

まようどう

2023

4

牛乳を飲んで
ハッピーに♡



コープでいっしょに未来へ
地域で助け合い

エリア掲示板
地域の楽しい
情報がいっぱい!

コピーカードと出かけよう!
神戸市立
須磨離宮公園

まようどう

CONTENTS 2023 4

「まようどう」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
牛乳を飲んでハッピーに♡
- 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
地域で助け合い
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば
- 27 コーピーカードと出かけよう!
神戸市立須磨離宮公園

コープこうべの現況(2月末現在)

組合員数	174万2464人
出資金	369億8607万円
1人当たりの出資額	2万1226円
宅配訪問軒数	50万2100軒

マイバッグ持参率(2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

牛乳を飲んでハッピーに♡



そのまま飲めてカルシウムが
豊富に含まれる牛乳。

カルシウム不足になりがちな日本人に
とって、気軽に取り入れやすい食品ですね。

ところが現在、日本の酪農は、

飼料価格の高騰や“コロナ禍”以降の
需要減少のため、厳しい経営環境の中に。

酪農の課題を知り、牛乳を飲んで、
みんなでハッピーになりましょう。

生産コストの上昇と 需要減少

生乳*の生産に必要なコストのうち、最も大きな割合を占める飼料費がウクライナ情勢などにより高騰しています。また、需要は、2020年以降“コロナ禍”や物価高により減少。酪農家は、国産飼料の作付けを増やすなど生産コストの安定を図る一方、生乳を廃棄しなくすむように、生産抑制に取り組むなど、さまざまな努力を続けています。

*生乳：牛から搾ったままの乳

難しい生産量の調整

牛は、毎日乳を搾らないと病気になってしまうため、生産量を簡単に減らすことはできません。いったん乳牛の頭数を減らしてしまうと、再び乳牛を増産するのに約3年かかるので、需要と供給のバランスを取るのは至難の業。そこで、牛乳が余らないよう、消費量の少ない年末年始と春先に賞味期間の長いバターやチーズを作り、なるべく廃棄しないような工夫をしています。

一般社団法人
全国農業協同組合中央会
(JA全中)
畜産・青果対策課
なかやま しょうた
中山 将太さん

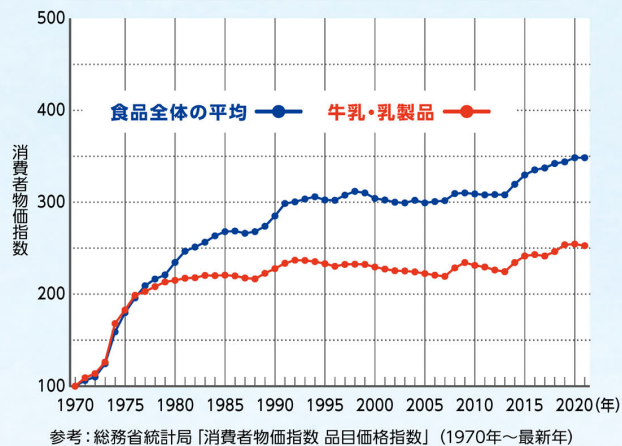


価格変化が緩やかな 牛乳

下のグラフは1970年の価格を100としたときの食品全体の平均値と牛乳・乳製品の推移を表したものです。

牛乳・乳製品は、特に1980年以降、上昇がなだらかになっています。この50年間に食品全体の価格が約3.5倍になったのに比べ、牛乳・乳製品の価格は約2.5倍。酪農家によるコスト削減の努力がうかがえます。

食品全体の平均と牛乳・乳製品の消費者物価の推移



酪農家は、飼料高騰などの問題に直面しながらも日々努力し、牛乳・乳製品の「安心・安全・安定」を守っています。ぜひ酪農家の愛情が注がれた牛乳を飲んでいただき、皆さんも酪農家と一緒に元氣になりましょう。

作る人も飲む人も！ 「牛乳でスマイルプロジェクト」

2022年6月、農林水産省は、一般社団法人Jミルクとともに「牛乳でスマイルプロジェクト」を立ち上げました。このプロジェクトには、酪農・乳業関係者や日本生活協同組合連合会、コープこうべなどさまざまな企業・団体・自治体が参加。プロジェクトを通じて、人々の健康的な食生活に貢献するため、牛乳・乳製品の消費拡大に取り組んでいます。



「牛乳でスマイルプロジェクト」の さまざまな取り組み



模擬搾乳体験の様子

「わくわくモーモー牧場～豊洲に牛がやってくる～」

全国の酪農家などによる組織「地域交流牧場全国連絡会」は2022年11月に、東京都江東区の豊洲公園で酪農イベントを開催。生産者と消費者が直接交流し、酪農クイズラリーや模擬搾乳体験、本物の乳牛の展示などを通じて、酪農の現状や牛乳の魅力を伝えました。

コープこうべの取り組み

コープこうべは、宅配商品カタログ『めーむ』や店内売り場で組合員に向けてプロジェクトをPRしているほか、公式Instagramで牛乳に関する情報を発信しています。



だから、飲もう！牛乳！

牛乳類の種類と 使用原材料

牛乳
生乳を加熱殺菌したもの

成分調整牛乳
生乳から水分、乳脂肪分、ミネラルなどの一部を除き、成分を調整したもの

生乳
100%

低脂肪牛乳
遠心分離によって生乳から乳脂肪分の一部を除去し、乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたもの

無脂肪牛乳
生乳から乳脂肪分のほとんどを除去し、乳脂肪分を0.5%未満にしたもの

加工乳
生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの

乳飲料
生乳や乳製品を主原料に、ミネラル、ビタミン、コーヒー、果汁など乳製品以外を加えたもの

牛乳に豊富に含まれているカルシウムが、骨や歯をつくる役割を担っているのはよく知られています。そのほか、血液の凝固、筋肉の収縮、神経の伝達にも関わっています。そのまま飲んで、料理に使って…摂取する方法が多いのも魅力の一つです。

酪農家さん、製造者さんと組合員さんが笑顔になれるように。そして持続的に安心して飲む牛乳をお届けできるよう情報発信などに取り組んでいます。牛乳ができるまでの過程を想像しながら飲んでいただけるとうれしいです。



日本生活協同組合連合会
第一商品本部
たけうち ひろき
竹内 弘毅さん

牛乳を飲んで
ハッピーに♡





Coop's あじわい牛乳
 成分調整をしていない
 コクのある味わい。
 2020年度に開催した
 「Coop's商品総選挙(秋)」
 で第2位



Coop's フォーテラ すこやか牛乳
熊本阿蘇すこやか牛乳
 熊本県阿蘇山麓の生産者
 が、飼料となる牧草の大半
 を自家製堆肥たいひで自ら栽培
 しています

Coop'sこうべで取り扱っている
 牛乳類には、生産地限定の商品があります。
 なかでも「Coop's フードプラン熊本阿蘇すこやか
 牛乳」は、4軒の生産者限定で「土づくり」「草づくり」
 「牛づくり」の循環型酪農に取り組んでいます。
 生産者がCoop'sこうべのお店などに来られたり、
 組合員さんが農場を訪ねたりと20年以上の
 交流が続く人気の牛乳です。



Coop'sこうべ 商品部
 たなか やすし
田中 康士さん

教えて
もらいました



料理家

松本 紗智さん

芦屋市大槻町の料理教室
「Sachiful Kitchen
(サチフルキッチン)」運営。
日々の料理を簡単に見栄
えよく作るコツ満載のレ
シピ動画も配信している

エネルギー548kcal
食塩相当量1.7g (1人分の推定値)

材料(2人分)

ハム……………40g
温かいご飯……………300g
トマトケチャップ……………大さじ1
バター……………大さじ1
塩、コショウ……………各少々
ホワイトソース……………適量
パルメザンチーズ……………大さじ2
パン粉……………小さじ2

作り方

- ① ホワイトソースを作る
- ② ハムを1cm角に切る
- ③ ボウルにご飯、②、ケチャップ、バターを入れて混ぜ、塩、コショウで調味し、底と側面にオイル(分量外)を塗った耐熱容器に入れる
- ④ ③の上に①をかけて(目安は1人当たり1/4)、パルメザンチーズ、パン粉を散らして、220℃のオーブンで15分間~20分間、表面がきつね色になるまで焼く

ホワイトソース(作りやすい量)

バター……………50g
強力粉……………50g
牛乳……………2と1/2カップ
塩、コショウ……………各少々

- ① フライパンにバターを入れ、焦がさないように弱火で溶かし、強力粉を加える。ゴムベラで鍋底を大きくかき混ぜ、サラサラの液体状になるまで炒める
- ② 牛乳を加え、ゴムベラでゆっくり混ぜ、表面につやが出て滑らかになったら、塩、コショウで味を調える

ホワイトソースの ハムドリヤ

牛乳を飲んで
ハッピーに



ホワイトソースは、
コロッケやグラタン、
シチューなどの
料理にも

トースターや
魚焼きグリルを使う
場合は、焼き目が
付くまで

アボカド ポタージュスープ



クリーミーで
まろやかな
味わい

エネルギー220kcal
食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

材料(4人前)

アボカド……………1/2個
たまねぎ……………1個
じゃがいも……………3個
オリーブ油……………大さじ1
ブイヨン(顆粒)……………8g
水……………2カップ
牛乳……………2カップ
塩、コショウ……………少々

作り方

- ①アボカドは種を取り、皮をむいてざく切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて薄切りにする
- ②鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを入れ、しんなりするまでしっかり炒める
- ③②に顆粒ブイヨン、水、じゃがいもを加え、煮る。じゃがいもが軟らかくなったらアボカドを加える
- ④③をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩、コショウで味を調える

エネルギー360kcal
食塩相当量0.5g (1人分の推定値)

材料(4人分)

わさび……………小さじ2
(苦手な場合は、わさび抜きでもOK)
生クリーム……………200ml
牛乳……………500ml
グラニュー糖……………80g
粉ゼラチン……………5g

作り方

- ①全ての材料を小鍋に入れる
 - ②弱火で沸騰しないように気を付けながら、粉ゼラチンとグラニュー糖が完全に溶けるまでよく混ぜて加熱する
 - ③粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で2時間～3時間冷やし固める
- ※好みに練りわさびやいちごを添えても

わさびの ブランマンジェ



わさびは
乳製品と
合わせると
辛みが
抑えられ
爽やかに

組合員ライターのひとこと

ブランマンジェは後味のわさびがアクセントになった大人のスイーツでした。酪農家のご苦労を改めて知り、毎日積極的に牛乳を飲もうと思えます。(高野 充子)

Information

春のお出かけはおトクに コピーカードと出かけよう！

コープこうべのコピーカードまたは組合員証を提携施設の窓口で提示すると、原則として1家族につき2人まで割引料金で入場できます。

詳しくは



市・町	提携施設名	市・町	提携施設名
大阪市	梅田スカイビル・空中庭園展望台	加古川市	ニッケ乗馬クラブ クレイン加古川
吹田市	オオサカホール	姫路市	兵庫県立歴史博物館、姫路市立美術館、姫路文学館
箕面市	大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン	豊岡市	日本・モンゴル民族博物館、豊岡劇場
池田市	逸翁(いつおう)美術館	神戸市	神戸ファッション美術館、神戸ゆかりの美術館、神戸市立小磯記念美術館、横尾忠則現代美術館、しあわせの村 温泉健康センター、有馬本温泉 金の湯、有馬温泉 銀の湯、神戸市立森林植物園、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター、兵庫県立美術館、神戸布引ハーブ園/ロブウェイ、風見鶏の館、萌黄(もえぎ)の館、神戸市立博物館、神戸海洋博物館・カワサキワールド、神戸市立相楽園、神戸市立ポートアイランドスポーツセンター、バンドー神戸青少年科学館、賀川記念館、神戸映画資料館、神戸市立須磨離宮公園、孫文記念館(移情閣)、兵庫県立兵庫津(ひょうごのつ)ミュージアム
豊能町	乗馬クラブ クレイン北大阪		
河内長野市	関西サイクルスポーツセンター		
伊丹市	市立伊丹ミュージアム		
宝塚市	宝塚市立手塚治虫記念館		
丹波篠山市	兵庫陶芸美術館		
三田市	兵庫県立人と自然の博物館		
淡路市	北淡震災記念公園 野島断層保存館		
南あわじ市	淡路人形座、休暇村南淡路		
明石市	明石市立文化博物館		
加西市	兵庫県立フラワーセンター		
播磨町	兵庫県立考古博物館		

(2023年4月現在)

募集 第7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るため、社会的課題を新しい手法で解決しようと取り組む団体を、賛同企業・コープこうべと共に応援します。

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

助成金額

1団体あたり50万円、総額500万円(いずれも上限)

締め切り | 5月24日(水) 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

毎日の献立づくりを 『コープCooking』が応援

毎月、店舗で配布している『コープCooking』には、組合員のグループ「家庭料理研究会」が作成したレシピを中心に掲載。季節や行事などをテーマに、栄養バランスを考慮したさまざまなレシピを紹介しています。また、宅配カタログ『めーむ』には毎週、「おかずのヒント」を掲載。おすすめの食材で手軽に作れるレシピを紹介しています。

『コープCooking』はホームページでもご覧になれます。ぜひ、ご活用ください。



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 助け合いの活動を応援する 「賛助会員」

「コープくらしの助け合いの会」・助け合い制度「コープむつみ会」は、高齢者や子育て中の方の家庭で家事などの支援を有償で行う組合員活動です。この会を資金面から応援する「賛助会員」を募集中。会費は年間1口1,000円からです。

申し込み

ゆうちょ銀行の下記の口座に会費を送金（通信欄に名前、住所のほか「賛助会員」とご記入ください。手数料はご負担をお願いします）

口座・問い合わせ

■兵庫県内の活動

口座番号：00980-2-266703

加入者名：コープくらしの助け合いの会

問い合わせ：地域活動推進部

☎078-856-1105（月～金9時～17時）

■大阪北地区の活動

口座番号：00920-1-115605

加入者名：助け合い制度コープむつみ会

問い合わせ：大阪北地区本部

☎06-6849-0231（月～土9時～17時）

※詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ 助け合い

検索



募集 「神戸みらい学習室」 中学生の学びを無料で支援

「神戸みらい学習室」は、“子どもの学習機会を広げたい”と、神戸市職員有志が運営する無料の学習支援教室です。大学生などがボランティアで講師を務め、コープこうべも協力。見学も受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

と き 日曜日13時半～16時半

ところ 東灘区文化センター

（神戸市東灘区住吉東町5-1-16）

対象 経済的な理由などで塾や家庭教師を利用できない中学生（3年生優先）

定員 約12人

申し込み

神戸みらい学習室ホームページの「受講申込・問合せ」ページから

または☎080-3782-5467

（佐々木：月～土18時以降、日10時以降）

神戸みらい学習室

検索



※できる限りホームページからお願いします

※上記ホームページの「ボランティア募集・申込」ページで大学生講師も募集中です

コープの福祉講座

①②は無料駐車場、予約制の無料送迎バスと保育（有料）あり、教育訓練給付制度対象講座。

①福祉用具専門相談員指定講習会（三木コース）

指定番号 高第1205号の7

と き 5月12日～6月30日（全8回、金曜日）

受講料 38,500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）

②介護福祉士実務者研修（通信・6月コース）

スクーリングは、8月30日～（全10回：水曜日）

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

ところ 協同学苑（三木市志染町青山7-1-4）

③移動支援従事者（ガイドヘルパー）養成研修 全身性障害者課程（全2回）〈東灘〉

と き 5月17日（水）、27日（土）

対象 介護職員初任者研修修了者またはヘルパー2級以上の資格をお持ちの方

受講料 17,600円（テキスト代込み）

ところ 生活文化センター（JR住吉駅徒歩8分） 他

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～金9時～17時）

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

4月～5月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

4 火 ■ 山本 ● シーア	17 月 ■ 箕面 ● 塚口
5 水 ■ 北須磨 ● シーア	18 火 ■ 夙川 ● 三木緑が丘
6 木	19 水 ■ 篠原 ● 魚住
7 金 ■ 鈴蘭台東 ● 東加古川	20 木
8 土 ■ リビング甲南	21 金 ■ 安倉
9 日 ■ リビング甲南 ● 西宮	22 土 ■ 甲陽園 ● 山手
10 月 ■ 青谷 ● 朝霧	23 日 ■ 甲東園 ● 山手
11 火 ■ 北口食彩館 ● 神陵台	24 月 ■ 行基 ● 尼崎近松
12 水 ■ 北口食彩館 ● 播磨	25 火 ■ 武庫川 ● 大久保
13 木	26 水 ■ 浜芦屋
14 金 ■ 仁川	27 木
15 土 ■ 箕面中央	28 金 ■ 神戸北町
16 日 ■ 豊岡 ● 塚口	29 土 ■ 神戸北町 ● 白川台
	30 日 ■ 姫路田寺 ● 桜が丘
	1 月 ■ 吹田 ● 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

「コープこうべ虹の賞」 表彰式と交流会を開催

2月1日、「第31回コープこうべ虹の賞」の表彰式・交流会がコープこうべ住吉事務所（神戸市東灘区）で行われました。この賞は、福祉や子育て、まちづくり、国際協力などの分野で貢献する個人や団体を表彰するものです。功労賞1個人・9団体、奨励賞5団体に馬場一郎理事長から表彰状が授与されました。受賞者はそれぞれ、受賞の喜びや感謝の気持ち、活動するうえで大切にしていることなどについてスピーチ。活動への熱い思いや今後の抱負も語り、会場は温かい拍手に包まれました。

その後の交流会では役員・職員も交え、活動地域や分野の枠を超えて語らいの輪ができ、新たなつながりが生まれていました。



受賞者の皆さん

【お詫びと訂正】

2022年12月号の記事において「第31回コープこうべ虹の賞」の受賞団体名に誤りがありました。

誤：NPO 法人 人と地球の活動応援団ぽっかぽか

正：NPO 法人 人と地域の活動応援団ぽっかぽか

誠に申し訳ございませんでした。深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

全国の生協で回収したペットボトルを コープ商品のパッケージにリサイクル

日本生活協同組合連合会は、全国の生協で回収したペットボトルをコープ商品のパッケージの原料の一部として再生利用しています。この取り組みは「コープ ふっくら卵のオムライス」などの商品で先行して実施。3月には「コープビーフカレー（甘口・中辛・辛口）」を対象商品に追加しました。9月以降、対象商品をさらに拡大し、再生プラスチックの使用率を高めていく予定です。引き続き、ペットボトルの分別回収にご協力をよろしく申し上げます。

西宮市社会福祉協議会と 包括連携協定を締結しました

1月30日、コープこうべは社会福祉法人西宮市社会福祉協議会と包括連携協定を締結しました。

西宮市社会福祉協議会とはこれまでに「フードドライブによる食材提供に関する協定」を結び、大学生への食材提供会など、生活にお困りの方の支援を連携して行ってきました。今回の協定により、地域福祉活動、困りごとを抱えた住民に対する支援、災害への備え、被災地・被災者への支援や人材交流などでさらに連携を深め、住民同士が支え合える地域づくりに向けた取り組みをすすめていきます。

西宮市社会福祉協議会と生活協同組合コープこうべとの 包括連携協定締結式



(左) 水田宗人(みづたむねひと) 西宮市社会福祉協議会理事長、
(右) 市橋純子 コープこうべ理事

駆け抜ける姿に熱い応援 ちびっ子健康マラソン大会

2月5日、神戸総合運動公園ユニバー記念競技場にて「第32回コープこうべ・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会」が開催されました。3年ぶりの開催となった今回は、約600人の小学生が参加。暖かい日差しの中、学年・男女別に準備体操をした後、1・2年生は1.5km、3・4年生は2km、5・6年生は3kmを走りました。コースは競技場内だけでなく外周へ。沿道から熱い応援を受け、さらに力強く走る姿や、ゴール直前に競り合ったり、ラストスパートをかけたりしながら完走する姿が見られました。

学年ごとに行われた1位から3位までの表彰式では、会場からの大きな拍手の中、カメラに向かってポーズするうれしそうな様子も。4年生の兄と一緒に参加した1年生の女子は「疲れたけど楽しかった。来年もまた参加したい」と笑顔で話していました。



ゴールをめざして走る3年生女子の皆さん

高砂市と 地域活性化に関する包括連携協定を締結

2月9日、コープこうべは高砂市と地域活性化に関する包括連携協定を締結しました。

この協定は、相互連携と協働による活動を推進することで、地域の活性化と持続可能な社会の実現をめざすことを目的としています。これまでも高砂市と協力して行ってきた「フードドライブ」や買い物支援の取り組みなどを継続するとともに、さらなる拡充に向けて今後も協議を進めていきます。

地域包括連携協定を締結した自治体は、これで7市1町となりました。



(左)都倉達殊(とくらたつよし) 高砂市長、
(右)金子博子 コープこうべ理事

緊急募金で トルコ・シリアの被災地を支援

2月6日、トルコとシリアの国境付近で起きた地震により、広範囲で大きな被害が発生しました。

コープこうべでは、この災害への支援として緊急募金を実施。2月15日～28日の間、全店舗に募金箱を設置し、宅配をご利用の方には2月21日～25日、『めーむ』の折り込みチラシで協力を呼びかけました。寄せられた募金はユニセフなどの団体へ寄付し、被災地域のくらしの再建に活用されます。



コープ委員会の皆さんが募金への協力を呼びかけ(コープ六甲)

商品 なるほど シート

商品検査センターのホームページに掲載している「商品なるほどシート」では、商品に関する組合員の疑問の声にお答えしています。その中から一部をご紹介します!



商品検査センターのホームページには、このほかにも食の安全の基礎知識など、さまざまな情報を掲載。広報誌「Hakaru(はかる)」もご覧いただけます。



コープこうべ 商品検査センター

検索

缶詰のフタを開けていないのに、 缶がベタベタしているのはなぜ?

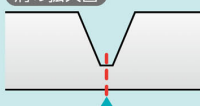
現在販売されている缶詰の多くは、缶切りを使わずにフタを開けられる「イージーオープン缶(EO缶)」。リング(プルタブ)を引き上げるとリングの先端がV字形の溝に当たり、溝が切れると開封できる仕組みです。便利な一方で、衝撃を受けたり、リングがわずかに持ち上がったことにより、溝が切れてしまう場合も。この切れ目から中身がもれて、ベタベタになるのです。中身が傷んでしまうこともあるので、**缶詰に衝撃を与えないようご注意ください。**

※製造工場では、密封状態を検査して出荷しています



点線部分が溝

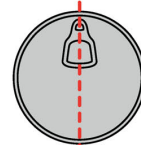
溝の拡大図



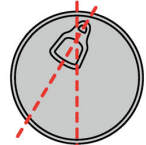
ここが切れると開く

豆知識

フタを開けるときに、リングの向きがずれていると、リングが取れてしまうことがあります。リングの先端が溝のない部分に当たると、溝に当たる場合よりも大きな負荷がかかるためです。リングは左右にねじらないように注意しましょう。



正しい位置



ずれた位置

便利なEO缶。
丁寧に扱おう!





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ

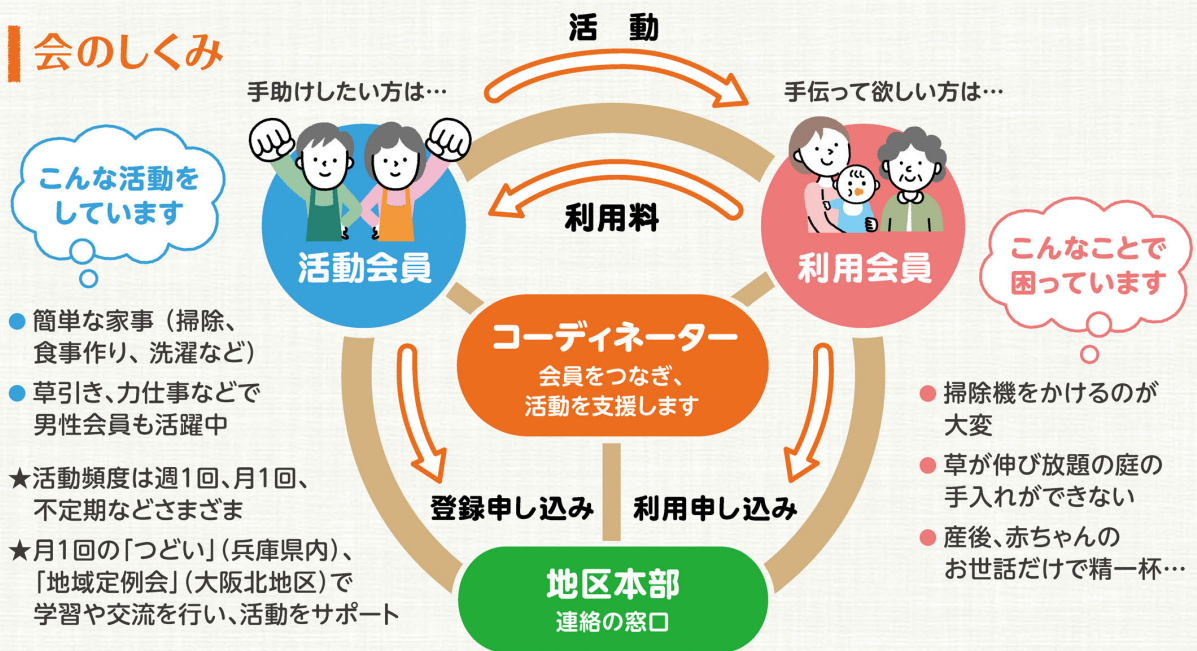


Vol.10

地域で助け合い

「住み慣れた地域で老後も安心して暮らしたい」「少しの手助けがあれば自立して生活できるのに…」こんな声から始まったのが、兵庫県内の「コープくらしの助け合いの会」と大阪北地区の助け合い制度「コープむつみ会」。地域住民同士の助け合いによる有償の家事支援活動です。活動開始から40年が経ち、現在「手助けしたい」活動会員には約480人、「手伝ってほしい」利用会員には約530人の方が登録。地域に温かな助け合いの心の輪を広げています。

会のしくみ



活動・利用に興味がある方は地区本部へ！

- 「エリア掲示板」(P.7～P.16)などに会員募集の記事を随時掲載しています。興味がある方は、お住まいの地域の地区本部へ気軽にお問い合わせください。(連絡先はP.7・9・11・13・15のいずれかをご覧ください)
- 会のしくみ、年会費、活動費、利用料などの説明を受け、趣旨に賛同していただいてから会員登録します。

詳しくは

検索



活動・利用時間や会費など

- 活動・利用時間：月～土10時～17時（大阪北地区は9時～17時）
 - ・土曜日は活動していない地区もあります
 - ・日曜・祝日・年末年始・お盆期間中は休み（休日や時間外のご利用についてはご相談ください）
- 利用料など：兵庫県内については2023年4月に改定しました

	兵庫県内 (コープくらしの助け合いの会)		大阪北地区 (助け合い制度「コープむつみ会」)	
	利用会員が 支払う金額 (利用料)*	活動会員が 受け取る金額 (活動費)	利用会員が 支払う金額 (利用料)*	活動会員が 受け取る金額 (活動費)
家事支援	1,000円/1時間	800円/1時間	500円/30分	400円/30分
屋外作業など	1,200円/1時間	1,000円/1時間		

*利用料には運営協力費を含みます（兵庫県内：200円/1時間、大阪北地区：100円/30分）

- 年会費：利用会員は1,000円、活動会員は500円が必要です（大阪北地区は不要）
- 交通費：利用会員が活動会員に実費を支払います
- 会の運営を資金面で支えてくださる「賛助会員」も常時募集（詳しくはP.18をご覧ください）

活動会員の皆さんからの温かな「声」

寄り添う幸せ

活動後の精算時に言われる「ありがとう」「ごろうさん」の言葉がうれしいです。利用会員さんに迷惑をかけるはいけないので、自分の体調管理にも気を付けながら元気で過ごせます。「元気をもらえる」と言ってもらい、幸せを感じます。

優しい気持ち

1時間ほどの家事支援の活動ですが、自分自身も一日が気持ち良く過ごせるのを感じます。誰かの役に立てて、お互いが感謝の気持ちを持てるこの活動を、これからも優しい気持ちで続けていきたいです。



いとおいしい音

掃除をしていた時、掃除機をベッドに当ててしまい大きな音が…。「ごめんなさい。起こしちゃった?」と謝ると「いいのよ。生活の音がするってうれしい」と言われました。皆さんの“生活の音”を立てながら家事ができることの幸せを、寝たきりの利用会員さんが教えてくれました。

助かっています



一緒に活動しませんか

組合員ライターのひとつこ

有償の活動だからこそ、無理をせず、会員同士が気兼ねなく続けることができるのかもしれませんが。信頼し合う気持ちの交流が、皆さんの活動の原動力なのではないかと思いました。（植田 愛子）



クーパーのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
クープ商品券1,000円を
(各問20人) **40人**に

問一

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
色枠のマスを並べ替えてできる言葉は何かな?



1			2	3		4
		5		6	7	
8			9		10	
		11		12		
	13					14
15			16			
		17				

【タテのカギ】

- ①わいたり、失せたり、しんしんだったり
- ③トンボの幼虫
- ④英語でアプリコット
- ⑤沖縄といえばこの野菜。ゴーヤともいう
- ⑦障子や襖(ふすま)などの上方に取り付けられた横木
- ⑨“イケ○○”“イク○○”“オシ○○”
- ⑫これにしようか、あれにしようか迷っちゃう
- ⑬エチオピアとイエメンの2国で生産されるコーヒー豆の銘柄
- ⑭枝豆やそら豆をすりつぶして作る緑色のペースト
- ⑮尾張名古屋は○○でもつ
- ⑯仏教の僧侶が身につける衣装

【ヨコのカギ】

- ①さまざまな人間の感情。○○哀楽
- ②鬼が出るか○○が出るか、全く予測がつかないね
- ⑥視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚をまとめて
- ⑧ハワイで「ホヌ」と呼ばれる、幸運を運んでくれる海の守り神とは?
- ⑩捕まえた獲物を枝などに突き刺し放置された「○○のはやにえ」
- ⑪ベートーヴェンが作曲した5番目の交響曲
- ⑬全体が見えていないという意味「木を見て○○を見ず」
- ⑮春日大社に生息し「神の使い」とされる動物
- ⑯揺らぐ、堅い、鈍る、つくと言えば?
- ⑰忍者が忍び装束の下に着ていたと言われる○○○帷子(かたばら)

答え

--	--	--	--	--	--

問二

A~D、それぞれから1つずつパーツを選んで漢字を2文字作って、
2字熟語にしてね。4個の熟語のうち、春にちなんだものは?



A	止	+	止	+	C	口	+	D	自	=	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	良	+	月	+		早	+		彦	=	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	卓	+	土	+		頁	+		金	=	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	止	+	木	+		市	+		右	=	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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、ク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)
クープこうべ「きょうどう」クイズ道場係

■締め切り 5月1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月号の答え

Answer 1 13個

難しかったかな?

Answer 2 しんたまねぎ

わき みず たま むし かく しん げき から かさ ねぎ



2月号のクイズは解答総数9,370のうち、正解は9,197でした。

みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

聞かせて
ください!

今月のテーマ

あなたの節約術

毎月のように発表される、さまざまな値上げ。
いつまで続くのかとうんざりしますが
アイデアや気の持ちようで、乗り切りたいですね。



コーちゃん

プーちゃん

使い方いろいろ とろみ活用術

片栗粉やゼラチンでとろみをつけると、少量で満足できます。ココアをゼリーにするとがぶ飲みせずすむし、コーンスープはおかずに。浮いたお金でワンピースを買おうと思っています。

(神戸市北区・あきぼん・52歳)



ゼリーとか天津飯とか、とろとしたのが大好き!

おいしさも 再発見!

パンやパスタを食べることが多くなっていましたが、値上げの嵐でお米を食べようになりました。実家からもらえるし、体の調子も良い気がします。

(相生市・番茶も出家・60歳)



僕はいつも、ご飯をおかわりするよ。食べると元気が出るんだ

新しい記念日を 登録?

ズバリ、「^{ばい}ノー買デー」を作ること。そしてその日数を増やすこと。もともと、お店に行くのは好きではないので、それほど苦にはなりません。

(加東市・おおきどん・52歳)



なるほど! これぞ節約術の極意かもしれんう

相談は マイバッグに

買い物用のマイバッグは小さめにしています。そうすると入れる量が限られているので、あれもこれもと手当たり次第に買うことはできません。冷蔵庫の中もスッキリしています。

(豊中市・老婆心・76歳)



マイバックの使い方も、いろいろあるんだな

性別も年齢も超える リユース

3人の息子たちのお下がりを私が着ています。もともと男性用のデザインが好きだし、趣味も合うので重宝しています。自分用に買った服より似合うこともあり、得した気分。

(西宮市・まるウサギ・55歳)



男性用の服って、以外とおしゃれに着こなせるのよね

買う前に まずは考える

100円均一のお店で買い物するのをやめました。今までは安いと思ってつつい買っていただけ、買いに行く前に家にあるもので代用できないか考えます。頭が働き工夫するのが楽しい。そして節約になりました。

(塚塚市・れもん・49歳)



つい買すぎて、レジでびっくりすることもあるものね

投稿募集 みんなのひろば

- 「テーマ投稿 思わず二度見しちゃいました!」びっくり、かわいい、きれい、スゴ技など。あなたが思わず、目を奪われて二度見したものやシーンを教えてください

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

5月1日(月) 必着

※原文は短くする場合があります

あて先は
P.26へ



1年の努力をアピール

プロ野球選手と同様に、わが家でも“契約更改”を実施。年明けから小遣い額を妻と交渉しました。2,000円アップの34,000円で無事に契約を終え、ホクホクです。

(神戸市垂水区・きゃべつ・50歳)



おお、やったね! その交渉術、僕にも伝授してほしいなあ

「好き」が強すぎて

離れて暮らす5歳の孫は、会うたびに「大好きだよ」と書いた手紙をくれます。お正月にくれた手紙には「大好きだよ。死んでも、ずーっと大好きだよ」と書いてありました。わが家の初笑いでした。

(豊岡市・桜・67歳)



これはこれで、うれしいの～。冥途(めいど)の土産にしたいくらいじゃ

思い出とともに

認知症の義母を26年間介護し、100歳で見送りました。「やれやれ」が出たのでしょうか、今度は私が病気のデパートになって入退院を繰り返し、明日も手術です。でもコープさんを紹介してもらい、コープ委員もやれたのは、義母のおかげ。いろいろ勉強させてもらって感謝、感謝です。

(三木市・なっちゃん・75歳)



幸せなお義母さん。これからは、ご自身のことをいたわってくださいね

未来の私に投資する

職場の20代の同僚が、20万円払って結婚相談所に入会したそう。40代の私は、20万円払って膝の手術をしました。どちらも自分のためのお金とはいえ、老若の差を思い知りました。

(加古川市・白玉あんみつ・44歳)



お金の使い方に、その人の人生が垣間見られるわねえ。お大事にね

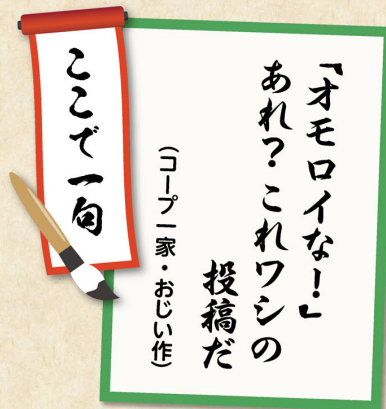
青春はまたやってくる

学生時代、下手なりにバンドを組んでギターを弾いていました。やめて数十年、たまたま入ったりサイクルショップで5,800円のエレキギターを発見。思わず買って帰り、弾いてみると…指が動かず、しかも痛～い。でも昔を思い出してちょっとワクワク。ええ趣味、みつけました!

(小野市・顔は笑福亭・54歳)



おやじバンドで活躍する日は近いかも!? 盛り上がっていきましょう!



つぶやき川柳も絶賛募集中じゃ。心の声、待っておるぞ

私も一言

月一度の、ほのぼののタイム

「みんなのひろば」が楽しみ。特に小さな子どものエピソードには、つい笑ってしまいます。1月号には、3歳のお孫さんがトイレで「どんな大人になるんやろ」と考えていたというお話が。トイレの時間が長くなりそうですね。

(茨木市・そろり・59歳)



プーちゃんは、いとこのお姉ちゃんみたいになりたいよ

私も一言

あきらめなくてヨカッタ

クイズがちょうど私のレベルに合っていて、面白い。何度も応募し続けて先月、やっと抽選に当たりました。ありがたい。これで伸び切ってビロオンとなった下着を買い替えます(笑)。

(神戸市北区・にゃあ・60歳)



それはラッキー♪ 今月も謎解きにチャレンジしてくださいね

お気に入り♡

セフターE 900g

粉末洗剤を愛用しています。これは漂白剤が入っていないので、黒い生地が白っぽくなりません。やわらかい香りも好きです。



(加古郡播磨町・なおしやん・63歳)



頑固汚れを分解する青いパッケージの「セフター漂白剤入り」も人気。使い分けてもよさそう!

お気に入り♡

やさしい味 ほうじ茶 ティーバッグ

※店舗のみの取り扱いです

友人に「おいしい」と感激されました。高級なお茶だと思ったらしく、コープのティーバッグだと伝えるとビックリした顔。早速、買いに行ったそうです。本当に「やさしい味」でわが家のお気に入りです。



(三木市・くみさん・52歳)



2種類の茶葉をブレンドして飲みやすく仕上げたそう。手軽なのありがたいわね

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

- 「今月のテーマ」思わず二度見しちゃいました! 詳しくは **P.24**
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

心のつぶやき
待っています!

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(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

5月1日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

コピーカード
と出かけよう!



神戸市須磨区

神戸市立須磨離宮公園

四季の花やアスレチック
家族で楽しめる公園

神戸市須磨区の丘陵に広がる82ヘクタールの広大な都市公園。噴水広場にある多彩な欧風噴水は園を代表する風景になっており、四季折々の花とともに楽しめます。4月はチューリップやボタン、5月はツツジが見頃。5月中旬からは、180種類4,000株のバラが美しく咲き誇ります。ここでしか見られないオリジナルローズの「茜離宮」は、明るい朱オレンジの大輪のバラ。正門近くなどに植えられています。植物園エリアの「花の庭園」はプライベートガーデン風のおすすめスポット。また家族連れには、『宝島』をテーマにした28基の遊具がある「子供の森」が人気。「冒険」の気分でアスレチックを楽しめます。



「ぼたん園」では
4月中旬から下旬に
かけて、約40種150株の
花が見頃を迎えます

- 住所 神戸市須磨区東須磨1-1
 - 電話番号 078-732-6688
 - 開園時間 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）
- ※イベント時には臨時開園、夜間開園することがあります



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

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



コピーカードと出かけよう

検索

きょうどう 2023
4

第1150(通巻1294)号 2023(令和5)年4月4日(火)
編集 生活協同組合コープこうべ広報室
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19
『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080

K-230402

次回の
『きょうどう』発行日は
5月2日(火)です