

きょうどう

2023

7

食べてみねえ！
フードプランなす

コープでいっしょに未来へ
35周年！
『コープステーション』

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！
兵庫県立
考古博物館

きょうどう

CONTENTS 2023 7

「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
食べてみねえ!
フードプラン なす
- 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
35周年!『コープステーション』
- 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!
兵庫県立考古博物館

コープこうべの現況(5月末現在)

組合員数	172万3304人
出資金	366億2096万円
1人当たりの出資額	2万1250円
宅配訪問軒数	49万7017軒

マイバッグ持参率(5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)

※音声ガイドランスに従って該当する番号を選んでください



※

長期間栽培に耐える しっかりとした棚で育成

なすは収穫する期間が3か月に及ぶ長い作物。畑にアーチ状のポールを立てワイヤーを張り、枝をひもで固定し、しっかりした棚を作ります。棚は人の背丈を超えるほどの高さ。枝を広げて太陽の光をたっぷり浴びることで、色つやの良いなすになります。



収穫時には人の背丈より高く成長



食べてみねえ!

*生産地の方言で「食べてください」の意味

フードプラン なす

岡山県真庭市の久世地区。

温暖で緑豊かなこの地域が

「フードプラン なす」のふるさとです。

「土づくり」にこだわり、

生産者の皆さんが

手塩にかけて育てた

自慢のなす、たくさん

食べてみねえ!



なす

「食べる人」「作る人」「環境」に配慮し、化学肥料・農薬をできるだけ抑えて育て、出荷しています。「千両なす」という品種です。



○ おいしさの秘密は
有機質肥料を使った土へのこだわり



「フードプラン なす」は、化学合成農薬の使用回数を一般栽培の半分以下に抑えています。また、魚のあらを何日も発酵させて作った有機質の肥料を使用。魚に含まれるたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が野菜の味を良くします。こうして「土づくり」からこだわること、なすに甘みが出てくるのだそうです。生産者さんが手間ひまを惜しまず愛情をかけて育てたなす。だからおいしいんです。



黒いシートを敷いて土の温度を上げることで微生物の働きが活発になり、良い土が作られます

農薬を減らしているため雑草も多く、まめに手で取ります

表紙、※の写真撮影：大下 知己

なすの豆知識

毎日の食卓に登場する機会が多い「なす」。素朴な疑問のあれこれを、生産者さんにお聞きしました。



なす自体の
風味が感じられて、
でえれえうまい*
ですよ。

*生産地の方言で
「非常においしい」
の意味

JA晴れの国岡山 あさおのぼとし
岡山久世有機の会会長 浅雄 信利さん

有機質肥料をたっぷり使って土づくりからこだわり、大切に育てた「なす」です。浅漬けにして食べるのがおすすめ。

千両なすの特長は？

「フードプラン なす」は千両2号という品種。皮も身も適度に柔らかく、焼いたり、煮たり、揚げたり、さまざまな調理法に向いています。他に、果肉が締まって硬めの食感の「米なす」、加熱するとトロんと柔らかい食感になる「なが長なす」などの種類があります。

なすはどうやって保存するのが良い？

なすは水分が90%もある野菜。傷みやすく、寒さに弱いため保存温度が低すぎてもいけません。買って来た袋のまま冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。

なすは冷凍保存できるの？

カットすると傷みやすいので、丸ごと冷凍保存袋に入れて冷凍してください。調理前に5分ほど室温に置くと、炒め物や煮物に使えます。

参照：農林水産省ホームページ

なすを買うときの選び方は？

なすを買うときにはなるべく色が濃く、つやのあるものを選びましょう。つやが悪いということは鮮度が落ちているということ。へたは切り口がきれいなものが良いでしょう。

なすの豚肉巻き

エネルギー392kcal/食塩相当量2.6g(1人分の推定値)

材料(2人分)

なす……………1本
 シュレッドチーズ……………40g
 大葉……………8枚
 豚ロース薄切り肉……………8枚
 オリーブ油……………小さじ1
 ポン酢……………大さじ2

作り方

- ① なすを縦8枚にスライスする。
耐熱皿に並べて、しんなりする程度に電子レンジ
(600W)で約2分30秒間加熱し、冷ます
- ② シュレッドチーズを8等分し、大葉でしっかり巻く
- ③ ①のなすで、②を巻く
- ④ 広げた豚肉で③を巻く
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、
④を巻き終わりの部分を下にして並べて、
全体に火が通るまで中火で焼く
- ⑥ 食べる直前にポン酢をかける

チーズが
とろけて
なすにマッチ!



なすと豚肉のレンジ蒸し 大葉トマトだれ

エネルギー436kcal／食塩相当量2.6g(1人分の推定値)

材料(2人分)

なす	2本分
塩水	……(水2カップに塩小さじ1)
豚バラ薄切り肉	200g
キャベツの葉(大)	1枚
ミニトマト	5個
大葉	5枚
塩	適量
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① なすは約7mmの斜め薄切りにして塩水に浸けておく。豚肉は幅5cmに切る。キャベツはざく切り、ミニトマトは4等分に、大葉は1cm角に切る
- ② 耐熱皿にキャベツを敷く。その上に水気を切ったなすと豚肉を円状に並べて塩を振り、酒を回しかける。ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で8分間加熱する
- ③ Aとミニトマト、大葉をよく混ぜて②にかける

トマトと大葉のたれでさっぱりと



食べてみねえ!

フードプラン なす

なすの蒲焼き丼

しっかりした
味付けで
食べごたえアリ

エネルギー450kcal / 食塩相当量3.0g(1人分の推定値)

材料(2人分)

卵……………1個
なす……………3本
サラダ油……………適量
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1と1/2
ご飯
……どんぶり2杯分(360g)
山椒粉……………適宜

作り方

- ① 卵を溶いておく。なすのへたを落として、皮をむき、3本まとめてラップに包み、電子レンジ(600W)で9分間加熱する
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を薄く焼いて、細切りにする
- ③ なすを縦に半分に切り、表裏にフォークで縦にスーッと筋を入れる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、なすが色付くまで焼き、合わせておいたAを加えて煮詰める
- ⑤ ご飯の上に②をのせ、その上に④をのせる。好みで山椒粉を振る

組合員ライターのひとつ

甘辛く味付けした「なすの蒲焼き丼」は、家族に好評。簡単で満足感もあり、我が家の夏の定番メニューになりそう。
(和田 晃子)

Information

募集 平和のカンパ寄贈の旅 長崎でワカモノに聞く「平和」

長崎在住の大学生と一緒に「平和」を考えます。

【出発日】2023年8月23日(水)

【スケジュール】8月23日(水)～24日(木)1泊2日

1	伊丹空港(午前便)→長崎空港…昼食=平和学習(長崎原爆資料館見学、被爆地フィールドワーク)=夕食=ホテル(泊)
2	ホテル=大浦天主堂+++オランダ坂+++昼食=日本赤十字社長崎原爆病院(カンパの寄贈)=長崎駅…長崎空港→伊丹空港(午後便)

注1)見学先の都合などにより見学中止・変更になる場合があります

注2)一航空機 …リムジンバス =市電 +++徒歩

●航空会社:全日空 ●宿泊:ホテルニュー長崎 ●食事:朝1、昼2、夕1 ●添乗員:添乗員は同行しません(コープこうべ職員が同行)

【対象】中学2年生～高校2年生(本人または同居家族がコープこうべの組合員で、過去にこのツアーに参加したことがない方)

【参加条件】①8月9日(水)事前学習会、8月26日(土)事後報告会への参加②平和活動への協力③写真の広報活用(ホームページや広報紙など)の承諾

【募集人員】10名(応募多数の場合は学年やお住まいのエリアのバランスを考慮して決定)

【最少催行人員】6名

【旅行代金】

5,000円(食事代、施設入場料、保険料など)

※航空券代、宿泊費などは「平和のカンパ」から助成

※自宅と集合・解散場所間の交通費は自己負担

【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



または郵送で、①200字程度の作文「あなたにとって『平和』とは」②組合員番号③〒住所④名前(フリガナ)⑤性別⑥年齢(学年)⑦電話番号を、下記「応募先」へ。(7月25日(火)必着。全員に結果を送付)

【応募先・イベント企画・問い合わせ】

コープこうべ地域活動推進部「長崎平和の旅」係
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

【旅行企画・実施】

神姫観光株式会社 神戸支店

観光庁長官登録旅行業第2108号

〒651-2274 神戸市西区竹の台1-407-2

☎078-939-2090(祝日を除く月～金10時～17時)

※参加決定後、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので事前に確認のうえ、お申し込みください

総代の選挙を 実施します

2023年度の総代選挙(任期:2023年10月～2025年9月)について、定款45条(総代の選挙)、および総代選挙規約第5条(選挙の公示)に基づき公示します。ご不明な点はお問い合わせください。

【選挙区および選挙区ごとの定数】

	選挙区	定数		選挙区	定数			
大阪北地区	1	豊中	35	第4地区	1	鈴蘭台	25	
	2	吹田淀川	24		2	神戸北	12	
	3	箕面池田	27		3	三田丹波	25	
	4	高槻茨木	35		4	北播磨	31	
第1地区	1	川西猪名川	27	第5地区	1	垂水区東	20	
	2	中山	11		2	垂水区西	17	
	3	宝塚	19		3	西区南	18	
	4	伊丹	25		4	西区北	19	
	第2地区	5	尼崎北部	23	第6地区	1	明石東	9
		6	尼崎南部	26		2	明石西	30
1		芦屋	19	3		東播磨東	19	
2		西宮西部	18	4		東播磨西	31	
3		西宮中部	25	5		淡路	10	
第3地区	4	西宮南部	29	第7地区	1	姫路東	34	
	5	西宮北部	7		2	姫路西	17	
	1	東灘	40		3	西播磨東	17	
	2	灘	20		4	西播磨西	15	
	3	中央兵庫	29		5	但馬	24	
4	長田	11						
5	須磨	27						

【候補者登録の受付期間および受付方法】

(1)受付期間:7月18日(火)～31日(月)10時～17時
(総代事務局を設置している店舗・協同購入センターの休業日を除く)

(2)受付方法:署名・記入した所定の立候補届出書を当該選挙区内の店舗か協同購入センター事務所に持参する方法。立候補届出書は、受付期間中、選挙区内の総代事務局を設置している店舗・協同購入センターでお渡しします。

【立候補資格】

総代選挙の公示日に、組合員名簿に登録されている組合員ご本人(ただし、5期10年の再任限度に達した方は除く)

【問い合わせ】

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「9番(店舗・そのほか)」を選んでください

- 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 「第九」合唱団メンバー募集 みんなでつくる みんなの第九♪

12月17日(日)兵庫県立芸術文化センターでの本番に臨みます。全体練習は9月中旬から。「初心者レッスン」は一定早く、8月20日(日)に始めます。

|定員| 150人(申し込み多数の場合は抽選)

|参加費| 22,000円

※「初心者レッスン」からの参加: 24,000円

※9月1日時点で39歳以下の方: 10,000円

|申し込み| 「コープこうべ第九合唱団ホームページ」

で詳細をご確認のうえ、そこから申し込みください

2023年コープこうべ第九

検索



|締め切り| 7月19日(水)23時

|問い合わせ|

地域活動推進部「第九」事務局

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

募集 「生協の父」賀川豊彦を知る 五館中継オンラインセミナー

日本に5カ所ある賀川豊彦の記念館・資料館の担当者が、さまざまな観点から賀川豊彦について伝えます。オンライン(「Zoom」利用)で開催、参加費無料。

|とき| 8月19日(土)13時～15時半

|定員| 100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

検索



|締め切り| 8月7日(月)

|問い合わせ|

協同学苑(教育学習センター)

☎0794-85-5500(月～金9時～17時)

募集 「フードプランのこれから」 オンライン学習会

コープこうべのプライベートブランド「フードプラン」の最新情報をお伝えします。オンライン(「Zoom」利用)で開催。

|とき| 8月18日(金)13時～14時

|定員| 100人(申込順)

|参加費| 無料

|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

検索



|問い合わせ|

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「9番(店舗・そのほか)」を選んでください

コープの福祉講座

①ケアマネジャー受験対策講座(全6回)〈三木〉

中央法規出版「ケアマネジャー試験ワークブック2023」を使用。対面講座で問題の解き方のコツを分かりやすく学べます。

|とき| 7月21日(金)、28日(金)、8月7日(月)、21日(月)、28日(月)、9月16日(土)10時～17時

|受講料| 38,500円(テキストは各自で購入)

②ケアマネジャー全国統一模擬試験〈三木〉

本番さながらの雰囲気です緊張を克服!

|とき| 9月9日(土)10時～12時20分

|受講料| 7,700円(上記①の受講者は7,150円)

③介護福祉士受験対策講座(全5回)〈三木〉

|とき| 11月11日(土)、21日(火)、12月2日(土)、5日(火)、23日(土)10時～16時

|受講料| 29,700円(テキストは各自で購入)

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～金9時～17時)

※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

7月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

4 火 ■ 箕面中央 ● シーア	17 月 ■ 箕面 ● 兵庫
5 水 ■ 東舞子 ● シーア	18 火 ■ 神戸北町
6 木	19 水 ■ 神戸北町
7 金 ■ 仁川 ● 志染	20 木
8 土 ■ 北口食彩館	21 金 ■ 安倉
9 日 ■ 北口食彩館 ● 播磨	22 土 ■ リビング甲南
10 月 ■ 打出浜 ● 三木緑が丘	23 日 ■ リビング甲南
11 火 ■ 西明石	24 月 ■ 行基 ● 魚住
12 水 ■ 北須磨	25 火 ■ 龍野 ● 岡本
13 木	26 水 ■ 武庫之荘 ● 岡本
14 金 ■ からと ● 高丸	27 木
15 土 ■ 浜芦屋	28 金 ■ マリナパーク ● 東古川
16 日 ■ 豊岡 ● 稻美	29 土 ■ 甲東園 ● 神陵台
	30 日 ■ 甲陽園
	31 月

※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

コープ伊丹についての お知らせ

コープ伊丹は2021年1月から老朽化工事のため休業し、当地に建築中の建物1階に出店する計画であることをお伝えしていました。

2023年4月、この間の社会環境および事業環境が大きく変化し投資回収ができないとの判断から、出店中止のお知らせをしましたが、そのお知らせ以降、当該地域の多くの方々から再検討を望むお声をいただき、改めて出店の可能性についてさまざまな検討を重ねました。

その結果、出店中止の判断をした際の検討が不十分だったことを認識し、当初の計画通り建築中の建物1階に出店することを決定しました。今後は地域の方々と共に、生協ならではの新たな店舗づくりに取り組んでいきます。

「市民活動交流会2023」開催 つながりのきっかけに

5月20日、(公財)コープともしびボランティア振興財団の助成を受けている団体が集う「市民活動交流会」が行われました。参加者が一堂に会するのは4年ぶり。会場の神戸国際会館(神戸市中央区)に団体のメンバーなど163人が集まりました。

まずは、27のグループに分かれて自己紹介。続いて「活動を続ける喜び」をテーマに話し合い、「人の役に立てることがうれしい」「いろいろな人に出会えることが喜び」などの声が聞かれました。また、活動している中で困っていることや工夫していることなどの情報交換も。活動場所の選び方やホームページの立ち上げ方などについて熱心に話し合う様子が見られ、参加者は「つながることの大切さを実感しました」「今後の活動につなげていきたい」などと話していました。



笑顔の参加者

第103期通常総代会を 開催しました

6月14日、神戸ポートピアホテル(神戸市中央区)で第103期通常総代会を開催。組合員の代表「総代」が全地区から集まり、6つの議案について意思決定を行いました。詳しくは『きょうどう』8月号でお知らせします。

石川県能登地方の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

5月5日、石川県能登地方を震源とする地震が発生。これを受けて「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」から石川県社会福祉協議会へ10万円を拠出しました。拠出金は、ボランティアセンター活動支援資材の購入費用として活用されます。

たつの市での子育てを 出産お祝い品で応援

たつの市とコープこうべは「住み続けたいくなるまちづくりに向けた包括連携協定」を締結しています。この協定に基づき、4月1日以降、出生の届出によりたつの市に住民登録されたお子さんの家族に出産お祝い品をお渡しする取り組みを始めました。コープこうべはお祝い品としてトートバッグ・おしりふき・ステンレスボトルのセットを提供。5月25日に贈呈式が行われました。



(左)山本実 たつの市長、(右)西脇恵美 コープこうべ理事

新温泉町社会福祉協議会と 協定を締結しました

5月26日、コープこうべは社会福祉法人新温泉町社会福祉協議会と「新温泉町における買物困難者等への支援に関する協定」を締結しました。

この協定に基づき、地域の福祉作業所の利用者がコープこうべの宅配商品をお届け。この取り組みで、障がい者の社会参加・活躍を応援するとともに、週1回の配達や会話を通じて地域の買い物支援・高齢者の見守りにつなげます。

新温泉町社会福祉協議会・生活協同組合コープこうべ 新温泉町における買物困難者等への支援に関する協定締結式



(左)倉内晋(くらうちすすむ)新温泉町社会福祉協議会会長、(右)西脇恵美 コープこうべ理事

「コープこうべ環境基金」 36団体・1個人に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全のため、実践・啓発・調査・研究などに取り組む団体・個人への助成をしています。2023年度は下記の36団体・1個人に総額979万8千円を助成することが決まりました。

■実践活動・普及啓発部門(35団体)

NPO法人 はりま田舎暮らしの会／兵庫県立尼崎北高等学校 環境類型／ブルーアンドグリーンネットワーク／川西生きもの研究会／森林ボランティア菊成友の会／丹波地域のホトケドジョウを守る会／NPO法人 ワトワーズ多聞台／妙法寺竹援隊／地域の自然を未来へつなぐ会／NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス／めつこうざんぼいりん／東多田里山の会／大和フォレストクラブ／NPO法人 奥播磨夢倶楽部／自然ドキドキ発見隊／ヤッ

ホの森湿地を育む会／自然体験活動支援「シニア種まき隊」／兵庫県立大学 自然研究会／志手原校区地域づくり協議会／六甲山を活用する会／淡路東浦ため池・里海交流保全協議会／長谷口ミツガシワ湿地保存会／Sooo Good ながた／多紀連山のクリンソウを守る会／篠山環境みらいの会／淡路米山ため池保全ネットワーク／NPO法人 三木自然愛好研究会／国見の森公園 活動スタッフ会／兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会／ひょうご北摂タナゴ研究会／兵庫県立神戸北高等学校／兵庫丹波オオムラサキの会／NPO法人 北摂里山文化保存会／自然と文化の森協会／NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会

■研究部門(1団体、1個人)

神戸大学大学院農学研究科／佐賀達矢(神戸大学大学院助教)



ご飯がパサパサして おいしくなかったのはなぜ？

お米は野菜と同様に生鮮食品なので、古くなると鮮度が落ちていきます。保存中の温度や湿気、直射日光などの影響を受けた場合には味が変わったり、乾燥によるひび割れで食感が悪くなったりすることも。また、においを吸着しやすい性質もありますので、保存方法に気を付けて、なるべく早く食べ切りましょう。



お米の袋には、とても小さな穴が開いています。これは、輸送中の衝撃や圧力で破れるのを防ぐため。その穴から水分が入り、お米の色が変わったりカビが生えたりすることがあります。また、お米には虫が付きやすく、穴を食い広げて虫が侵入した事例も。未開封でも、袋のままの保存は避けましょう。

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。



お米を保存するときの注意

- 精米から1か月を目安に消費する
- 密閉容器に移し替えて保存
- 保存容器はこまめに清掃し、使い切ってから新しいお米を入れる(継ぎ足さない)



湿気の少ない所に保存しよう！



コープこうべ 商品検査センター

検索



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.12

35周年! 『コープステーション』

コープこうべが発行している生活情報誌『コープステーション』は、1988年9月に創刊。食や暮らしにまつわる「楽しいこと、役立つこと、共感できること」を発信し続け、35年間、愛されてきました。1冊あれば、3世代で楽しめますよ!



誌面はどのように作る?

● “旬” の企画を

季節に合わせた特集と特別企画のほか、レシピや健康、おしゃれなど、毎月おなじみのページも“旬”を大切に構成。編集者、ライター、カメラマン、料理の先生など総勢30人くらいのチームで作っています。



● 下見をしっかりと

「この店がおいしい」という情報があれば、まずは一般の客として訪問。おすすめしたいと思ったら掲載の許可をいただき、後日改めて撮影に行きます。1日に3軒の店を回り、お腹がいっぱいになることも…。

● 情報は読者の声から



おいしい店やおすすめのスポットの情報源として頼りにしているのは、読者の声。読者サークル「えるクラブ」のメンバーなどから毎月600通以上届く情報をしっかり読んで、参考にしています。

● 毎月の“顔”は…

エリア特集などの中からおいしそうな写真や季節感のある写真を選び、表紙に使用。一目見て「新しい号が出た!」と思っていたるように、デザイナーと編集室で工夫を凝らします。毎号の表紙に、ご注目を。

「えるクラブ」に入りませんか

会費は無料。組合員ならどなたでも入れる『コープステーション』の読者サークルです。企画、情報の提供、モデルとしての参加など、関わり方はいろいろ。詳しくは『コープステーション』本誌やホームページをご覧ください。

コープステーション

検索

編集長・副編集長にインタビュー

Q どのような方が読んでいます？

A. 読者層は、子育て世代から孫がいる世代まで幅広いですね。特に、季節を楽しみ、日々の暮らしを大切にしている方が多いと感じます。



Q 『コープステーション』の良さは？

A. 地元の情報が中心なので、「すぐに行ける」「すぐに役立つ」と喜ばれています。「紹介された店に行くのが何よりの楽しみ」とアンケートで知らせてくれる方もいて、読者との距離が近いのが魅力ですね。料理レシピのページも「プロのコツが分かってすぐに作れる」と人気です。

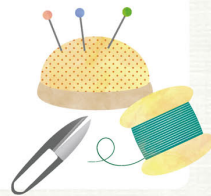
Q 35年を通して変化したものは？

A. SNSの影響は大きいですね。新しいものが次々に生まれ、流行の移り変わりの早さを感じます。例えば、“インスタ映え”するような大きなかき氷やスイーツなどは、今の時代を反映しています。一方、時代が変わっても、良い部分はずっと受け継がれていくのではないのでしょうか。



Q “コロナ禍”でのご苦労は？

A. 特集の内容がガラリと変わりましたね。「おでかけ」の企画に代えて、家で楽しめる料理やガーデニング、手芸などをテーマにしたり、読み物を増やしたり。運動不足を解消する体操なども取り入れました。苦労しながらも発行を続けられたのは、読者が楽しみに待っていてくださったからです。



編集長
よしじま よしこ
吉島 淑子さん

読者の皆さんとともに作ってきた『コープステーション』。これからも楽しんでもらえるよう、感動したことを自分たちの言葉で伝えていきたいです。まずは読者の声を聞き、もっと兵庫県の魅力を発掘していきたいですね。



副編集長
志村 和美さん

スタッフたちと試行錯誤^{ゼロ}で0からがんばってきました。ともに歩んでくださった読者の方に、大変感謝しています。これからもより一層気を引き締めて、寄せていただいた熱い思いを皆さんにお返ししていきたいです。

読者プレゼントがボリュームアップ!



毎月10日発行の『コープステーション』は、税込み330円。6月号からは35周年を記念し、商品券のプレゼント企画を実施中! バリエーション豊かな商品を詰め合わせた「ハッピーBOX」のプレゼントもありますよ。この機会にぜひ、読んでみてください。

- 店舗での購入 コープこうべ全店舗で購入できます
- 宅配での定期購読 品番「079901」、数量「1」とご記入ください
- 郵送での定期購読 下記までお申し込みください
(送料はご負担ください)

申し込み: **ステーション編集室** ☎078-842-3636
(土・日・祝を除く10時~17時)

組合員ライターの一とこと

読者のアンケートをラブレターのように大切にし、隅々まで読まれていることを知り、胸が熱くなりました。組合員の声を大切にしているからこそ、長い間、親しまれているんですね。
(高野 充子)



コープのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

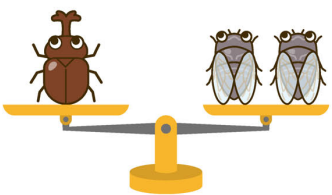
正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) 40人に

問一

カブトムシ、セミ、チョウの重さ比べを3回したよ。
3回目の天秤は、どうなったかな? ㉖~㉘から選んでね。

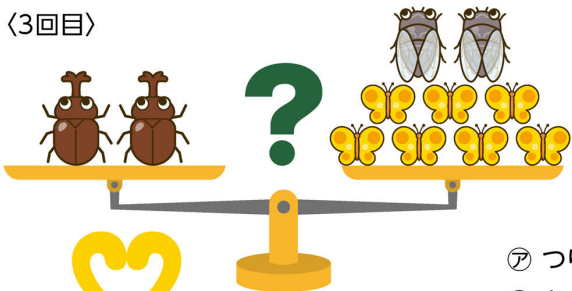
初級

<1回目>

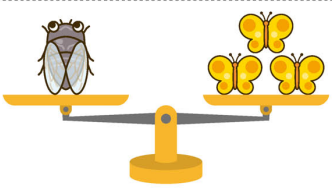


つり合った

<3回目>



<2回目>



つり合った



カブトムシは
セミ2匹分の重さって
ことだね

- ㉖ つり合った
- ㉗ 左が下がった
- ㉘ 右が下がった

答え

問二

□にリストの文字を入れてカッコ内の意味になるようにしよう。
最後に残った魚の名前をひらがなで答えてね。

中級

- ① □を読む(数をごまかす)
- ② □ふく食う(腹いっぱい食べる)
- ③ エビで□を釣る(わずかな元手で多くの利益を得ようとする)
- ④ □の滝登り(立身出世する)
- ⑤ □の寝床(間口が狭く、奥行きが深い建物や場所)
- ⑥ □網で□捕る(思いがけない幸運や収穫を得たりする)



残った漢字
読めるかな

リスト 鯉 鯨 鱧 鱒 鯛 鰻 鰯 鯖

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 7月31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

6月号の答え

	A	B	C
問一 月見草	交通	キセイ	概念
	福利	コウセイ	作家
	人工	エイセイ	習慣
	植物	ズカン	足熱
	自暴	ジキ	尚早

問二 石川県 残った料理は「治部煮」

5月号のクイズは解答総数5,546のうち、正解は5,101でした。

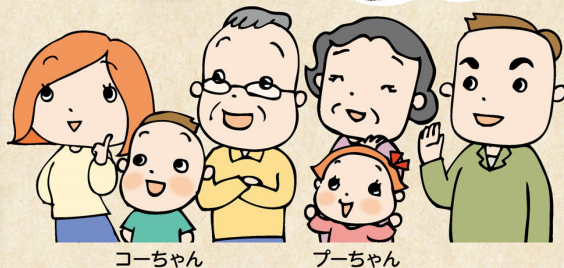
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

今月のテーマ

思わず二度見しちゃいました!

びっくり、きれい、スゴ技、想定外?
視線を奪ったものは、果たして――。



コープちゃん

プーちゃん

その元気の秘密は?

今年、84歳になる母が骨密度の数値を自慢げに見せてきました。なんと同年代の150%、若年層の97%の骨密度! 思わず二度見して、じっくり読みました。結果に甘んじず、転ばないように気を付けてほしいです。

(芦屋市・うまいもん喰い・56歳)



若いからって、うかうかしてられないな

もしかして、野生の王国?

近所を歩いていたらキジがいてびっくり。私は二度見、釘付けでしたが、キジはしれっと歩いていました。別の日にはアライグマに遭遇。アライグマはこちらをチラッとにらみ、今にも飛び掛かって来そうでした。令和の野生動物、恐るべし。

(箕面市・大自然万歳・44歳)



わあ。いいなあ。プーちゃん、動物好きだもん♪

背後霊?

はたまた新種の生物?

信号待ちで前に止まったバイクの背中に違和感が…。なんと、真っ黒な犬が顔を出していたのです。リュックサックもワンちゃんも黒なので走っているときは全く気付きませんでした。慣れているのか、ワンちゃんは落ち着いていましたよ。

(三木市・クロシバ・65歳)



僕もワンちゃんの入ったリュックサックを背負ってみたい!

少子化なんのその!

昨年出産して、育児で大変です。ある日、だっこ紐で前と後ろに2人抱いて、あと1人はベビーカーで合計3人! を連れなお母さんを見ました。びっくりして声が出そうに。先輩お母さん、尊敬です。お互いがんばりましょう!

(三田市・0歳児お母さん・30歳)



初めての育児は大変だけど、マイペースで赤ちゃんとの毎日を楽しんでね

しっかり確認しました

前から歩いて来られた同世代のご夫婦。手をつないで歩いておられるように見えたので、すれ違った後にもう一度振り返ってしまいました。自分が夫と手をつながないので…さりげなく歩かれているご夫婦を見て、ほのぼのしました。

(神戸市長田区・のぶりん・58歳)



わしも見習ってみたいが、照れくさいじゃろうなあ

じらした理由は?

終業式の日、子どもがなかなか通知表を出しません。良くても悪くても無欠席だったことを褒めようと心に誓い、出すよう促しました。しぶしぶガパンから出した通知表を見て、二度見どころか三度見、四度見。なんとオール5! 祖父母からは臨時のお小遣いをゲットしていました。

(高槻市・はなえみ・51歳)



子どもの通知表を見るときて、ドキドキするのよね

投稿募集 みんなのひろば

- 「テーマ投稿 気分転換にはコレ!」
なんだか煮詰まったとき、ストレスを感じたとき、元気になりたいとき…。どんな方法でリフレッシュしていますか?

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

7月31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



素直がアダに…?

食卓で「今日のトマトおいしいな!」「久しぶりにリンゴ食べたらおいしいわ!」と言ってくる夫。どちらも、切っただけなんです。他に手の込んだ料理を出してるんだから、そっちを褒めて。

(養父市・ズレてる褒め方・32歳)



思ったまんま、つい口にしちゃうんだよね。悪意はないんだ、許して!

自宅でゆっくりセレクト

膝を痛めて買い物に行けなくなり、友人に勧められたコープの宅配を利用することに。カタログを見て、豊富な品ぞろえにビックリ。ペットフードに介護食、おむつに日用品、全部そろうやん! 買い物行かなくていいやん! と度肝を抜かれました。救われた思いです。ありがとう!

(尼崎市・ひらりん・55歳)



ワシは酒のアテとお茶菓子を選ぶのが、週に一度の楽しみじゃ

大人の世界を知りたいの

小学1年生の娘がひらがなの「つ」を習ってきました。「つ」のつく単語をクラスで発表したときには堂々と「つま(妻)」と答え、宿題では「つみをつぐなう(罪を償う)」と解答。中身は、私より年上なので…。

(西宮市・みっちゃん・45歳)



妻、罪を償う。まるでサスペンスドラマ!? 娘さんの将来が楽しみ~

素朴なあの子は今

地方から出てきた職場の新人。靴の先から何かのぞいています。よく見ると、足の指でした。「戦後やないんやから、身だしなみに無頓着にも程がある」とあきれるやら、心配するやら。そんな彼も、今ではオシャレな神戸っ子になりました。

(神戸市北区・親指悲鳴・54歳)



学生気分を卒業して立派な社会人になった姿、見てみたいわ

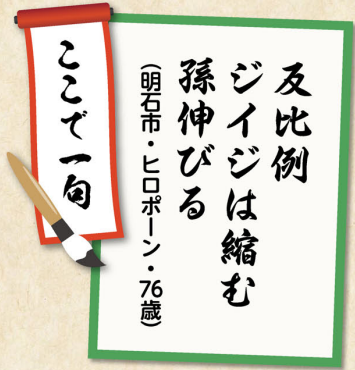
脳裏に浮かぶあの姿

ジムに行ったときのこと。前方で運動している女の人を見て、ハッとしました。元気だったころの母とよく似ていたからです。その人から目が離せず、涙が出てきました。母に会えたようで、いろいろと思い出してしまいました。

(神戸市垂水区・クレマチス・74歳)



懐かしい母の姿、私も思い出しちゃったわ



うれしいような、悲しいような。ワシの将来が目浮かぶようじゃ



節約生活あるある!?

4月号のテーマ「節約術」で紹介されていた「ノー買デー」。私も同じく、買い物に行く日を減らしています。でもその反動か、買い物に行くとたくさん買ってしまふのが悩みです(笑)。

(加古川市・はっばま・31歳)



ボクのママも「今、買わない」とって言いながらいろいろカゴに入れるよ。同じだ〜



そして人生は続く

4月号に26年間、義母を介護された話載っていました。私も、結婚と同時に介護が始まり義父を見送るまで同じく26年。そして、今度は自分の親の介護が始まりました。自分の健康維持が親孝行、子孝行だと、つくづく思います。

(多可郡多可町・キリン・53歳)



介護をやりきったお話に、共感のおたよりが何通も。お仲間はたくさんいます

お気に入り♡

CO-OP ホイップピーナツクリーム

※夏季は店舗のみの取り扱いです

テレビで紹介されていたのを「めーむ」で見つけました。ピーナツの粒が大きく、お買い得なのでうれしいです。その後、よく行く店舗に並んでいたの友人にも勧めています。



(豊中市・さくらのおとん・47歳)



プーちゃんも、パンにぬって食べるのが大好き〜

お気に入り♡

Caop's しゅっきりごぼうサラダ

時間がないときや、あと一品欲しいときに重宝しています。そのまま食べてももちろんおいしいですが、トーストにのせてもおいしいです。

(豊岡市・ゆかま・36歳)



生野菜と和えると、またうまいんだよな。簡単にアレンジできるのもいいよね

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」気分転換にはコレ!
- 「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**

■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

7月31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!

加古郡播磨町

兵庫県立考古博物館

見たことのない世界を
遺跡から解き明かす!



現場さながらのエリアで発掘体験しよう

見るだけでなく参加体験型の博物館。ゴムチップでできた“土”の中から銅鐸や金印を探し出す「発掘体験」をはじめ、勾玉や石包丁作り(有料)、組みひも作りや古代の火おこし体験(無料)を毎日実施(当日現地でご予約)。楽しく体験しながら古代人の技術を学べます。毎週土曜日は石棺に入る体験、日曜日は古代船に乗る体験ができます。

また、夏休みの4日間のみ開催される「バックヤード見学ツアー」では、普段見ることのできない博物館の舞台裏を、案内付きで見学できます(当日現地受け付け)。博物館はおおなかに

※体験の詳細は施設ホームページ参照



地元の中学3年生
3人が土器を見つけた
ことが大遺跡発見の
きっかけになった!

- 住 所 兵庫県加古郡播磨町大中1-1-1
- 電話番号 079-437-5589
- 開館時間 9時～17時
※有料ゾーンへの入場は9時半～16時半
- 休 館 日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)・年末年始



コピーカードまたは
組合員証でお得

観覧料を **団体割引料金** に

※1家族につき2人まで
※高校生以下無料

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
7

第1153(通巻1297)号 2023(令和5)年7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-230702

次回の
『きょうどう』発行日は
8月1日(火)です