

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2022 6

もっと知りたい！
ほうれん草

コープでいっしょに未来へ

食品ロス削減

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 6

「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
もっと知りたい! ほうれん草
- 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
食品ロス削減
- 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!
神戸市立森林植物園
- 27 マークみつけ!

コープこうべの現況(4月末現在)

組合員数	172万685人
出資金	366億1814万円
1人当たりの出資額	2万1281円
宅配訪問軒数	50万5393軒

マイバッグ持参率(4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

もっと知りたい! ほうれん草

代表的な緑黄色野菜のひとつ、ほうれん草は、和風、洋風、中華風といろいろな料理に合わせやすい便利な野菜。今回は「コープス フードプラン有機栽培ほうれん草」にスポットを当て、その特長や生産者の話、保存方法、おすすめメニューなど、いろいろな切り口で紹介합니다。



コープス フードプラン
有機栽培ほうれん草



「食べる人」にはもちろん「つくる人」や「環境」にも配慮し、生産者、組合員とコープこうべが信頼し合える食べ物づくりをめざしています。フードプラン独自の管理規範を設定し、管理の仕組みや栽培・飼育方法などを生産者と確認。基準を満たした商品に上のマークを付けて、供給しています。

生産者さんにお聞きしました



生産者の
豊嶋 良和さん
「豊嶋農場」の
ホームページを作って、
農場の様子や野菜の
発育状況を伝えています。

豊嶋農場

検索

生産者の技術と努力の結晶

兵庫県養父市大屋町、標高500m~700mに位置するおおや高原。ここでは夏季冷涼で昼夜の温度差が大きい地の利を生かして有機栽培が行われています。

県外で会社員をしていた豊嶋良和さんは、就農して今年で5年目。ほうれん草を作り始めて3シーズン目を迎えました。高冷地でも夏場は気温が上昇するので、冬が旬のほうれん草は高温障害に悩まされます。ビニールハウスの上に日よけをかけたり、通気を良くしたり。高温になると、土の中に菌が発生することが多く、熱湯を圃場内にかけて殺菌することも。また、気温や天気など全く同じ条件の日がなく、経験則が通用し

ないので試行錯誤の連続だとか。栽培には、生産者の技術と努力が不可欠です。

喜びの声を力に変えて

「組合員さんから『おいしかった』と、直接お礼の手紙をいただいた時はうれしかったですね」と豊嶋さん。食べた感想が気になるので、人に喜んでもらっているという実感は励みになるとか。

豊嶋さんの一番好きな食べ方は、シンプルなおひたし。おろしポン酢で食べる、豚肉とほうれん草のしゃぶしゃぶ「ポパイ鍋」もおすすめだそう。



大屋小学校の児童が書いた
ほうれん草のおすすめポップ

大屋小学校の児童とは、産地見学などで交流をしています。昨年度は3年生がほうれん草の学習をし、イラストや文章でおすすめポップを制作。シアアの売り場に掲示されました。

JAたじまの方に お聞きしました



たじま農業協同組合
営農生産部 特産課
西垣 健太さん

おおや高原の

Q 「有機栽培ほうれん草」には
どんな特長がありますか

A 農薬を使わないというのが最大の特長ですね。堆肥と有機肥料のさまざまな成分を吸収して成長するのでアクが少なく甘みが強いです。さつとゆでておひたしに、豚肉とのしゃぶしゃぶにオススメです。



Q 調理法による
使い分けのポイントは？

A おひたしや鍋などで使うなら茎が細く小ぶりのものを。炒め物には、軸がしっかりしていて大きめのものなど、調理法によって使い分けると、ほうれん草の味をさらに楽しめます。

Q 農薬や化学肥料に
頼らない栽培のポイントは？

A 一番大切なのは、堆肥と有機肥料で作った元気な土。粒が大きくて株に付きにくいので、洗いやすいですよ。また、殺虫剤を使わず害虫ネットを使用し、雑草は手作業で取り除くなど、手間ひまかけた栽培です。根元の赤い部分も甘くておいしいので味わってほしいですね。

有機栽培とは



種まき、または植え付け前の2年以上、
化学合成農薬や化学肥料を
使用しない栽培。
毎年、規格に適合するか認定を受け、
合格して有機JASマークを
付けたものが出荷されます。



※写真はイメージです

料理の先生に お聞きしました

もっと知りたい!
ほうれん草

下ごしらえの手順

1

根を切り落とし、
根元に切り込みを
入れてきれいに洗う。



2

鍋に湯を沸かし、
塩をひとつまみ加え
ほうれん草の
根の方から入れて
約1分間ゆでる。



3

冷水に取り、しばらく
水にさらしアク抜き
する。



4

冷めたら軽く絞って、3cmに切り分ける。

保存方法

生のまま

新聞紙に包んで
根を下にして
冷蔵庫の野菜室に
保存する。



冷凍保存

下ごしらえをして、
ラップで包みふた付きの
保存容器か袋に入れて
保存する。



ゆでたほうれん草は、おひたしやあえもの、
みそ汁の具など便利に使えます

教えてもらいました/

料理教室
「キッチンベルダーム」主宰
くわ ほん
菜原 和加子さん



料理研究家。
コープカルチャー宝塚では昆布、かつお、しいたけなどを
材料にしたり調味料の作り方や活用法の講座を担当。
食卓が豊かになるメニューを提案している。

問い合わせ

コープカルチャー宝塚
☎0797-83-1015
日曜・祝日を除く9時～17時



コープのカルチャー 検索

ほうれん草のなめたけあえ



ほうれん草200gを下ごしらえし、
なめたけ30g～50g、いりごまを混ぜる

なめたけを作ってみよう

石付きを切り落とし、3等分に切って
ほぐしたえのきだけ(200g)と、皮をむいて
千切りにしたしょうが(5g)を用意し、
小さめの鍋に、しょうゆ、
みりん、酒(各50ml)と
ともに入れて火にかける。
沸騰したら弱火にして
10分間ゆっくり煮詰める。
火を消し粗熱が取れたら
保存用容器に入れる。

保存の仕方
密閉容器に
小分けにして入れ、
開封しなけれは
冷蔵庫で7週間ほ
保存できる。



フリッタータ

エネルギー183kcal／食塩相当量0.5g (1人分の推定値)

材料 (4人分)

卵……………5個
牛乳……………大さじ2
にんじん……………50g
たまねぎ……………100g
オリーブ油……………大さじ2
ほうれん草……………150g
塩、コショウ……………少々
粉チーズ……………20g



コープス フードプラン
洋にんじん

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れて混ぜる
- ② にんじんは3cmの短冊切り、たまねぎは繊維に沿って薄切りにする
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を炒める。
次に下ごしらえしたほうれん草(4ページ参照)も加えて炒め、塩、コショウを振る
- ④ ③と粉チーズを①に入れ混ぜる
- ⑤ フライパンにオリーブ油大さじ1を加えて熱し、一気に④を流し入れ、ゴムベラで全体が均一に半熟になるまで、フライパンの中で混ぜる
- ⑥ ふたをして中火で約3分間加熱する
- ⑦ フライパンから⑥を裏返さず、ずらすように皿に取り出し、皿にフライパンをかぶせて裏返し皿をはずす。
卵のふちをゴムベラで押し込むように丸く形を整え、約2分間焼く。
裏返さず、ずらすように皿に取り出す



チャプチェ

エネルギー218kcal／食塩相当量2.2g

材料 (4人分)

牛薄切り肉……………100g
砂糖……………大さじ1/2
A しょうゆ……………大さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
卵……………1個
塩、コショウ……………少々
パプリカ(赤)……………1/2個
タケノコ(水煮)……………50g
しょうが……………5g
ごま油……………小さじ4
B 水……………150ml
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ1
緑豆春雨……………50g
ほうれん草……………150g
白菜キムチ……………70g



もっと知りたい!
ほうれん草



クリーム煮

エネルギー132kcal/食塩相当量1.6g (1人分の推定値)

(1人分の推定値)

作り方

- ① 牛肉は幅2cmに切りAをもみ込み下味を付ける
- ② 卵は割りほぐし、塩、コショウを加える
- ③ パプリカはガクと種を取り除き、縦に細切り、タケノコも縦に細切り、しょうがは千切りにしておく
- ④ フライパンにごま油小さじ1を熱し、②を入れ煎り卵にして取り出す
- ⑤ フライパンにごま油小さじ1を足して、①を炒めて取り出す
- ⑥ ごま油小さじ1を足して、しょうがを炒める。さらに、パプリカ、タケノコを加えて炒める
- ⑦ Bを加え、沸騰したら春雨を加える
- ⑧ 春雨が軟らかくなってきたら、下ごしらえしたほうれん草(4ページ参照)、④、⑤を加えて混ぜる。水気がなくなってきたら、ごま油小さじ1を回しかけて盛り付ける
- ⑨ 幅1cmに切った白菜キムチをトッピングする

材料(4人分)

しょうが 5g
 ハム 3枚
 サラダ油 大さじ1
 ほうれん草 200g
 ホタテ缶(70g) 1缶
 牛乳 200ml
 酒 大さじ1
 チキンブイヨン 1個
 片栗粉 大さじ1
 水 大さじ2
 塩、コショウ 少々
 ごま油 小さじ1

作り方

- ① しょうがは皮をむいて千切り、ハムも千切りにして軽くほぐしておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める
- ③ ②に下ごしらえしたほうれん草(4ページ参照)を加えて軽く炒め、ホタテ(汁ごと)、牛乳、酒、チキンブイヨンを加え約3分間煮る
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付け、ハムを加えて混ぜる
- ⑤ 塩、コショウで味を調え、ごま油を回し入れる

Coop's フードプラン
 コープス
 フードプラン
 熊本阿蘇
 すこやか牛乳



組合員ライターのひとこと

- 「有機栽培ほうれん草」は、出荷状況により、毎日店舗に並ぶわけではないそうなので、見つけたらゲットして食べてみたいです。(磯本 歌見)

Information

募集 雪印メグミルクフェア おうちでミュージカルを楽しもう

対象商品を購入して、ご応募ください。抽選でファミリーミュージカルのDVDなどをプレゼント。DVDは5歳～9歳のお子さん向けです。

賞品

- A: コープこうべ賞** 50人
ファミリーミュージカルDVDと
コープこうべ商品券5,000円分
- B: 雪印メグミルク賞** 100人
ファミリーミュージカルDVDと
乳製品詰合せセット

応募方法

対象商品を含む税込み540円以上のレシートまたはお届け票を1口として、郵便ハガキまたは専用の応募ハガキに貼り、①名前②組合員番号③年齢④〒住所⑤電話番号⑥購入店舗・協同購入センター名⑦ご希望の賞(AまたはB)を記入し下記へ

対象商品

「コープス あじわい牛乳」「コープス 毎日続けるカルシウム」、雪印メグミルク商品全品

応募期間 | 6月3日(金)～7月7日(木) 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

〒171-0022
東京都豊島区南池袋3-18-31 フジビル3階
雪印メグミルク夏休みファミリーミュージカルDVD
プレゼントキャンペーン係

第102期通常総代会を 開催します

と き | 6月15日(水) 12時半～14時半

と ころ | 神戸ポートピアホテル
(ポートライナー市民広場駅東側)

議案

- 第1号議案** 2021年度事業報告承認の件、決算報告、
剰余金処分案承認の件
- 第2号議案** 2022年度事業計画、収支予算承認の件
- 第3号議案** 「役員選任規約」変更の件
- 第4号議案** 監事選任の件
- 第5号議案** 役員報酬決定の件

募集 「第31回コープこうべ虹の賞」に ご応募ください

心豊かに暮らせる地域社会づくりに大きく貢献している、または今後の発展が期待される市民活動を奨励・顕彰する賞です。

表彰数 | 功労賞、奨励賞合わせて15件(上限)

副賞 | 各賞ともに個人5万円、団体10万円

対象 | コープこうべの事業エリア内で活動する
個人・団体

締め切り | 7月31日(日) 消印有効

問い合わせ

地域活動推進部 ☎078-856-1105
(月～金10時～17時)

※募集要項はホームページをご覧ください。店舗のサービスコーナー、各地区本部でも入手できます
※表彰式・交流会は2023年2月4日(土)の予定

第31回コープこうべ虹の賞



募集 兵庫の海に親しもう 親子マリンスクール

「セリ」の見学、タコや魚のつかみ取りなどを楽しみましょう。おみやげ付きです。

と き | 7月28日(木)、29日(金)

いずれも11時半～15時

と ころ | 神戸市水産会館(各線垂水駅徒歩5分)

※現地集合・解散

対象 | 小学生と保護者

定員 | 各40人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 | 小学生2,500円、保護者1,000円

申し込み | ホームページから

イベントひろば



締め切り | 6月30日(木)

※当選者にのみ7月上旬にメールで連絡
します

問い合わせ

第5地区本部 ☎078-704-5701
(月～金9時半～17時、祝日を除く)



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 ユニセフ国際理解講座 「未来を変える、平和をつくる」

紛争の影響を受けている人たちを助けるために、
私たちができることを一緒に考えませんか。

【とき】6月18日(土)13時半～15時

【講師】マーサ・ターケットさん(教育サポートグループ「マーサミッションアフリカ」創設者)

【ところ】兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

【定員】30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)

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」への切り替えをお早目をお願いします。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

※組合員証(白色)は今後も保管してください

「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せ
すようお願いします



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



コープの福祉講座

①②③とも無料駐車場あり。

①②は予約制の送迎バス(無料)・保育(有料)あり。

②③は教育訓練給付制度対象講座(40%支給)。

①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】協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

②介護職員初任者研修課程(通信・7月コース)

指定番号22501-2号。通信は7月1日(金)～、
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】協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

③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。通信は10月15日(土)～、
スクーリングは2023年1月6日～(全12回:金曜日11
回と2月5日(日))

【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

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

コープこうべ 福祉講座

検索

6月～7月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

7 火 ■ 甲南	21 火 ■ 相生 ● 魚住
8 水 ■ 大蔵谷 ● シーア	22 水 ■ 西宮南
9 木 ● シーア	23 木
10 金 ■ 垂水 ● シーア	24 金 ■ 桜塚
11 土 ■ うねの	25 土 ● 山手
12 日 ■ 東豊中 ● 朝霧	26 日 ■ 渦森台 ● 山手
13 月 ■ 芦屋 ● 三田西	27 月 ■ 山本
14 火 ■ 芦屋	28 火 ● 大久保
15 水 ■ 芦屋	29 水 ■ 篠原
16 木 ● 塚口	30 木
17 金 ■ 深江 ● 塚口	1 金 ■ 新多聞 ● シーア
18 土 ■ 福田	2 土 ■ 神戸西 ● シーア
19 日 ■ 西宮東 ● 桜が丘	3 日 ■ 西神 ● シーア
20 月 ■ 熊内 ● 白川台	4 月 ■ 北鈴蘭台

※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

組合員の代表「総代」が集まり 地区別総代会議を開催

4月18日～28日、8つの地区で「地区別総代会議」を開催しました。

馬場一郎理事長のあいさつの後、6月の通常総代会に向けて役員候補推薦委員・総代会準備委員を選出。続いて、2021年度の取り組み内容や2022年度計画(案)についての報告、「役員選任規約」の変更についての説明、監事報告などが行われました。

また、2025年3月末に稼働終了することが決まった食品工場に関する意見や質問が事前に多く寄せられました。これらの声に対し「食品工場生産品が日本生協連との共同開発商品に変わっても、コープこうべの組合員の意見を商品の開発や改善につなげていくという考え方は変わらない」「今後も日本生協連と連携し、製造委託先としっかりコミュニケーションをとりながら、商品の安全性を確保していく」ということを説明しました。



議決の様子
(第5地区)

「コープこうべ環境基金」 31団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全の実践活動や普及啓発、調査・研究に取り組む団体への助成をしています。2022年度は「実践活動・普及啓発部門」の31団体に総額715万円を助成することが決まりました。

【助成団体】

- 丹波地域のホトケドジョウを守る会
- 志手原校区地域づくり協議会
- よこおみち森もりの会
- NPO法人 はりま田舎暮らしの会
- NPO法人 ワトワーズ多聞台
- 多紀連山のクリンソウを守る会
- 東多田里山の会
- 大和フォレストクラブ
- 竹林の整備で里山を守る会

- NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス
- 雌岡山梅林を育てる会
- 川西生きもの研究会
- 国見の森公園活動スタッフ
- 自然体験活動支援「シニア種まき隊」
- あびき湿原保存会
- ヤッホの森湿地を育む会
- 地域の自然を未来につなぐ会
- ブルーアンドグリーンネットワーク
- 兵庫丹波オオムラサキの会
- NPO法人 三木自然愛好研究会
- 自然と文化の森協会
- Sooo Good ながた
- 淡路東浦ため池・里海交流保全協議会
- アルファグリーンネット西淡
- NPO法人 Peace&Nature
- 淡路島ちどり隊
- NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会
- 兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会
- 長谷川ミツガンシワ湿地保存会
- 一般社団法人 ハチ北自然協会
- お太子木こりん

絵本を通して 平和へのメッセージを送る講演会

3月26日、楠公会館(神戸市中央区)で、絵本作家・長谷川義史さんの講演会「絵本でこどもたちにつたえたいこと」が開かれ、102人が参加しました。これは「平和のカンパ」を活用し、「『絵本』で『平和』を『未来』につなぐプロジェクト」の一環として開催されたイベントです。

長谷川さんは、『おならまんざい』や『おへそのあな』など自作の絵本を朗読したり、ウクレレで弾き語りをしたり。作品通りユーモラスでおおらかな「長谷川ワールド」に大人も子どもも引き込まれ、会場は終始和やかな雰囲気でした。絵本を通して平和へのメッセージが分かりやすく伝えられ、参加者は「親子で戦争と平和について考える貴重な機会でした」と話していました。



長谷川さんが即興で描く「ライブ紙芝居」も楽しめました

たつの市と 包括連携協定を締結

3月28日、コープこうべは、たつの市と「住み続けたいくなるまちづくりに向けた包括連携協定」を締結しました。

たつの市とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」「レジ袋削減の取り組みに関する協定」「高齢者見守りに関する協定」を結んでいました。今回の協定により、地域の皆さんが健やかに暮らすことができ、安心して住み続けたいくなるまちをめざし、子育てしやすい環境の向上、障がいをお持ちの方や高齢の方が暮らしやすいまちづくりの実現、健康増進・食育や防災などの取り組みにおいて相互連携を強化し、包摂的で持続可能な社会の実現に向けて取り組んでいきます。

地域包括連携協定を締結した自治体は、これで6市となりました。



(左)山本実
たつの市長
(右)西脇恵美
コープこうべ
理事

トンガ沖火山噴火の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

1月15日に南太平洋のトンガ沖で海底火山が噴火し、被害が発生したことを受け、「コープこうべ災害緊急支援基金（ハート基金）」はCODE海外災害援助市民センターに50万円を拠出しました。

トンガでは、津波による農地の浸水のほか、火山灰で農作物が枯れてしまうなど、主要産業である農業が大きな被害を受けています。拠出金は、作付けのための農機具や肥料などの購入資金として活用されます。

*「ハート基金」とは

国内外で自然災害が発生した場合の迅速な支援を目的として、1999年1月に設立。被災地でのボランティア活動など、初期の活動を支援するため、災害が起きてから募金をするのではなく、あらかじめ募金されたものを「基金」として育てています。拠出内容は、組合員で構成される「コープこうべ災害緊急支援基金（ハート基金）運営委員会」で話し合っています。

尼崎市・地域団体と協定を結び 「住まい」「買い物」を支援

4月1日、あまがさき住環境支援事業「REHUL」が始まりました。尼崎市の市営住宅の空室をさまざまな支援団体の活動の場として活用する取り組みです。開始にあたり、コープこうべ第1地区本部と尼崎市、コープこうべとつながりのある6つの支援団体が協定を結びました。

取り組みの趣旨に賛同する支援団体には市営住宅の使用が認められ、支援が必要なシングルマザーや留学生などの住居、活動のための事務所などとして使用できます。第1地区本部は、市営住宅にお住まいの方の買い物支援を通じたコミュニティづくりも行い、「コロナ禍」の影響などでお困りの方を支援するためのネットワークをさらに広げていきます。

アメリカの核実験実施に対し 抗議文を送付

コープこうべは、アメリカ合衆国が臨界前核実験を実施したことに対して4月15日、ジョー・バイデン大統領宛に以下の抗議文を送りました。

アメリカ合衆国による臨界前核実験実施に 強く抗議します

貴国が、2021年6月と9月の2回に渡り、ネバダ州で臨界前核実験を実施していたことが明らかになりました。2021年1月には、核兵器禁止条約が発効しており、この行為は、核兵器廃絶を求める世界の世論に逆行し、かつ他国にも核開発推進の口実を与えるものであり、断じて許すことはできません。

私たちは唯一の被爆国日本に住む者として、これまで核兵器の非人道性について学び、核兵器を廃絶し、世界の平和をめざす取り組みを長く続けてきました。私たちを含め世界の多くの人々の平和を求める声を無視して、貴国が核実験を強行したことに、あらためて強い憤りを感じます。

ウクライナに対するロシアの軍事侵攻では、ロシアが核兵器での威嚇を行うなど、現実的な核兵器使用の危険性が高まっています。

今こそ世界平和を願う地球上の全ての人々の声に真摯に耳を傾け、貴国が一切の核実験および核開発を中止することはもとより、一日も早い核廃絶に向けた核軍縮に真摯に取り組むことを強く要請します。



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.3

食品ロス削減

日本で廃棄されている食品は年間約570万t。その内、約46%は家庭から出ています。食糧危機に苦しんでいる国もある中、「もったいない!」と思う気持ちが大切。食品ロス削減のため、私たち一人ひとりにできることから取り組んでみませんか。

家庭から出る食品ロスの原因は?

家庭で食品が廃棄される原因は大きく分けて3つ。料理の作りすぎなどによる「食べ残し」、買いすぎや賞味期限切れなどにより未開封のまま捨てる「直接廃棄」、野菜の皮を厚くむきすぎなど食べられる部分まで取り除く「過剰除去」です。

① 食べ残し



食べ切れないのに作りすぎないで!

② 直接廃棄



安いからって買いすぎないで!

③ 過剰除去



食べられる部分を捨てないで!

(参考: 消費者庁ホームページ)

食品ロス問題について 教えてもらいました



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。

ポイント①

「賞味期限」と「消費期限」

賞味期限は「おいしく食べられる目安」なので、期限が過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限は「安全に食べられる期限」なので、過ぎたら食べるのはやめましょう。

『きょうどう』7月号から、井出さんによるコラム「賞味期限って何だろう」を掲載します。お楽しみに。

食品ロスを減らすためにできることは？

買い物

前

- 冷蔵庫や食品庫の在庫をチェック
- 買い物リストを作る



買い物

中

- 適量を買う(買すぎない)
- 賞味・消費期限に近い商品から順に買う「てまえどり」



買い物

後

- 上手に保存する
- 賞味・消費期限をしっかりチェック
- 食べ切れる量の料理を作る

ポイント②

野菜を上手に保存しましょう

- 市販の野菜保存用袋を使う
- 新聞紙で包む
- 湿らせたキッチンペーパーに挟むなどの保存方法により、長持ちさせることができます



ポイント③

食材を無駄なく使いましょう

『コープクッキング』の「使いきりレシピ」も参考に

コープクッキング

検索



「ローリングストック」がおすすめ



ローリングストックとは、保存に適した食料品を普段から買い置き、使った分だけ補充して、常に一定量の食品を備蓄しておく方法。目につきやすいところにストックすれば、買い過ぎ防止にもつながります。

1 備える



備蓄する食料品・水を少し多めに用意する

ローリングストック法

2 食べる

賞味期限が迫っている順に食べる



3 買い足す

食べた分を買い足し補充する



食品ロスを減らせば良いことだらけ

資源の有効活用などにより食品ロスを減らすと、ごみの削減など、さまざまな面で良い影響があります。2019年に行われた京都市の調査では、4人家族の市民1世帯が1年間に捨てる食品を金額に換算すると、処理費も含めて約6万円。食品ロスが減れば家計が助かるだけでなく、自治体のごみ処理費も減ります。その分、福祉など他の分野の行政サービスが充実する可能性も。日々のちょっとした工夫が、身近なことだけでなく社会全体のプラスになります。さあ、今すぐ始めましょう。

組合員ライターの一こと

空腹時に買い物に行くと、そうでないときよりも約6割多く買ってしまうという調査結果も。お腹がいっぱいの幸せ気分でお腹に行きたいですね。(和田 晃子)



みなさんから
コープ
一家が



プーちゃん

今月のテーマ

インドア大好き!

雨が降る日は、家でゆっくり。
「ステイホーム」の過ごし方は、人それぞれで――

あれこれ比べて 迷うのもまた楽し

『めーむ』や通販商品のカタログを、穴が開くほど見るのが好きです。インターネットでは細かい部分が分かりにくく、隅々までチェックできるカタログは手放せません。今では、週に一度のとおきのおきの楽しみになっています。

(神戸市垂水区・ミーコ・59歳)



私も同じ! 日用品から洋服、化粧品まで、お世話になってま〜す♪

年季の入った趣味と 新たな楽しみと

囲碁を覚えて半世紀。下手の横好きの域は出ないが、やめられない。碁敵は憎らしくも愛おしい。そして料理。定年後、初めて作った八宝菜が大受けし、自信になった。次に何を作ろうか、考えているときが幸せ。

(神戸市北区・鼻咲く爺・72歳)



碁敵とは、勝ったり負けたりする好敵手のこと。ワシも相手になるぞ!

今も昔も 変わらない面白さ

子どもたちと一緒に、カードゲームやボードゲームをするのが好きです。カルタやトランプ、オセロゲームなどの定番から、流行のカードゲームまで。次はこれをやりたい! と収集するのも楽しみ。脳トレにも良さそう♪

(神戸市西区・はな・35歳)



僕もおじいちゃんとトランプをするよ! 神経衰弱、いつも勝つんだ~

自分の足で 歩き続けたい

“コロナ禍”で運動不足にならないよう、居間を自分仕様のジムにしました。ウォーキングマシンやぶら下がり健康器などを並べ、仕事や家事の合間にエクササイズしています。これで“フレイル”を防いでいます。

(豊中市・葉ごもり・75歳)



さすが! こまめに動くことが大事なんですよね。私も見習わなきゃ

一人でゆったり その気になって

家でのお楽しみは「なんちゃってカフェ」。その日の気分によって座る場所やカップを変えて。音楽にもこだわって、街のカフェ風に変身させます。お気に入りの絵や、季節の花があれば最高!

(芦屋市・ナリアキ・46歳)



好きなドリンクをお供に、テレワークの気分転換にも使えそうだね

優雅に踊れば 気分はトロピカル♪

フラダンスを習い続けて十数年。“おうち時間”が増えた昨今、自宅のサンルームで毎日のように踊っています。好きな曲ばかりを集めたハワイアン音楽にも癒やされて、至福のひとつときです。

(宝塚市・プルメリア・59歳)



想像するだけで楽しそう。フラダンス、私もいつか踊ってみたいわ

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“こだわり”]
生活や人生で「これだけは!」と大事にしている信条や行動、モノ…etc
 - 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・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

7月4日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

のひろば

の便利を
ちゃん
紹介!



コーちゃん



POST

お便りいろいろ

MAIL

この部屋から、世界を思う

コロナ対策の一律給付金で、直径30cmの地球儀を購入。ルーペ片手に毎日ぐるぐる回しています。ニュースに出てくるウクライナやトンガ王国、コープ商品の産地も探します。「種ぬきデーツ」の産地はチュニジア共和国。「こんなところから来ていたの」と想像を巡らせています。

(西宮市・グローブおばさん・80歳)



地球儀を回してみると、自分の悩みなんてちっぽけに思えるよ。平和に暮らせることにも感謝しないとなあ

香り華やぐ、春の手仕事

10年前から、手作りせっけんにはまっています。毎年、春に1年分を手作りするのが習慣になりました。材料を自分で選ぶので、安心して使えます。好きなハーブを入れたり、香りを付けたたりして楽しんでいます。

(明石市・ともちゃん・56歳)



質感や形を自由にアレンジできる手作りせっけん。プレゼントにも喜ばれそうねえ

お気に入り♡



つちかおり 白がゆ

高齢の母を介護しています。おかゆは手作りしていましたが、「白がゆ」に出会ってからはこればかりです。母がおいしそうに食べてくれるのがうれしいです。

(吹田市・あみあみ・65歳)



体調がすぐれないときにも、便利な白がゆ。ワシは梅干しと塩昆布を入れるのが定番じゃ

お気に入り♡



骨とり さばの味噌煮

まろやかな味噌の味と風味が絶妙です。熱々のご飯に、晩酌のお供に、欠かせません。骨を取ってあるので安心。孫が魚好きになった一品です。

(明石市・しのママ・61歳)



骨はすべて手作業で取り除いているんですって! ひと切れずつ真空パックで冷凍してあるから、ストックにもおすすめよ

偶然がくれたご縁

15年前のこと。ピアノコンサートのチケットを2枚もらったけれど、誘う人がおらず一人で行きました。隣の席に座った女性と話をすると、娘同士が同じ高校の同じクラスだと判明。話が弾んで、一緒にランチやコンサートを楽しむ仲間になりました。出会って、すばらしいですね。

(三田市・ラディッシュ・62歳)



すてきなお話。世の中には、これから出会って親しい友達になる相手もきっといるわね。私も楽しみにしておこうっ!

じんわり、心に染みました

仕事に追われて心身ともに疲れ果て、趣味の料理ができなくなりました。そんなある日、心配した上司が私の分のお弁当も作ってくれました。料理は心も温めるんだと思い出し、また毎日作れるようになりました。

(神戸市西区・梅雨・25歳)



また楽しめるようになって、良かったわ。梅雨さんの料理も、誰かの心を温めるのでしょうね



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

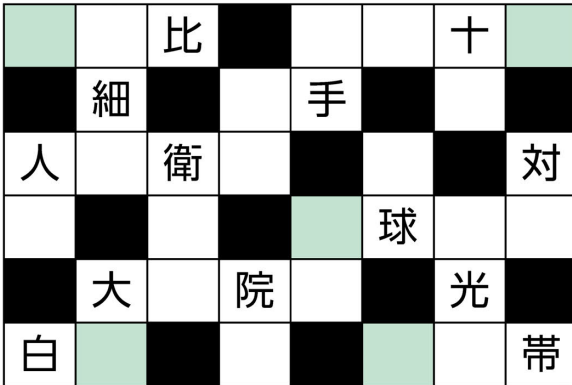
Question 1 漢字パズルにチャレンジ!

難易度 プレゼント 1,000円×20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?



元
気
モ
リ
モ
リ



リスト

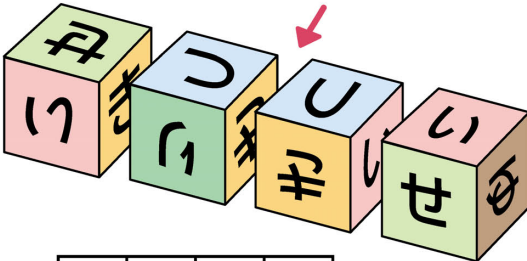
戦 色 金 学 地 人 生
勝 生 十 菜 星 観 黄
工 緑 卓 土 長 形 野

答え

Question 2 サイコロくいず

難易度 プレゼント 3,000円×10人

同じサイコロを4つ並べたよ。
矢印の方向から見たとき、なんと読める?



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。



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 7月4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

5月号の答え

Answer 1

4



= 1



= 4



= 2



= 5



= 3



= 6

【Question2についてのお詫び】

正解は「Bグループは言葉の中に動物の名前が隠れている」という理由で「②さいたま市」としていました(せたいぬし、くまで、れいぞうこ、トランプ)。ところが5月号の発行後、Aグループにも動物の名前が隠れている言葉があることが判明しました(はいぐうしゃ)。編集室の確認不足であり、大変申し訳ございません。

出題の不備が原因で解答できなかった方がいらっしやることを考慮し、Question2については、解答を記入されていない方も含め、応募者全員を抽選対象とさせていただきます(Question1は通常通り、正解者のみ抽選対象)。

4月号のクイズは解答総数6,783のうち、正解は6,628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



六甲の山並みを背景に
自然を生かした植物園

神戸市
北区

神戸市立森林植物園



幻のあじさい
とも言われる
「シチダンカ」



全国でも珍しい、森林をテーマにした植物園です。142.6ヘクタールもの広大な敷地内には、約1,200種(うち約500種は外国産)の樹木を中心に植栽展示。自然生態を生かした樹林となっています。国内有数のアジサイの名所とされる「あじさい園」では、六甲山の特産種「シチダンカ」をはじめ、350品種、約5万株が、6月中旬から7月中旬まで見事に咲き誇ります。「森の中のあじさい散策」期間には、散策会、講習会、自然観察講座など、アジサイに特化したイベントを開催。時期ごとに発行される開花情報「森からのたより」を入手して、園内を巡るのがおすすめです。



- 住所 兵庫県神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2
※神戸電鉄北鈴蘭台駅から送迎バス(無料)があります
- 電話番号 078-591-0253
- 営業時間 9時~17時
※「森の中のあじさい散策」期間(6月11日~7月18日)の土・日曜日、祝日は8時~18時(最終入園はそれぞれ30分前まで)
- 休園日 水曜日(祝日の場合は翌日)
※「森の中のあじさい散策」期間中は無休

コピーカードまたは
組合員証でお得

中学生を除く15歳以上

300円 → 270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



エコマーク



環境への負荷が少なく、 環境保全につながる商品を認定

このマークを付けられるのは、生産から廃棄までのライフサイクル全体を通して環境への負荷が少なく、環境を守るために役立つと認められた商品。文房具や建築資材、パソコンなどの“モノ”だけでなく、ホテルやレストランなどの“サービス”に至るまで多岐にわたる分野で認定されています。

手をかたどった「e」は「環境(environment)」と「地球(earth)」の両方の頭文字。「私たちの手で地球を、環境を守ろう」という願いを込めて、人間の手が地球を優しく包み込む様子がデザインされています。

このマークを活用することで、消費者は環境を意識した商品を選ぶことができます。例えば「CO・OP再生原料使用水切りゴミ袋」は、ペットボトルから再生した原料を約65%使用したりサイクル商品です。エコマークを目印に、その商品がどのように環境保全に役立つのか、考えてみるのもいいですね。

環境のことも考えて
お買い物しよう



水切りしながら
ゴミをしっかりキャッチ