

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2022 12

旬の魚を
食べつくす!
ぶり

コープでいっしょに未来へ

平和のカンパ

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 12

「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
旬の魚を食べつくす! ぶり
- 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
平和のキャンパ
- 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!
神戸市立相楽園
- 27 マークみつけ!

コープこうべの現況(10月末現在)

組合員数	173万4441人
出資金	369億2488万円
1人当たりの出資額	2万1289円
宅配訪問軒数	50万5450軒

マイバッグ持参率(10月度) 90.6%

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



魚体が大きく脂がよく乗った「コープス フードプラン 大いけす育ちぶり」。養殖でありながら、広々とした自然に近い環境で育ったおいしいぶりのこだわりと、おすすめレシピを紹介します。

ぶりは成長とともに名前が変わることから、“出世魚”と言われています。年末年始の華やかな一品に、いかがですか。



大いけす育ちぶり

一般的な養殖ぶり



運動量が少なく、腹に脂肪がたまり、
背中との脂乗りの差が大きい。

大いけす育ちぶり



運動量が多いので、腹から尾にかけて天然ぶりに
近い体形。全体に程良い脂乗り。

天然ぶり



身が締まりスマートな体形。脂乗りは少なめ。

成長に適した漁場で大きく育つ

稚魚の間は温暖な高知県の沖合で育てます。その後、長崎県の、のびのび泳げる大いけすへと移します。

長崎県・大島漁場

長崎県・星鹿漁場

高知県・宿毛漁場



写真: 大下 知己

品質にこだわり、
自信をもっておすすめできる
コープこうべの看板商品の一つ。
まだ食べたことのない
組合員さんもぜひ一度
ご賞味ください!



コープこうべ 商品部生鮮食品
みつもと こうへい 光本 幸平さん

大いけす育ちぶりのおいしさの秘密

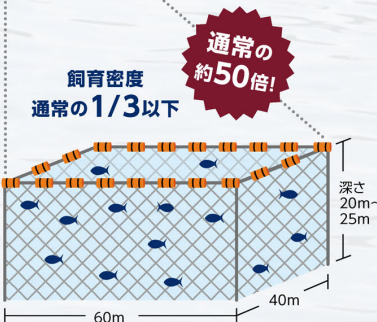
ひたすら泳ぎ続ける大型回遊魚のぶりを育てるためのいけすは、一般的な養殖いけすの約50倍。その中で十分に泳ぎ回らせるので、身が締まり、脂乗りも程良くなります。また毎日海に潜って健康状態をチェック。定期的な体重測定、血液検査も行っています。

水揚げ後はすぐに活け締めし、鮮度保持のために氷を敷き詰めます。港に着くとすぐ三枚おろしにされ、翌日には店舗へ。徹底した鮮度管理と迅速な輸送もおいしさの秘けつです。

一般的ないけす



フードプランの大いけす



バイヤー直伝! ちょっと
ひと手間で、よりおいしく保存

冷凍方法

- ① 切り身に塩を振り10分間置く
- ② ペーパータオルで水気を取る
- ③ 空気になるべく触れないように1切れずつラップで包む
- ④ 冷凍保存用袋に入れて冷凍する

ぶりの カルパッチョ



ディルなどの
お好みのハーブを
のせても

教えて
もらいました

コープこうべ
家庭料理研究会
コープカルチャー
生活文化センター
料理講師

中野 葉子さん

家庭料理研究会に在籍。コープこ
うべの提案する「よりよい食生活」
を広めるため、学習会や料理会の
講師、レシピ提案を行っている。

問い合わせ

コープカルチャー
生活文化センター

☎078-431-5273

月～土曜日：
9時～18時半
日曜：9時～16時
(祝日休館)



コープのカルチャー

検索

エネルギー183kcal／食塩相当量1.0g (1人分の推定値)

材料(2人分)

大いけす育ちぶり
(生食用短冊)……………100g
 塩、コショウ……………各少々
 バルサミコ酢(酢でも可)
 ………………大さじ1
 レモン汁……………小さじ1
 塩……………小さじ1/5
 粗びきコショウ(コショウでも可)
 ………………少々
 オリーブ油……………大さじ1
 紫たまねぎ……………1/6個
 ベビーリーフ……………25g
 ピンクペッパー……………適宜





作り方

- ① ぶりは、5mmの厚さに切り、
塩、コショウを振る
- ② ①を皿に並べ、皿ごと冷蔵庫で
冷やしておく
- ③ Aを混ぜ合わせ、オリーブ油を
少しずつ加えて混ぜる
- ④ 紫たまねぎは薄切りにする
- ⑤ 食べる直前に、②を冷蔵庫から出し、
④、ベビーリーフを盛り、
好みでピンクペッパーを散らし、
③をかける


ぶりの
アクアパッツア

エネルギー397kcal/食塩相当量1.6g (1人分の推定値)

材料 (2人分)

  大いけす育ちぶり	2切
塩、コショウ	各少々
あさり	100g
たまねぎ	1/4個
ミニトマト	10個
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大さじ2
黒オリーブ(スライス)	15g
 白ワイン	1/2カップ
 水	1/4カップ〜
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① ぶりは、塩、コショウを振り、10分間おいて水気を拭き取る
- ② あさは、30分間塩水に漬けて砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う
- ③ たまねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切り、にんにくはみじん切りにする
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、①を表になる面を下にして弱火で焼く。上下を返して同様に焼き、こんがりと焼き色を付ける。さらにオリーブ油大さじ1/2を足し、にんにく、たまねぎを炒める
- ⑤ ②、ミニトマト、黒オリーブを④のフライパンに入れ、 を加え煮る。煮立ったら、ふたをして弱火にし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする
- ⑥ ⑤にオリーブ油大さじ1を回しかける
- ⑦ 器に盛り、好みでイタリアンパセリをちぎって散らす

ぶりは弱火でじっくり焼くと、香ばしくなってうまみが増します



ぶりの唐揚げ



かぼちゃ、
パプリカ、
ピーマンなど
野菜の素揚げを
添えても

エネルギー313kcal/食塩相当量0.8g(唐揚げ1人分の推定値)

材料(2人分)

しょうが……………1/2かけ
しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
Crest E-272 大いけす育ちぶり
……………2切
かたくり粉……………大さじ2
揚げ油……………適量
レモン……………1/4個

【アボカドマスタードソース】

材料(作りやすい量)

アボカド……………1/2個
プレーンヨーグルト…大さじ1
A 粒マスタード……………小さじ1/2～
塩、コショウ……………各少々

【サルサ風ソース】

材料(作りやすい量)



トマト……………1コ
たまねぎ……………1/4コ
レモン汁……………大さじ1
トマトケチャップ……………小さじ1
B タバスコ……………少々
塩、コショウ……………各少々
パセリ(みじん切り)…大さじ1

作り方

- しょうがをすりおろし、しょうゆ、酒と混ぜ合わせておく
 - ぶりは、ひと口大のそぎ切りにして、①に約30分間漬ける
 - ぶりの汁気をしっかり拭き取り、かたくり粉をまぶし中温(170℃～180℃)の油でカラッと揚げる。皿に盛り、くし形に切ったレモンを添える
 - アボカドは、皮と種を取り除き、つぶしてAと混ぜ合わせる
 - トマトは、約5mmの角切り、たまねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせる
- ※ソース(2種類)は、肉料理やパンにも合います

エネルギー292kcal／食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(2人分)

-  大いけす育ちぶり
- 2切
- 塩..... ひとつまみ
- 柚子..... 1/2個
- しょうゆ..... 大さじ1と1/2
- A** 酒..... 大さじ1と1/2
- みりん..... 大さじ1と1/2
-  くつつかないホイル..... 25cm

作り方

- ①ぶりは塩を振り、10分間おいて水気を拭き取る。柚子は薄い輪切りにして、混ぜ合わせた**A**と絡め、ぶりを漬けて冷蔵庫で30分以上おく
※漬けている間に菊花大根を作る
- ②①のぶりを取り出し、残った汁を弱火で、少しとろみが出るまで煮詰める
- ③フライパンにホイルを敷き、ぶりを弱火で焼く。
途中1回～2回上下を返して、②をはけやスプーンで両面に塗り、色良く焼く
- ④器に③を盛り、菊花大根を添える

【菊花大根】の作り方(材料2人分)

- 大根..... 100g
- 柚子果汁..... 1/2個分
- B** 酢..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... ひとつまみ
- C** 塩..... 小さじ1
- 水..... 1カップ
- 鷹の爪(輪切り)..... 適量

- ①大根は、厚さ2.5cm幅に切り、皮をむく。
手前と向こう側に割り箸を置き、大根の下まで切り離さないように、端から2mmくらいの格子状に切る
- ②**B**を混ぜ合わせておく
- ③①を**C**に漬け、しんなりしたら軽く絞る。
食べやすい大きさに切り、②に漬ける
- ④③を軽く絞り、花のように広げ、鷹の爪を飾る



幽
庵
焼
き
風
の
ぶ
り

組合員ライターのひとつこと

育て方や環境が魚体や味に、いかに影響を与えるかを取材で知りました。こだわりを持って育てている生産者や担当者の、ぶりへの愛情と自信を感じることができました。(清水まさみ)

ぶりは2時間から
半日ほど冷蔵庫で
漬けると味がよく
なじみます

Information

募集 災害時の調理に挑戦

オンラインでBOSAI(ぼうさい)キッチン

災害時にも役立つ「ローリングストック」について基礎から学びます。また、ご家庭にある食品を使って栄養バランスに配慮した「ポリ袋調理」に挑戦。オンライン(「Zoom」利用)で開催します。

| **と き** | 2023年1月14日(土)10時~12時

| **講 師** | 伊藤智さん(神戸学院大学栄養学部助教)

| **参加費** | 無料

| **定 員** | 50人(申込順)

| **申し込み** | ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば



※参加決定後に詳細をお知らせします

| **締め切り** | 12月23日(金)

| **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)

さまざまなメディアでコープこうべの情報をお届け!

テレビやラジオ、生活情報誌でもコープこうべの取り組みや暮らしに役立つ情報などを発信中です。

■読売テレビ『奥様情報BOX』

タレントの高橋知裕さんが、生活に密着した“今が旬”の商品情報や、さまざまな取り組みを紹介。

● 放送チャンネル: 10チャンネル

● 放送時間: 金曜日 11時25分~11時半

■ラジオ関西『コープ・スコープ!』

月~木曜日は『三上公也の朝は恋人』の中で、コープこうべの取り組みやイベントなどについてお知らせ。金曜日は『寺谷一紀のまいど! まいど!』の中で『コープステーション』の情報をお届けします。

● 周波数: AM558kHz、FM91.1kHz

● 放送時間: 月~金曜日 8時45分~8時52分

(放送時間は多少ずれる場合があります)

■生活情報誌『コープステーション』

お出かけ情報や料理のレシピなど、楽しい情報がいっぱい詰まった生活情報誌。コープこうべの店舗で購入できるほか、定期購読もOK。毎月10日発行、1冊280円です。

※最新号の情報や定期購読のお申し込みなど、詳しくはホームページをご覧ください

コープステーション



年始の営業開始日のお知らせ

- 1日(日・祝): コープデイズ豊岡
- 2日(月・休): シーア、コープデイズ(神戸北町・神戸西)、コープつかしん、コープリビング甲南
- 3日(火): コープデイズ(芦屋・相生)、コープ(2日・4日営業開始店舗以外)
- 4日(水): コープミニ全店、コープ(東豊中・茨木白川・新光風台・吹田・安倉・中山台・山本・塚口・立花・甲陽園・マリナパーク・打出浜・兵庫・渦森台・鶴甲・篠原・長田・丸山・白川台・名谷・北須磨・志染・三田西・鈴蘭台東・有野・からと・西脇・神陵台・桃山台・高丸・朝霧・播磨・東加古川・上郡)、協同購入センター(宅配のお届け開始)、電話注文センター、コープ共済カウンター、クレリ案内センター(葬儀の受け付けは24時間年中無休)

※年末年始は、営業時間を一部変更している店舗があります

※くらしの情報センターの電話受け付け時間は、12月31日(土): 18時まで、1月1日(日・祝)~3日(火): 17時までとさせていただきます



募集 コープの三大疾病保険 〈団体総合生活補償保険(MS&AD型)〉

がん・急性心筋梗塞・脳卒中のリスクに一時金で備えるコープの三大疾病保険。WEBでも申し込みできます。

- 2つの質問で簡単申し込み
- 組合員なら団体割引で保険料が47.5%割引に
- 加入可能年齢は0歳*~満84歳(継続は満100歳まで)
* 生後15日以上

詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

コープエイシス 保険プラザ



| **引受保険会社** | 三井住友海上火災保険株式会社

| **問い合わせ** |

株式会社コープエイシス コープ保険プラザ

無料 0120-156-980

(月~土9時~17時、12月31日(土)~1月3日(火)は休み)

※この案内は保険の特徴を説明したものです。詳しくはパンフレットをご覧ください
(承認年月: 2022年10月)

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 ユニセフ映画会 『ワタシたちハニンゲンダ!』

在日外国人に対する差別の実態に迫るドキュメンタリー映画(114分)。上映後、高賛侑監督のトーク(30分)もあります。参加費無料。

【とき】2023年1月22日(日)13時半～16時10分

【ところ】西宮市大学交流センター
(阪急西宮北口駅直結 アクタ西宮東館6階)

【定員】100人(申込順)

【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)

募集 コープの森・社家郷山 「生き物調査隊 冬鳥の観察」

【とき】2023年1月15日(日)10時～12時

【ところ】コープの森・社家郷山(西宮市越水)

【内容】社家郷山の散策、冬鳥の観察

【対象】小学生を含む家族(小学生以上)

【定員】30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

【参加費】200円

【応募方法】

右下のQRコード®から、またはハガキに①「1月15日冬鳥の観察」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】12月23日(金)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)



募集 若者の消費者被害をみんなで防ぐ! 「笑って学ぼう 新成人の消費者トラブル」

司法書士・吉江直記さん、落語家・桂吉弥さんと一緒に楽しく学びましょう。参加費無料。

【とき】12月25日(日)14時～15時45分

【ところ】兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

【定員】50人(申込順)

【申し込み】兵庫県生活協同組合連合会

☎078-391-8634(月～金9時～16時)

コープこうべ イベントひろば

検索

(12月1日(木)受け付け開始)

※兵庫県消費者教育支援事業の補助金を使用します

コープの福祉講座

無料駐車場あり。予約制の無料送迎バスあり。

②③は教育訓練給付制度対象講座。

①三木市主催 介護に関する入門的研修【全5回】

【とき】2023年2月2日(木)、7日(火)、14日(火)、
22日(水)、3月2日(木)10時～16時
※2月2日のみ13時～17時

【受講料】無料(別途テキスト代2,200円が必要)

【対象】介護に関心のある方、就労希望の方など

【定員】40人(申込順)

②2023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

③2023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】87,540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)

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

11月～12月の刃物とき 堺 ■ 三木 ●

29 火 ■ 園田 ● 西脇	10 土 ■ うねの ● 白川台
30 水 ■ 園田	11 日 ■ 茨木白川 ● 朝霧
1 木 ● シーア	12 月 ■ 西神
2 金 ■ 鈴蘭台東 ● シーア	13 火 ■ 島本 ● 三田西
3 土 ■ 東豊中	14 水 ■ 大蔵谷 ● シーア
4 日 ■ 相生 ● 尼崎近松	15 木 ● シーア
5 月 ■ 中山台 ● 西宮	16 金 ■ 夙川 ● 大久保
6 火 ■ 渦森台 ● 神陵台	17 土 ■ 宝塚
7 水 ■ 武庫川 ● 魚住	18 日 ■ 深江 ● 山手
8 木	19 月 ■ 西宮南 ● 山手
9 金 ■ 須磨	20 火 ■ 福田
	21 水 ■ 箕面中央

※12月22日(木)～2023年1月5日(木)は
いずれの業者も休みです
※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

青空と海が広がる中 音楽と人のつながりを感じて

10月1日、兵庫県立舞子公園特設会場で「うみかぜ音楽祭 in Maiko」を開催。11月に行われる「第41回全国豊かな海づくり大会」の協賛イベントとして「海」をテーマに行われ、約3,000人が来場しました。

大小2つのステージでは20組がパフォーマンス。ジャズバンドの迫力ある演奏、コーラスやダンスなど、観客と演者が一体となり楽しみました。メインステージの最後を飾ったのは今年、須磨里海PR大使として就任したアカペラグループ「チキンガーリックステーキ」。「Suma豊かな海プロジェクト」のテーマソング『母なる海』をはじめ、海にまつわる楽曲を中心に披露し、メンバー5人のハーモニーと楽しいトークで観客を魅了しました。

ステージだけでなく、さまざまな体験や物品購入ができるブースが出展。お魚のタッチプール、座ったままでできるヨガ、セラピードッグとの触れ合い、手作り品のバザーなど21のブースが多くの人ににぎわいました。



「チキンガーリックステーキ」の熱唱



ジュニアコーラス「ティンカーベル」の皆さん



六甲アイランド
高校ダンス部の
皆さん



輪投げを
楽しむ親子

第31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、心豊かにくらす地域社会づくりに貢献している個人や団体を表彰しています。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(1個人、9団体)

保健・医療・福祉：岸浦節子(須磨区)、青山1000人会(姫路市)、**まちづくり**：NPO法人 人と地球の活動応援団ぽっかぽか(西宮市)、**文化・芸術・スポーツ**：NPO法人 兵庫県障害者タンDEMサイクリング協会(兵庫県)、**環境**：福田川クリーンクラブ(須磨区・垂水区)、**国際協力**：池田日本語ボランティア友の会(池田市近隣)、**子どもの健全育成**：NPO法人 影絵劇団おととえ座(豊能町・能勢町近隣)、コープ子育てひろば たんたん(西宮市)、あそび探検隊(須磨区)、Teenagers' Free! Theater(中央区)

【奨励賞】(5団体)

保健・医療・福祉：一般社団法人 リカバリーライフ(兵庫県)、NPO法人 プロジェクトサンタ(西宮市)、

コミュニティ食堂よっといで〜(加古川市)、**まちづくり**：プラットフォーム淡路島(淡路地域)、**子どもの健全育成**：神戸の伝統野菜保存会(神戸市)

「かさいすくすく子育て定期便」 配達業務を開始

コープこうべは、加西市の子育て見守り支援事業「かさいすくすく子育て定期便」の宅配業務を受託しました。市内で0歳児を持つご家庭が対象。生後3カ月目から満1歳の誕生日まで月1回、紙おむつやミルクなど、希望する育児用品2点を無料でお届けするとともに、赤ちゃんや保護者の見守りを行うサービスです。10月6日、加西市と合同で出発式を行いました。



子育て経験のある専任職員が育児用品をお届け

「第6回商品検査の日のつどいオンライン」 食品表示について学びました

1967年、全国の生協に先駆けてコープこうべが商品検査室を開設したことから、開設日の10月1日は「商品検査の日」として認定されています。開設50周年を迎えた2017年から毎年この日、食の安全について考える「商品検査の日のつどい」を開催。今回は消費生活コンサルタントの森田満樹さんを講師に迎え「食品表示と食のリスクコミュニケーション」をテーマにオンラインで話を聞きました。

森田さんは「食品パッケージは“裏面”を確認することが大事」と強調。アレルギー物質、食品添加物、賞味期限または消費期限、栄養成分など、重要な情報が表示されていることや、4月から原料原産地表示が義務付けられたことなどについて説明しました。

また、サプリメントでビタミンやミネラルを補うと過剰摂取につながる恐れがあることを紹介し「健康食品を利用するよりも、バランスの良い食事をすることが大切」と話しました。

この内容は商品検査センターのホームページで公開中です。「動画で紹介！なるほど商品検査」のところに掲載していますので、ぜひご覧ください。

コープこうべ 商品検査センター 検索



(左から)司会の大西由梨さんと三上公也さん、森田満樹さん

台風15号の被災地に 「ハート基金」から拠出しました

9月の台風15号で大きな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）」から静岡県社会福祉協議会に100万円を拠出しました。拠出金は、ボランティアセンターの運営費用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際、迅速に支援できるよう募金をためておき、被災地でのボランティア活動など、初期の活動を中心に支援するための基金。拠出内容は、組合員で構成される「基金運営委員会」で決めています。

「ぼうさいこくたい」で災害時の食と 栄養を考えるワークショップを共催！

10月22日と23日、内閣府などの主催による「第7回防災推進国民大会（ぼうさいこくたい）」がHAT神戸（神戸市中央区）を中心としたエリアで開催されました。2日間で延べ約320団体が出展し、災害の知識や経験を共有。コープこうべは（公財）味の素ファンデーション、食べる支援プロジェクトと共催で「いざという時どうする？ あなたの食と栄養」と題したワークショップを行いました。

佐賀県武雄市の「一般社団法人おもやい」と宮城県仙台市の「仙台ぼうさいTECH」がそれぞれの活動内容などを発表。神戸学院大学栄養学部・伊藤智助教は、コープこうべと一緒にいる「BOSAIキッチン」などの取り組みについて話しました。また「BOSAIキッチン」で災害時に役立つ備蓄や調理の方法を学んだ高校生も体験談を披露。「面白かった！防災は楽しみながら取り組むのが大切」「ポリ袋調理の実習をした時にはおいしくなかったから、改善して再挑戦しました」など、高校生の素直な感想に、大きな拍手が起きていました。



「BOSAIキッチン」のノウハウを紹介する伊藤助教（写真右端）

「兵庫県生協大会」を開催 これからの食生活を考えるきっかけに

10月27日、兵庫県民会館で「兵庫県生協大会」が開催され、201人が参加しました。

第1部の記念式典では、兵庫県生活協同組合連合会の岩山利久会長理事があいさつ。その後、兵庫県、神戸市、兵庫県議会から祝辞をいただき、生協功労者として23人が表彰されました。

第2部は、漁師生活から水産庁勤務を経て「魚の伝道師」として活動する上田勝彦さんが「おいしく食べて守る、魚・海・人のくらし〜今、生協にできること〜」をテーマに記念講演。魚離れが進む日本の食の現状やその変化を分かりやすく説明したほか、魚料理の紹介も。そして「学んだことを伝えることが生協の組合員の仕事です」と締めくくりました。



日本地図などを描いて説明



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.6

平和のキャンパ

「平和のキャンパ」は、「第2回国連軍縮特別総会」に組合員の代表者を派遣するため、募金への協力をお願いしたことがきっかけで1981年に始まりました。その後も「平和の活動」を支えるため、毎年8月に集中募金を行っています。今年度は約690万円をお寄せいただきました。組合員と職員で構成される「平和企画の会」でその使い道を検討し、さまざまな平和の取り組みに活用しています。

広島・長崎原爆病院への寄付

被爆者の治療用機器購入に充ててもらうため、今年も2つの病院にそれぞれ100万円を寄贈しました。昨年度のキャンパ金を活用し、広島原爆病院が「超低温フリーザー」、長崎原爆病院が「除細動器」を購入したとのことで、各病院から、お礼の手紙と写真が届きました。



長崎原爆病院院長

絵本の寄贈

『絵本で『平和』を『未来』につなぐプロジェクト』は、絵本を通じて、当たり前の中にある「平和」を子どもたちに感じ取ってほしいという願いを込めた取り組みです。2021年度は、組合員から募集したおすすめの本の中から、地域で活動している団体や施設などに合計800冊を寄贈。また取り組みの一環として、絵本作家・長谷川義史さんの講演会を3月に開催しました。今年度も引き続きこの取り組みを進め、全地区で合計800冊を寄贈しました。



長谷川義史さんの講演会

平和のつどい

各地区が主催する平和の取り組みにも助成しています。第6地区では、8月に「こづへ平和のつどい2022」を開催。心療内科医・桑山紀彦さんによる「地球のステージ」の後、桑山さんと地元の5人の高校生によるパネルディスカッションがありました。



平和や戦争について高校生の視点でディスカッション

高校生・大学生の取り組み支援

平和のキャンパは、高校生や大学生による防災の取り組みにも活用されています。助成先の一つである「あすパ・ユース震災語り部隊」は、阪神・淡路大震災の語り部隊。震災25周年を機に作られた「地域共生拠点・あすパーク」(神戸市灘区)で今年5月から活動しています。メンバーは高校生と大学生合わせて25人。毎月の例会で震災体験談を聞いたりフィールドワークをしたりして、当時の情報を集めています。



神戸で開催される「防災推進国民大会(ぼうさいこくたい)」に訪れた人たちと一緒に「あすパーク」周辺の被災地を歩こうと計画。開催前週の10月15日には、地図を片手に、避難所となっていた施設や炊き出しが行われていた公園などを地域の自治会長さんと一緒に巡り、案内の予行演習をしました。

「防災推進国民大会」1日目が終了した10月22日の夕方。語り部隊のメンバーと愛媛県や岡山県、福島県から訪れた高校生・大学生と一緒に神戸の町を歩きました。今までの活動で得た情報を元に、メンバーそれぞれが自分の言葉で震災時の状況を語りました。



「あすパ・ユース震災語り部隊」メンバーの声

朝起きると自宅の1階がなくなっていた方の話は衝撃でした。学校でも震災学習はありますが、生の声が聞けたのは貴重でした。
(西岡志保さん・神戸常盤女子高等学校3年生)

人と防災未来センターで聞いた、生き埋めになった体験の話が印象に残っています。ここで聞いた話を他の人にも伝えたいです。
(石山沙也加さん・神戸常盤女子高等学校2年生)

被災者の本音の話が聞けました。人の人生を震災というフレームで切り取って見ることができるのは価値があります。
(野中康生(こうせい)さん・神戸大学4年生)

「うた」で「平和」を「未来」につなぐコンサート

阪神・淡路大震災をきっかけに、誰もが歌える童謡で被災地の人々の心を癒やしてきた歌手の深川和美さん。2023年2月、親子で楽しめるコンサートを行います。詳しくは『きょうどう』1月号でお知らせします。



組合員ライターのひとつ

「あすパ・ユース震災語り部隊」の活動に興味を持って参加された被災者のお話も印象的でした。そんな生の声を、震災を知らない世代が語り継げば未来につながりますね。(磯本 歌見)

今月のテーマ

プレゼント

記念日や誕生日、ときには思いがけない人から…。プレゼントには、あなたを思う誰かの気持ちがこもっています。



出来栄えは プロフェッショナル

息子が小学4年生だった年の母の日。いちごやキウイ、お菓子などを買って、お店で出てくるようなフルーツパフェを作ってくれました。うれしくて、うれしくて…。今でもその写真を見るたびにうれしさがこみ上げてきます。
(多可郡多可町・田舎のかあさん・65歳)



フルーツパフェを自分で作れるなんて、すごい小学生だね

身も心も 温まりました

阪神・淡路大震災の時、ガスと水道が止まりました。ようやく水が出ると、知人が風呂用の湯沸かし棒を送ってくれました。浴槽の水に浸け8時間～10時間通電すると、夕方に入浴できました。じんわりとした温かさは、今でも忘れることができません。
(芦屋市・non・70歳)



人の情けのありがたさは、何ものにも代え難いのう

いたずらの末 忘れられた贈り物

夫は物を隠すのが好き。クリスマスが近付いたある日、私はソファの下にリボンの付いた小さな包みを見つけました。クリスマスが過ぎても、そのまま。今でもタンスの奥で眠り続けています。
(神戸市北区・たえこさん・80歳)



ドンぐりを埋めたことを忘れちゃうクリスマスみたいだね

今でも私の 虎の巻

料理の苦手な私が結婚する時、母は新聞の料理欄を切り抜いてレシピ本を作ってくれました。母は「私も使っているの」と明るく笑っていました。37年経った今でも見ているレシピ本が、我が家の食卓を支えています。
(神戸市北区・みいみい・60歳)



嫁ぐ娘さんを思う、お母さんの気持ちが伝わってきて何だか涙が出ちゃう

愛用している その理由は

いつもボロボロの財布を使っていた私。見かねた息子が初めての賞与で、ブランド物の財布を買ってくれました。息子からのプレゼントは後にも先にも、これ一度きり。もちろん15年経った今でも、大切に使っています。
(丹波篠山市・ぼちゃ子・68歳)



財布を使うたびに息子さんの愛情を感じるよね。親孝行、バンザイ!

贈る気持ちが 大切です

誕生日にお婿さんから、流行の長い丈のカーディガンをプレゼントしてもらった。「会社の試供品ですけど…」と正直なお婿さんに「言わんでいいって!」と慌てる娘。いえいえ、母はとてもうれしかったですよ。
(西宮市・クマポ・71歳)



お母さんは娘さん夫婦の仲が良いのが、何よりうれしかったのね

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 おひとりさま、楽しんでます] 食事、旅、趣味…。あなたが一人で楽しんでいることや一人だからこそ、楽しんでいるモノを教えてください
- 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・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

Present! 掲載分にはコープ商品券1,000円分をさしあげます

12月27日(火) 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!



プーちゃん



若いつもりでいたけれど…

最近、コープの配達のお兄さんが代わった。なんだかこのところ、ずっと若いお兄さんばかりだなあと思っていたら、ハッ!と気が付いた。私が年を取っただけか!

(箕面市・とうもろこし関・60歳)



自分の年なんて、気にしない、気にしない!

お気に入り♡

co-op 焼きおにぎり
10個入(480g)

我が家のお気に入り商品は何といってもこれ! 冷凍室にストックしているので、ご飯を炊いていないときの朝食や小腹がすいたときのおやつにちょうどいいです。

(南あわじ市・ひらやん・34歳)



ぼくも大好き! プーちゃんに分まで食べちゃって怒られるときもあるんだ

お気に入り♡

co-op ちょっとがうれしい
ミニヌードル(しょうゆ味)

「わー! 大好きなヌードルだ。ありがとう」と2歳と4歳の娘たちは大喜び。親子でハッピーになれるヌードルです。時短ご飯として活用します。

(明石市・手抜き大好きかーちゃん・34歳)



小腹がすいたときにも、ちょうどいいよねえ

たまってほしいのは

友達が引っ越しをした時のこと。「金はたまるけど、モノはたまるわあ」と言っていた。実は私も同じ。「モノはたまるけど、金はたまる」という逆の話は、残念ながら聞いたことがない。

(川西市・元気なカズチャン・81歳)



うちは、モノだけじゃなくてホコリもたまっちゃって

この言葉があるから

フルタイムの仕事が見つかり、アルバイトを辞めた時。スタッフの方から言っていた言葉が私の宝物です。「この先、辛いことがあったらいつでもここにおいで。みんな、ここにいるからね」。

(西宮市・あおむらさき・51歳)



これから辛いことがあっても、この言葉を思い出して、きつとがんばれるよ

鹿も成長を待っていた?

コープで買ったミニキュウリの種で、今年もたくさん収穫できました。少し遅れてまいった最後の種。成長を楽しみにしていたら、庭に野生の鹿が入ってきて、葉を全部食べられてしまいました。悔しいです。

(姫路市・ババちゃん・79歳)



僕がいたら鹿を追い払ったのにな。でもちょっとこわいかも

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 くりすますワイズ♪

難易度 プレゼント 1,000円×20人



2枚のイラストをよーく見比べると違うところが…。
違うところが最も多いマスは①～④のうちどれかな？ 番号を答えてね。

答え

Question 2 なんのサンタかな？

難易度 プレゼント 3,000円×10人

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。
最後に残った文字を並べ替えてできる言葉は何かな？

- ① サ□□ンタ□
(時代や流行の一番新しいところ)
- ② □サン□タ□□
(ドライアイスはこれを固体にしたもの)
- ③ サ□□ン□□タ□
(江戸時代、将軍家に対する軍役奉仕を目的にした制度)
- ④ サン□□□タ□
(3つの別々のものが一つになること)
- ⑤ サン□□タ□
(酸味豊かな辛みのある中華スープ)



リスト

イ	イ	イ	イ	イ	ウ	カ
キ	ギ	コ	セ	ソ	ツ	ニ
ヒ	ミ	ラ	ラ	ン	ン	ン
ン	ー					

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

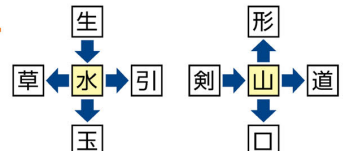
■締め切り 12月26日(月) 消印有効

※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

11月号の答え

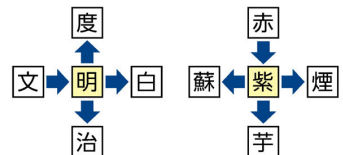
Answer 1

C(長野県)



Answer 2

山紫水明



10月号のクイズは解答総数6,430のうち、正解は6,115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



都会の中にある約6000坪の
自然豊かなオアシス

神戸市
中央区

神戸市立相楽園

旧小寺家厩舎。
当時の馬車が
格納されています



ツツジや紅葉の名所として知られている、神戸市の都市公園で唯一の日本庭園。かつては「蘇鉄園」とも呼ばれ、樹齢300年以上のものなど、見事なソテツが群植されているのも特徴です。樹齢約500年と伝えられる大クスノキや、マツやカシなどの常緑樹で、冬でも緑を感じることができます。

園内には3つの重要文化財があります。元の所有者である小寺家の厩舎や、移築された旧ハッサム住宅。中でも注目なのが、現存する川御座船としては国内で唯一の「船屋形」です。江戸時代の姫路藩主がお堀や河川での遊覧に使っていた、船の屋形部分だけが保存されました。ぜひ足を運び、ゆったりと散策してみてくださいね。

コピーカードまたは
組合員証でお得

入園料が **1割引**

※1家族につき
2人まで
※他の割引との
併用はできません

コピーカードと出かけよう

検索



- 住所 兵庫県神戸市中央区中山手通5-3-1
- 電話番号 078-351-5155
- 開館時間 9時～17時(入園は16時半まで)
- 休園日 木曜日(祝日の場合は開園、翌日休み)
12月29日～1月3日

※つつじ遊山期間(毎年4月下旬～5月初旬)は無休



FSC® 認証マーク



責任ある森林管理
のマーク

FSC® N001819

森林の環境や地域社会に配慮して 作られたことを示す

近年、世界中で急速に森林が失われており、深刻な問題となっています。そこで乱伐や無計画な大規模農地転換に歯止めをかけ、森の恵みを未来に残そうと始まったのがFSC認証制度。FSCとは国際的組織である「Forest Stewardship Council(森林管理協議会)」の略語です。

商品にFSC認証マークを表示するための条件は大きく分けて2つ。まずは、原料の木材を調達する森林が適切に管理されていること。そして、その原料が加工・流通の過程で他の原料と混在しないよう適切に管理されていることです。

数あるFSC認証商品の中でも、最も多く流通しているのが「紙」です。10年前、初めて誕生したFSC認証のコープ商品は、ティッシュとトイレトーパー。その後、FSC認証紙は飲料のパックやダンボール箱など、包材として数々の商品に使われるようになりました。日々の買い物で森を大切に。



コープ商品の飲料パックには
2014年からFSC認証紙を使用