

一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2022 11

アレンジ  
してみよう!  
フリーズドライスープ

コープでいっしょに未来へ

みんなで  
SDGsアクション

エリア掲示板

地域の楽しい  
情報がいっぱい!



# きょうどう

CONTENTS 2022 11

「きょうどう」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  
アレンジしてみよう！  
フリーズドライスープ
- 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  
みんなでSDGsアクション
- 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！  
宝塚市立手塚治虫記念館
- 27 マークみつけ！

## コープこうべの現況(9月末現在)

組合員数	173万2180人
出資金	368億7632万円
1人当たりの出資額	2万1289円
宅配訪問軒数	50万5492軒

マイバッグ持参率(9月度) **90.7%**

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

# アレンジ

／してみよう！／

# フリーズ ドライスープ

凍らせた食品を真空状態で乾燥させることで、食品の味や香りを閉じ込めたフリーズドライスープは、軽くて長期保存ができ、すぐ食べられる優れたもの。お湯を注ぐだけでもおいしいうえに、アレンジ料理の幅が広いのも特長です。調味料代わりに、あんかけに、いろいろ試してみましょ。







## 組合員の声を生かして開発&改良

フリーズドライスープ  
シリーズは組合員もモニターと  
して参加しながら開発しています。  
「野菜がいっぱい入ったスープが欲しい」と  
いう意見から生まれた「野菜の美味しい  
スープ」は、いかにして野菜の量を増やすか、  
青臭さを無くすか試行錯誤しました。  
また、ピリ辛スープを子どもも食べやすい  
辛さに変更したり、袋を開けやすくしたり、  
さまざまな改良にも皆さんの声が  
生かされています。



## ロングセラースープはこうやって生まれた!

コープのフリーズドライ  
スープ第一号「たまごスープ」が  
誕生したのは1994年のこと。  
東洋水産株式会社と協力して、  
「家で作ったような、ふんわりかき卵」  
「何度飲んでも飽きず、和洋中に合う味」に  
こだわって試作を重ねました。絶妙な  
ふわふわ感を出すため、ニーダーと呼ばれる  
スープ釜はあえて小さめのサイズを  
使用して、かき混ぜ続けながら  
製造しているんですよ。



東洋水産株式会社の  
研究室在職中、「たまごスープ」の  
開発に携わりました。  
今ではシリーズ商品もいっぱい。  
どのスープも「ご家庭の味」の  
再現をめざしています。  
ぜひご賞味ください。

八戸東洋株式会社  
社長  
島崎 康子さん

コレをアレンジ!

CO-OP

たまごスープ

契約養鶏場のたまごを使用した、ふんわりたまごのスープです。チキンエキスとブイヨンベースに、わかめ、かにかま、ねぎを入れました。全CO-OP商品の中でも上位に入るほど人気です。



旬の野菜を混ぜると  
彩りがいっそう  
華やかに!



教えて  
もらいました



管理栄養士

吉岡 弘子さん

問い合わせ

コープカルチャー

協同学苑 (三木市)

☎0794-85-5242

日曜・祝日を除く  
9時半~17時



コープのカルチャー

検索

## たまごスープ寒天

エネルギー44kcal/食塩相当量1.0g (1人分の推定値)

材料(800ml流し型1個分)

ミニトマト.....2個  
水.....500ml  
CO-OP アガー.....16g(小さじ4)  
CO-OP たまごスープ.....3袋

作り方

- ①ミニトマトは5mmの輪切りにしておく
  - ②鍋に水を入れてアガーを振り入れ、たまごスープを入れる。混ぜながら中火にかけ、沸騰した状態で2分間よくかき混ぜる
  - ③流し型に②を流し入れて①を飾る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める
  - ④好みの大きさに切り分ける
- ※流し型はガラス容器などでも代用できます

# マッシュポテトグラタン

エネルギー503kcal／食塩相当量1.3g (1人分の推定値)

## 材料(4人分)

<b>co-op</b> 淡路島産たまねぎのスープ	1袋
熱湯	150ml
じゃがいも	4個
にんじん	40g
<b>co-op</b> スイートコーンドライパック	1袋(55g)
マッシュルーム水煮(スライス)	40g
牛肉切り落とし	400g
<b>co-op</b> 焼肉のたれ甘口	大さじ3
サラダ油	小さじ1
とろけるチーズ	100g
黒コショウ	好みで
乾燥バジル	好みで

## 作り方

- ①たまねぎのスープをボウルに入れて熱湯を注ぎ、混ぜておく
- ②じゃがいもは皮をむき、8mmの輪切りにする。  
耐熱皿に広げてのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで6分間加熱する。  
熱いうちにつぶして①に入れて混ぜ合わせる
- ③にんじんは皮をむき、2mmのいちょう切りにする。  
耐熱皿に広げてのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分間加熱する
- ④③と水気を切ったスイートコーン・マッシュルームを②に入れて混ぜ合わせる
- ⑤牛肉に焼肉のたれをもみ込み、フライパンにサラダ油を熱して炒める
- ⑥グラタン皿に④を敷き、⑤のをせてチーズを散らす。  
グリルやトースターでチーズが溶けるまで焼き、好みで黒コショウ・乾燥バジルを振りかける

たまねぎ風味の  
マッシュポテトをパンや  
肉料理に添えても

をアレンジ!

コレ

**co-op**

淡路島産  
たまねぎのスープ

風味豊かで甘く、繊維が柔らかい、淡路島産たまねぎのうま味がギュッと詰まった濃厚なスープです。素材のおいしさや食感をしっかり味わえるのは、フリーズドライならではの。



アレンジ  
＼してみよう!/  
フリーズ  
ドライスープ

ちりめんじゃこの  
代わりにアジなどの  
魚団子で  
作っても美味



co-op

### 沖縄県産もずくスープ

もずくはもちろん、ゆずやみつばも国産にこだわり、お吸い物風に仕上げました。水にも溶けるので、冷製スープや防災食としても重宝します。雑炊や麺類のつゆをはじめ、アレンジ料理に使いやすい商品です。

**コレ**をアレンジ!

# ちりめん団子のねばとろスープ

エネルギー121kcal/食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

## 材料(2人分)

れんこん	80g
しょうが	8g
ちりめんじゃこ	40g
A 片栗粉	大さじ2
すりごま	大さじ1
なめこ	40g
水	400ml
co-op 沖縄県産もずくスープ	2袋
ブロッコリースプラウト	適量

## 作り方

- れんこんは皮をむいてすりおろし、ザルに上げて絞らず自然に水を切る(切った水は取っておく)。しょうがは皮をむいてみじん切りにする
  - ①とAを混ぜ合わせて6等分し、丸めて団子を作る(生地が固く丸めにくい場合は、①の切った水を加える)
  - なめこはザルに入れて水洗いし、水気を切る
  - 鍋に水を入れ、沸騰したら②を入れて弱めの中火で火が通るまで加熱する
  - ③ともずくスープを④に入れてひと煮立ちさせる
  - 器に盛り付け、ブロッコリースプラウトをのせる
- ※ちりめん団子のアジ団子にする場合は、アジたたき身100g、塩小さじ1/2、れんこん100g、しょうが10g、片栗粉・すりごま各大さじ2で作ります

# スープあんの天津飯風

エネルギー414kcal／食塩相当量0.8g (1人分の推定値)

## 材料(2人分)

ご飯	300g
鶏そぼろ	20g
卵	2個
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
CO-OP 野菜の美味しいスープ…2袋	
熱湯	360ml
片栗粉	小さじ2
水	小さじ1

## 作り方

- ①ご飯を2等分して、鶏そぼろを包んだおにぎりを2つ作る
- ②卵と片栗粉をボウルで溶きほぐす
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を加えて熱し、  
②の半量を流し入れて薄焼き卵を作る。  
残りの卵液とサラダ油で、同様に薄焼き卵をもう1枚作る
- ④①を③で巻き、器に盛る
- ⑤耐熱容器に野菜の美味しいスープと熱湯を入れてかき混ぜ、  
Aを加えてさらに混ぜる
- ⑥⑤を600Wの電子レンジで30秒～40秒、  
吹きこぼれに注意しながら再沸騰するまで加熱する。  
とろみがついたら④にかける

スープあんは  
チャーハンや豆腐に  
かけても



をアレンジ!

コレ

CO-OP

野菜の美味しいスープ  
(玉子入り中華風)

5種類のシャキシャキ野菜が、  
1食あたり生換算で75g  
入っています。



## 組合員ライターのひとつこと

「お弁当に持って行くので、かわいくして」という声を受け、定番のたまご・もずく・野菜が美味しいスープは最近、内袋のデザインを柄付きに変更したそうです。お気づきでしたか? (行本 美栄子)

# Information

## 募集 みずほ協同農園で 秋の大収穫祭!

だいこん・かぶを収穫できます。

### と き

11月26日(土)、27日(日)、12月3日(土)、4日(日)  
午前の部: 9時半~10時受け付け、順次収穫開始  
午後の部: 12時半~13時受け付け、順次収穫開始  
※12月4日(日)は午前の部のみ。その他の日は、午前・午後の2部制  
※雨天決行(三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止)

### 料金・募集口数

だいこん(4本): 500円 250口  
かぶ(8株): 500円 100口

※いずれも申し込み順。生育状況により、当日、収穫数を調整させていただく場合があります

**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

**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、メール、FAXまたは電話で下記へ



### 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  
Eメール ecofarm@kobe.coop.or.jp

## 募集 コープこうべ環境基金 オンライン市民団体交流会2022

コープこうべ環境基金の助成団体による事例発表や参加者同士の交流を行います。昨年に引き続き、オンライン(「Zoom」利用)で開催。

**と き** 11月19日(土)13時~14時半

**定員** 100人(申込順)

**参加費** 無料

**申し込み**

件名に「環境基金交流会」と入力し、下記のアドレスまで空メールを送信してください  
(11月18日(金)締め切り)

Eメール kankyuu@kobe.coop.or.jp



**問い合わせ**

SDGs推進部 環境推進

☎078-856-2068(月~金9時~17時)

## 募集 国際理解講座

### 「映像で知る戦争と子どもたち」

中東地域などで取材を続けている玉本英子さん。8月に訪れたウクライナや、長く取材しているシリア、イラクの子どもたちの状況を中心にお伝えします。

**と き** 12月3日(土)13時半~15時半

**ところ** ①生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)  
②オンライン(「Zoom」利用)

**講師** 玉本英子さん(アジアプレス記者)

**定員** ①80人②50人(いずれも申し込み順)

**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



### 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)

## 「フードドライブ集中受付キャンペーン」にご協力ありがとうございました

「フードドライブ」は、家庭から食品を持ち寄り食料支援を必要とする方に無償で提供する活動です。

9月の「集中受付キャンペーン」では、宅配の全センターと全店舗で受け付け、合計約11トンもの食品が寄せられました。ご協力いただきありがとうございました。これらの食品は直接、または社会福祉協議会やフードバンクを通じて子ども食堂などに提供しました。



## コピーカードと出かけよう! 提携施設が増えました

コピーカード、またはコープこうべの組合員証の提示で入場料が割引になる施設として、新たに11月から「兵庫県立兵庫津ミュージアム」と提携しました。最初の兵庫県庁を復元した「初代県庁館」と、11月にオープンした博物館「ひょうごはじまり館」からなる施設です。ぜひお出かけください。

ほかにも提携施設がたくさんあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。





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 「生協の父」賀川豊彦の妻 賀川ハルの特別展を開催中

協同組合運動の指導者である賀川豊彦の妻として、同志として、神戸の貧しい人々と共に暮らした賀川ハル。文筆家として社会の底辺にいる人々の窮状を訴えるとともに、婦人団体を創立し、女性運動の先駆者としても活躍しました。

ハルが亡くなって今年で40年。玉岡かおるさんがハルの生涯を描いた小説『春いちばん』の発刊を記念し、特別展を開催しています。当時の映像やパネル展示をぜひご覧ください。

【と き】11月20日(日)まで(月曜日は休み)  
10時～17時(入館は16時半まで)

【ところ】賀川記念館(神戸市中央区吾妻通5-2-20)

【入館料】一般:300円(コピーカードまたはコープ  
こうべの組合員証を提示の場合:100円)、  
大学生:100円、高校生以下:無料

#### 主催・問い合わせ

賀川記念館 ☎078-221-3627(10時～17時)

※月曜日を除く

【共 催】コープこうべ

【後 援】兵庫県農業協同組合中央会

### 募集 見えない床下、気になりませんか? 無料の「住まいの健康診断」

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しています。結果は写真付きの報告書でお知らせします。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～金9時20分～18時)

住まいのコープ 健康診断

検索



### 募集 こんな記事を読みたい! ご意見をお聞かせください

『きょうどう』にこんな記事が載っていたらいいのに「こんな人の話が聞きたい」「こんなテーマで投稿を募集してほしい」など、組合員の皆さんの自由なご意見をお寄せください。今後の『きょうどう』の参考にさせていただきます。

詳しくは「みんなのひろば」(23ページ～24ページ)をご覧ください。

## コープの福祉講座

無料駐車場あり。①③は予約制の無料送迎バスあり。

### ①三木市主催 みっさい☆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、介護の知識を学びたい方

### ②介護福祉士全国統一模擬試験、解説講座

【と き】12月10日(土)模擬試験10時～14時50分  
解説講座15時～17時

【受講料】模擬試験7,700円、解説講座2,200円  
(解説講座は模擬試験受験者のみ受講可)

### ③2023年度 介護福祉士実務者研修(通信)

教育訓練給付制度対象講座です。

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

### 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

コープこうべ 福祉講座

検索

## 11月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

1 火 ■ つかしん	17 木 ● 兵庫
2 水 ■ 西武庫●シーア	18 金 ■ 吹田●兵庫
3 木 ● シーア	19 土 ■ 西神南
4 金 ■ 行基●シーア	20 日 ■ 豊岡
5 土	21 月 ■ 塩屋
6 日 ■ 安倉	22 火 ■ 西宮北●岡本
7 月 ■ 西宮東	23 水 ■ 蛍池●岡本
8 火 ■ 苦楽園●長田	24 木
9 水 ■ 仁川●塚口	25 金 ■ 横尾
10 木 ● 塚口	26 土 ■ リビング甲南
11 金 ■ 青谷●名谷	27 日 ■ リビング甲南 ●東古川
12 土 ■ 桜塚	28 月 ■ 甲陽園
13 日 ■ 神戸西●志染	29 火 ■ 園田●西脇
14 月 ■ 熊内	30 水 ■ 園田
15 火	
16 水 ■ 東舞子●桃山台	

※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

## コープこうべの奨学金「てとて」がイクハクの「ベスト育児制度賞」を受賞

コープこうべの奨学金「てとて」が、「イクハク（育児助成金白書）」の「2021年度ベスト育児制度賞」を受賞し、9月22日に大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）で授賞式が行われました。「イクハク」は、育児世帯が受けられる制度と相談窓口を掲載するWebサイト。各都道府県から1団体を選り表彰しています。

「てとて」は、高校生・高等専門学校生を対象とする奨学金で、2021年に設立しました。学習意欲があるにもかかわらず、経済的な事情で修学継続が困難な生徒を支援する取り組みです。これからも、次世代を担う若者の学びや活動、夢の実現を応援してまいります。



受賞した皆さん

## コープの紙製詰め替え容器の回収を開始

コープこうべでは全店舗で飲料の紙パックを回収しています。これまでは500ml以上の牛乳やジュース、酒類の紙パックが対象でしたが、9月1日から、これらに加えてコープの紙製詰め替え容器も対象となりました。

対象商品は「ネスカフェ エコ&システムパック」各種。フィルムをはがし、中を洗って乾かし、潰したものを「紙パック」の回収ボックスに入れてください。回収した容器は牛乳パックなどと同様、トイレットペーパーにリサイクルされます。ご協力をお願いします。



紙パック回収ボックスの掲示をご確認ください

## “居場所”の継続・発展の知恵を学ぶ「居場所」サミットin神戸

8月21日、ラッセホール（神戸市中央区）で「第7回『居場所』サミット in 神戸」が開催されました。「NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸（CS神戸）」が主催し、コープこうべなどが共催。オンラインも併用し、合計約120人が参加しました。

第1部では「NPO法人きょうどうのわ」の林律子さんが、同NPOで発行している『歩いて居場所Map』を元に“コロナ禍”の2年間の居場所の増減について紹介。「地域で支え合うつながりが重要」と述べました。次に、兵庫県立大学の富間克雄さんが「コロナ禍でも継続・発展する居場所の条件」と題して講演。CS神戸と共同開発したワークブックに従って都市型居場所の特徴を紹介。「居場所の活動を継続するカギは、地域で協働的なつながりを創り出すこと」と述べました。

第2部では、「組織診断チェックシート」を使い、参加者自身が関わっている居場所について自己評価し、グループに分かれて活発に意見交換を行いました。



「ワークブックを居場所の運営に活用してほしい」と話す富間さん

## 三田市・三田警察署と協定を結び見守り活動に参画

9月1日、コープこうべは三田市・兵庫県三田警察署と「さんだ安全安心見守り活動等に関する連携協定」を締結しました。この協定により、コープこうべは以下のような取り組みで地域の見守り活動に協力します。

- 犯罪、不審者などに関する情報の提供
- 通学路や公園など子どもが通行または集まる場所付近で走行する際の見守り活動
- 見守り活動中である旨を示したステッカーを車両に貼付
- 事件、事故などを認知したときの被害者、負傷者の保護及び警察への通報
- ドライブレコーダーの映像データの提供

## 宝塚市と連携し 空き家の活用で地域を活性化

コープこうべは1月に宝塚市と締結した包括連携協定に基づき、9月30日、「宝塚市との空き家等対策事業に関する合意書」を締結。増加する空き家の活用について、コープこうべと連携して取り組みたいと宝塚市から申し出があり、合意しました。

この事業では、宝塚市が住民に「空き家バンク」への登録を呼びかけ、空き家の実態を把握・公開。コープこうべは登録の呼びかけをサポートし、地域の人々が日常的に交流できる場としての空き家利活用を支援します。

この取り組みにより、地域の活性化を図るとともに、くらしの安全・安心に貢献していくことをめざしています。

## 池田市がすすめる 子育て支援の取り組みに参加

大阪府池田市は「子ども・子育て支援日本一のまち」をスローガンに掲げ、官民一体となってさまざまな取り組みをしています。コープこうべは池田市に賛同し、9月1日から出産祝品の提供を開始。出生届を提出された際、市役所の職員が窓口で祝品のガーゼハンカチ、フリーザーバッグ、おしりふき2パック、サーモボトルをお渡しします。



(右) 瀧澤智子(たきざわともこ) 池田市長  
(左) 福井宣昭 コープこうべ常勤理事



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1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。

## 缶詰の賞味期限とは？

政府は、国の災害用備蓄食品を新しいものと入れ替える際、役割を終えた古いものをフードバンクなどに提供しています。中には、賞味期限を2カ月程度過ぎた缶詰も。賞味期限は品質が保てなくなる日付ではなく、あくまで「おいしく食べられる目安」なので、ぜひ有効活用してほしいですが、実際にはどのくらいの期間、安全に食べることができるのでしょうか。

あるテレビ番組で、ツナ缶メーカーの社員が「ツナ缶は賞味期限が切れている方がおいしい」と話していました。長時間経った方が、味がなじんでおいしくなるそうです。また「味の濃いものや果物のシロップ漬けの缶詰は15年持つ」と発言している専門家も、70年以上前に製造された赤飯の缶詰が発見され、菌が検出されなかったという事例もあります。

でも、缶詰の賞味期限は一般的に製造日から3年後に設定されています。それは、缶自体の品質保持期限が3年だから。缶詰は密封して加熱殺菌されているので、缶の中には食品を腐らせる菌がいません。密封されている限り、常温でも腐らないのです。ただし、缶に衝撃が加わったり、缶が腐食したりすることにより密封状態が保てなくなると、菌が入り腐ってしまいますのでご注意ください。



缶詰は高温・多湿・直射日光を避けて冷暗所で保管するのがおすすめ。膨張やサビがないか確認して使いましょう

『きょうどう』9月号で募集した『捨てないパン屋の挑戦 しあわせのレシピ』のプレゼント企画に500人以上の方からご応募をいただき、ありがとうございました。賞品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。



# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.5

## みんなでSDGsアクション

エスディーゼース

SDGsとは、国連で採択された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」。17の目標を示したカラフルなアイコンを目にすることも多いのではないのでしょうか。コープこうべは、SDGsの達成につながるさまざまな取り組みを応援しています。

### SDGsアクションコンテスト

2019年度から2021年度にかけて、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「わたしのSDGsアクションコンテスト」を3回開催。書類選考を通過した個人やグループが取り組み事例を紹介し、審査員や参加した組合員の投票で受賞者を選びました。グランプリを受賞した取り組みを紹介します。



#### 「ちょいまちレストラン」ス ム ス ム 森 美月さんもり みづき

“ちょいとまちがえ” “ちょいと待たせ” ながら、大学生や障がいのある人、認知症のある人など、みんなが平等な立場で楽しく働く1日限定の飲食店を運営。



写真中央が森さん

認知症のある方と学生(子ども、若者)が交流するきっかけづくりとして単発のイベント形式で活動してきましたが、受賞後は両者が持続的に関わり合える形式での実施を考えるようになりました。このような取り組みを全国各地の皆さんと一緒に開催してみたいとも思います。コープこうべでも開催されている「認知症サポーター養成講座」を受講する若者が今後、増えていくことを期待しています。



#### 「GPSプロギング」しみず なおき 志水 直樹さん(GPSランナー)

ゴミ拾いをしながら移動し、スマートフォンのランニングアプリを使って移動の軌跡で絵や文字を描く「GPSプロギング」。スポーツとアートをミックスして楽しく社会貢献することをめざしています。



グランプリをいただいてから、町おこしや自治体の海岸清掃企画など、この取り組みは全国各地に広がりを見せています。いつか、日本全国でGPSプロギングのイベントを同日開催し、「連結メッセージアート」を制作してみたいです。老若男女・国籍・障がいの有無を問わず参加できるスポーツとして、今後もコープこうべの皆さんと一緒に、さまざまなイベントを企画していけたらうれしいです。





# 「SDGsギフト」

社会福祉法人あまーち(尼崎市)の皆さん



「障がいがあっても地域の中で自分らしくいられる場」をめざし、利用者の社会参加と自立を支援する社会福祉法人あまーち。自分たちで企画した「ミツロウラップ」や「へちまスポンジ」など、自然環境に配慮した商品のセット(SDGsギフト)を製造・販売しています。

受賞してから、コープ武庫之荘で店頭販売をしたり、ラジオに出演したり、地域社会とのつながりが増えました。少しずつではありますが売り上げが増えてきて、SDGsギフトのこと、あまーちのことを知ってもらう機会も増え、うれしく思います。障がいのある人たちみんなが当たり前の生活を送れる社会になるように、まずは自分たちができることから取り組みます。SDGsギフトを世界中に…いや、まずは尼崎市から広めていきたいです。



ほかにもさまざまな事例が発表されました。詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ わたしのSDGsアクションフォーラム

検索



## 「コープこうべアプリ」でSDGsアクションに参加しよう!

これからも、SDGsについて考え、取り組むきっかけになるよう「コープこうべアプリ」の中に「みんなでSDGsアクション!!」ルームをつくりました。身近な“SDGsアクション”を共有できる場です。



←コープこうべアプリについてはこちら

コープこうべアプリを立ち上げ、  
→「タッチ」→「ルーム」  
→「みんなのルーム」をタップ



### 例えばこんな声が寄せられています /

食べ残しをしないよう、作りすぎに注意しています

チャックシール付きの袋を捨てる前に、生ごみ入れとして使っています

コープのお店でコーヒーの紙製詰め替え容器の回収がスタート\*

\*9月から全店舗でコーヒーの紙製詰め替え容器の回収が始まっています。詳しくは、19ページをご覧ください

へちमतわしを使い始めました。プラごみが少しでも減るといいなあ



皆さんもぜひ投稿してね!

### 組合員ライターのひとつ

コンテストの応募事例の中には、洋服のリユースやオンライン国際交流など個人でできる取り組みも。自分にも何かできないか、小さなことから考えてみませんか。(和田 晃子)



みなさんから  
コープ  
一家が



コーちゃん

## 今月のテーマ

# 思わずほっこり

心が温かくなること、ほっこりと気持ちを和らげてくれること。  
あなたの周りにもきっとあります

## たとえ遠ざかろうとも 気持ちは前に

スポーツジムの風呂場で60歳代の方々が「この歳になったら急いだからあかん」「そうや、こんな歌もあるやん。“1日1歩進んで2歩さがる”と歌っていた。1歩進んで2歩さがっていたら、前に進まへんでえと思いつつも、ゆったりした気持ちになりました。

(明石市・モヤシ・58歳)



そうそう、急がず慌てず。  
その心持ちは大事な  
じゃ

## 相手を思う心は 生き物みな同じ

毎朝ワンちゃんと散歩する、ご近所の88歳のおばあちゃん。杖をつきながらゆっくりと歩くおばあちゃんに、ワンちゃんはペースを合わせます。時々、止まって「大丈夫?」という表情で、おばあちゃんを気遣う姿にほっこり。

(三田市・犬年です・51歳)



ボクもおばあちゃんと歩くの大好き! ワンちゃんもそうなんだろうな

## さりげない 対応に感謝

よく利用する和菓子店に母と行ったとき、「マスクしてないわ」と母が焦り出しました。すかさず店員さんが「どうぞ」とマスクを出してくれました。優しくて気の利く店員さんに親子でほっこり。

(三木市・チワワン・55歳)



優しい店員さんのいるお店の和菓子、食べてみたいわ

## 子どもに映る母の姿

初めての花火大会で大きな音に怖がっていた3歳の姪。大きく華やかな花火が開いたとき、「わあ、お母さんみたい!」。子どもには母親がそう映っているんだな、と幸せな気持ちになりました。

(尼崎市・まる・40歳)



きっと、キラキラ輝いている姿を重ねているのね。ステキなお母さん

## いつまでも 続いてほしい

だんだんと字が上手になり、成長を感じる子どもからの手紙。「おしごとがんばってね」と書かれた手紙は、通勤カバンに入れてお守りにしています。いつまで手紙をくれるかな。

(神戸市西区・ちょこ・35歳)



子どもからの手紙って、本当にうれしくて涙が出ちゃうわ

## 子どもの名前は 中華料理?

お父さんが子どもを呼ぶ声が聞こえてきました。「マーボー、マーボー。マーボードウフ!」。子どものことが食べたいほどかわいいのかな? 思わず笑ってしまいました。

(加古郡播磨町・アバターもエクボ・61歳)



マー坊と言ったら、麻婆豆腐と続けたくなっただろうな

## 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 あなたの“推し”は何ですか」アイドルや歌手、動物、食べ物…。人には言えない自分だけが“推し”しているもの。人にも“推し”たいものを教えてください
  - 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・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

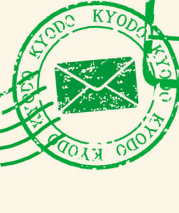
11月28日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

# のひろば

の便りを  
ちゃん  
紹介!



ブーちゃん



## ちょっと息切れ…

妹が生まれて「お兄ちゃんだから、それくらいできるよ」が口癖になった4歳の孫。兄の自覚が芽生えて成長著しいと思っていたら、最近は「ぼく、まだ子どもなんですけど…」。兄として張り切るのに少し疲れたのかな。

(宝塚市・まるちゃん・61歳)



そうだ! そうだ! お兄ちゃんだって、いろいろ大変なんだぞ

## 私の専属スタイリスト

“コロナ禍”で夫が髪をカットしてくれるようになりました。スマートフォンで画像を見ながら、どうにかこうにか仕上げられています。久しぶりに行った美容室でカットをほめられたので、これからも夫をお願いすることにします。よろしくね。

(神戸市垂水区・チョッキンナ・78歳)



私もパパに頼んでみたいけど、かなり勇気がいるわ

## 暗号を解読せよ

毎回、『コピーからの挑戦状』を楽しんでいます。数式を立てて考えていたところ、小学2年生の娘が「お母さん、もしかしてスパイ?」と心配そうにのぞいてきました(笑)。

(豊中市・ぶたこまま・40歳)



娘さんには、数式が暗号に見えたんじゃないかな。正解しているといいのう

お気に入り♡

## 超厚手 流せるトイレクリーナー

商品名の通り、本当に厚手です。破れる心配もなく便座や床、トイレタンクをしっかり拭き掃除できます。ほんのりシトラスの香りがして掃除後も爽やかです。

(豊中市・つぶあんこ・48歳)



ぼくもこれで、トイレの掃除をお手伝いしてるよ! きれいにすると気持ち良いもんね

## お聞かせください!

『きょうどう』で  
取り上げてほしい  
テーマ

紹介して  
ほしい商品

役に立つ、  
興味がある、  
知りたいと思う  
こと

『みんなのひろば』で、  
みんなに聞いてみたいこと、  
教えてほしいこと、  
言いたいこと

コープこうべ  
について  
何でも

話を聞いて  
みたい人

など

『きょうどう』へのご意見をこれからの企画に役立てたいと考えています

投稿と同時に送ってもOK。  
ハガキ、FAXの場合は、〒住所・名前・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23ページに記載しているあて先にお送りください。Eメールの場合は、23ページに記載の応募フォームの「投稿内容」欄に記入してお送りください。

抽選で10人の方に粗品をお送りします

# 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 い〜湯だな♪

難易度 プレゼント 1,000円×20人

①～⑤の温泉地と、それらがある都道府県を組み合わせよう。残った都道府県の記号を答えね。

- ① 银山温泉 ② 草津温泉 ③ 黒川温泉 ④ 下呂温泉 ⑤ 和倉温泉

a b c d e f

答え

## Question 2 漢字パズルわかるかな?

難易度 プレゼント 3,000円×10人

矢印の方向に2字熟語を完成させよう。色マスに入る4文字を並べ替えてできる言葉は何か?

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 11月28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

### 10月号の答え

Answer 1

汽笛、枯葉、  
明星(順不同)

Answer 2

(A~Fの合計)  
37

10	+	C 14	=	24
		÷		×
A 9	-	D 7	=	F 2
×				
B 3		E 2	+	48 = 50
27				

9月号のクイズは解答総数7,350のうち、正解は6,387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



2020年にリニューアル!  
大人も子どもも楽しめる

宝塚市

## 宝塚市立手塚治虫記念館



10月28日(金)  
からは、第87回  
企画展を開催



5歳から24歳までの約20年間、宝塚の豊かな自然の中で育ち、そして戦争を経験した手塚治虫。生涯で描いた約700のマンガ作品には、永遠のテーマ「自然への愛」「生命の尊厳」が貫かれています。記念館では、ゆかりの品や資料を展示。月替わりでオリジナルアニメの上映やアニメの制作体験も楽しめ、手塚作品のほとんどを読むことができるライブラリーもあります。

また、さまざまなクリエイターの企画展も開催。「w50周年記念 デビルマン×マジンガーZ展」では、作者である永井豪が自ら描いたそれぞれの作品やその続編、派生作品を展示します。生原稿の迫力をじかに感じ、楽しんでみてくださいね。



コピーカードまたは  
組合員証でお得

入館料が **1割引** ※1家族につき  
2人まで

コピーカードと出かけよう

検索

- 住所 兵庫県宝塚市武庫川町7-65
- 電話番号 0797-81-2970
- 開館時間 9時半～17時(入館は16時半まで)
- 休館日 水曜日  
(祝日と重なる日、春休み、夏休み中は開館)  
12月29日～12月31日

マーク  
みつけ!  
VOL.8

## 有機JASマーク



### 環境への負荷をできる限り抑えて生産した 「有機食品」の証し

「有機食品を選びたくても、何を基準に選んだらよいか分からない」。そんな声の高まりから誕生したのが「有機JASマーク」です。かつては有機食品についての基準がなく、さまざまなものが「有機食品」として流通。そこで1999年、JAS法が改正され、有機農産物と有機加工食品の「JAS規格」が制定されました。この基準で生産したことを示すのが、2001年に導入されたこのマーク。輸入品も含め「有機」「オーガニック」とうたえるのは、このマークが付いた食品だけです。

有機食品とは、農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできるだけ抑えた方法で生産される農産物や畜産物、それらを原料にした加工食品のこと。農産物を収穫したあとのワラが家畜の餌となり、そのフンが堆肥たいひとなって農産物が育つ——、そんな循環型農業に支えられています。このように作られる食品を選ぶことは、SDGs(持続可能な開発目標)の達成にもつながりそうですね。



太陽と雲(雨)が植物を育むことをイメージしたマークなんだって



中国・河北省の契約農家で有機栽培された栗を使用した「コープ有機栽培天津むき甘栗」