

まようどう

2023

11

おいしさにこだわった自信作
コープクオリティ



コープでいっしょに未来へ

コープエコファーム

エリア掲示板

地域の楽しい
情報がいっぱい!

コーピーカードと出かけよう!

神戸市立ポートアイランド
スポーツセンター

きょうどう

CONTENTS 2023 **11**

「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
おいしさにこだわった自信作
コープクオリティ
- 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
コープエコファーム
- 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!
神戸市立ポートアイランド
スポーツセンター

コープこうべの現況(9月末現在)

組合員数	172万7692人
出資金	366億6587万円
1人当たりの出資額	2万1222円
宅配訪問軒数	49万5043軒

マイバッグ持参率(9月度) **90.6%**

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

おいしさにこだわった自信作

コープ クオリティ



組合員のくらしに寄り添い、思いを形にした
コープ商品。より良い品質を追求するだけで
なく、環境や社会に配慮したエシカル消費に
対応する商品や子どもの発育に合わせた商品
など、さまざまなシリーズを開発しています。
2015年、“おいしさ”に基準を設けたシリー
ズ「コープクオリティ」が誕生。今では新商品
も増え、人気シリーズになっています。



コープこうべ商品政策推進室
大西 由紀子さん

コープクオリティは、お
いしいものを食べたい
と思うときに、自信を
持っておすすめできる
“おいしさ”をめざした
商品です。
来客時や手土産にぴっ
たりのお菓子も多数あ
りますので、ぜひお試
しください。

コープクオリティとは

「コープクオリティ」の特長は、従来のコープ商品に比べ、組合員が感じるおいしさによりこだわっていること。「おいしさの理由が明らか」「ほかの商品との違いが明確」「100人規模の組合員モニターの8割以上がおいしいと回答」、この3つの条件をすべてクリアした商品が「コープクオリティ」です。

「**co-op** こだわりの黄金さきいか」を例にしてみると…



条件1 おいしさの理由が明らか

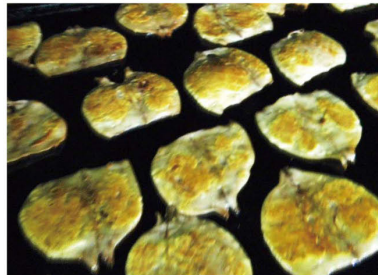
産地を限定した原料を使う、手間のかかる丁寧な製法で作るなど、おいしさを確認なものにする取り組みを続けています



国内で水揚げされた新鮮なすめいかを冷凍せずに生のままゆであげ、いか本来のうまみを残しています

条件2 ほかの商品との違いが明確

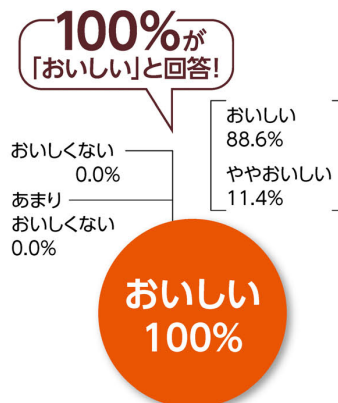
さまざまな競合品を研究し、「コープクオリティ」でしか味わえない商品づくりを探求しています



ソフトな食感が楽しめるように水分をやや多めに残して焙焼。薄味に仕上げています

条件3 モニターの8割以上がおいしいと回答

100人規模のモニター調査で8割以上が「おいしい」と評価。条件1、2をクリアしていても、組合員の支持がなければ「コープクオリティ」としてデビューはできないのです



モニターからは「軟らかくとってもおいしかった。塩味控えめで最高」「ぜひ大袋も出してほしい」などの声とともに、**全員が「おいしい」と回答しました。**

〈組合員テスト：2015年4月実施〉
※人数=105



01

組合員の声！
コープクオリティのお菓子の中で一番好きです！

組合員の**95.3%**がおいしいと回答

co-op **ハイシャレル**
(11月のツキ推し!)

サクッとした食感の薄焼きクッキーにアーモンドをのせて焼き上げ、チョコレートで包みました。



ツキ推し! 「ツキ推し!」とは、毎月1品のコープ商品を選んで全店舗でおすすめる取り組み

02

組合員の**88.3%**がおいしいと回答

ドーナツはこれか買いません。買い物に行く度に買っています



co-op **大山乳業の特選牛乳を使ったふんわりドーナツ**

生地には水を一切使わず、牛乳と豆乳を使用。ふんわりと軟らかく、甘さを抑えた上品な味わい。組合員モニターの声を聞き、直径7cm~7.5cmという食べやすいサイズに。コープこうべと日本生協連で開発され、全国の生協で愛される商品になりました。

03

組合員の**100%**がおいしいと回答

フルーツがたっぷり入って、1個で満足感があります。常備しておきたいです



co-op **ぜいたく果実を贅沢に使ったフルーツケーキ**

5種類のフルーツを全体の約30%配合。バターを使用し、風味良くコクのある味わいに焼き上げました。ラム酒が香る大人向けのスイーツです。

コープクオリティの お菓子で ティータイム♪

「今日はちゅーすものぞ、
そんなときに手にしてほしい
「コープクオリティ」。
自分へのごほうびや来客のおもてなし、
手土産にと重宝します。
その中でも人気の商品を紹介します。」



04

組合員の**95.0%**が
おいしいと回答

香りが良い
高級な黒海苔が
パリッと巻いてあり、
クオリティの高さを
感じる逸品



co-op **こだわりの海苔巻おかき**
(有明産海苔使用)

国産もち米を使った生地を“手焼き風”に仕上げる製法で、外はカリッ、中はさっくりとした食感に。歯切れが良くうまみのある上質な有明産の海苔で巻きました。

05

組合員の**89.1%**が
おいしいと回答

高級感のある
奥深い味わいです



co-op **コーヒーバッグ**
有機栽培フェアトレードコーヒ
ーアテマラブレンド

手軽に楽しめるドリップタイプです。有機栽培とフェアトレードの認証原料を使用。産地にこだわり、爽やかな酸味と華やかな風味に仕上げました。

海老の トマトクリーム スパゲティ



野菜たっぷりの
ケチャップで、
深みのある
味わいに

エネルギー670kcal／食塩相当量3.7g(1人分の推定値)

材料(2人分)

たまねぎ	1/4個
ベーコン(ハーフサイズ)	2枚
オリーブ油	大さじ1
むきえび	170g
塩	少々
水	2と1/2カップ
A 塩	小さじ2/3
スパゲッティ(太さ1.7mm)	160g
CO-OP トマトと5種の野菜入りケチャップ	大さじ5
生クリーム	100ml
【好みで】	
パセリ	少々
B 塩	少々
コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

- たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る
- フライパンにオリーブ油を熱し、①とむきえびを加えて炒め、火が通ったら塩を加えて取り出す
- フライパンにAを入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを入れる(写真参照)。(スパゲッティが浸らない場合は、浸るまで水を足す)固まらないようにほぐしながら中火で、商品に表示されたゆで時間より1分間短くゆでる
- 水分が残った状態の③に、②とケチャップを加えて火を強め炒めなじませる
- 生クリームを加えてとろみがついたら火を止める
- ⑤を器に盛り、好みでBをかける



組合員の94.4%が
おいしいと回答

CO-OP トマトと5種の 野菜入りケチャップ

トマトピューレを野菜と煮詰めたような濃厚なコク。まろやかな風味のピナップルビネガーと香辛料で仕上げました。



教えて
もらいました



アララ クッキング クラブ
[alala cooking club]

主宰

はしもと ちさと
橋元 知里さん

明石市と加古川市で料理教室を運営。レシピ提供やイベント講師、食を通したまちづくりなどで幅広く活動。コープこうべではオンライン料理会の講師も。



シヤリアピン ポークステーキ

たまねぎに
漬けることで
お肉が軟らかく



エネルギー467kcal/食塩相当量1.6g(1人分の推定値)

材料(2人分)

- 豚肩ロース肉 2枚
- A** 鹿児島黒酢入り
たまねぎドレッシング 大さじ1
- にんにく 1片
- ブロッコリー 1/2株
- パプリカ 1/2個
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 適量
- バター 5g
- B** 鹿児島黒酢入り
たまねぎドレッシング 大さじ2

作り方

- ① 豚肩ロース肉の表面に約3mmの深さで格子状の切り込みを入れる(写真参照)。
Aを肉に絡め、ラップをして室温で30分間置く
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ ブロッコリーは洗い小房に分ける。パプリカはヘタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る
- ④ ①の豚肉をキッチンペーパーで軽く押さえて水分を取り、小麦粉を薄くまぶす
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、③、④を加えて、ふたをし弱火で焼く。火が通ったら器に取り出す
- ⑥ フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、②とバターを入れて余熱で1分間～2分間火を通す。
Bを加えて弱火にかけ、ひと煮立ちしたら豚肉を戻し絡める
- ⑦ ⑥を器に盛り、フライパンに残ったソースをかける



鹿児島黒酢入り たまねぎドレッシング

たまねぎの甘みと黒酢の酸味でコクのある味わい。ざく切りにしたたまねぎをたっぷり配合し、見た目も食感もしっかりたまねぎを感じられるドレッシングです。



組合員の97.0%が
おいしいと回答

組合員ライターの一こと

ドレッシングを加熱したり、フライパンひとつでパスタ料理を完成させたり。新しい発見があり、とても役に立ちました。(木下 亜紀)

Information

募集 エコファームで「秋の大収穫祭」 だいこん・かぶを収穫しよう

秋の1日、自然豊かなコープエコファームで収穫体験をしませんか。

|と き|

11月25日(土)、26日(日)、12月2日(土)、3日(日)
午前の部: 9時半~10時半受け付け、順次収穫開始
午後の部: 13時~14時受け付け、順次収穫開始
※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)

|料金・募集口数|

- だいこん(4本) 500円:250口
- かぶ(7本) 500円:100口

※いずれも申し込み順。生育状況により当日、収穫数を調整させていただく場合があります

|持ち物| 手袋(軍手)、長靴、収穫物持ち帰り用の袋、雨天の場合は雨具

|申し込み| (株)コープエコファームの

ホームページで内容をご確認のうえ

「イベント予約フォーム」から

<https://www.coop-ecofarm.jp/>

※下記問い合わせ先への電話でも受け付けます

|ところ・問い合わせ|

(株)コープエコファーム
三木市細川町瑞穂2328-1
☎0794-88-3366
(9時~15時)

P.21~P.22の記事も
ご覧ください



昨年の参加者



兵庫県ユニセフ協会 イベント 検索

※この講座は公益信託兵庫県婦人会館
ユネスコ基金の助成を受けています

ユニセフ写真パネル展 「ウクライナの危機と子どもたち」

|と き| 11月15日(水)~22日(水)

|会 場| コープデイズ豊岡1階 ウェルカムコート

※22日午後、玉本英子さん(アジアプレス所属ジャーナリスト)のギャラリートークを予定。詳しくは兵庫県ユニセフ協会ホームページをご覧ください

兵庫県ユニセフ協会 イベント 検索



|後 援| 鳥取県ユニセフ協会

|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)

「トルコ・シリア地震緊急募金」へのご協力ありがとうございました

2月~3月に実施した「トルコ・シリア地震緊急募金」にご協力をいただき、ありがとうございました。募金額と寄付先・用途は下記の通りです。

|募金総額| 75,669,438円

|寄付先・用途|

- NPO法人 CODE海外災害援助市民センター (36,834,719円): 被災地の子どもたちのケアを行う「母と子どものケアセンター」の建設・運営などに活用
- 公益財団法人 日本ユニセフ協会(36,834,719円): 安全な飲み水や衛生用品など緊急支援物資の提供や子どもの心理社会的サポートに活用
- 一般社団法人 神戸国際支縁機構(2,000,000円): シリアの孤児を支援する「孤児の家」の復旧・援助に活用

「フードドライブ集中受付キャンペーン」にご協力ありがとうございました

「フードドライブ」は、家庭から食品を持ち寄り食料支援を必要とする方に無料で提供する活動です。8月~9月の「集中受付キャンペーン」では、宅配の全センターと全店舗で受け付け、合計約8.3 tもの食品が寄せられました。ご協力いただきありがとうございました。

寄付いただいた食品は、社会福祉協議会やフードバンク、子ども食堂などに提供しました。



- 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 「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。学校の宿題から入試対策まで幅広く対応しています。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)

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

大学生講師も募集中!

詳しくは上記ホームページの「ボランティア募集・申込」ページをご覧ください

「コープこうべアプリ」で 『きょうどう』へのコメントを気軽に

「コープこうべアプリ」の中に「『きょうどう』の部屋」をつくりました。『きょうどう』を読んだ感想や、『きょうどう』で紹介したイベントに参加して楽しかったこと、好評だった料理などを投稿し、みんなで共有できる“ルーム”です。文章だけでも、写真を添えてもOK。気軽に投稿してください。

投稿方法

- ①「コープこうべアプリ」ホーム画面右下の「タッチ」をタップ
- ②「ルーム」をタップ
- ③「みんなのルーム」をタップ
- ④「『きょうどう』の部屋」をタップ
- ⑤コメント欄に入力

「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



コープの福祉講座

①介護福祉士全国統一模擬試験<三木>

【とき】12月16日(土)10時～15時

【受講料】7,700円

②三木市主催

みつきい☆家事ヘルパー養成研修(全3回)

【とき】12月6日(水)、13日(水)、22日(金)10時～
※終了は16時前後

【定員】40人(申込順)

【受講料】無料(別途テキスト代1,430円が必要)

【対象】初心者向けの介護知識を学びたい方

③三木市主催 介護に関する入門的研修(全5回)

【とき】2024年2月1日(木)、7日(水)、14日(水)、
22日(木)、3月6日(水)
※2月1日は13時～、その他の日は10時～。
終了は16時前後

【定員】24人(申込順)

【受講料】無料(別途テキスト代2,200円が必要)

【対象】介護に関心のある方、就労希望の方など

※②③の終了時刻は下記ホームページをご覧ください

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

10月～11月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

31 火 ■ つかしん	16 木 ● 兵庫
1 水 ■ 西武庫	17 金 ■ 吹田 ● 兵庫
2 木	18 土 ■ 西神南
3 金 ■ 行基 ● 長田	19 日 ■ 豊岡 ● 稲美
4 土 ■ 北鈴蘭台	20 月 ■ 塩屋
5 日 ■ 安倉	21 火 ■ 篠原 ● 岡本
6 月 ■ 西宮東 ● シーア	22 水 ■ 蛍池 ● 岡本
7 火 ■ 苦楽園 ● シーア	23 木
8 水 ■ めふ ● シーア	24 金 ■ 横尾 ● 志染
9 木	25 土 ■ リビング甲南 ● 名谷
10 金 ■ 青谷	26 日 ■ リビング甲南 ● 東加古川
11 土 ■ 桜塚	27 月 ■ 甲陽園
12 日 ■ 神戸西 ● 塚口	28 火 ■ 園田
13 月 ■ 熊内 ● 塚口	29 水 ■ 園田 ● 桜が丘
14 火 ■ 垂水	30 木
15 水 ■ 東舞子 ● 桃山台	

※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「店舗営業終了候補店」の方向性についてのお知らせ

コープこうべでは、経営状況が厳しい7店舗を「営業終了候補店」として選定し、今年4月から、お知らせハガキや店頭ポスターなどでお知らせしてきました。また、より一層のご利用をお願いするとともに、業績改善に向けて、売り場の魅力向上、経費削減などに取り組んできました。組合員の皆さまには大変多くのご利用・ご協力を賜るとともに、激励のお声を多数いただき、感謝申し上げます。

店舗ごとに改善状況を検討した結果、2023年度の「営業終了候補店」の方向性が下記の通り決まりました。業績改善の見通しが立たず、営業を終了する店舗においては、ご期待に沿えず誠に申し訳ございません。ご理解くださいますようお願いいたします。

「営業を継続する店舗」

コープミニ猪名川南・大谷・月が丘

「営業を終了する店舗と終了予定日」

- コープつかしん：2024年1月18日（木）
- コープミニ荒田：2024年1月25日（木）
- コープミニ山田：2024年2月8日（木）
- コープ東加古川：2024年3月7日（木）

営業を終了する店舗の説明会を予定しています。詳しくは、店頭ポスターや10月上旬に郵送したハガキでご確認くださいませようお願いいたします。

コープの森・^{しゃげごやま}社家郷山が育樹活動コンクール「林野庁長官賞」受賞

コープこうべが取り組んでいる「コープの森・社家郷山」（西宮市）の活動が、公益社団法人国土緑化推進機構主催の令和5年度「全国育樹活動コンクール」で「林野庁長官賞」を受賞しました。

兵庫県、西宮市、公益社団法人兵庫県緑化推進協会とコープこうべの4者は2008年、「企業の森づくり活動への取り組みに関する協定」を締結。これに基づき、兵庫県「企業の森づくり制度」の第1号として社家郷山の整備を始めました。専門家のアドバイスのもと、市民や職員のボランティアが里山整備や体験学習を進めていることなどが評価され、今回の受賞につながりました。



職員ボランティアの活動の様子

中学生・高校生が長崎の大学生に平和の話を聞く

8月23日～24日、中学生・高校生6人を含む10人が「長崎平和のカンパ寄贈の旅」に参加。日本赤十字社長崎原爆病院を訪れ、組合員から寄せられた「平和のカンパ」を寄贈するとともに、原爆や戦争について学びました。

長崎原爆資料館の見学や被爆遺構を巡るフィールドワークには、被爆3世で長崎大学核兵器廃絶研究センター特任研究員の林田光弘さんと地元の大学生がガイドとして同行。若者の視点から「平和」を伝えました。

8月26日の事後報告会では、グループごとに旅で学んだことを伝えるための資料・ポスター・チラシを制作し、発表。「2世、3世の方を含め、被爆者が今も通院していたのが印象的でした」「原子力発電の現状を理解するには、外交や経済を知ることが大切」など、現地で感じたこと、学んだことを共有しました。



大学生のガイドで被爆地を巡りました

人や社会とのつながりから考える持続可能な社会づくり

9月8日、コープこうべ生活文化センター（神戸市東灘区）で「地域つながるフォーラム」を開催。多様な個人・団体のつながりから社会のあり方について考えるきっかけとして企画したイベントで、171人が参加しました。

まずは俳優のサヘル・ローズさんが「出会いこそ、生きる力」と題して特別講演。戦争孤児になった自身と養母の出会いや、来日後に助けてくれた人への思いを語りました。また、多文化共生を推進する「こくさいひろば芦屋」、障がい者支援を行う「NPO法人 いねいぶる」の活動報告の後、各団体の代表とサヘルさんがパネルディスカッション。人や社会とのつながりを考える貴重な機会になりました。



「この人に出会って良かったと思える人間になりたい」と語るサヘルさん

大雨や地震による被災地支援に「ハート基金」から拠出

6月29日から大雨や8月に発生した台風7号により大きな被害が発生したことを受け、「ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）」から下記の通り拠出しました。拠出金は、ボランティア活動用の資材購入費やボランティアセンター運営費、熱中症対策のための飲料購入費などに活用されます。

- 秋田県社会福祉協議会へ 100万円
- 佐賀県社会福祉協議会へ 20万円
- 京都府社会福祉協議会へ 10万円

また、2月に発生したトルコ・シリア地震への中長期的な支援として、NPO法人CODE海外災害援助市民センターへ150万円を拠出しました。同センターが企画する「トルコと日本の学生ボランティア交流」プロジェクトに1人でも多く日本の学生ボランティアが参加できるよう、被災地への渡航費や現地での宿泊費などに活用されます。

コープデイズ豊岡が献血運動の推進で「厚生労働大臣感謝状」をいただきました

9月7日、兵庫県公館で行われた「令和5年度兵庫県献血功労感謝のつどい」で、コープデイズ豊岡に「厚生労働大臣感謝状」が贈呈されました。

同店舗は日頃から、兵庫県赤十字血液センター豊岡出張所と連携し、ポスターを掲示するなど献血運動の広報に協力。また、店舗のスペースを献血会場として提供するなど、積極的に献血を推進していることが評価されました。

兵庫県献血功労感謝のつどい



感謝状を受け取るコープデイズ豊岡・徳山雅治店長(右)

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

チョコレートの表面が白くなっているのはなぜ？

チョコレートを保存しているうちに、表面が白くなってくることがあります。これは「ブルーム現象」が起こったから。チョコレートに含まれるカカオバターが高い温度で溶けて表面に浮き出し、それが冷えて白く粉が吹いたように見える現象です。チョコレート本来のおいしさは失われていますが、食べても害はありません。



豆知識

カカオバターは28℃前後で溶け始めます。夏場に軟らかくなったチョコレートを冷やすと、ブルーム現象が起こることも。カビのようにも見えますが、チョコレートは水分が少なく、カビが発生しにくい食品です。チョコレートのほか、カレールーやココアなどでも同じ現象が起こることがあります。

チョコレートの保管のポイント

チョコレートは熱に対してデリケート。保管場所に注意しましょう。

- 直射日光に当てない
- 暖房の効きすぎた部屋に置かない
- 火のそばやストーブ、ヒーターなどのそばに置かない

チョコレートの保管は28℃以下で！





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.13

エコファーム

コープこうべは7月7日、三木市にある(有)みずほ協同農園*の株式を全て買い取り、(株)コープエコファームを設立しました。これまでと同じく資源循環型の野菜作りを行い、農業を志す人の育成にも取り組むほか、多くの人が集い、楽しめる場になることをめざしています。

* (有)みずほ協同農園: コープこうべの「環境共生型農園構想」に賛同する地元の方々が設立。店舗で回収した食品残さなどから作られたたい肥を使い、野菜を育ててきました。



7月15日に行われた設立記念式典



エコファーム内の直売所



色付き始めたミニトマト



じゃがいもの収穫体験

エコファームの野菜はどこで買えるの?

- 下記の店舗を中心に品ぞろえ。宅配でも年に数回取り扱っています。
- ・コープ志染(三木市)
 - ・コープ三木緑が丘(三木市)
 - ・コープ桜が丘(神戸市西区)
 - ・コープからと(神戸市北区)
 - ・コープデイズ神戸北町(神戸市北区)
 - ・エコファーム内の直売所

※時期により取り扱いがない場合もあります

エコファームを動画で紹介!

コープこうべの職員有志が制作した動画をホームページで公開中です。ぜひご覧ください。



エコファームの皆さんに聞きました



営農部 課長
わたなべ たくま
渡部 拓真さん

資源の循環で育んだ野菜をより多くの方へ

大学卒業後、ここで働き始めて10年。新しく「コープエコファーム」になっても引き続き環境に配慮し、さらに安定した生産をめざしています。野菜は気候によって生育が左右されるので、毎年同じように生産するのはとても大変なこと。より良い品質の農作物を安定して生産するためには、新たな機械の導入による作業の効率化なども大切です。

エコファームは、除草作業をしてくださる障がい者施設の皆さんや農作業のボランティアさん、収穫体験や貸し農園に来られる方など、多くの方とのつながりも大切にしています。エコファームの野菜を見かけたらぜひ、手に取ってみてください。ご利用いただけると、従業員の励みになります。

「おいしい!」の声が聞きたくて

以前は別の仕事をしながら、農家の祖父母の影響で家庭菜園をしていました。友人の子どもが私の作った野菜を食べて「おいしい!」と言ってくれたのがきっかけで、今は農業を学んでいます。先日はエコファームの野菜を対面販売する機会があ

り、食べてくださる方と直接話ができたので「作りがいがあるなあ」と感じました。収穫体験の時に組合員の皆さんと交流するのも楽しみ。来られた日にちょうど収穫できるよう、農園の皆さんとしっかり栽培管理をしてお待ちしています。



営農部 パート
なかじま たけと
中島 健人さん




営農部 パート
たけうち ゆみ
竹内 由美さん

仲間と一緒に心を込めて

農業経験は全くなかったのですが、収穫体験イベントへの参加をきっかけに、ボランティアで作業を手伝うようになりました。その後「とても明るく楽しそうに作業されている皆さんと、ぜひ一緒にさせていたきたい!」と働き始めて5年目を迎

えました。エコファームの魅力は、規格外の野菜も直売所などで販売することや、収穫体験に来られる皆さんの楽しそうな姿が見られること。幅広い世代のスタッフが、「おいしい野菜を作りたい!」という思いで日々作業しています。

 株式会社
コープエコファーム

三木市細川町瑞穂2328-1
☎0794-88-3366
営業時間 9時～17時
(12月31日～1月3日を除く)



<https://www.coop-ecofarm.jp/>



公共交通機関の駅・バス停は近くにありません。車でお越しください。
中国自動車道・吉川ICから約8分
山陽自動車道・三木東ICから約12分
阪神高速7号北神戸線・箕谷ICから約25分

組合員ライターのひとこと

8月の暑期中、農作業中に取材。一生懸命に働く姿、広大な農園や自然豊かな風景を見ながら「おいしい野菜」の理由が分かった気がしました。(藤野 朋子)



コープのクイズ道場



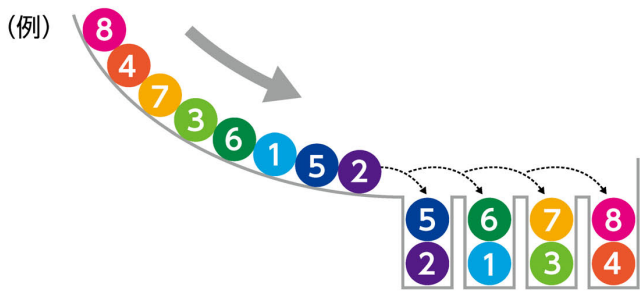
難易度は
初級・中級・
上級だよ!

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

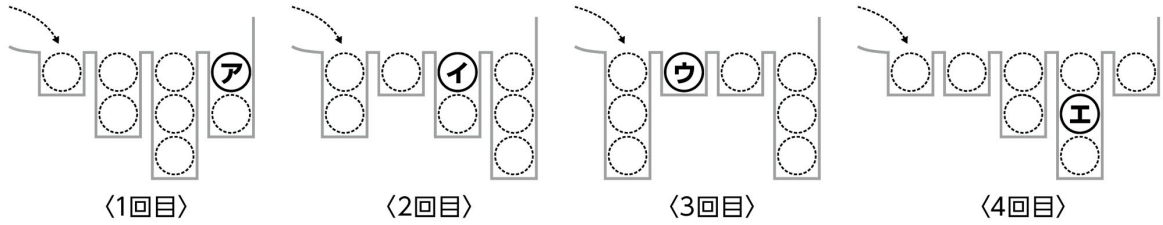


問一

矢印の方向にボールを転がすと、例のように1個ずつ穴に入っていくよ。
例と同じ順番にボールを並べて4回転がしたんだ。
㊦㊩㊨㊧のボールに書いてある数字の合計は?



㊦ + ㊩ + ㊨ + ㊧
答え
=



問二

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。
最後に残った文字を並べ替えてできる料理名は?



- ① □□シモ□ (名前を書いていてよかった)
- ② □シ□モ□□□ (七福神の中で鎧よろいを着ている神様)
- ③ □シモ□□□ (互いに一歩も引かずに言い争うこと)
- ④ □シ□□モ□ (芥川龍之介の短編小説)

答え



リスト

ド	ビ	オ	ン	ウ	ト	テ
ド	ノ	ン	ラ	ウ	ン	オ
ヨ	ウ	ン	フ	ヤ	ユ	

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 11月27日(月) 消印有効

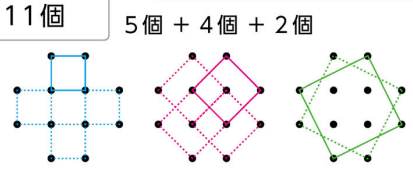
※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

10月号の答え

問一
温泉旅行

問二
11個

三	温	糖	炭	酸	飲	料
	暖	質	屋		泉	
塩	化	水	素	果		白
分		平		一	汁	一
	幹	線	道	路		人
行	事		具		股	旅
					物	



9月号のクイズは解答総数4,853のうち、正解は4,558でした。

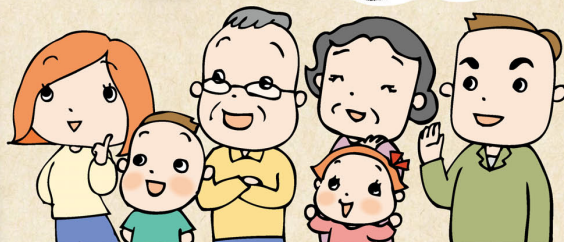
みんなのひろば

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

今だから話せます

今はこうして涼しい顔をしているけれど。
「あのときはやっちゃったなあ」な～んて思い出、ありますよね。



コーちゃん

プーちゃん

箱入り娘の過ち?

独身時代、あまり家事をしていなかった私。新婚旅行から帰り、たくさんの洗濯物を洗うのは大変と、クリーニングに出しました。すると夫が「ジーパンをクリーニングに出すなんて聞いたことがない。笑われたんと違う?」と。今思うと、恥ずかしい話です。

(神戸市北区・みっちゃん・61歳)



人はそうやって成長していくのよね。今では家事の達人かしら

食わず嫌いの救世主

以前、友人から大きなスイカをいただきました。お礼を言ったものの、実は好きではないし、冷蔵庫に入れるのも一苦労で、困り果てました。ところが毎日食べているうちに大好きになり、今はスイカなしで夏は過ごせないほどに。あのときは本当にありがとう!

(三木市・うさニャンコ・60歳)



好きなものが一つ増えた幸せ。友人に感謝じゃな～

今だから分かること

「ああ忙しい」と家事をこなす母に対して、「そんなん言わなくても、分かってることやん」と私。それから20年。子育てが始まり、母の気持ちがよく分かります。育ててくれてありがとう、お母さん。

(宝塚市・bob・35歳)



子育て中の息子さんからの
お便り。ぜひお母さんに
直接伝えてほしいわ

きつと、気のせいよ…

免許取り立てのころ、勝手に父の車で彼とドライブ。無事に帰宅し、残るは恐怖の車庫入れ。…そこでゴン! 数日後、父が「バンパーがへこんでる気がする」と言い出した時は焦りましたが、とにかくスルー。実は今でも話せていません(笑)。

(豊岡市・ミイ・40歳)



ボクも障子に穴開けちゃったの、ヒミツにしてるんだ

甘～い失敗

小学2年生の時、初めてバレンタインのチョコレート作りに挑戦しました。ところが「湯せん」の意味が分からず、熱湯にチョコをそのまま投入。全部溶けてしまいました。今でもバレンタインの季節が来ると必ず思い出します。

(吹田市・ピッピー・22歳)



チョコ作るの、むずかしいのかなあ? プーちゃんも作ってみたいよ

チャンスは 引き寄せるもの!

大学時代、ある世界大会にボランティアとして参加しました。終了後、ボランティアを統率していた市の職員に、お礼状として書いたファンレター。恥ずかしかったけれど、市役所宛てに送りました。すると一度会おうということになり…、それが今の夫です。

(神戸市垂水区・さだっち・59歳)



こんなふうにあプローチされたら、感激するだろうなあ

投稿募集 みんなのひろば

●「テーマ投稿 ホロリ♡カンゲキ!」

しみじみとありがたみを感じたり、心がほぐれたり…。人の温かさに触れた経験談や、ビックリ感激したことなどのエピソードをお待ちしています!

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

11月27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



さすがプロの技!

地元の夏祭りで芸人さんが漫才をしていた時のこと。うっかり2歳の息子が通路に出てしまいました。芸人さんは、機転を利かせて息子に話しかけ、笑いに変えてくれました。同い年くらいのお子さんがいるという芸人さんの温かさにほっこりしました。漫才を中断させてすみません。

(箕面市・シャンプーハット・45歳)



そんな優しい芸人さんなら、ファンになるわ

お祝いされると思いきや…

お盆に子どもたち家族が集まり、みんなで宴会。夫が喜寿を迎えた直後だったので、何かサプライズがあるのではと期待していた夫と私。しかし、食事は終了し、笑顔で「おじいちゃん、ごちそうさま〜」。あらら、夫が元気な証しだと思うことにします。

(神戸市東灘区・ちえのわ・74歳)



まだまだ家族から頼られる存在ということじゃ

ウツリする至福の時間

コツコツ貯めたポイントを使って、先日指輪と交換しました。決して高いものではないけれど、日頃がんばっている自分へのご褒美です。はめた手をかざしてキラキラ光る指輪を見ては、ニヤニヤしています。

(相生市・いろはにほへと・63歳)



何てすてきな使い方! 私も自分へのご褒美、何か考えようっと

偶然にびっくり!

8月8日は、長女の結婚記念日、9月9日は長女の誕生日、10月10日は長女の子どもの誕生日、11月11日は次女の結婚記念日と続きます。忘れっぽい性格の私でも、忘れようがありません。

(加古川市・あんちゃん・68歳)



12月12日は何の日になるのかな?

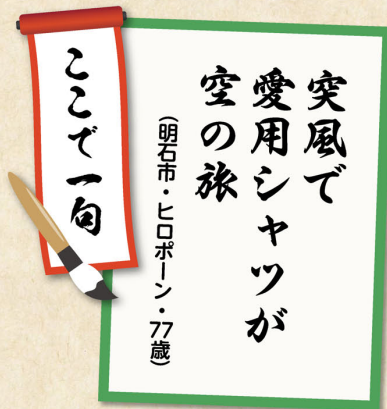
借りてきた猫?

うちの頑固じいさんが入院していた時のこと。食事の時間になると「いらん!」「おい、水くれ」と怒鳴ってばかり。ある日、若い看護師さんが来るとおとなしくなりました。小声で「いらん」と言うも完食し、すぐにスヤスヤと寝るおじいちゃまに。男の人は何歳になっても美人にメロメロですね。

(豊岡市・こうのとりの・75歳)



自分ではそんなつもりないのに…妻に同じようなことを言われました



大空を優雅に舞うシャツ。旅を終えたら、またお洗濯かもしれないけれど…



隠し味を公開します

1歳半、4歳、7歳の子を連れて娘家族が4日間滞在しました。私はビーフシチューを作ったのですが、イマイチな味。そこで固形のカレールーをひとかけら混ぜたところ、味がピリッと調い、甘みが引き立ち、大人にも大好評でした。お試しあれ。

(神戸市須磨区・シークレット清・70代)



カレーにはいろんなスパイスが入っているからかしら？ 今度やってみよう！



ペットにしたいくて

8月号の「カニを食べた話」で思い出しました。以前、テレビで見て以来、ムツゴロウが飼いたくて、九州に行ったときに「ムツゴロウ売っていますか」と聞くと、「こちらにございます」と案内されたのがムツゴロウの「佃煮」。ここでは食べるんですね。

(神戸市西区・かよちゃん・67歳)



佐賀県や福岡県では、郷土料理として有名じゃ



CO-OP ぽりぽり小魚

3年前に骨折してから、牛乳、ヨーグルト以外に『ぽりぽり小魚』でカルシウムを補っています。個包装なので使いやすく、おやつに毎日食べています。味も量も満足で、おすすめです。

(神戸市北区・すずらん・82歳)



プーちゃんも小さいお魚食べてみたいなあ



CO-OP カルシウム入り九州産大麦若葉の粉末青汁 (6種の九州産野菜配合)

青臭くなく、抹茶のような味で飲みやすいです。安価なもの助かります。他県に住む娘と自炊を始めた孫娘にも送って喜ばれています。

(神戸市西区・桜ばあちゃん・82歳)



手軽に飲めるのがいいですね。僕も飲んでみようかな

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」ホロリ♡カンゲキ！ **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



Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

11月27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!

神戸市中央区

神戸市立
ポートアイランド
スポーツセンター

ゆったり広いリンクで
アイススケートを楽しもう



1981年に開催された神戸ポートアイランド博覧会を記念して造られた屋内競技場施設。観覧席数2,500を設けた50mの競泳プールは国際的な競技大会にも使用され、水深5mの飛び込みプールは、アーティスティックスイミングや水球の練習にも使用されています。25mプールは通年温水で利用でき、冬季には50mの競泳プールが開放感のあるアイススケートリンクへと変わります。毎シーズン多くの方がスケートを楽しんでいます。ここを練習拠点とし、国際大会で活躍中のフィギュアスケート選手にも「滑りやすい!」と好評。また、初心者や小さいお子さん向けにサブリンクを併設。ヘルメットの貸し出しもあるので安心です。



冬季にも泳げる
温水プール

- 住 所 神戸市中央区港島中町6-12-1
- 電話番号 078-302-1031
- 開館時間 (遊泳・滑走は終了15分前まで)
- プール 平日/12時~20時半
土日祝/10時~20時半
(25mプールは通年・50mプールは夏季のみ)
- スケート 10時~19時 (11月~3月下旬)
- 休館日 毎週水曜日(祝日・冬・春休み期間は営業)
年末年始、館内整備日、競技会開催日は利用不可または時間短縮

コピーカードまたは
組合員証でお得

スケート

- 大人1,400円を
1,250円に
- 中学生以下750円を
650円に

プール

- 大人650円を
600円に
- 中学生以下300円を
250円に

※1家族に付き5人まで



※親子ペア割引などもあります。詳しくはホームページでご確認ください。



コピーカードまたはコ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