

まようどう

2023

8

楽しく作ろう!
餃子いろいろ



第103期通常総代会を
開催しました

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!
関西サイクル
スポーツセンター

まようどう

CONTENTS 2023 8

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

- 01 巻頭特集
楽しく作ろう! 餃子いろいろ
- 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 第103期通常総代会を
開催しました
- 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!
関西サイクルスポーツセンター

コープこうべの現況(6月末現在)

組合員数	172万5084人
出資金	366億4842万円
1人当たりの出資額	2万1244円
宅配訪問軒数	49万6610軒

マイバッグ持参率(6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

楽しく作ろう!! 餃子 いろいろ

大人も子どもも大好きなメニューのひとつ、餃子。
定番の餃子はもちろん、いろいろな包み方や
調理法、餃子の皮や具が余ったときの使い方も
紹介しています。みんなで楽しく餃子を
作ってみてはいかが。

CO-OP 餃子の皮 25枚入

製造ラインの温度・湿度管理を徹底し、毎日、
生地水分量などを調整。少しずつ延ばし、
厚みが均一な皮に仕上げ
ています。適度な柔らかさと弾力が
あって包みやすい皮です。

教えて
もらいました



ボン マーク
「Bon-Mark」主宰
喜多 マリコさん

料理研究家。管理栄養士、
フードコーディネーターの資
格を持ち、料理教室やケータ
リング、商品開発など、食に
関わるさまざまな活動をする。
特別な素材や調味料では
なく、手に入れやすい材料を
使って、「カンタン」「カワイ
イ」「オシャレ」をキーワード
にメニューを提案する。

定番の餃子



包み方

1



皮の上に、
大きじ1くらいの具を置き、
皮の周りに水を付ける

2



半分に折り、
皮の端をつまむ

3



手前の皮を
人さし指と親指でつまみ、
ひだを作っていく

4



包み終わったら
形を整える

餃子の具が余ったら…

- 卵と水切りした豆腐に混せて焼く
- 油揚げの中に入れて焼く
- チャーハンの具にする
- スープに入れる

エネルギー205kcal／食塩相当量0.8g(5個分の推定値)

材料(20個分)

キャベツ	1/8個
ニラ	1/2束
塩	少々
しょうが	1かけ
豚ひき肉	150g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
A 塩、コショウ	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2
CO-OP 餃子の皮	20枚
サラダ油	適量
熱湯	適量
ごま油	適量
〈タレ〉	
しょうゆ、酢、ラー油	好みで

作り方

- 1 キャベツ、ニラはみじん切りにして、塩をもみ込んで、しっかり水気を絞る。しょうがは皮をむいてみじん切りにする
- 2 ボウルに豚ひき肉と①、Aを入れ、よくこねる
- 3 餃子の皮に、②を大きじ1くらいずつのせて包む(「包み方」参照)
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて強めの中火で底に焼き色が付くまで焼く
- 5 ④が1/3くらい浸るように熱湯を加え、ふたをして弱めの中火で3分間～4分間蒸し焼きにする
- 6 ふたを取って強火で水分を飛ばし、ごま油を加え、底がカリッとするとまで焼く

楽しく作ろう!!
餃子
いろいろ

巻くだけで
簡単にできる



焼

ウィンナー
チーズの
棒餃子

エネルギー320kcal/
食塩相当量1.4g (5個分の推定値)

材料 (10個分)

大葉.....5枚
CO-OP 餃子の皮.....10枚
ピザ用チーズ.....適量
Coop's ポーク&チキン
あらびきウィンナー.....10本
サラダ油.....適量

作り方

- ① 大葉を半分にする
- ② 餃子の皮に、大葉、チーズ、ウィンナーをのせて巻く(「包み方」参照)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして②を入れ、両面がきつね色になるまで焼く

包み方

1



皮の上に
順番に具を置く

2



巻き終わりに
水を付けて留める

Coop's ポーク&チキン
あらびきウィンナー

豚肉と鶏肉を使用した
ウィンナー。あっさり
とまるやかなおいしさ





ピリ辛でお酒の
つまみにも

キムチ入り水餃子



包み方

1 皮の上に小さじ1
くらいの具を置き、皮の
周りに水を付け半分に
折り、フチを留める



皮のフチを上折り
曲げ、中央を軽く押し
★を手前に寄せる



両端に水を付け
手前で留める

エネルギー210kcal／食塩相当量2.6g(5個分の推定値)

材料(15個分)

- co-op 和風キムチ……………90g
- 青ねぎ……………5本
- 豚ひき肉……………130g
- オイスターソース……………小さじ1
- A 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- co-op 餃子の皮……………15枚
- サラダ油……………少々
- 青ねぎ……………好みで
- ラー油……………好みで

作り方

- 1 キムチは粗みじん切りにし、青ねぎは小口切りにする
- 2 ボウルに、豚ひき肉と①、Aを入れ、よく混ぜ合わせる
- 3 餃子の皮に②を小さじ1くらいのせて包む
(「包み方」参照)
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、サラダ油を入れる。
③を入れ再度沸騰して浮き上がってから
さらに2分間～3分間ゆでて引き上げる
- 5 器に盛りつけ、ゆで汁を適量かけ、好みで
小口切りにした青ねぎを散らし、ラー油をかける
(ぼん酢やしょうゆ、酢をかけてもよい)

co-op 和風キムチ

国産の白菜を使用した
浅漬けタイプのあっさり
した風味のキムチ



楽しく作ろう!
餃子
いろいろ

ケチャップを
付けても
おいしい!

揚げ餃子 たまねぎの シーチキンと

揚げ



包み方



1
皮の上に小さじ1
くらの具を置き、
皮の周りに水を付ける



2
三方から中心に包む



3
形を整える

エネルギー245kcal/
食塩相当量0.6g(5個分の推定値)

材料(15個分)

たまねぎ……………1/4個
青ねぎ……………1本
CO-OP &はごろも
シーチキン マイルド……………1缶(70g)
A マヨネーズ……………大さじ1
塩、コショウ……………少々
CO-OP 餃子の皮……………15枚
サラダ油……………適量

作り方

- 1 たまねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
シーチキンは軽く油を切る
- 2 ボウルに、①とAを入れ混ぜ合わせる
- 3 餃子の皮に②を小さじ1くらのせて包む
(「包み方」参照)
- 4 サラダ油を180℃に熱し、③をこんがり揚げる

CO-OP &はごろも
シーチキン マイルド



サラダ、あえ物をはじめ、
さまざまな料理の
素材として利用できる

残った皮の簡単おやつ



ハツ橋風

エネルギー125kcal/
食塩相当量0.2g(5個分の推定値)

材料(5個分)

- きな粉……………大さじ1
- A 砂糖……………小さじ2
- シナモン……………好みで
- 餃子の皮……………5枚
- あん……………小さじ5

作り方

- ① Aを混ぜておく
- ② 餃子の皮に
小さじ1のあんをのせ、
皮の周りに水を付け
半円になるように留める
- ③ 水を沸騰させ②を約1分間
ゆで、氷水で冷やし水気を
取り、Aをかける



チョコ スティック

エネルギー300kcal/
食塩相当量0.1g(20本分の推定値)

材料(20本分)

- 餃子の皮……………10枚
- バター……………5g
- チョコレート……………適量
- トッピング……………好みで

作り方

- ① 餃子の皮は半分に切り、
切り口の方から細長く巻いて、
巻き終わりを水で留める
- ② バターを耐熱容器に入れ、
30秒ほど温めて溶かし
①に全体的に塗る
- ③ ②をトースターで
カリッとするまで焼く
- ④ チョコレートを湯せんし、溶かす
- ⑤ ③に④を付け、
好みでトッピングをして乾かす



カリカリ チップス

エネルギー170kcal/
食塩相当量0.8g(5枚分の推定値)

材料(餃子の皮5枚分)

- 餃子の皮……………5枚
- マヨネーズ……………適量
- 黒コショウ……………適量
- 青のり……………適量

作り方

- ① 餃子の皮を好きな
クッキー型でぬく
- ② ①にマヨネーズを塗って、
黒コショウ、青のりを振る
- ③ トースターでこんがり焼く

組合員ライターの一こと

自称・餃子研究家の私。余った皮や具材の使い方を今回クリアできてスッキリ!どのレシピもおいしいので餃子パーティーをしてはいかが。
(磯本 歌見)

Information

募集 コープこうべの奨学金「てとて」 2023年度の奨学生募集中

返済不要の奨学金で、次世代を担う若者を応援!

対象(生徒本人が以下の全てを満たす方)

- 高等学校・高等専門学校並びにこれに準ずる学校の1学年に在籍
- コープこうべの事業エリア内に居住
- 学習意欲があるが、経済的な事情で修学継続が困難

定員 80人

給付額 高等学校などの1学年の11月から卒業まで月額1万円(初回の給付は12月末)

申請方法 詳しくはホームページで案内

※申請書の入手は9月29日(金)まで

コープこうべ奨学金財団

検索



締め切り 10月6日(金)申請関係書類必着

問い合わせ

一般財団法人コープこうべ奨学金財団

☎078-821-7170(祝日を除く月～金10時～17時)

募集 「111年の時を超えて」

日露戦争時の写真に見る日露友好の記憶

戦時下の敵国同士との交流について話を聞きます。兵庫県ユニセフ協会との共催。参加費無料です。

とき 8月19日(土)14時～15時半

ところ 兵庫県民会館(地下鉄県庁前駅すぐ)

定員 100人(申込順)

講師 立木さとみさん(「立木写真館1883」代表)

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①住所②名前③電話番号をFAXで下記へ



申し込み 地域活動推進部「立木さん講演会」係

FAX078-856-1248

☎078-856-1105(月～金10時～16時)

平和のキャンパにご協力をお願いします

広島・長崎の原爆病院に寄付するほか、コープこうべの「平和」の取り組みに活用します。

■宅配 8月1日(火)～5日(土)配布の『めーむ』の折り込みチラシをご覧ください

■店舗 8月31日(木)まで
店内に募金箱を設置しています

「お米を贈ろう助け合い募金」にご協力ありがとうございました

3月に実施した「お米を贈ろう助け合い募金」にご協力をいただき、ありがとうございました。寄せられた募金でお米などを調達し、社会福祉協議会やコープこうべとつながりのある市民団体、子ども食堂運営団体、フードバンクなどに提供し、くらしの支援が必要な方へお渡しします。

募金総額 5,740,072円

「フードドライブ」集中受け付けキャンペーン

家庭で使いき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	8月29日(火)～ 9月9日(土)の訪問時	担当者にお渡しください
店舗	8月31日(木)～ 9月2日(土)	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 コープの森・社家郷山 森であそぼう! 森のかげら集め・秋

とき 9月24日(日)
10時～12時

ところ コープの森・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 右のQRコード®から

締め切り 8月31日(木)必着

問い合わせ

(有)KuseOFarm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17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 ひょうごまるごと健康チャレンジ2023

「健康習慣づくり」のきっかけとして、気軽にチャレンジしませんか。自分に合ったメニューを決め、30回取り組んで結果を報告していただいた方の中から抽選で300人に2,000円分のQUOカードをプレゼント。

※兵庫県以外の方も参加できます

実施期間 | 11月30日(木)まで

報告最終締め切り | 12月10日(日)必着

参加方法 | 店舗に備えているパンフレットが、兵庫県生活協同組合連合会のホームページをご覧ください

兵庫県生協連

検索



問い合わせ

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

募集 語り手学習会

「食品ロス削減の取り組みについて」

日本では食料自給率が低い一方、多くの食品が捨てられています。食品を無駄にしない取り組みを学び、出来ることを考えましょう。学習後は、自らが「語り手」となり、学んだことを身近な人に楽しく伝えるためのプログラムを考えます。参加費無料。

と き | 9月4日(月)、25日(月)13時半～15時
(両日ともご参加ください)

と ころ | コープこうべ住吉事務所7階
(JR住吉駅北側すぐ)

定 員 | 20人程度(申込順)

受付期間 | 8月7日(月)～25日(金)

申し込み

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金9時～17時)

コープこうべ イベントひろば

検索



「コープこうべアプリ」「サイト」をご利用の皆さんへお願い

「コープこうべネット」のセキュリティ強化とサービス向上のため、新しいログインID・パスワードの設定が必要です。「コープこうべアプリ」をご利用の方、宅配商品やギフトなどをインターネットでご注文の方は9月23日(土・祝)までに設定をお願いします。「かんたん設定ガイド」もご用意していますので、必要な方は職員にお声かけください。

コープの福祉講座

①ケアマネジャー全国統一模擬試験<三木>

と き | 9月9日(土)10時～12時20分

受講料 | 7,700円

②介護職員初任者研修(通信・10月)<三木>

指定番号23501-3号。55歳以上の方や介護事業所に勤めの方などは、高齢者等就労支援事業補助金制度をご利用いただけます(上限35,000円)。

と き | 通信:10月15日(日)～2024年3月26日(火)
スクーリング:2024年1月9日～3月26日
(全12回:火曜日)

受講料 | 78,540円(テキスト代込み)

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

8月～9月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

1 火 ■ 新光風台 ● シーア	21 月 ■ 夙川 ● 山手
2 水 ■ 柏原 ● シーア	22 火 ■ 西神南 ● 三田西
3 木 ● シーア	23 水 ■ 蛭池
4 金	24 木 ● 白川台
5 土 ■ 六甲 ● 大久保	25 金 ■ 東豊中
6 日 ■ 六甲	26 土 ■ 山本 ● 長田
7 月 ■ 苦楽園 ● 西宮	27 日 ● 尼崎近松
8 火 ■ めふ ● 名谷	28 月 ■ 大蔵谷
9 水 ■ 武庫川	29 火 ■ 園田 ● 朝霧
10日(木)～16日(水)休み	30 水 ■ 深江 ● 桜が丘
	31 木
17 木 ● 塚口	1 金 ■ 石井
18 金 ■ 西宮東 ● 塚口	2 土 ■ つかしん
19 土 ■ 鈴蘭台東	3 日 ■ 相生
20 日 ■ 茨木白川 ● 山手	4 月 ● 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



第103期

通常総代会を開催しました

6月14日、第103期通常総代会を神戸ポートピアホテルで開催し、総代926人中884人が出席（書面議決、委任出席を含む）。2022年度の事業報告、2023年度の事業計画など6つの議案すべてが可決・承認されました。

また、総代会終了後に第1回理事会が開催され、執行体制の報告がありました。



岩山利久組合長理事が議案を説明



総代の中から選出された議事運営委員



議案に対して質問する総代



あいさつする馬場一郎理事長



総代の中から選出された議長

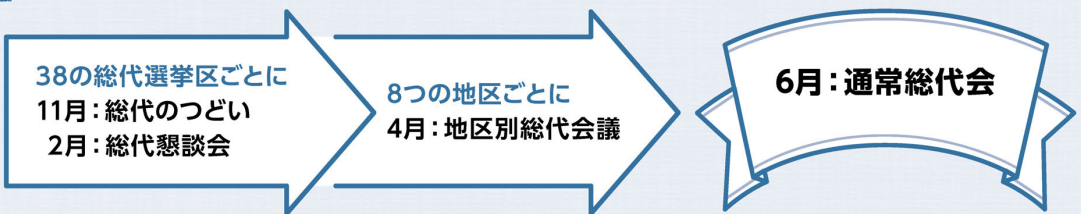


掲げられた議決票を数えて議案を採決

通常総代会とは？

年1回開催し、組合員の代表「総代」が出席。今年度の事業計画など、重要事項を決定する生協の最高意思決定機関です。

通常総代会までの流れ



2022年度 決算の概要

貸借対照表要旨 (2023年3月31日現在)

(単位：百万円)

科目	金額	科目	金額
(資産の部)		(負債の部)	
流動資産	58,142	流動負債	51,155
		固定負債	3,516
		負債合計	54,671
		(純資産の部)	
固定資産	90,149	組合員資本	93,508
有形固定資産	67,194	出資金	36,892
無形固定資産	4,296	剰余金	56,615
その他固定資産	18,658	(うち当期剰余金)	(1,655)
		評価・換算差額等	112
		純資産合計	93,620
資産合計	148,291	負債・純資産合計	148,291

損益計算書要旨 (自2022年4月1日 至2023年3月31日) (単位：百万円)

科目	金額	科目	金額
供給高	244,823	事業剰余金	2,029
供給原価	182,116	事業外収益	1,443
供給剰余金	62,706	事業外費用	287
文化事業収入	875	経常剰余金	3,185
利用事業原価	489	特別利益	676
文化剰余金	386	特別損失	1,579
協同学苑収入	146	税引前当期剰余金	2,282
利用事業原価	67	法人税等	184
協同学苑剰余金	79	法人税等調整額	443
福祉事業収入	1,143	当期剰余金	1,655
福祉事業費用	1,102	当期首繰越剰余金	9,392
福祉剰余金	40	供給事業基盤整備積立金取崩額	3,400
その他事業収入	9,780	修学支援制度積立金取崩額	200
共済受託収入	4,012	当期未処分剰余金	14,647
賃貸収入	1,520		
受取手数料等	4,246		
事業総剰余金	72,993		
事業経費	70,963		

2022年度剰余金処分計算書

(単位：円)

項目	金額
当期末処分剰余金	14,647,504,193
剰余金処分額	1,572,007,489
出資配当金(年0.2%)	72,007,489
任意積立金 供給事業基盤整備積立金	1,500,000,000
次期繰越剰余金	13,075,496,704

2022年度 出資配当のお知らせ

第103期通常総代会において、2022年度の出資配当率が次の通り決定されました。

■出資配当率……………年0.2%

出資配当率は、金融情勢や事業年度の業績などを勘案して、通常総代会で毎年決定されるため、年度ごとに変動します。

出資配当金は、出資金へ繰り入れさせていただきました。出資金の年間履歴を記載した「出資金のお知らせ」をお届けしていますので、ご確認ください。

2023年度 役員紹介 (2023年7月)

理事

理事長	馬場 一郎		
組合長理事	岩山 利久		
常務理事	多村 孝子	常務理事	石原 淳
常務理事	西田 浩三		
常勤理事	福井 宣昭	常勤理事	丸田 研一
北垣 一成	小澤 昌甲	奥田 聡子	
谷口 時寛	戸田 拓也	頼川 久美	
若生 留美子	中野 朋子	西田 紀子	
本田 千絵子	市橋 純子	石崎 有里	
上月 陽子	河端 晶子	金子 博子	
柳田 由美子			

執行役員

益尾 大祐	瀬戸口 恵子	黒田 直義
緑 淳史	岩成 潤	松下 弘樹

監事

常勤監事	徳田 浩一		
員外監事	酒居 民雄	員外監事	正木 靖子
深澤 雅義	牧 美喜男	大木 恭子	
牛尾 公子			

2023年度 事業計画



基本方針

コープのあるまち 協同のある暮らし
～やさしさつむいで 笑顔で未来へ～

- 【3つの柱】
1. お買い物を通じたくらしの安心づくりをすすめます
 2. いきいきとしたくらし、地域のつながりづくりをすすめます
 3. 環境や社会のためになる活動・事業モデルを促進します

【重点課題】 持続可能な経営基盤の確立に向け、構造改革をすすめます

組合員・役職員1万2300人みんなの知恵と想いを寄せ合って、2030年の“ありたいまち、くらし”を表現したビジョン「ターゲット2030」は生まれました。

2023年度は、誰もが地域で安心してらせる、そして、未来の子どもたちが笑顔であふれる、そんな「コープのあるまち 協同のある暮らし」の実現に向け、さらなる一步を踏み出します。

誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるために私たちが地域になくしてはならない存在となるよう、「くらしの安心づくり」「いきいきとしたくらし、地域のつながりづくり」「環境や社会への貢献」を3つの柱と位置づけ、さまざまな課題に立ち向かっていきます。

また、厳しい環境変化の中にあっても、将来にわたって持続できる経営基盤を確立するための構造改革をすすめます。

「3つの柱」の実現に向けたおもな取り組み

1. お買い物を通じたくらしの安心づくりをすすめます

すべての地域・世代で利用しやすい宅配を起点とした買い物サービスの実現
お買い物を通じた、地域との交流・地域課題の解決

〈取り組み例〉「買い物ん行こカー」や、夕食サポート「まいくる」の展開エリア拡大など、宅配と店舗の特性を組み合わせながら、地域の要望に沿った買い物支援の取り組みを広げます。

食料品を中心とした魅力ある店舗の実現
組合員の声・データをもとにした、より便利で楽しいサービスの提案

〈取り組み例〉組合員ニーズや地域性に配慮した品揃え・価格・売り場づくりをすすめます。

大規模地震・感染症等の非常時でも商品を提供できる体制の構築
万一の場合の保障を通じた「くらしの安心」の提供

〈取り組み例〉大規模地震・感染症等の非常時でも商品を提供できる体制の構築に向けた「事業継続計画」の見直しをすすめます。

／ 組合員の声 /

「買い物ん行こカー」の充実をお願いしたい

「まいくる」は大変助かっているし、味もおいしい



自宅と店舗の間を無料で送迎する「買い物ん行こカー」

2. いきいきとした暮らし、地域のつながりづくりをすすめます

**若い世代をはじめとした、新たな組合員も参加しやすいしくみの構築
グループだけでなく、個人の活動も支援できる体制の構築**

〈取り組み例〉 学校との連携や、若者応援ポータルサイト「^{コノユビ}」を通じて、学生との接点・学生と地域とのつながりづくりをすすめます。

**地域課題の解決に向けた、多様な協働プロジェクトの創出
地域が必要とするコミュニティ機能を持った新たな活動拠点づくり**

〈取り組み例〉 地域の団体・活動者となつがる場の拡大や、地域課題の解決に向けて地域住民同士が協力しあえる環境づくりに取り組みます。

**心とからだの健康維持・向上に向けた活動の場づくり
高齢の方やその家族も含め、みんなが安心して過ごせるサービスの展開**

〈取り組み例〉 組合員同士の教え合い・学び合い活動、コミュニティの維持・発展に向け、活動の場づくりやルールの整備をすすめます。

組合員の
つながりで
助け合えれば
いいな

地域・人を
つなげていけるのは
生協の良いところ



世代を超えた交流の機会にもなっている高校生スマホ教室

3. 環境や社会のためになる活動・事業モデルを促進します

**「エコチャレ2030*」推進を通じ、組合員・地域とともに環境負荷の低減に
向けた取り組みを推進 *2018年に策定した、2030年に向けた環境チャレンジ目標**

〈取り組み例〉 「てまえどり」「マイバッグ運動NEXT」「リサイクル活動」など、これまで組合員とともにすすめてきた環境活動の更なる促進に取り組みます。

レジ袋を先駆けて
削減してきたように、
プラスチック容器削減も
コープが率先して
すすめられるのでは

**持続可能な食と農畜水産業の実現に向けた、生産者・
組合員との関係性づくり**

〈取り組み例〉 産地見学やオンライン学習会の開催など、組合員と生産者がつながり、相互理解が深まる取り組みをすすめます。

福祉事業所と連携した
取り組みは、障がいのある方の
就労支援につながり、とても良い



福祉事業所に
コープこうべの
店舗の一角を
提供して行う販売会
「つながるマルシェ」

障がいのある方が安心して働き、活躍できる場づくり

〈取り組み例〉 障がいのある方も働きやすく、多様性を受け入れられる職場・環境づくりをすすめ、障がい者雇用を拡大します。また、障がい者支援団体と連携し、就労支援や新たな協働のしくみづくりをすすめます。

組合員ライターのひとつ

事業報告を聞き、改めてコープこうべが私たちの生活に密着していることに気付かされました。また総代の質問からは、コープこうべへの大きな期待と温かい応援の気持ちを感じられました。(清水 まさみ)

**社会貢献活動、環境活動への参加者の拡大と取り組み推進
広報・コミュニケーション力強化に向けたしくみづくりと実践**

〈取り組み例〉 子どもが抱える課題への理解促進や、平和の尊さを次世代へ伝える活動、防災・減災への取り組みなど、これまでの活動の更なる推進・参加の拡大をすすめます。

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

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?

中級

1	2		3		4	5
			6	7		
8		9		10		
11						
12				13	14	
		15	16			17
18					19	

【タテのカギ】

- ②江戸時代、大阪は「天下の○○○○○」と言われていた
- ③サボテン、バラ、ヒトデ。3つに共通するものは?
- ⑤印刷などでデザインが統一された文字のセット
- ⑦大学などの構内・校庭。
- ⑧日本で一番多く作られるお米の種類
- ⑨眼球の内側にある薄い膜で、光を感じる役割を持つ
- ⑭「よだれかけ」のこと
- ⑯貯金すると生まれるもの
- ⑰居○○、○○番、○○神

【ヨコのカギ】

- ①大変!これは○○○○では無い
- ④「おおまか」という意味のデザイン用語
- ⑥自分の考えを広く人々に知らせて決起を促す「○○を飛ばす」
- ⑧無料または低価格で食事を提供する地域の居場所「○○○食堂」
- ⑩英語で「kettle」
- ⑪お茶、コーヒー、たばこ、アルコール、菓子類など
- ⑫書院造りの表向きの座敷
- ⑬球技は、確実な○○回しが得点につながることも
- ⑮「結晶」のこと。「水晶」をさすことも
- ⑯地球の表面の3割がこれ
- ⑰ダイニング、ゲーミング、ロッキングなどの種類がある家具と言えば?

答え



古くは
平安時代
から

問二

四字熟語が、あるルールで数字になるよ。
♣♥♦♠ 4つの数字を足した答えは?

中級

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 読 <input type="checkbox"/> 嘆 → ♣ | <input type="checkbox"/> 束 <input type="checkbox"/> 文 → 5 |
| <input type="checkbox"/> 石 <input type="checkbox"/> 鳥 → 3 | <input type="checkbox"/> 拝 <input type="checkbox"/> 拝 → ♦ |
| <input type="checkbox"/> 転 <input type="checkbox"/> 倒 → ♥ | <input type="checkbox"/> 寒 <input type="checkbox"/> 温 → 7 |
| <input type="checkbox"/> 分 <input type="checkbox"/> 裂 → 9 | <input type="checkbox"/> 臍 <input type="checkbox"/> 腑 → ♠ |



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 9月4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

7月号の答え

問一 てんびん
天秤の右が下がる

問二 残ったのは「鱸」

6月号のクイズは解答総数6,045のうち、
正解は5,480でした。

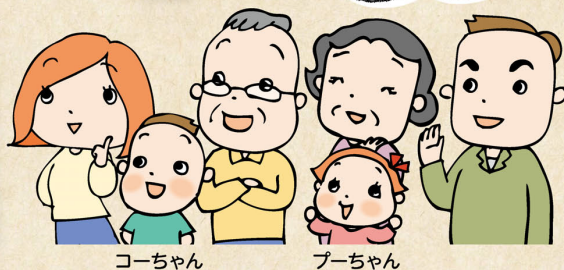
みんなのひろば

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

言わなきゃよかった

口から出てしまったことは、もう戻せない。
でもできるなら、無しにしたいこと、ありますよね。



コーちゃん

プーちゃん

そんなつもりじゃ なかったのに

新婚当時、昼食を食べに出るのが面倒だと言う夫に「お弁当作ろうか」と私。それから30年以上、お弁当を作り続けています。こんなに長くなるとは思っていませんでした。

(明石市・とんちゃん・57歳)



手作り弁当はうれしいもんだよ。僕もママに頼んでみようかな

素直になれなくて

連休に待ちに待った長男家族が訪れました。泊まるのがうれしいあまり、調子に乗って「布団干してないし、シーツ替えてないの」と言ってしまった。彼らは夜遅くに帰ってしまいました。あちゃー!

(宝塚市・かずのこ・81歳)



どうして、うれしいのに反対のこと言っちゃうのかな。不思議だね

見方は人それぞれ

旅行中、岩間にたくさんのカニが隠れているのを発見しました。野生の生き物を見つけて感動して「こんなところにカニがいる!」と言った結果…。ワイルドな仲間たちは「やったー!」と唐揚げにしてみました。

(箕面市・あとのまつり・45歳)



僕なら食べないで家で飼いたい!

咲くはずだったのに…

シンビジュームの鉢植えが咲いているのを見て、「きれいよね」と友達と言うので一鉢あげた。1年経って咲いたか聞くと「んーん」と気のない返事。咲いたよ、という笑顔を期待して聞いたばかりに気落ちしました。

(姫路市・役立たず・80歳)



友達にもきれいな花を見て、笑顔になってほしかったのよね

難しいお年頃です

子どもの陸上大会。母は大きな声で応援しました。しかし、思春期真っ只中の娘と息子らは恥ずかしかったようで…。後から「お母さんの声、うるさい」と叱られました。

(豊岡市・しみえ・42歳)



だって応援したいじゃない! その時にしかできないんだから

今なら言えるのに

定年退職の日、花束を抱えて帰宅した夫に「この半分は私のおかげよね!」。あ然とした夫に私もびっくり!「長い間、お疲れさまでした」この一言がなぜ言えなかったのか。25年経った今も後悔しています。

(姫路市・書写の熟女・82歳)



感謝の気持ちはきっと伝わってるから大丈夫じゃよ

投稿募集 みんなのひろば

- 「テーマ投稿 今だから話せます」
「今となっては笑い話」「若気の至りで…」「時効だから許して!」
「なんとか乗り越えた」…など、ぜひ聞かせてください。

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

9月4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



元気のヒケツ?

「どっちが先に逝っても分かるように、へそくりの隠し場所はお互いに知らせておこう」と夫の提案。しめしめ!意地でも長生きして、夫のへそくりをがっばりいただきます。

(豊中市・夢心地婆・76歳)



女は強し!?でもなんだか仲むつまじい様子が伝わってくるんだよねあ(笑)

なんとかなるさ

“コロナ禍”での大学生生活、その後の就職活動でも結果が出ず、フリーター歴2年になる娘。すっかり白髪が増えた私が「誰かが心配かけるから…」と嘆くと、「母さんの白髪が増えても、私の就職決まらんで」と娘。

(箕面市・61歳・とうもろこし関)



娘さん、何事にも動じない強さを持っていそう。頼もしいわ〜

何でもそろいます

コープの宅配がうれしいのか、家に届く荷物は全て「コープさん」と言う3歳の娘。新しい靴や服も、全部コープで買ったことになっています。おままごとでも「はい!コープさんで〜す」と宅配のまねをしていてビックリ!

(西宮市・のの母・34歳)



プーちゃんもコープさん待ってるよ!お菓子が届くとうれしいの

成長は続く

古希を前にして、地域の老人大学に入学しました。何十年かぶりの入学式。青春時代を思い出しました。4年間、卒業までやり切れますように。

(加古川市・あんちゃん・68歳)



新たな出会いもあったでしょうね。私も見習わなくちゃ

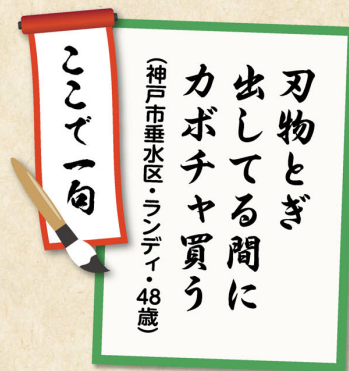
きっぱり決心

運転免許証更新のハガキが届きました。高齢者講習が必須で“実技あり”とのこと。「アッシー君」の夫に甘え、ずっと優良ドライバーですが、決心しました。返納です。

(西宮市・エミリン・71歳)



返納の話を書くことが増えてきた今日この頃。勇気ある決断に拍手です



「切れ味がよみがえる」と好評の刃物とぎ。スケジュールは18ページに掲載しておるぞ

私も一言

価格とアレンジの優等生

5月号のもやし特集はうれしい記事で、紹介されていたレシピを片っ端から作りました。おかげで毎晩もやし食卓に並び、夫からは「何があった?」と不思議がられ、笑われました。

(小野市・みかっちの嫁・48歳)



もやし特集は大反響。ハンバーグに入れるのは、ウチの定番になりました。見逃した方はコチラ!



私も一言

心も体も健やかに

60歳を過ぎて、ご夫婦で乗馬クラブに入会されたというお便りがありました。すばらしい!日課にしていたウォーキング、最近はサボりがちでしたが、これからも健康で過ごせるように再開しようと心に決めました。

(揖保郡太子町・るみばあば・62歳)



励みになるのう。ワシも散歩の距離を延ばしてみるか

お気に入り♡



アーモンドリーフ

私のご褒美スイーツ。毎日1個ずつ、大事に食べています。個包装なのも、食べやすくてうれしい。バター味が濃厚で、とてもおいしいです。

(三田市・リエママ・47歳)



キャラメル掛けしたアーモンドスライスがたっぷり。独り占めしたいおいしさよね♪

お気に入り♡



めっちゃ長い
トイレトーパー シングル

長さが250mもあり、丈夫なペーパーですので愛用しています。ネーミングがとてもユニークで覚えやすく、『めーむ』に載っていると必ず購入します。

(宝塚市・とろぴか・56歳)



ストックの場所を取らないし、交換の手間が省けるから、うちでも重宝しているよ

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」今だから話せませす **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

※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

9月4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!

大阪府河内長野市

関西サイクル スポーツセンター

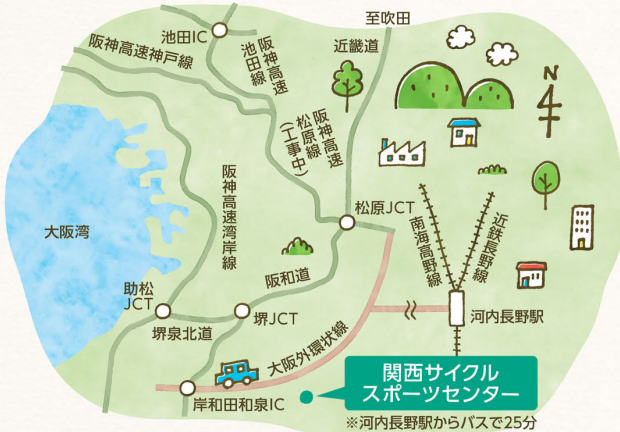
キャンプや野外でのバーベキューも
楽しめる自転車のテーマパーク



兵庫県の西宮浜から高速道路を使い約1時間と意外に近い、「自転車」をテーマにした大型施設。施設内の11種類のアトラクションは全て、ペダルをこぐなど体を使って動かすのが基本です。“変わり種自転車”のエリアは、ジャンプして動かすもの、こぐと横に進むもの、一人乗りや家族で乗れる大きなものなど、バラエティーに富んだ自転車がいっぱい。動かすコツを探ったり、力を合わせてこいだりと、お子さんから大人まで楽しめます。

また、自然の中のサイクリングコースやキャンプエリアなど、ゆったり過ごせる施設も充実しています。

※ファミリープール「フォレ・リゾ!」は夏期のみ営業
※遊具・施設の利用には身長制限があります。詳しくはホームページでご確認ください



“夢の自転車”の
応募作品から
実現しました!



- 住 所 大阪府河内長野市 天野町1304
- 電話番号 0721-54-3101
- 営業時間 9時半～17時半 (8月)
- 休 園 日 火曜日 (8月は無休)

※急な天候不良などにより営業時間や内容を変更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

- 入場のみ **大人・子ども2割引**
- 入場+フリーパス
- 大人・子ども400円引き、**
- シルバー100円引き** ※1家族につき5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