

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2023 1

野菜を 収穫してみよう エコファーム

コープでいっしょに未来へ

在宅避難に備える

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 2023 1

「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力で暮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
野菜を収穫してみよう
エコファーム
- 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
- 20 コラム 賞味期限って何だろう
- 21 コープでいっしょに未来へ
在宅避難に備える
- 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!
北淡震災記念公園 野島断層保存館
- 27 マークみつけ!

コープこうべの現況(11月末現在)

組合員数	173万6481人
出資金	369億4710万円
1人当たりの出資額	2万1277円
宅配訪問軒数	50万5592軒

マイバッグ持参率(11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

野菜を 収穫してみよう

エコファーム

神戸市の北、三木市にある「エコファーム」内の「みずほ協同農園」。ここでは栽培した野菜をコープこうべの店舗や宅配向けに出荷するだけでなく、組合員の皆さんに収穫を体験してもらえるイベントも開催しています。苗植えや種まき、栽培の管理は農園の職員が行い、収穫時期が近付くと、エコファームのホームページ「エコファームブログ」などで募集のお知らせをします。そして収穫に適した期間内に収穫を楽しみます。



2023年 スケジュール

5月～6月 じゃがいもの収穫体験

5月～6月 たまねぎの収穫体験

9月～10月 さつまいもの収穫体験

11月～12月 秋の大収穫祭
(2022年はだいこんとかぶを収穫)

※募集については収穫期間の1カ月～2カ月前にホームページなどでお知らせします

じゃがいもを
収穫してみよう!

食べごろです



収穫のコツ

じゃがいもの茎のまわりの土を
少しずつスコップで掘り出しながら、
じゃがいもにキズが付かないよう
ゆっくり引き抜きます。

カマ・ハサミは
借りられます。
気を付けて
扱ってね



わたしが掘ったよ!

一輪車を押して、
さあ出発!



コツを教えてもらって
自分で引き抜くぞ



利用者さんの声

- 野菜が新鮮でとてもおいしい
- 家族で力を合わせて楽しく
貴重な体験ができました
- 土が軟らかく
掘り返しやすかった
- 自己流でなくプロから
いろいろと教えてもらえて
良かった
- 孫といも掘りができたので
楽しかった

「エコファームクラブ」の活動

農作業をお手伝いしていただくボラ
ンティアを募集しています。週に1回2
時間でもOK。活動内容は季節によっ
て変わります。左記へ問い合わせてく
ださい。

今日は畑の
雑草を取っています。
おれに野菜をもらえるのも
楽しみのひとつです



問い合わせ

(有)みずほ協同農園

三木市細川町瑞穂2328-1

☎0794-88-3366

(9時～16時)

※12月31日～
1月3日を除く



ホームページ

エコファームブログ

検索

野菜を 収穫してみよう

・エコファーム・

エコファームとは？

コープこうべ創立80周年事業として2001年に設立したエコファーム。**エコファーム**「コープ土づくりセンター」と「みずほ協同農園」からなり、「食品リサイクル」と「環境共生型農業」の実践モデルとして事業を行っています。また、組合員の体験・交流・学びの場としても親しまれています。



環境共生型農業の仕組み

神戸市や三木市を中心とした店舗から野菜や肉などの加工くずを回収して、「コープ土づくりセンター」で堆肥を作り、その堆肥で育てた野菜を店舗などで供給しています。

野菜を作る



みずほ協同農園

土づくりセンターで作った堆肥を使って野菜を栽培し、収穫、選別して商品にします

リサイクル 堆肥を作る



コープ 土づくりセンター

コープこうべの店舗から出る野菜や肉の加工くずなどを搬入して堆肥を生産します

まあ〜るく
つながる
土、緑、暮らし

野菜を供給する



コープこうべ 店舗

エコファームで作られた野菜は神戸・三木市内を中心に店舗で供給されます

野菜直売所

旬の野菜や出荷できない規格外の野菜を販売



集出荷場

農作物を洗って包装、出荷します

コープこうべ
エコファーム推進部
畑尾 信弘さん



交流室

キッチンを備えており、野菜を使った料理講習会や学習会などを開催



コープ土づくりセンター

店舗から出た野菜や肉の加工くずに牛ふん・もみがらを加えて攪拌^{かくはん}と発酵を繰り返しながら約2カ月かけて堆肥を作っています

ピザ窯

ピザが焼ける本格的な窯はイベントで使われています



トイレ

交流広場

木のテーブルとベンチを設置。おやつやお弁当を広げたり、集会所として使ったりします

ソーラーシェアリング

再生可能エネルギーの推進のため、2020年1月から、畑でソーラーシェアリングを開始。農地の上に太陽光パネルを設置し、太陽のエネルギーを農業と発電事業で共有しています

広々とした農園で四季折々の野菜収穫を楽しんで

エコファーム周辺の農村地帯は丘陵地で温暖ですが、雨は少なく、江戸時代は農業、生活用水のため、ため池が多く造られました。明治時代の川の疎水^{そすい}を経て、昭和になるとより大量の工業・農業用水が必要になり、3つのダムをつなぐ導水路工事（東播用水事業）が行われ、農業に適した土地になりました。

みずほ協同農園では約13ヘクタールの農

地で15種類の野菜を畑やハウスで栽培しています。農園で育てた旬の野菜が収穫できるイベントを企画していますので、ぜひお越しください。お子さんはにんじんに葉っぱがあることや、大きなだいこんに驚いたり、泥んこになったりしながら収穫を楽しんでいます。大地に触れる収穫体験で一日を過ごしてください。



好んで
パセリや
ミニトマトを
添えて

収穫した
じゃがいも
を使って♪

教えてもらいました

コープカルチャー
生活文化センター・
西宮
料理講座講師

柳本 あつこさん

料理学校講師、家庭料理研究会のメンバーを経て、現在は料理研究家として活躍。コープカルチャーでは、男性向けや子ども向け料理の講師を約25年担当。基本のレシピには定評があります。

問い合わせ

コープカルチャー西宮

☎0798-67-8444

日曜・祝日を除く
9時半～17時



コープのカルチャー

検索

鮭のポテサラのつけ焼き

エネルギー362kcal

食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

材料(4人分)

生鮭……………4切
塩、コショウ……………少々
じゃがいも(男爵)……2個
A にんじん……………1/4本
塩……………小さじ1/4
B コショウ……………少々
レモン汁……………小さじ1
きゅうり……………1/4本
たまねぎ……………1/8個
塩……………ひとつまみ
マヨネーズ……………大さじ3
ミックスチーズ……………40g
クッキングシート

作り方

- ① 鮭は骨を取り除き、塩、コショウを振ってしばらくおく
(一切れが大きいときは半分に切る)
- ② Aは厚さ5mm～6mmの
いちよう切りにする。ゆでて水気を切り、
フォークで粗く潰しBと混ぜる
- ③ きゅうり、たまねぎは薄切りにして塩を振り、
しばらくおいてから水気を切る
- ④ ②に③とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に①をおき、
④をのせて、ミックスチーズをかける。
200℃のオーブンまたは
オーブントースターで12分間焼く

じゃがいもは
やや大きく切り、
水に通すと
煮くずれしにくい

野菜を
収穫してみよう

・エコファーム・



ミートボールシチュー

エネルギー384kcal

食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(4人分)

たまねぎ	1/4個	ブロッコリー	1/3株
合い挽き肉	250g	サラダ油	大さじ1
卵	1/2個	小麦粉	大さじ1
パン粉	1/4カップ	バター	25g
牛乳	大さじ2	小麦粉	大さじ2と1/2
塩、コショウ、ナツメグ	少々	サラダ油	大さじ1/2
じゃがいも(男爵)	中2個	水	2と1/2カップ
たまねぎ	1個	チキンコンソメ	1個
にんじん	1/2本	ローリエ	1枚
マッシュルーム	4個	牛乳	1カップ
		塩、コショウ	少々

作り方

- ①たまねぎ1/4個はみじん切りにし、
Aの材料とよく混ぜ、12個に丸める
- ②Bの野菜はひと口大に切る
- ③ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①に
小麦粉を薄く付けて表面を焼く
- ⑤バターを室温で軟らかくし、小麦粉と混ぜておく
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、②を炒めて、水、コンソメ、
ローリエを加える。煮立ったら④を入れ、
野菜が軟らかくなるまで10分間煮る
- ⑦牛乳を入れ弱火にし、⑤を3回に分けて加える。
とろみがついたら、③を入れ塩、コショウで味を調える

組合員ライターのひとこと

みずほ協同農園は広々として空気がおいしかったです。しっかりとした味の野菜が作られる理由が、ここにはたくさんありました。(植田 愛子)

Information

募集 親子で楽しむコンサート 「童謡」世界の旅

「童謡」を新しいアレンジで。笑いあり、涙ありのセリフのないショートミュージカルを、パントマイムと歌の世界でお楽しみください。出演は、深川和美さん(ソプラノ歌手)、多久雅三さん(ピアノ)、上海太郎さん(パントマイム)、室町瞳さん(パントマイム)によるユニット「回転木馬」。東北支援で小学校を訪問しています。



深川和美さん

【とき】2月25日(土)13時半～15時

【ところ】神戸ラピスホール

(神戸市営地下鉄大倉山駅徒歩2分)

【定員】120人(申し込み多数の場合は抽選)

【参加費】無料

【応募方法】ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索



またはFAXかハガキで①名前②住所③電話番号④お子さんを同伴される場合はお子さんの名前と年齢を下記へ
※電話では受け付けていません

【締め切り】1月31日(火)必着(2月15日(水)までに抽選結果を全員に郵送)

【申し込み】

コープこうべ 地域活動推進部「うたコンサート」係
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19
FAX078-856-1248
☎078-856-1105(月～金10時～17時)

募集 ユニセフ映画会 「ゆめパのじかん」

子どもたちが安心して過ごせる場「川崎市子ども夢パーク」を舞台にしたドキュメンタリー映画(90分)。上映後、重江良樹監督と浜田進士さん(子どもの権利条約総合研究所)のトークがあります。参加費無料。

【とき】2月23日(木・祝)13時半～16時

【ところ】生活文化センター2階 ホール

(JR住吉駅徒歩8分)

【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)

「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使い切れない食品をお寄せください。フードバンクや社会福祉協議会などを通じ、食料支援を必要とする方に無償で提供します。下記の期間中は宅配の全訪問先、全店舗で受け付けます。

	と き	受け付け方法
宅配	1月17日(火)～ 28日(土)	担当者にお渡しください
店舗	1月18日(水)～ 20日(金)	サービスコーナーまたは専用コーナー (コープミニはレジ)にお持ちください

受け付けできない食品

常温保存できないもの、賞味期限まで1カ月未満のもの、開封済みのもの(お米は可)、アルコール(みりん、料理酒は可)、製造者や販売者などの表示が無いもの

【問い合わせ】くらしの情報センター(1ページ参照)

募集 抽選で本のプレゼントも! 「SDGsアクション」を投稿しよう

SDGsについて考えるきっかけとして「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。SDGsの達成に向けた取り組みを気軽に投稿し、みんなで共有できるページです。食べ残しや賞味期限切れを防ぐ方法など、食品ロス削減に関する取り組みの投稿をお待ちしています。期間中、投稿された方の中から抽選で20人に井出留美さんの著書『北欧でみつけたサステナブルな暮らし方』をプレゼントします(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)。

投稿方法

「コープこうべアプリ」ホーム画面左上の「読み取る」機能を使って右のQRコード®を読み取ると「ルーム」につながります。コメント欄に投稿内容を記入してください(プレゼントはアプリに登録された住所に送ります。住所などの個人情報は記入しないでください)



投稿は
こちらから

※郵送でも投稿可(郵送の場合は①取り組み内容
②〒住所③名前④電話番号を下記へ)

【締め切り】1月31日(火)(郵送の場合は必着)

【あて先】

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19
コープこうべ SDGs推進部「SDGsアクション」係
☎078-856-2068(月～金10時～17時)

「コープこうべアプリ」の
ダウンロードはこちらから

コープこうべアプリ

検索



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 2023年度 コープこうべ有機農業教室

土づくりや野菜づくりを体験し、有機農業について学びませんか。午前
は講義、午後は実習を
行います。収穫物はお
持ち帰りいただけます。
詳しくはお問い合わせ
ください。



野菜づくりを一から学びます

と き 4月～2024年1月(全10回:5月・1月は第
3木曜日、12月は第1木曜日、その他の月は
第2木曜日)10時～15時

ところ エコファーム(三木市細川町瑞穂2328-1)

講師 保田茂さん(NPO法人兵庫農漁村社会研究
所理事長)、西村いつきさん(兵庫県農林水
産技術総合センター次長)

受講料 20,000円

定 員 20人(申込順)

※1月10日(火)9時半受け付け開始

申し込み 教育学習センター

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

夕食サポート「まいくる」に 「やわらかコース」が新登場

「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。従来のコース
に加え、かむ力が弱くなった
方向けに「やわらかコース」の取り扱いが始まります。



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



お届け開始日 3月6日(月)

新規ご利用の場合の注意

「まいくる」のご利用には、お支払いのための自動引
き落とし口座登録が必要です。3月6日(月)から新規
ご利用希望の方は、2月11日(土・祝)までにお申し込
みください。なお、ご利用開始は口座登録完了後と
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2月28日(火)
までのお申し込みで3月6日(月)からご利用可)。

申し込み 暮らしの情報センター(1ページ参照)

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

※上記の日程以降も随時受け付けています。気軽に
お問い合わせください

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 介護に関心がある方、就労希望の方など

定 員 40人程度(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 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)

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

1月～2月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

6 金 ■ 山本	23 月 ■ 打出浜 ● 西神
7 土 ■ 西明石 ● シーア	24 火 ■ からと ● 岡本
8 日 ■ 鶴甲 ● シーア	25 水 ■ 北須磨 ● 岡本
9 月 ● シーア	26 木
10 火 ■ 仁川	27 金 ● 高丸
11 水 ■ 石井	28 土 ■ 龍野 ● 東加古川
12 木	29 日 ■ 甲東園
13 金 ■ 篠原 ● 播磨	30 月 ■ 行基
14 土 ■ マリナパーク	31 火 ■ つかしん ● 桜が丘
15 日 ■ 姫路田寺	
16 月 ■ 浜芦屋 ● 兵庫	1 水
17 火 ■ 神戸北町	2 木 ● 西宮
18 水 ■ 神戸北町 ● 三木緑が丘	3 金 ■ 西鈴蘭台 ● 大久保
19 木	4 土 ■ 芦屋
20 金 ■ 吹田	5 日 ■ 芦屋
21 土	6 月 ■ 芦屋 ● シーア
22 日 ● 西神	7 火 ■ めふ ● シーア

※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

「総代のつどい」を各地で開催 意見交換を行いました

11月4日から30日にかけて、8つの地区・38会場で組合員の代表「総代」が集まり、「総代のつどい」を開催。また、11月5日は昨年に引き続き、オンラインでも行いました。

つどいには各選挙区の総代と役員、職員が参加。2022年度上期のコープこうべの活動を映像で振り返り、業績などの報告がありました。その後、グループに分かれ「コープこうべの事業や活動に対して感じていること」「くらしや地域で起こっている変化や困りごとに対してどのようにしていきたいか」をテーマに意見交換。11月16日、コープ鈴蘭台東（神戸市北区）で行われた第4地区第1選挙区のつどいでは、「高齢者のゴミ出しや買い物への支援を」「つどい場や買い物行こカーを知らない高齢者がいるので、もっと周知が必要」などの意見が出されました。



地域の身近な事例を挙げながら話し合い（第4地区第1選挙区）

播磨町と 包括連携協定を締結しました

11月8日、コープこうべは播磨町と包括連携協定を締結しました。播磨町とはこれまでに「緊急時における生活物資に関する協定」と「高齢者見守り活動に関する協定」を結んでいました。今回の協定により、子育てや福祉、買い物支援、健康増進・食育・地産地消などの分野でさらに連携を深め、地域社会の発展や、誰もが安心して暮らせるまちづくりに貢献することをめざします。

地域包括連携協定を締結した自治体は、これで6市1町となりました。



（左）佐伯謙作（さえき けんさく） 播磨町長
（右）金子博子 コープこうべ理事

文筆家、婦人運動家としての 賀川ハルの軌跡をたどって

10月19日～11月20日、賀川記念館（神戸市中央区）が「賀川ハル特別展 豊彦の妻として、同志として」を開催。コープこうべが共催し、JA兵庫中央会が後援しました。賀川豊彦の妻、ハルの生い立ちや活動などをパネルで紹介し、豊彦に宛てたラブレターや著書などを展示。貧困に屈することなく、文筆家として活動しながら女性の社会参加を訴えるなど、先駆的な婦人運動家でもあったハルの功績をうかがい知ることができる内容でした。会場には90歳を超えたハルの映像と声が流され、その力強い肉声に耳を傾ける人も。

賀川記念館参事の田中重至（しげのり）さんは「賀川豊彦の同志として、3人の子どもを育てながら、女性としてどう生きるべきかを常に考えていたハルの生涯を、この機会に知ってもらえれば」と話していました。



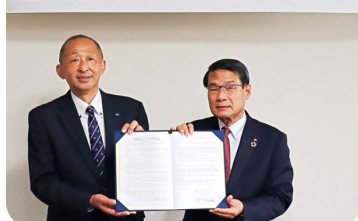
賀川ハルの生涯を映像やパネルで紹介

JA兵庫六甲と 包括連携協定を締結しました

10月31日、コープこうべは兵庫六甲農業協同組合（JA兵庫六甲）と包括連携協定を締結しました。両組合はこれまで、豊かな地域社会づくりに向けてさまざまな課題に対応してきました。この協定により、コミュニティの維持・発展、生産者と消費者をつなぐ活動などにおいて、さらに連携を深めます。

取り組みの一つとして10月21日、JA兵庫六甲下山口支店で「地域めーむひろば」を開始。これは、コープこうべの宅配カタログ『めーむ』で注文した商品をJAの支店で受け取れるサービスです。毎週の商品の受け渡しを通じて交流が生まれ、つながりの場と

包括連携協定締結式



なることをめざします。

（右）平尾勝春（ひらお まさはる） JA兵庫六甲代表理事組合長
（左）岩山利久 コープこうべ組合長理事

豊かな海って何だろう？ 知って学んで楽しんだ2日間

11月12日と13日、「第41回全国豊かな海づくり大会兵庫大会」が開催され、関連行事として兵庫県立明石公園西芝生広場で行われた「豊かな海づくりフェスタ2022」にはコープこうべも参加しました。

1日目は青空が広がる中、兵庫県立明石高等学校音楽部の演奏でスタート。ステージでは「明石たこ大使」でもある「さかなクン」のトークショーも行われ、魚の特徴を楽しく解説しながらイラストを描く姿に会場は盛り上がりました。



さかなクン(左)と
司会のターザン山下さん

また、明石焼きやあなご料理などの飲食ブース、兵庫県や次回(北海道大会)の開催地である厚岸町の特産品の販売など45のブースが出演。コープこうべのブースには2日間で延べ1,800人以上が訪れ、「TEAM TOREPICHI」と一緒に「お魚の切り身クイズ」「タッチプール」などを楽しみました。



多くの来場者で
にぎわうコープ
こうべのブース



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
(今回は3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。

卵の賞味期限と保存方法

先日、テレビ番組に生出演した際に視聴者のご自宅の冷蔵庫を拝見すると、ゆで卵がいっぱい。「卵が余っているから全部ゆでました」と説明を受けたのですが、卵はゆでた方が長く持つのでしょうか。

卵には、菌を溶かす作用がある「リゾチーム」という酵素が含まれています。加熱してしまうとその働きが失われてしまうので、実は生のまま冷蔵庫で保存した方が長く持つのです。

ところで、卵の賞味期限はどのように設定されているのでしょうか。10℃以下で保存した場合は産卵から57日、25℃だと21日まで生で食べられるというデータがあります。そのため、市販の卵の賞味期限は「産卵してから7日以内にパック」「夏に生で食べる」ということを前提に、パックしてから14日後に定められていることが多いのです。

では、期限内に食べ切れなかったらどうすればよいのでしょうか。市販の卵には「賞味期限が過ぎたら早めに加熱調理して食べよう」な



どの表示があります。生食はできませんが、ゆでたり焼いたりしておいしくいただきます。

なお、卵は振動や温度変化に弱く、殻にサルモネラ菌が付着していることもあるので、冷蔵庫の扉ではなく、奥の方にパックのまま入れるのがおすすめです。

井出留美さんの著書
『北欧でみつけたサ
ステイナブルな暮らし方』
を抽選で20人にプレゼ
ントします。詳しくは17
ページをご覧ください。
※小学校高学年以上の
方へ推奨





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol. 7

在宅避難に備える

1995年に起こった阪神・淡路大震災では、約63万棟の住宅が被害を受け、関連死を含め6,434人が犠牲になりました。また、ライフラインにも甚大な被害をもたらしました。あれから28年が経ちましたが、令和の時代になっても、毎年日本のどこかで、自然災害によるライフラインの断絶が起っています。いざというときのために、私たちはどのような備えをしたらよいのでしょうか。

ライフラインの停止と復旧完了にかかった日数

	阪神・淡路大震災	東日本大震災	令和元年台風19号
電気	6日	99日	26日
ガス	84日	275日	—
水道	90日	203日	32日
下水道	93日	約2年	—

大規模な災害では
長期間にわたって
ライフラインが
停止することも

備えておこう! 非常用トイレ



※ホームセンターなどで取り扱っています

備蓄量の目安

1人1日5個



7日分



家族の人数

こんなものも一緒に用意しておくとう便利!



ランタン



フタ付きの
ゴミ箱



消臭袋



消臭剤



おしりふき



消毒液

臭い対策がポイント!

ゴミの回収が再開するまで
使用済みの非常用トイレを
保管する必要があります

始めよう! ローリングストック

日頃から利用しているものを少し多めに用意し、日常生活で消費した分を補充して、常に一定量を備蓄する「ローリングストック」。普段のくらしに“備える習慣”を無理なく取り入れてみませんか。

ローリングストックしておきたい消耗品の紹介



コンパクトに収納できる「コープめっちゃ長いトイレtp」は、備蓄にピッタリ!



「コープくっつかないホイル」をフライパンに敷いて、汚れを防止。洗い物を減らせます



ラップを食器に敷いて汚れを防ぎ、洗う水を節約。ケガの応急手当にも使えます



乾電池はライト、ラジオ、スマートフォンの充電など、さまざまな用途に



ガスボンベ 1本で約1時間使用できます。カセットコンロもお忘れなく

食品もローリングストック!

食品の備えについては、2022年9月号で紹介しています。ぜひご覧ください



コープこうべ メディア 検索

今からできる災害対策がいっぱい!

阪神・淡路大震災や東日本大震災の体験を元にまとめた『自然災害に備えるこうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ』には、被災したときに命を守り、その後を生き抜くためのヒントがいっぱい。

コープこうべのホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

コープこうべ メディア 検索



冊子に掲載された体験談の中から皆さんの知恵を一部紹介

ビニール袋をポリバケツに入れ、そこに水を入れてビニール袋の口をくくって運びました

冷たいご飯もアルミ箔に包んでトースターで焼くとおいしく食べられました

ヘッドライトは手元が明るく、両手が使えたので助けられました

組合員ライターのひとこと

日常生活の延長でできるローリングストック! 「今使っているもの+1パック」から始めてみませんか。(小西 玲奈)



今年こそは！

新しい年の願いを込めた決意や抱負。
きっとあなたを励ましてくれるでしょう。

みなさんから
コープ
一家が



コーちゃん

使いこなせてこそ 道具です

健康グッズや美容グッズが好きで、店で見かけると、ついつい買ってしまう。でもいつも買うだけで満足してしまい、気付けばクローゼットの奥に…。今年こそは引っ張り出して、健康的で美しい体型をめざしたい！

(豊中市・ころり・37歳)



分かるわあ。買ったなら効果があるって思っちゃうのよね

積もる話が たくさんあります

関東に住む伯母に会いたい！私を娘のようにかわいがってくれていましたが、コロナ禍で、ここ数年会えていません。息子をまだ会わせていないので、今年こそ顔を見せて子育ての相談をしたいなあ。

(姫路市・W.N・27歳)



伯母さんに会ったら、楽しい話に花が咲くでしょうね

達人には なれなくても…

スマホに替えて2年目。今年こそは使いこなせるになりたい。あれができるこれができると言われても、私の生活には不要なものばかり。皆さんは何に使っているの？ 分からない画面になると、こっちがフリーズしちゃいます。

(三木市・江戸時代のオンナ・59歳)



自分が気に入った機能を使えば、それでいいんじゃないよ

自分だけでなく “みんな”のために

年女だった去年は、思いがけない病気に見舞われた。辛い年だったけれど、全てを乗り越え無事に還暦を迎えることができ、感謝、感謝！今年こそ健康で、そして世界が平和になりますように！

(神戸市垂水区・ミーコ・60歳)



本当に今年こそは、みんなが幸せになってほしいよね

三文の徳ならぬ ゆとりをめざして

朝起きるのが苦手です。毎晩「明日こそは早く起きたい」と思うのですが、いつもギリギリ…。今年こそはいつもより30分早く起きて、ゆとりのある朝を迎えたいです。

(高槻市・はなえみ・51歳)



早起きって難しいよね。僕はいつもママに起こしてもらってるんだ

より豊かな人生の 一歩を

今年こそは、没頭できる習い事を始めたいと思います。最近、読書とパズル以外の趣味もなく、勉強もしていません。何か生きがいを見つけなくてはと思います。

(神戸市兵庫区・かず1011・60歳)



楽しみながら夢中になれるものが見つかるといいわね

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 あなたの節約術、教えてください」食料品や光熱費、ガソリン…。値上がりが続いています。楽しみながらできるアイデアを教えてください
 - 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

2月6日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

の便利を
ちゃん
紹介!



プーちゃん



お便利いろいろ

子どもだって真剣

3歳の孫がトイレの便器に座っていた。「何か悩んでるの?」と冗談で聞くと「うーん。杏ちゃんね、どんな大人になるんやろ!」真顔の返事にただただびっくり。

(神戸市北区・ばあちゃん・69歳)



プーちゃんはね、大きくなりたいの。なれるかな?

紳士たるもの…

夫婦で散歩を日課にしている。背中が曲がってる、右肩が上がってると妻がうるさいので、妻が先を私は後ろを歩く。知人からは「レディーファースト」と冷やかされる。

(豊岡市・ユカタン・81歳)



そのうち、夫婦そろって歩き方がそっくりになるかも…

だって知りたいんだもん

園児が電車を見ながら母親に「大阪いきなの? 大阪ゆきななの?」と聞いていました。うちの子も「にほんなの? にっぽんなの?」と言っていたのを思い出し、同じだなあと微笑ましく思いました。

(西宮市・じゅんぽい・42歳)



子どものこんな質問はかわいいけれど、返事に困っちゃうのよね

最終手段は、魔法?

歳を重ねると毎年1cmずつ身長が縮んでいきます。健診の測定では思わず「えっ」と声が出てしまいます。カルシウムが良いのか、小魚、牛乳、あとは何が良いのか…。諦めたくない婆さんです。

(伊丹市・のりピーピー・67歳)



前向きで、明るい気持ち! これが一番よ

お気に入り♡

co-op 大豆ドライパック
co-op ひじきドライパック

ニンジン、板こんにゃくを加えたひじき煮はわが家で大人気です。うす味にすると大豆のうまみで、おかずというよりも主食のようにパックと食べられます。

(西宮市・テリー・70歳)



ドライパックは使いたいときにすぐに使えて、ほんとに便利なのよね

お気に入り♡

co-op ハト麦入り
さわやかブレンド茶
ノンカフェイン600ml

自分でいれるお茶も良いのですが、酸化して味がすぐに落ちてしまいます。これだと、いつでもおいしく飲めます。値段も手頃なので愛飲しています。

(豊中市・ぴとぶふゆび・21歳)



苦いお茶もあるけど、これはおいしいね。ボクもごくごく飲んでるよ!



みんなの
応募を
待ってるよ!

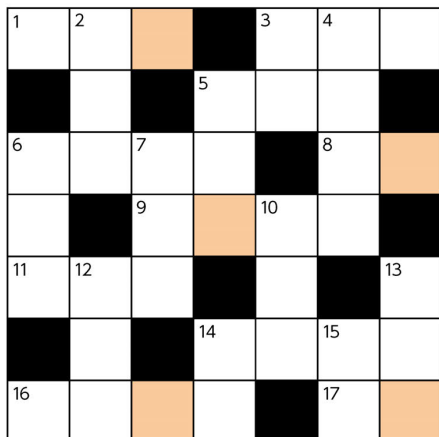
Present!

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。
オレンジ色のマスを並べ替えてできる言葉は?



答え

【タテのカギ】

- ②誰にも止められない快進撃「〇〇〇の勢い」
- ③爪を着け弦をはじいて音を出す日本の伝統楽器
- ④姿が立派で祝儀や正月用に使われる甲殻類
- ⑤イタリア語で親しい間柄で使うあいさつ
- ⑥イギリスの児童文学「〇〇〇の国のアリス」
- ⑦競技や武芸などで互いに腕を比べて勝敗を争うこと
- ⑩おせちに「食べると芽が出る」という意味で入っている野菜
- ⑫和服の袖をたくし上げて結ぶひも
- ⑬最近ハワイよりもモンゴル出身が多いとか
- ⑭ノコギリ、ネコ、イタチと言え?
- ⑮彼を犯人と決めつけるのは〇〇尚早だよ

【ヨコのカギ】

- ①シンコー〇〇〇→ナカズミ→コノシロと呼び名が変わる出世魚
- ③表が出るか裏が出るか、これで決まよう
- ⑤北海道にある新〇〇〇空港
- ⑥文書・絵などを原物通りに〇〇〇〇する
- ⑧願いごとを書いて神社や寺院に奉納する木製の板
- ⑨上部が淡い緑色で全体的に甘みがある〇〇〇〇大根
- ⑪動物が攻撃や自衛のために、体の色や形を周囲のものに似せること
- ⑭四季の事物や年中行事などをまとめた書物
- ⑯引き受けから配達までの過程を記録している郵便物
- ⑰英語で「knight(ナイト)」

Question 2 みんなでいただきます♪

難易度 プレゼント 1,000円×20人

Aさん、Bさん、Cさん、Dさんがメニューからそれぞれ1品ずつ
注文しました。同じ料理を選んだ人はいなかったよ。
スパゲティを食べたのは誰?

Aさん ラーメンかグラタンがいいな

Bさん スパゲティとグラタンはやめておくれ

Cさん スパゲティかピザにしよう♪

Dさん 私、グラタンにするわ

答え

さん



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

検索



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 2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

12月号の答え

Answer 1 ④

Answer 2

ヒイラギ

- ①サイセンタン
- ②ニサンカタンソ
- ③サンキンコウタイ
- ④サンミイタイ
- ⑤サンラータン



11月号のクイズは解答総数4,683のうち、正解は4,464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



震災を風化させない

淡路市

北淡震災記念公園 野島断層保存館

毎年、1月17日には
モニュメント前で
追悼式を行っています



1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、活断層である野島断層が動いたことによって起こりました。当時、北淡町(現 淡路市)の道路や畑に現れた10kmに及ぶ断層のずれをそのまま保存。間近で自然災害の脅威を感じることができます。ずれた断層を保存している所は少なく、1998年には国の天然記念物に指定されました。

また、神戸市長田区の公設市場で神戸大空襲や阪神・淡路大震災にも耐え、移設された防火壁「神戸の壁」や「震災の語りべ」の映像などを通し、備えること、語り継ぐことの大切さを考えさせられます。

公園内には物産館や海を見ながら食事ができるレストランもあり、春には桜の花を楽しめます。

コピーカードまたは
組合員証でお得

入館料を **団体料金に**

コピーカードと出かけよう

検索



- 住所 兵庫県淡路市小倉177番地
- 電話番号 0799-82-3020
- 営業時間 9時～17時
- 休館日 1月～11月は無休(12月下旬に臨時休業あり)

※バス利用の場合は高速バス北淡IC経由
あわ神あわ姫バス「北淡震災記念公園下」徒歩4分



避難場所・避難所 マーク

災害が起こったときに…



一時的に逃げ込む場所
(避難場所)



一定期間、避難生活を送る場所(避難所)

「避難場所」と「避難所」の違いをご存じですか？ 災害が起こったとき、命を守るために逃げ込む場所が「避難場所」。正式には「指定緊急避難場所」といい、洪水、土石流など災害の種類ごとに定められています。大きな公園や校庭などのほか、津波の危険性がある地域では高台や津波避難ビルが指定されています。

一方、「避難所」は自宅で過ごすことが困難になった被災者が一定期間、避難生活を送る場所のこと。正式には「指定避難所」といい、学校や公民館などの施設が割り当てられています。

以前はこれらの違いが明確ではなく、東日本大震災では大きな混乱が巻き起こりました。そこで2013年、「災害対策基本法」が改正され、区分や指定基準が定まったのです。こうした避難場所などを知るのに役立つのが、自治体が発行するハザードマップ。万が一に備え、日頃から確認しておきたいですね。



学校などは「避難場所」と「避難所」を兼ねる場合が多いようです