

まようどう

2023

5

いっぱい食べよう！
もりもりもやし

コープでいっしょに未来へ
プラスチックの
リサイクル

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！
乗馬クラブ
クレイン北大阪

きょうどう

CONTENTS 2023 5

「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを
ひろ
拓く変わらない生協の理念を表しています

01 巻頭特集

いっぱい食べよう！ もりもりもやし

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

プラスチックのリサイクル

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！

乗馬クラブ クレイン北大阪

コープこうべの現況(3月末現在)

組合員数	172万8499人
出資金	368億9270万円
1人当たりの出資額	2万1344円
宅配訪問軒数	49万8272軒

マイバッグ持参率(3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

いっぱい食べよう！

もりもりもやし

手軽に使えて、さまざまな料理に合うもやし。

工場生産されるため気候の影響を受けることがなく、安定して供給され、価格が手頃なの
もう嬉しいポイントです。今回は、コープこう
べの人気商品「緑豆もやし」について教えてもら
いました。



緑豆もやし



太くてシャキシャキとした食感が人気。原料の緑
豆は、化学肥料や農薬を使わずに栽培しています。
紙袋入りはもやしが呼吸しやすいので傷みにくく、
ポリ袋入りは中身が見える安心感があります。



緑豆もやしができるまで

「もやし」は植物名ではなく、豆類や穀類などの種子を発芽、成長させたものの総称。「コープス緑豆もやし」は、衛生管理が徹底された工場で六甲山系の地下水を使って緑豆(種子)を発芽させ、8日間～10日間かけて栽培しています。

1 種子を栽培する



緑豆の花とさや

種子となる緑豆は背の低い植物で雑草に日光を遮られやすく、害虫が発生することも。化学肥料や農薬に頼らず栽培するのは、とても難しいことです。

2 緑豆を発芽させる



専用のコンテナに緑豆と湯を入れ、緑豆の発芽を促進します。

3 暗室で育てる



もやしの栽培には、大量の水が必要。水を与える量やタイミングは、成長や気候の変化を見ながら調整しています。また、もやしに光が当たると緑色になり、硬くなります。ときには、えぐみが出ることも。そのため栽培は暗室で行い、加工や輸送の工程でもできるだけ光を当てないように注意しています。

4 食感を良くする処理



種殻や根の細い部分を取り除きます。もやしから水分が出てしまわないよう、根を取りすぎないのがおいしくするための秘けつ。仕上げにきれいな地下水で洗浄します。

5 何度も確認



異物を除去する機械に通してから計量し、包装。さらに金属異物を検知するセンサーに通し、最後は一つずつ丁寧に箱詰めします。

いっぱい食べよう!
もりもやし



好みのソースや
ケチャップを
かけて

もやし ハンバーグ

地元兵庫で育てたもやしを
味わってください!



株式会社サラダコスモ
営業部 関西地区営業所
うすい あきひこ
臼井 瑛彦さん

兵庫県三木市の工場で、きれいな地下水を使って栽培しています。工場で生産されるといっても、“農作物”ならではの苦勞がありますが、安定供給に努めています。太さ・長さのバランスにこだわったもやしを味わってください。

エネルギー272kcal/食塩相当量0.7g (1人分の推定値)

材料(4人分)

たまねぎ……………1/4個
バター……………5g
合いびき肉……………300g
卵……………1個
牛乳……………大さじ2
パン粉……………1/2カップ
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々
Emp! 緑豆もやし
……………1袋(200g)
小麦粉……………大さじ2
サラダ油……………適量


作り方

- ①たまねぎをみじん切りにし、色が付くまでバターで炒め、粗熱をとる
- ②ボウルに①と合いびき肉、卵、牛乳、パン粉、塩、コショウを入れ、粘りが出るまで練るように混ぜる
- ③緑豆もやしに小麦粉をまぶし、②に加え混ぜ合わせ、4等分にする。それぞれを小判形にまとめる
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて1分間～2分間中火で焼き、焼き目が付いたら裏返す。ふたをして弱めの中火で10分間焼き、竹ぐしを刺して肉汁が透明になったら火を止める

もやしの 赤しそふりかけ和え

エネルギー12kcal
食塩相当量0.8g (1人分の推定値)

材料(4人分)

 緑豆もやし…1袋(200g)
赤しそのふりかけ……小さじ2

作り方

- ① 緑豆もやしを沸騰した湯で30秒間ゆで、ざるに取り粗熱をとる
- ② 赤しそのふりかけを和える




お弁当の
おかずにも
オススメ

もやしの カレーマヨ和え

エネルギー110kcal
食塩相当量0.6g (1人分の推定値)

材料(4人分)

 緑豆もやし…1袋(200g)
鶏ささ身……………2本
かいわれ大根
……1/2パック(可食部20g)
カレー粉……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
A マヨネーズ……………大さじ3
ごま油……………少々
塩、コショウ……………少々

作り方

- ① 緑豆もやしを沸騰した湯で30秒間ゆで、ざるに取り粗熱をとる
- ② 鶏ささ身は耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけて電子レンジで2分間加熱し、粗熱がとれたら粗く裂く。かいわれ大根は根を落とし半分にする
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える

カレーの
風味が
食欲をそそる



もやしをおいしく食べるには、火を通しすぎないこと。
ゆでる場合も炒める場合も、加熱時間の目安は30秒間です。

いっぱい食べよう!
もりもやし

もやしと エビのピリ辛丼

エネルギー328kcal
食塩相当量1.0g (1人分の推定値)

材料(2人分)

にら	1/2束	しょうが(すりおろし)	5g
豆板醤	小さじ1	むきえび	150g
水	1/2カップ	🍷 緑豆もやし	
鶏がらスープの素			1袋(200g)
	小さじ3	塩、コショウ	少々
ごま油	大さじ2	ご飯	2杯分

作り方

- ①にらは4cmに切る。Aを混ぜ合わせておく
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。香りが立ったらむきえび、緑豆もやしの順に炒める
- ③②にAを入れ1分間煮る。
にらを加え、塩、コショウで味を調え、
にらがしんなりしたら火を止める
- ④どんぶりに盛ったご飯に③を汁ごとかける

具材の
ボリューム
満点

豆苗ともやし、 山芋の浅漬け

エネルギー118kcal
食塩相当量2.3g (1人分の推定値)
※浅漬けの液体をすべて含む

材料(4人分)

豆苗	1袋(可食部100g)
山芋	350g
🍷 緑豆もやし	1袋(200g)
浅漬けの素	100ml

作り方

- ①豆苗は根を切り2等分に、
山芋は短冊切りにする
- ②緑豆もやしと豆苗を沸騰した湯で
30秒間ゆで、ざるに取る
- ③②が冷めたら、密閉容器に山芋、②、
浅漬けの素を入れ1時間漬ける

素材ごとの
食感の違いも
楽しい

お好みの
豆腐を使って



もやし チャンプルー

エネルギー139kcal/食塩相当量0.9g (1人分の推定値)

材料(4人分)

豆腐……………300g
卵……………2個
サラダ油……………適量
豚肉……………150g
Capri 緑豆もやし
……………1袋(200g)
白だししょうゆ……………大さじ2
塩、コショウ……………少々
万能ねぎ……………適量

作り方

- ①豆腐は一口大に切ってザルにあげ、しばらく水切りをしておく。卵は溶いておく
- ②フライパンに油を熱し、卵をさっと炒め、いったん取り出す
- ③フライパンに油を足して、豚肉と豆腐を炒め、火が通ったら緑豆もやしを加え、②、白だししょうゆ、塩、コショウを加えてさっと炒め合わせる
- ④皿に盛り、小口切りした万能ねぎを散らす



もやしは低温で保存した方が、成長(老化)速度が抑えられ長持ちします。野菜室より冷蔵室、あればチルド室で保存するのがオススメ。冷凍すると、約1カ月保存できます。その場合、シャキシャキ感はなくならないので、スープなどに活用しても。

組合員ライターのひとつこと

おいしい緑豆もやしを育てるため
のご苦労や難しさを知り、いつで
も手頃な価格で購入できることに
感謝したいと思いました。

(小西 玲奈)

Information

募集 みずほ協同農園で旬の野菜を収穫しよう!

自然を満喫しながら、家族や友達と一緒にたまねぎ・じゃがいもの収穫体験をしませんか。

収穫物	とき (午前・午後の2部制)	1区画あたりの 収穫保証量
たまねぎ	6月3日(土)、4日(日)、 10日(土)、11日(日)	40個
じゃがいも	6月17日(土)、18日(日)、 24日(土)、25日(日)	10株(約5kg)

午前の部: 9時半~10時半受け付け、順次収穫開始
午後の部: 12時半~13時半受け付け、順次収穫開始
※生育状況などにより日程変更する場合があります
※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)

募集区画数 | 各220区画(申込順)

料 金 | 1区画2,200円(当日、現地で支払い)

持ち物 | 手袋、長靴、収穫物の入れ物

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

日本生協連共同開発商品の情報をホームページでお知らせしています

「六甲アイランド食品工場」の稼働が2025年3月末で終了するため、品目ごとに順次製造を終了しています。また、ご利用の多い商品については、日本生協連との共同開発商品として製造を委託し、原材料や製法などのこだわりを引き継いでいく予定です。

品目ごとの製造終了予定や、日本生協連との共同開発商品などの情報は、ホームページで随時お知らせします。「コープ商品」の「商品情報TOP」のページをご覧ください。



終了予定



共同開発商品

募集 「まいくる」初夏の味覚フェア特別メニューをお届けします

夕食サポート「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ご自宅までお届けするサービス。下記の期間は「初夏の味覚フェア」と題して特別メニューを企画しています。

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。



特別メニューのお届け期間 |

6月12日(月)~16日(金)

※淡路エリアは6月13日(火)~16日(金)

新規ご利用の場合の締め切り |

5月20日(土)(ご利用開始は自動引き落とし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、6月6日(火)までお申し込みいただけます)

申し込み |

く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

※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください



夕食サポートキャラクター「まいてい」

募集 国際理解講座「地域のおかあさんが笑顔で暮らせる社会を創る」

ルワンダ在住の“おせっかい母ちゃん”山田美緒さんを講師に迎え、ユニセフの学習会を開催します。発展途上国が抱える社会的課題と、その解決に向けた山田さんの取り組みから、社会でのつながりづくりについて考えてみませんか。



山田美緒さん

とき | 6月10日(土)13時半~15時

ところ | 兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

定員 | 40人(申込順)

参加費 | 無料

申し込み |

兵庫県ユニセフ協会のホームページから



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)

- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- 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 コープこうべ×明治 宝塚歌劇ペアチケットプレゼント

(株)明治の商品をコープこうべの店舗で購入してご応募ください。抽選で60組120人を宝塚歌劇・花組公演に招待します。

【とき】7月29日(土)15時半～

【ところ】宝塚大劇場(阪急・JR宝塚駅徒歩10分)

【応募方法】

対象商品の合計1,000円(税込み)分以上のレシート(複数枚の合計でも可)を1口として、封筒に入れるかハガキに貼り、①名前②組合員番号③住住所④電話番号⑤応募口数⑥購入店舗名を記入し下記へ
※封筒の場合のみ、まとめて何口でも応募できます
※「スマートレシート」をご利用の方は、レジ係にレシート発行をお申し出ください

【対象商品】(株)明治の全商品

【レシート有効期間】4月3日(月)～5月31日(水)

【締め切り】6月2日(金)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】

〒100-8626

日本郵便株式会社 銀座郵便局 郵便私書箱163号
生活協同組合コープこうべ×明治「宝塚歌劇 貸切公演ペアチケットプレゼントキャンペーン」係

【問い合わせ】

明治キャンペーン事務局

無料 0120-033-547

(祝日を除く月～金9時～17時)

募集 コープの森・社家郷山 森であそぼう！森のかけらあつめ

散策やゲームで、春の森を楽しみましょう。

【とき】5月28日(日)

10時～12時

【ところ】社家郷山・長谷原
(西宮市越水)

【内容】森の散策、自然遊びなど

【対象】小学校2年生以下の子どもを含む家族

【定員】30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

【参加費】200円(3歳以下は無料)

【応募方法】右下のQRコード®から

【締め切り】5月15日(月)

【問い合わせ】

(有)Kuse O Farm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17時)



もりんちゃん



コープの福祉講座

①③は無料駐車場あり。①は予約制の無料送迎バスあり。①③は教育訓練給付制度対象講座。

①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)

②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

③介護職員初任者研修(通信・7月コース)〈東灘〉

指定番号23501-2号

スクーリングは、9月15日～(全12回:金曜日)

【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(JR摂津本山駅徒歩8分)

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

5月～6月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

2 火 ■ 武庫之荘 ● シーア	21 日 ■ 西神南 ● 名谷
3 水 ● シーア	22 月 ■ 須磨 ● 長田
4 日(木)～7日(日)休み	23 火 ■ めふ
8 月 ■ 石井	24 水 ■ 蛭池
9 火 ■ 園田 ● 岡本	25 木
10 水 ■ 西鈴蘭台 ● 岡本	26 金 ■ 西舞子
11 木	27 土 ■ つかしん ● 西神
12 金	28 日 ● 西神
13 土 ■ 六甲	29 月 ■ 甲子園口
14 日 ■ 六甲	30 火
15 月 ■ 高砂 ● 兵庫	31 水 ■ 西武庫
16 火 ■ 苔楽園	1 木
17 水 ■ 鶴甲	2 金 ■ 横尾
18 木 ● 桃山台	3 土 ■ 島本 ● シーア
19 金 ■ 宝塚	4 日 ● シーア
20 土 ■ 新光風台	5 月 ■ 中山台 ● 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

2023年度「営業終了候補店」の設定と進め方についてのお知らせ

コープこうべでは、持続可能な店舗事業運営のためにさまざまな取り組みを行っていますが、店舗ごとに経営状況や建物・設備の老朽化などの状況を検討した結果、やむを得ず営業を終了させていただく場合があります。

これまで店舗の営業終了が決定してからお知らせしていましたが、「もっと早く知らせてくれたら、私たちにもできることがあったのではないか」というご意見を多くいただきました。そこで2023年度は「営業終了候補店」を事前にお知らせし、より一層のご利用をお願いしたうえで、営業の継続または終了を決めることになりました。組合員の皆さまにはご心配をおかけして申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

■2023年度の「営業終了候補店」

コープミニ山田・猪名川南・大谷・荒田・月が丘
コープつかしん・東加古川

■進め方

- ①「営業終了の候補店」の選定
営業剰余率などの基準に沿って選定
※2023年度は上記の店舗
- ②お知らせ・ご利用のお願い(4月ごろ)
該当店舗を直近6カ月以内に利用した組合員にハガキを郵送し、該当店舗にポスターを掲示
- ③営業継続または終了を決定(秋ごろ)
お知らせ後の業績も踏まえて営業継続または終了を決定し、ポスターの掲示などでお知らせ

コープ伊丹 出店計画中止のお知らせ

コープ伊丹は設備の老朽化に伴う工事のため、2021年1月から休業していました。当地に新しく建設される建物への出店を検討していましたが、社会環境および事業環境の大きな変化に伴い、投資回収ができないと判断し、断念させていただくことになりました。ご期待に沿えず、大変申し訳ございません。当該地域においてしっかりお役立ちができるよう、4月10日より組合員や地域の皆さまと対話を始めています。

次の世代に伝えよう 心に響く平和への思い

2月25日、神戸ラピスホールで「親子で楽しむコンサート『童謡』世界の旅」が開催され、約100人が参加しました。コンサートに先立ち、コープこうべ元理事長・竹本成徳さんの広島での被爆体験がつづられた『さいごのトマト』を上演。兵庫県ユニセフ協会ボランティア・石本信子さんの迫力ある語りと、当時の惨状が目には浮かぶような絵に、参加者は真剣に聴き入りました。

童謡コンサートでは、上海太郎さんと室町瞳さんがパントマイムを披露。また、「平和」をテーマにしたさまざまな国の楽曲を多久雅三さんのピアノに合わせて深川和美さんが歌い上げました。手拍子や振り付けを交え、会場は一体に。参加者からは「戦争の実体験の話は親子共に考えさせられました」「童謡は子どもが知っている曲も多く、一緒に口ずさみました」などの声が聞かれました。



ソプラノ歌手の深川和美さん

神戸市社会福祉協議会と協定を締結 子どもの居場所づくりの発展をめざす

3月3日、コープこうべは神戸市社会福祉協議会(社協)と「こどもの居場所づくり推進協定」を締結しました。

近年、子ども食堂などの居場所が増え、市民や企業から社協に届く支援物資も増加。それらの物資を受け入れ、支援団体にお渡しする拠点として、4月以降、市内にあるコープこうべの店舗や協同購入センターを活用することになりました。この取り組みをきっかけに、社協・支援団体との交流をさらに深め、地域で子どもたちを見守る力を強めていきます。

こどもの居場所づくり推進協定 締結式



(左)玉田敏郎 神戸市社会福祉協議会理事長
(右)岩山利久 コープこうべ組合長理事

各地から多世代が集った 第21回「ユニセフのつどい」

3月4日、兵庫県ユニセフ協会主催の「ユニセフのつどい」が生活文化センターで開催され、約240人が参加。「わくわくマルシェ」では、国内外で活動するNPO法人やユニセフの賛同団体が、活動紹介やフェアトレード商品の販売を行いました。

UNICEFシリア事務所副代表の根本巳欧さんは、トルコ・シリア大地震の混乱が続く中、「誰一人子ど

もを取り残さない世界を目指して」をテーマにオンラインで講演。シリアでの人道・開発支援の様子を語りました。また、「SDGs人形劇」を演じた兵庫県立伊川谷高等学校ボランティア部、募金を贈呈した神戸市立鷹取中学校生徒会、力強い演奏で会場を魅了した神戸市立須磨翔風高等学校和太鼓部など、若い世代の活躍も光るお祭りとなりました。



和太鼓演奏の合間に体験・交流も

「健康経営優良法人2023」に 認定されました

コープこうべは3月8日、経済産業省と「日本健康会議」が共同で実施する「健康経営優良法人認定制度」において、「健康経営優良法人2023」(大規模法人部門)に認定されました。今後も職員一人ひとりがいきいきと安心して働き続けられるよう、職員の健康と安全を守る取り組みを進めてまいります。

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

豆乳を飲もうとしたら どろどろに固まっていたのはなぜ?

豆乳は、空気中の雑菌の影響を受けやすい商品。冷蔵庫に保存しても、**開封後は空気とともに雑菌が入り込んで徐々に劣化し、固まってしまうことがあるのです。**軽く振ってどろっとしていた場合は、劣化しているので飲むのはやめましょう。

豆乳をおいしく飲むポイント

- 常温保存品も開封前から冷蔵庫へ(冷やしておく、開封後に雑菌が増えにくくなります)
- コップに注いだ後の残りはすぐに冷蔵庫へ(常温で置いておくと、雑菌が増えやすくなります)
- 開封後は早めに飲み切る(冷蔵庫で保存していても、2~3日を目安に)



豆知識

豆乳には「無調整」と「調製」の商品があります。無調整豆乳は、大豆に水を加えて、つぶしてしぼっただけのシンプルな豆乳(大豆固形分8%以上)。一方、調製豆乳は、豆乳に砂糖や食塩などを加えて飲みやすくしたものです(大豆固形分6%以上)。料理に使うなら、大豆の風味がより強く感じられる「無調整」がおすすめです。



開けたら
早く
飲もうね!





co-op vision™

\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.11

プラスチックのリサイクル

使いやすく便利な素材、「プラスチック」。その生産量が年々増え続けるために、海洋プラスチックごみが増えるなど地球環境にとって危機的な問題が起こっています。これからもプラスチックを使い続けるためには、この問題に自治体や企業、そして一人ひとりが向き合うことが必要です。

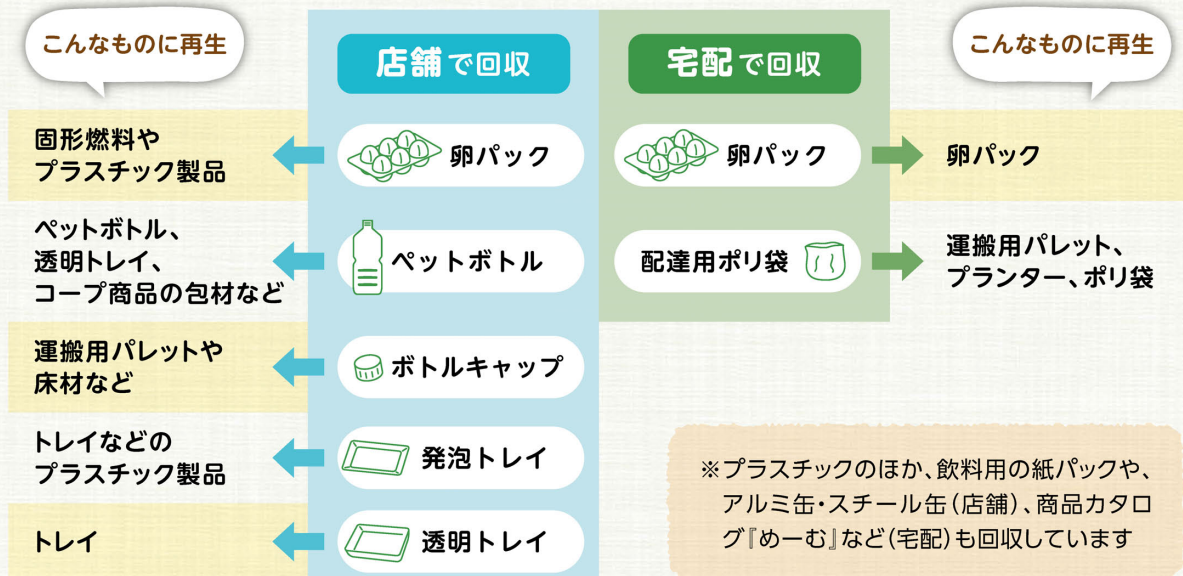
プラスチックを“ごみ”から“資源”へ

日本人1人あたりの容器包装プラスチックの廃棄量はアメリカに次いで世界第2位というデータがあります*。過剰な使い捨てを見直すことはもちろん、容器包装プラスチックを資源化し、再生して繰り返し使い、循環させることが大切。地球環境を守りながら今の暮らしを持続可能なものにするために、分別回収に協力するなど、私たち一人ひとりが意識して、できることから取り組みたいですね。

*2018年に発表された国連環境計画 (UNEP) の報告書



コープこうべで分別回収しているものは？



※プラスチックのほか、飲料用の紙パックや、アルミ缶・スチール缶(店舗)、商品カタログ『めーむ』など(宅配)も回収しています

「神戸プラスチックネクスト」の取り組み

神戸市が小売事業者・日用品メーカー・リサイクル事業者に呼びかけて2021年10月に始まったプロジェクト「神戸プラスチックネクスト」。これまで、ペットボトルのような単一素材のプラスチック以外は、品質が安定しないため、限られた用途にしか再生できていませんでした。そこで、容器包装に使われるプラスチックを資源としてさらに有効活用するために、洗剤やシャンプーなどの「つめかえパック」を分別回収。将来的には、再びつめかえパックにリサイクルする「水平リサイクル」をめざして、企業が課題や技術を共有し、協力して取り組んでいます。

神戸プラスチックネクスト

検索



神戸市では、資源を大切に作る循環型経済をめざして、「まわり続けるリサイクル」を推進しています。その取り組みの一つである「つめかえパックリサイクル」は、コープこうべなど多くの事業者が協力して行う日本で初めてのプロジェクトです。皆さまには日頃から「てまえどり」や「フードドライブ」など、熱心に取り組んでいただき感謝しています。今後も神戸から全国へ、資源循環の輪を広げていきましょう。
(神戸市環境局長 柏木 和馬さん)



コープこうべも協力しています

このプロジェクトでは、市内の78カ所につめかえパックの回収ボックスを設置。そのうち、34カ所はコープこうべの店舗（コープミニを除く）です。神戸市内の店舗をご利用の方は、ぜひご協力をお願いします。

回収しているものは？

シャンプーや衣料用洗剤、台所用洗剤などのつめかえパック



※ボトルやチューブは対象外

洗って乾かしてから回収ボックスへ！

①上部をカット

②水を入れて2回洗う

③乾かす



回収ボックス

組合員ライターの一とこと

“ごみ”が“資源”になる仕組み、次の世代への贈り物にしたいですね。みんなで協力しましょう！
(和田 晃子)



コープのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) 40人に

問一

ケーキ屋さんに、3種類のケーキA・B・Cが合計30個並んでいるよ。
イチゴを数えると全部で126粒。ケーキAとBの個数は同じだよ。
ケーキCは何個あるかな?

中級



AとBがそれぞれ
1個だとCは28個で、
イチゴは
 $2+4+6 \times 28 = 174$ 粒

AとBがそれぞれ
2個だと、Cは26個で
イチゴは168粒



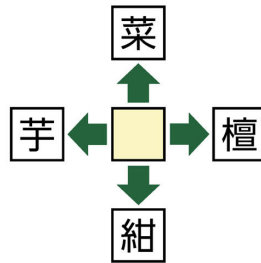
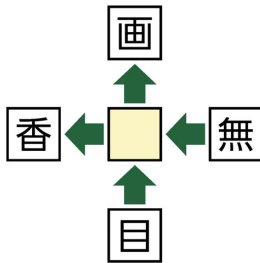
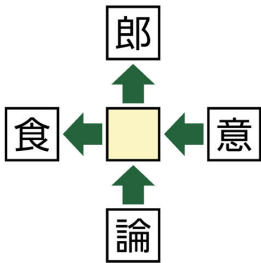
AとBが増えると
イチゴの数はどうなっていく?

答え 個

問二

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

中級



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 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』クイズ道場係

■締め切り 6月5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

4月号の答え

問一

ダイヤモンド

問二

若草

(朝顔、銀杏、師走)

キ	ド	ジ	ヤ	ア
ヨ	ニ	ゴ	カン	
ウ	ミ	メ	モ	ズ
ミ	ウン	メイ		
	モ	リ	ウ	ズ
シ	カ	ケ	ツ	シン
ク	ク	サ	リ	ダ

3月号のクイズは解答総数4,229のうち、正解は4,003でした。
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。
※前月号の記載に誤りがありました。
正しくは上記の通りです。おわびして訂正させていただきます

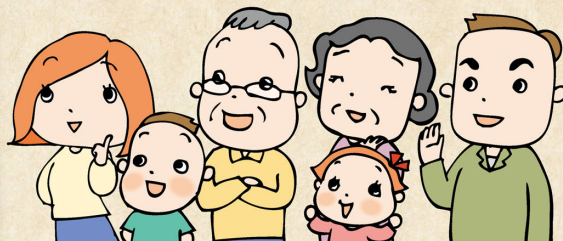
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

今月のテーマ

実は、これが苦手です

もしかすると気が付いていないだけで、まだまだ
苦手なものがあるのかもしれないね。



コーちゃん

プーちゃん

自由気ままだが いいんです

人とショッピングに行くのが苦手。友達にも気を遣って嫌だけど、夫とは絶対に行きたくありません。好きにウロウロしたいので、後ろからついて来られると全く楽しめない。買い物は一人に限ります。

(豊岡市・みい・40歳)



買い物に付き合うとき、
気を遣ってるつもりなん
だけどなあ

整理整頓の 道は遠く…

物を捨てるのが苦手です。貧乏性なので何でも取っておきたくなります。だからといって整理上手ではなく、物があふれ返るだけ。克服方法、どなたか教えてください。

(宝塚市・まーこ・62歳)



いつか何かに使えるか
もって思っちゃうから、
捨てられないのかもね

憧れは 大人の味

カレー好きな僕だけど、辛いカレーは苦手。辛さに人一倍敏感らしく、周りが辛くないと思っていても辛いと感ずるので、甘口にするか、福神漬けと食べています。いつか中辛が食べられるようになりたいです。

(大阪市東淀川区・ぼんだろう・14歳)



僕もパパみたいに辛い
カレーを食べられるよう
になりたい〜い

以心伝心 それ以上です

人の痛がっている場面を見たり、経験談を聞いたりするのが苦手です。「痛そう〜」と思った瞬間、なぜか自分の膝の裏がキューツと痛くなります。これって私だけでしょうか？

(豊中市・ゆり・77歳)



お友達が転んだのを
見たら、私も泣いちゃうの

事前教習必須の 限定免許？

車で初めて運転する道は苦手です。出かける予定があるときは、前もって夫に助手席に乗ってもらい、下見をしてアドバイスをもらっています。どこでも運転できる方がうらやましい。

(宝塚市・かなりあん・40歳)



分かるわあ。初めての道って
本当にドキドキするのよね

心の中は 自由だー

おしゃべりなので沈黙に耐えられません。余計なことをしゃべりそうなときは必死に耐えます。その代わりに、心の中で思う存分、ツッコミを入れていたりします。

(三木市・前世オウム・31歳)



気が付かないうちに、口に出してないか心配じゃのう

投稿募集 みんなのひろば

- 「テーマ投稿 言わなきゃよかった」感情を抑えきれなかったことや、相手を思って言ったつもりが、言ってから後悔したことなどを教えてください。

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

6月5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



返信にハラハラ!?

仕事終わりに家族へ連絡を入れるのですが、買い物依頼の返信がたびたび…。買い物忘れなど理由はあれど、牛乳やヨーグルト、ワインなど重い物が多いうえ、家までは上り坂なので、もうヘトヘト。足腰が鍛えられています。

(神戸市灘区・六甲オロチ・62歳)



あの辺りの坂道は、キツイんだよなあ。トレーニングだと思って、がんばろう!

どんどん来るよ

リフトとケーブルカーの両方に乗れる遊園地に家族で行きました。どちらに乗るか迷った父は、受付の人に「次のリフトは何時に出発ですか?」と。「ずっと動いてますよ」と笑いながら返されて、自分の間違いに顔を赤くしていた父でした。

(西宮市・すとぷりん・15歳)



年頃の娘さんと家族思いのお父さん。ワンシーンが目に浮かぶわあ

さあ、口角を上げて

最近、鏡を見てため息をつく回数が増えています。加齢とはいうものの、やっぱり“コロナ禍”でおしゃべりする機会がぐんと減ったのが大きいですね。今さらですが、表情筋を鍛えたら少しは老化スピードが落ちるかしら。

(小野市・バナナ・64歳)



私もベロ回し体操を始めたところよ。お互い、少しずつ鍛えましょ

春! 始めてみました

乗馬体験の機会があり、なんと夫婦で乗馬クラブに入会しちゃいました。60の手習いですが、健康のためにも、新しいチャレンジ、がんばります。

(宍粟市・みっちゃん・61歳)



今日が人生で一番若い日。新しいことに挑戦する姿、見習いたいの～

カラダが喜ぶ甘い習慣

甘酒を手作りしています。もち米1合に十五穀米 大さじ2を入れて炊き、麴を加えてヨーグルトメーカーで一晩発酵。紫色の甘酒の完成です。これを飲んでいるせいか便秘知らずの毎日です。

(尼崎市・OKねえちゃん・60歳)



手作り甘酒のおすそ分けがうれしい、というお便りも。甘酒ブームか!?

やめられないんです

コレステロール値が高く、薬を飲まない…という段階まできたので、毎晩ウォーキングをしています。でも生クリームがやめられなくて…。生クリームたっぷりのシフォンケーキを食べては「あ～あ」と反省。次の健康診断はもう目の前。さてどうなる?

(高砂市・さゆり・50歳)



分かる～。好物をガマンするのは至難の業よね。運動だけは、続けましょ!



私も一言

元気で生きているか～？

家を出た3人の子は素っ気なく連絡もないが、いつも応援している—という2月号の「れもんいちご」さんの投稿に同感です。一人暮らしの息子にメッセージを送っても返事はなし。「既読」で安否確認しています。

(三田市・いちご大好き・62歳)



自分も若いころ、そうだったなあ。子を持って分かる「親心」だね



私も一言

いつかまた読む日まで

この春、東日本に引っ越すことになったので「みんなのひろば」への投稿も最後になりそうです。自分の投稿が載ったときも載らないときも、楽しく見ていました！遠い地でがんばる私を、心のどこかで応援していただけたらうれしいです。

(豊中市・マチュピチュのシチュー・21歳)



今までありがとう。新天地でも楽しい生活が待っていますように。神戸から応援しています！

お気に入り♡

co-op 北海道ポテトのお星さま

子どもの保育園で初めての「お弁当日」。卵アレルギーなので“黄色”のネタがない…と困っていましたが、これに助けられました！食べやすい大きさと、おやつにもピッタリです。



(池田市・ゆーママ・31歳)



プーちゃんも好き♪ お月さまのカタチのも入ってるんだよ

お気に入り♡

co-op カリフォルニアレーズン

オイルコーティングしていないレーズンは、他ではなかなか見つかりません。オートミールと一緒にヨーグルトと一緒に晩漬けて、毎朝食べています。



(神戸市須磨区・ぼぼろん・48歳)



小腹が空いたとき、これとナッツと一緒につまむのが、またうまいんじや

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」言わなきゃよかった
- 「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

※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

詳しくは P.24
心のつぶやき
待っています！

■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

6月5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!

試乗会は
マンツーマンで
初めての方も安心



豊能郡豊能町

乗馬クラブ

クレイン北大阪

馬と触れ合い、自然のなかで
初めての乗馬体験を

大阪府北摂の山々に囲まれた、サラブレッド70頭を有する乗馬クラブ。初心者から上級者までグループに分かれてレッスンが行われています。

「一度馬に乗ってみたい」「馬と触れ合いたい」など興味を持った方には体験レッスンがおすすめ。現在、小学1年生から70歳代の方が受講されています。体験用の馬は小さめで素直な性格。インストラクターの指導で騎乗すると、いつもより高い目線に景色が違って見え、解放感があります。馬に触れることで自然と緊張が緩みます。

乗馬用のブーツ、ヘルメット、エアバッグ付きベストは有料で借りられます。まずは電話で予約してください。



- 住 所 大阪府豊能郡豊能町川尻87
- 電話番号 072-732-2750
- 電話受付時間 10時～16時半
- 定 休 日 火曜日(祝日の場合、前日休み)



コピーカードまたは
組合員証でお得

乗馬試乗会 (20分) **ご招待** (要電話予約)

- ※ 装具レンタル代 1,650円(税込)と
保険代210円は別途必要
- ※ 1グループ2人まで
※ 6月30日(金)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
5

第1151(通巻1295)号 2023(令和5)年5月2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-230502

次回の
『きょうどう』発行日は
6月6日(火)です