽やか」と好評です。まだ手に取っていない方や今まで苦手だった方もぜひ試してみてください。

ドレッシングの  
革命でした

当時「商品づくり  
チーム」と一緒に  
商品開発を担当  
した職員

わたなべ  
渡部 律子さん



# こだわり 教えちゃいます

野菜にかけるだけじゃもったいない！  
つけダレや隠し味、料理の調味料など、  
いろいろな用途に使えます。ごまのうまみ  
たっぷりだから、どんな料理にも合いますよ。

組合員さんと  
一緒に作った

## ごまドレッシング

コープこうべ  
商品部  
加藤 江利子さん

### ♪ おいしさの秘密は「うまみ」

ごまの一部に粒ごまを  
使用。「すりごま」と「粒ごま」  
2種類の食感が楽しめます。  
また、ごまの配合量や全体の味の  
バランスで、まろやかな味わいに仕上  
げています。さらに、うまみ調味料は  
使わず、添加物の使用を最小限に  
抑えて素材のうまみを  
生かしています。

### ♪ こだわりは「和」の素材のブレンド

ドレッシングの材料としては  
珍しい「みそ」を配合しているので、  
コク深い味わいが楽しめます。  
その他、しょうゆ、しいたけエキス、  
ゆず果汁など「和」の素材をブレンドし、  
うまみをギュッと凝縮しました。

### ♪ “甘く見る”と困ります！

他のごまドレッシングと  
比べて、甘すぎないのが特長。  
ゆずの香りがドレッシング全体の味を  
引き締めているので、サラダだけでなく  
ほうれん草のおひたし、冷奴、  
つけダレや魚の漬け込み焼き  
などにも使えます。



### 裏ワザ伝授

しばらく置くと  
ごまがゆっくり  
沈みます。  
そんなときは  
ボトルのおなかの  
部分をつかんで、手首を左右に  
振ると全体的に混ざります。



※画像はイメージです



# ごまドレを いろいろな料理に♪



隠し味の  
みそがコクを  
プラス



## ひき肉と干しいたけのドライカレー

エネルギー438kcal/食塩相当量1.4g (1人分の推定値)

### 材料(4人分)

干しいたけ……………20g  
水……………1カップ  
たまねぎ……………1個  
にんじん……………1/2本  
サラダ油……………大さじ1  
塩……………少々  
カレー粉……………大さじ1  
牛豚合いびき肉……………150g  
みそ……………大さじ1  
カットトマト缶……………100g  
ごまドレッシング…大さじ5  
ご飯……………茶わん4杯分

### 作り方

- ① 干しいたけを手で細かく碎き、水で戻す。戻した水は、不純物を取り除き、取っておく
- ② たまねぎ、にんじん、固く絞った干しいたけをみじん切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、②と塩を入れて中火でよく炒める
- ④ 火が通ったらカレー粉を入れ、香りが立ったら合いびき肉を入れ、よく炒める
- ⑤ ①の水、みそ、カットトマト、ごまドレッシングを入れて、水気がなくなるまで炒める
- ⑥ 器にご飯と⑤を盛り付ける

教えて  
もらいました



一般社団法人  
神戸親子遊び  
推進協会  
認定講師

コープカルチャー相生  
「とことこ®子どもお料理教室」講師

横山 亜由美さん

問い合わせ  
コープカルチャー相生  
☎0791-22-1640



コープのカルチャー

検索

# 鮭とひじきの炊き込みご飯

エネルギー375kcal/食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

## 材料(4人分)

米	2合
生鮭(皮、骨の少ないもの)	2切
ひじき(乾燥)	5g
うすくちしょうゆ	大さじ3
ごまドレッシング	大さじ3
すりごま	適量

## 作り方

- ① 米を洗って炊飯器に入れる。  
目盛りに合わせて水を入れ、30分間おく
- ② 鮭はクッキングペーパーで水分を取り、  
ひじきは水で戻し、水気を切っておく
- ③ ①の上に②のをのせ、**A**を入れて、混ぜずに炊く
- ④ 炊き上がったら、鮭の皮や骨を取り除き、  
ふんわりと混ぜる
- ⑤ 茶わんに盛り、すりごまを振る

ごまが  
豊かに香る



# トマト寒天ゼリーのサラダ

エネルギー135kcal/食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

## 材料(4人分)

トマトジュース	200ml
100%オレンジジュース	100ml
砂糖	30g
寒天(粉)	2g
長いも	100g
コーン	50g
むき枝豆(冷凍)	50g
ごまドレッシング	大さじ4

## 作り方

- ① 鍋に、トマトジュース、オレンジジュース、  
砂糖、寒天を入れ、よく混ぜる
- ② 混ぜながら中火にかけ、沸騰したら  
弱火にして2分間煮る
- ③ パットに流し入れ、冷やし固める
- ④ ③を好きな形に切り、長いもは1.5cm角に切る
- ⑤ ④とコーン、解凍したむき枝豆を器に盛り、  
ごまドレッシングをかける

ゆずの風味が  
サラダの  
アクセントに



組合員さんと  
一緒に作った  
ごまドレッシング



## 牛肉と切り干し大根の青椒肉絲

チン ジャオ ロー スー

エネルギー187kcal/食塩相当量2.0g(1人分の推定値)

### 材料(4人分)

切り干し大根	20g
水	100ml
ピーマン	6個
にんじん	1/2本
牛肉(薄切り)	200g
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
A ごまドレッシング	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- ① 切り干し大根は、さっと水洗いした後、分量の水に30分間漬ける
- ② ピーマンとにんじんを千切り、牛肉は細切りにする
- ③ ボウルに牛肉、しょうゆを入れて、よく揉み込み、片栗粉をまぶしておく
- ④ ①の切り干し大根を取り出してしっかりと絞る、絞った水にAを入れる
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を中火で炒め、火が通ったら、皿に取り出す
- ⑥ フライパンににんじんを入れ、しんなりしたら切り干し大根とピーマンを入れて、炒める
- ⑦ 全体に火が通ったら④⑤を加え、2分間炒める

※ピーマンは小さじ1程度の片栗粉をまぶしてから焼くと、苦みが減ります

みそのうまみが  
コクと深みを出す



### 組合員ライターのひとつこと

● 組合員の皆さんたちと商品化したものが大ヒットし、ドレッシング界の先駆けとなったお話が大変興味深かったです。これからは、歴史を感じながら、ごまドレッシングを味わいたいです。(高野 充子)

## 募集 「まいくる」初夏の味覚フェア 特別メニューをお届けします

夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当やおかずのセットを自宅までお届けするサービスです。下記の期間は「初夏の味覚フェア」と題して「さっぱり」「スタミナ」「健康」をキーワードに特別メニューを企画。この機会に利用してみませんか。

お届けに対応していないエリアもあります。詳しくはお問い合わせください。

まいくる

検索



### 特別メニューのお届け期間

6月13日(月)～17日(金)

### 新規ご利用の場合の締め切り

5月21日(土) (ご利用開始は自動引き落とし口座登録完了後となるため、開始が遅れる場合がありますのでご了承ください。既に口座登録されている方は6月7日(火)までお申し込みいただけます)

### 申し込み

くらしの情報センター **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)

(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「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください

※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください

## 募集 コープこうべで デイサービスの仕事してみませんか

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・曜日には相談に応じます)

**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)

## 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。

やさしさに  
ありがとう

### 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 コープの森・社家郷山 「森であそぼう! 森のかげらあつめ」

コープこうべが森林保全活動をすすめる社家郷山で、里山を身近に感じてみませんか。



**とき** | 6月12日(日)  
10時～12時

**ところ** | 社家郷山 長谷原(西宮市越水社家郷山)

**内容** | 森の散策、自然遊びなど

**対象** | 小学2年生以下の子どもを含む家族

**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

右のQRコードから、またはハガキに

- ①「6月12日森のかげらあつめ」
- 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** | 5月23日(月) 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)



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

## 店舗をご利用の方は「コピーカード」への切り替えをお願いします

7月1日(金)以降、店舗では組合員証(白色)にポイントが進呈されなくなり、「コピカカード(黄色)」は使えなくなります。コープこうべオリジナル電子マネー機能付きのポイントカード「コピーカード」への切り替えをお願いします。各店舗のサービスコーナー(コープミニはレジ)で受け付けています。



コピーカード

「コピカカード(黄色)」の残高は6月30日(木)までに使い切ってくださいますようお願いいたします



また「コープこうべアプリ」を使うと、スマートフォンで「コピーカード」への切り替え手続きができます。アプリの画面に表示される「コピーカード」をお使いいただくことも可能です。



「コープこうべアプリ」のダウンロードはこちらから



「コピーカード」にクレジットカード機能が付いた「コピークレジットカード」もあります



## 募集 見えない床下、気になりませんか？ 住まいの無料点検受け付け中

羽アリが多く飛び交うこの季節、シロアリにご注意ください。コープ住宅(株)では、大切な住まいを守る取り組みとして、床下のほか、外壁、屋根、水回りなどを無料で点検。結果は写真付きの報告書でお知らせしています。気軽にお問い合わせください。  
※修繕の見積もりはご要望の場合のみ行います

【対象】築10年以上の住宅

【問い合わせ】

コープ住宅(株)本社

無料 0120-958-728

(月～土9時20分～18時)

住まいのコープ 健康診断

検索



## コープの福祉講座

①③は教育訓練給付制度対象講座(①最大70%、③一律40%)。詳しくはホームページをご覧ください。

### ①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

### ②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)

### ③介護職員初任者研修課程(通信・7月コース)

事業指定番号22501-2号  
【と き】7月1日(金)～12月14日(水)  
スクーリングは9月21日～(全12回:水曜日)  
【受講料】78,540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

## 5月～6月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

3 火 ● 尼崎近松	21 土 ■ 新光風台
4 水 ● シーア	22 日 ■ 西神南 ● 名谷
5 木 ● シーア	23 月 ■ 須磨 ● 長田
6 金 ● シーア	24 火
7 土 ■ 姫路田寺	25 水 ■ 蛍池
8 日 ■ 武庫之荘	26 木
9 月 ■ 石井 ● 西神	27 金 ■ 宝塚
10 火 ■ 園田 ● 西神	28 土 ■ つかしん
11 水 ■ 西鈴蘭台	29 日 ■ 甲東園
12 木	30 月 ■ 甲子園口
13 金 ■ 西舞子	31 火
14 土 ■ 六甲	1 水 ■ 西武庫 ● 西宮
15 日 ■ 六甲	2 木
16 月 ■ 高砂 ● 兵庫	3 金 ■ 横尾
17 火 ■ 苦楽園 ● 岡本	4 土 ■ 島本 ● 神陵台
18 水 ■ 鶴甲 ● 岡本	5 日 ■ 茨木白川
19 木 ● 桃山台	6 月 ■ 中山台 ● シーア
20 金	

※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

## 六甲アイランド食品工場の稼働終了に関するお知らせ

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月末で終了することになりました。

当工場は1987年11月、現在の六甲アイランドで稼働を開始し、翌年1月から本格的に稼働しました。35年目を迎え、設備・機器の老朽化が非常に進んでおり、毎年、多額の修繕費用をかけて稼働を続けている状況です。

そこで、これまで約2年間にわたり、食品工場の今後の方向性について、さまざまな観点から検討、議論を重ねてきました。その結果、老朽化が進んだ現工場のまま稼働を続けるのは難しいことと、食品工場を再建した場合の事業採算性が見通せないことから、現工場の稼働を終了し、新たな食品工場の再建は行わないことを理事会で審議・決定しました。

なお、2023年度から順次、製造品目を減らしていきますが、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、これからも引き続き供給していく予定です。

組合員の皆さまには、ご不便・ご心配をおかけしますが、これからも組合員の声や想いを商品の開発・改善に生かすという、コープ商品ならではの価値や魅力はしっかりと継承していきます。何卒、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

## 緊急募金と「平和のカンパ」でウクライナを支援

ロシア軍によるウクライナへの軍事侵攻により、多数の一般市民が命を奪われ、脅威にさらされています。コープこうべでは、この状況を受け「ユニセフウクライナ緊急募金」を行いました。全店舗に3月7日～31日の間、募金箱を設置するとともに、宅配を利用されている方には3月22日～26日、『めーむ』の折り込みチラシで協力を呼びかけ、多くの組合員の皆さんから合計約9250万円が寄せられました。ご協力いただき、ありがとうございました。

今回の緊急募金に「平和のカンパ」から100万円を加え、日本ユニセフ協会に寄付。ウクライナの人々の人道支援に活用されます。

## プラスチック製スプーン・ストローの提供を中止

4月1日、「プラスチック資源循環促進法」が施行されたことを受け、コープこうべでは全ての店舗でプラスチック製のスプーンやストローの提供を中止しました。4月以降は、レジやサービスコーナーにお申し出いただいた場合のみ、木製のスプーン、紙製の



ストローを無料で提供しています。この取り組みにより、年間約200kgのプラスチックが削減できる見込みです。

木製スプーンと紙製ストロー

## 「誰一人取り残さない社会をめざして」さまざまな取り組みを発表

2月26日、「SDGsアクションフォーラム」をオンラインで開催し、60人が参加しました。持続可能な地域の未来づくりに取り組む活動を表彰する第3回「わたしのSDGsアクションコンテスト」では、書類選考を通過した5組が活動事例を発表。グランプリの選考は審査員と参加者の投票により行われました。

グランプリは「社会福祉法人あまーち」の利用者の皆さんが取り組む「SDGsギフト」。再利用可能で自然素材を使った商品を開発し、自ら販路を開拓することで「働きがいも経済成長も」というSDGsの目標達成をめざしています。準グランプリは兵庫県立北須磨高等学校の皆さん。地域や校内から集めた子ども服を難民の子どもたちに届ける「服のカプロジェクト」に取り組んでいます。

事例発表後は、NPO法人「YouMe Nepal」代表のシャロド・ライさんが講演。自身の体験やネパールの社会・教育の現状、未来を見据えた事業展開などについて語りました。



グランプリ受賞を喜ぶ「あまーち」の皆さん

SDGs  
アクション  
フォーラム  
の様子は  
こちら



## ヤマヒロさんと一緒に！ 身近な事例で楽しく学び賢い消費者に

3月9日、神戸市立長田区文化センター別館・ピフレホールで、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!!」を開催。兵庫県と取り組む「官民連携による消費生活推進事業」の一環として行われ、111人が参加しました。

テレビやラジオでおなじみのフリーアナウンサー、山本浩之さんが、自身や身近な人の周りで起きたトラブルの事例を面白おかしく紹介。SNSのアカウントを乗っ取られ詐欺に遭いそうになった友人の話や、化粧品の定期購入にまつわる話などを聞き、会場は終始笑いに包まれていました。参加者は「身近な人の失敗談が分かりやすくよかった」「最近、クレジットカードのトラブルに遭ったばかり。『自分に限って』と思わないようにしなければ」など、感想を話していました。



消費者トラブルについて語る山本浩之さん

## 世界のともだちと心をつなごう 第20回「ユニセフのつどい」開催

3月6日と12日の2日間にわたり、兵庫県ユニセフ協会の主催で「ユニセフのつどい」が開催され、延べ165人が参加しました。

1日目は、「活動紹介リレートーク&ワイワイ交流会」をオンラインで実施。国内外で支援活動をしている5人の方が活動を紹介した後、参加者全員がグループに分かれ、意見交換を行いました。

2日目はオンラインを併用し、生活文化センターで開催。兵庫県ユニセフ協会が設立20周年を迎えたことを受け、(公財)日本ユニセフ協会専務理事・早水研さんが祝辞を述べました。また、兵庫県ユニセフ協会初代会長の故・竹本成徳さん(元コープこうべ理事長)、事務局長とボランティアの皆さん、コープこうべに感謝状が贈られました。

20年の活動を動画で振り返った後には、子どもの権利条約総合研究所関西事務所長で自立援助ホームの施設長を務める浜田進士さんが「子どもがまん

中]をテーマに講演。子どもの声を聴き、「尊厳ある人としての子ども」を大切にしたい支援について話しました。その後、大西匡哉さんによるケニア伝統楽器「ンゴマ」の演奏も楽しみました。



大西さんの演奏に聴き入りました

## 高校生の ボランティア活動を顕彰

若者のボランティア人材の育成を実現しようと、2019年度に始まった「高校生ともしびボランティア顕彰」。(公財)コープともしびボランティア振興財団が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。3回目となる今回は、下記の13団体を顕彰しました。財団では今後も、高校生がボランティア活動を通して心豊かに成長することを願い、応援していきます。

■顕彰団体名 ※(学)は学校法人

- (学)甲南学園 甲南高等学校 ボランティア委員会
- (学)神戸女学院 神戸女学院中学部・高等学部 聖の会
- (学)神戸創志学園 クラーク記念国際高等学校 芦屋キャンパス 文化遺産清掃ボランティア
- (学)玉田学園 神戸常盤女子高等学校 ボランティア部
- 県立明石南高等学校 めいなん防災ジュニアリーダーMRDP
- 県立芦屋高等学校 ボランティア部
- 県立尼崎西高等学校 ふるさと貢献 大庄元気むら
- 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
- フリースクール ForLife プルタブde車椅子寄贈プロジェクト



# \\ 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.2

## まいくる

日替わりのメニューで夕食のお弁当を週5日(月～金)、自宅までお届けする「まいくる」。高齢者を中心に、約7,300軒の組合員が1日あたり約9,200食を利用しています。「おいしさ」「便利さ」「食べやすさ」はもちろん、お弁当に込められたさまざまな思いやおすすめの情報を紹介します。

「飽きがこない」人気のヒミツは、**約1,000種類**のおかずや季節感を楽しめるメニュー！

**専任の管理栄養士**が監修。カロリーや塩分も書かれた献立表付き

月～金5日間の**トータル**で栄養バランス良く

こだわりの**ブレンドだし**で手作りの良さを生かした味わいに

魚の骨を取り除くなど**食べやすさ**にも配慮

おかずだけを盛り付けた「**おかず盛りタイプ**」と「**ごはん入りタイプ**」から選べます

## \\ 他にもこんなイイこと♪ /

- 「まいくる通信」を毎月お届け。食材を紹介するほか、メニューの人気投票や川柳コンテストの案内を掲載することも
- 冷蔵でお届けする「まいくる」は配達エリアが限られていますが、「冷凍まいくる」は宅配便でコープこうべ全エリアに配達可能
- 「もっとカロリーや塩分を抑えたお弁当を」などの声に応えた「おすすめ応援食」として「やわらか食」「介護食」「健康管理食」のコースをご用意(宅配便でお届け)
- 1食あたり0.5円を(公財)コープともしびボランティア振興財団(大阪府でのご利用分は「コープともしびボランティア拠金」)に寄付し、ボランティア活動の支援に活用

期間限定の特別メニューもあるよ！  
17ページを見てね



夕食サポートキャラクター  
「まいてい」

## 組合員の手から手へ

2011年にスタートした「まいくる」は、組合員同士で助け合う“共助”も大切にしています。組合員であるサポーターの皆さんが月曜から金曜の毎日お弁当を届けることで、地域に笑顔の絆が広がっています。



しんけ としあき  
サポーター 新家 敏晶さん

「組合員が、地域の組合員にお弁当を届ける」という仕組みに興味があり、活動を始めて11年。

健康のためにも、なるべくエレベーターではなく階段を使ってお届けしています。利用者さんの半数以上が高齢の一人暮らし。毎日のちょっとした会話から、体調や心の変化にも気を配るようにしています。いろんな方とのつながりの中で学ぶ事は多く、人生の先輩として尊敬できる方との出会いも。これからも続けていきたいです。



約50軒分のお弁当を積み込みます。お弁当は5種類。積み込みからお届けまで、種類を間違わないように何度もチェックを重ねます。



利用者 堀 武志さん

仲良くさせてもらっています(笑)。ちょっとした世間話も楽しみで。「まいくる」はおかずの種類が豊富で飽きないですよ。

「こんにちは! コープです」明るいあいさつに利用者さんも笑顔でお出迎え。「今日は風が強いねえ」など、気さくに言葉を交わします。



不在時には、保冷箱に入れて指定の場所へ置く「置き配」。新型コロナウイルス感染症対策として希望する方も。

### ご利用の流れ

#### ①ご登録

「コープこうべ 暮らしの情報センター」までお電話を

#### ②ご注文

ご希望の商品コース・数量をお伝えください

#### ③お届け

ご自宅までサポーターがお届けします

#### ④お支払い

ご登録の口座から引き落としします

※ご注文は1週間単位(月～金)。18時までにお届けします。(「冷凍まいくる」「おすすめ応援食」は宅配便でお届け)

## 問い合わせ

### コープこうべ 暮らしの情報センター

無料ダイヤル

**0120-44-3100** (火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

携帯・IP電話からは ☎0570-09-2100 もしくは ☎06-7636-2000

(いずれも有料)へおかけください

※音声ガイダンスに従って「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください

詳しくはホームページでもご覧いただけます

まいくる

検索

### 組合員ライターのひとこと

スニーカーを履き、キャップを被ってさっそうとお弁当を運ぶサポーターさん。利用者さんと気さくに話される姿を見て、お弁当と一緒に届く温かさを実感しました。(木下 亜紀)

みなさんから  
コープ  
一家が



プーちゃん

## 今月のテーマ

# やめてスッキリ!

当たり前になっていた習慣や考え方、  
思い切ってやめてみたら——

## これでも 意外といけるわ♡

在宅勤務のフルメイクです。毎日テレビ会議はあるけれど、ぼやけて映るし、社内にはイケメンもない(笑)。ファンデーション、チーク、アイブロウだけに簡素化したら、朝は時短になって、夜は化粧を落とすのが楽ちゃんに!

(神戸市灘区・行動カママ・39歳)



“コロナ生活”でお化粧をやめたというお便りがチラホラ。分かるわ～

## まずは自分を 大切にしよう

親戚に気を遣うことです。親亡きあと、長女の私に付き合いが集中。疲れすぎて、“うつ”になりました。カウンセラーに「冷たいと思うくらいの態度で大丈夫」と指摘され、連絡の頻度を減らすと、とても楽になりました。

(豊中市・ピョンちゃん・52歳)



きっと、やさしい性格なんじゃろうなあ。元気になるよう、祈っておるぞ

## 知らない間に なんとなんと

ダイエットのため数年前から毎日、体重を記録していました。でも“ステイホーム”もあり、まったくやせる気配なし。ストレスがたまるので、思い切って量のをやめたら…。1カ月後には体重が落ちていました。

(神戸市垂水区・まいまい・61歳)



ママも体重計に乗るたびに、何か1人でブツブツ言ってるよ。面白いねえ

## 身の丈にあった 生活リズムで

定年夫婦。ゆっくり朝食を終えると、すぐにお昼がきてしまいます。そこで昼食をやめてみたら、時間に余裕ができ、お腹もスッキリ。夕食を早めにして、2食で栄養を取れるよう工夫しています。

(神戸市北区・チーズ・71歳)



お気に入りには「コープふっくら極小粒納豆」だそう。ワシも毎日食べているぞ

## 意識すれば きっと前向きに!

ため息をつくのをやめました。代わりに、深呼吸をするようにしています。心が落ち着いて、気持ちを切り替えることができ、めっちゃスッキリします。

(宝塚市・まだ実力を出していないパパ・49歳)



ため息をつく和幸福が逃げる、ともいうしね。ナイスイデア!

## 新しい人生を スタートするぞ!

ズバリ、職場です! パワハラと無責任が横行していて、このままだとストレスで病気になる、体が自由に動くうちに…。なぜあんな劣悪な環境にしがみついていたのか、今では不思議です。

(加東市・ゆうこはん・51歳)



それはお疲れさまでした。がんばった自分をいたわってあげてね

## 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

■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 最大のピンチ!] 挫折や大失敗、危機一髪でのいしたこと。ヒヤッとした経験、待ってます!
  - 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。

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

6月6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

の便利を  
ちゃん  
紹介!



コーちゃん



## 料理の腕も上がるかも!

“コロナ禍”で外食がなかなかできない中、日々の料理に楽しみを見出そうとインスタグラムを始めました。料理をきれいに盛り付けて撮影することで張り合いができ、毎日何を作ろうかと考えるのがとても楽しみです!

(神戸市西区・キッチン・35歳)



やめる人あれば、始める人あり。私も毎日がちょっと楽しくなる何か、探してみよ〜と

## ともに老いるもまた幸せ

腰痛で気落ちしている夫をなんとか励まそうと毎朝、夫が起きてきたときに力いっぱいハグしています。「腰のほうはどうですか?」と声をかけて、一日を始めます。この何とも言えない一体感が、夫婦円満の秘訣かも。

(豊中市・サゴジョウ・70歳)



おお、仲睦まじいの〜。ワシも痛そうにしておったら、やさしくしてもらえるかな。いや、放っておかれるのが関の山か…

お気に入り♡

ななさい

co-op

七菜きんちゃく

※宅配のみの  
取り扱いです



冷蔵庫の中が寂しいときでも青菜やモヤシ、根菜など、少しの野菜と煮れば立派なおかず!

(加古川市・なんくるないさー・72歳)



凍ったまま、好みのだし汁で煮込むだけ♪汁物にも便利で、うちでも重宝してます

お気に入り♡

Coop's

八女抹茶入り  
玄米茶 150g



家族でいただくお茶はこれと長年決めています。おいしいだけでなく、香ばしい玄米の香りにホッとします。

(豊岡市・桜はな子・66歳)



豊かな味わいで、私もお気に入り。農薬の使用回数を一般の2分の1以下に抑えて生産した茶葉を使っているそうよ

## 事情を抱えて人は生きる

“コロナ禍”で自宅にいる時間が増えたので、友人知人に手紙やハガキを書いたら、想像以上に返事が来ました。幸せに暮らしているだろうと思っていた人も、悩んだり苦労していたり…。これからも励まし合っていきたいと思いました。メールにはない温かな交流が生まれました。

(三田市・なおちゃん・57歳)



あの人、元気にしているかしら…。懐かしい顔が目に見えかけたわ。私もお手紙、書いてみましょう

## 自分らしく歩もう

高校生の二男が、クラスの人間関係が原因で不登校に。毎日通学して卒業するのが当然と思っていたので、青天の霹靂でした。息子は通信高校に転校。同じ経験を持つ保護者と出会うことができ、人の痛みが分かるようになりました。世の中に「当たり前」はないですね。

(明石市・人生経験豊富になった母・56歳)



1人でいろんなことを考えて、いろんなことに気付いて、成長しているんだろうな。ゆっくり見守っていきたいね

# 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

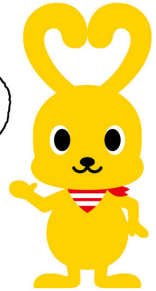
## Question 1 数字はなーに？

難易度 プレゼント 3,000円×10人

1から6の数字を に置き換えて足し算をしたよ。  
の数字は何かな？

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{mountain} & + & \text{mountain} & + & \text{fish} & = & 13 \\
 + & & + & & + & & \\
 \text{fish} & + & \text{bamboo} & + & \text{iris} & = & 9 \\
 + & & + & & + & & \\
 \text{fish} & + & \text{fish} & + & \text{cabbage} & = & 13 \\
 \parallel & & \parallel & & \parallel & & \\
 14 & & 15 & & 6 & & 
 \end{array}$$

6になるのは  
1+2+3だけだね



答え

## Question 2 仲間はどこだ？

難易度 プレゼント 1,000円×20人

あるものが隠れているかどうかで2つのグループに分かれているよ。カッコに入るのは何番かな？

### Aグループ

配偶者  
ほうき  
電子レンジ  
カルタ  
いわき市

### Bグループ

世帯主  
くまで  
冷蔵庫  
トランプ  
( ? )

- ① さぬき市
- ② さいたま市
- ③ つくば市

答え

### 4月号の答え

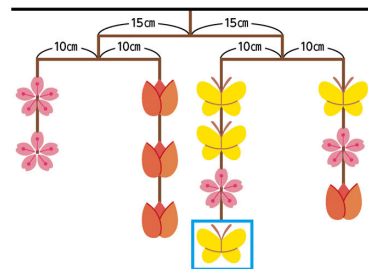
Answer 1

ソメイヨシノ

1	2	カ	3	4		
ア	シ		ソ	ウ	ジ	
6	エ	7	ユ	ー	8	ヤ
	ボ	9	セ	10	キ	モ
11	シ	12	イ	ン	ナ	13
		リ	14	ツ	15	カ
16	ヨ	コ	ハ	マ	17	シ
						メ

Answer 2

③



## 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 6月6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月号のクイズは解答総数5,801のうち、正解は5,141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



高さ日本一の観覧車で18分間の空中散歩

吹田市

オオサカ ホイール  
**OSAKA WHEEL**



ゴンドラ内から  
見える夜景も  
きれいです



全高123m・高さ日本一という大観覧車「OSAKA WHEEL」。梅田のビル群やアベノハルカスまで見渡せる眺望の良さが魅力で、特に夜景がおすすめです。72台あるゴンドラは、1台当たり定員6人(一部4人)でゆったりとした空間。入り口が広く、ベビーカーや車いすでそのまま乗り込めます。動いているゴンドラに乗るのが怖い方には、乗降時、動きを止めるサービスも。一眼レフカメラのシャッターを自分たちで押せる「観覧車deセルフ写真館」やカラオケ観覧車、新サービスの宇宙観覧車などの多彩なイベント付きゴンドラも楽しく、特別な時間を過ごせます。  
※イベント付きゴンドラは割引対象外



コピーカードまたは  
組合員証でお得

当日通常チケット 3歳以上  
**1,000円 → 900円** ※1家族につき  
5人まで

コピーカードと出かけよう

検索

- 住所 大阪府吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
- 電話番号 06-6170-3246
- 営業時間 10時～22時(受け付け終了は21時)  
営業時間に変更になる場合があります。  
詳細はお問い合わせください
- 休園日 EXPOCITYの休業日に準じる



## 耳マーク

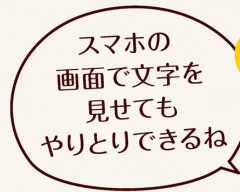


### 耳が聞こえない・聞こえにくい人への 配慮を表す

聴覚に障がいがあっても、外見からは分かりにくいことが多く、誤解されたり、危険な目に遭ったりすることも。このマークは「聞こえない・聞こえにくい」ことを自ら表す場合や、「必要な援助をします」という意思表示に使われます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクを着ける生活が当たり前になりました。相手の口の動きを見てコミュニケーションをとるのが難しくなり、以前と比べて不便な思いをしている方もいます。このマークを提示している方を見かけたら、筆談するなどの配慮を心がけたいですね。

コープこうべの店舗には、聴覚障がいのある組合員からの提案がきっかけで、耳マークを付けた「コミュニケーション支援ボード」を設置。あらかじめボードに書かれた質問に対して「はい」「いいえ」などの文字や数字を指さすことで、スムーズにやりとりできます。マスク越しでも、温かいコミュニケーションを大切に。



「コミュニケーション支援ボード」  
について、レジのそばで案内