

まようどう

2024

1

お鍋の季節ですね

コープでいっしょに未来へ

災害に備えよう

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!

淡路人形座

きょうどう

CONTENTS 2024 1

「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
お鍋の季節ですね
- 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
災害に備えよう
- 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!
淡路人形座

コープこうべの現況(11月末現在)

組合員数	173万1268人
出資金	366億4341万円
1人当たりの出資額	2万1166円
宅配訪問軒数	49万4633軒

マイバッグ持参率(11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

お鍋の 季節ですね

寒さが一段と身に染みるこの
季節、ポカポカ温まるお鍋はいかが
ですか。

ストレートつゆは、そのまま鍋に注いで使
えるので、とても便利です。コープのスト
レート鍋つゆは組合員の声や流行を取り入れ、
飽きのこないように毎年改良を続けています。
手軽に鍋料理が楽しめる、ストレート鍋つゆ
のレシピを紹介します。

CO-OP 昆布と鰹だしをきかせた 寄せ鍋つゆ



組合員に愛され続けて、コープの
ストレートつゆシリーズの中で人
気No.1。原料には北海道産日高
昆布・焼津産鰹節などの国産原料
を使用。また環境に配慮し包装材
に再生資源を利用することで、エ
コマークを取得しています。

たらとかきの寄せ鍋

魚介類を中心とした
具材のうまみが加わり、
シメがより楽しみに



「はりはり」は水菜の
シャキシャキした食感を
表しています



エネルギー109kcal/
食塩相当量3.5g(1人分の推定値)

材料(4人分)

にんじん…………… 1/3本(約40g)
白菜…………… 1/4株(約200g)
水菜…………… 1/2束
とうふ…………… 1/2丁(約150g)
しいたけ…………… 4個(約60g)
たら…………… 2切れ
かき…………… 1パック(約100g)
寄せ鍋つゆ…………… 1袋

作り方

- ① にんじん、白菜、水菜、とうふは食べやすい大きさに切る。しいたけは石づきを取る
- ② たらは食べやすい大きさに切り、かきは軽く水洗いする
- ③ 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら、②を加える
- ④ 再び沸騰したら、火を中火にしてアクをとり、白菜の軸、にんじん、しいたけ、とうふを入れる
- ⑤ 火が通ったら白菜の葉、水菜を加え、ひと煮立ちさせる

シメはご飯と卵で雑炊

- ① 残ったつゆにご飯を茶碗1杯入れる
- ② 軟らかくなったら、卵1個を溶きほぐし、入れる。好みで青ねぎを散らす

変わり鍋

ぶりのはりはり鍋

エネルギー110kcal/
食塩相当量3.0g(1人分の推定値)

材料(4人分)

水菜…………… 1束
うすあげ…………… 2枚
寄せ鍋つゆ…………… 1袋
ぶり(しゃぶしゃぶ用)…………… 250g

作り方

- ① 水菜は食べやすい長さに切り、うすあげは4等分に切る
- ② 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら、ぶりと①を加える
- ③ 再び沸騰したら、火を中火に落とし、アクを取る

豆乳風味しゃぶしゃぶ

オリーブオイルを加えると、グツと洋風に！

エネルギー491kcal/
食塩相当量3.4g(1人分の推定値)

材料(4人分)

レタス……………1/2個(200g)
長ねぎ……………1本(165g)
エリンギ……………1パック(100g)
にんじん……………1/3本(約40g)
スライスチーズ……………2枚
豆乳鍋つゆ……………1袋
豚バラ肉薄切り……………400g

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。長ねぎは、斜め薄切り、エリンギは縦半分になり、にんじんは薄切り、スライスチーズは4つに切る
- ② 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、レタス、長ねぎ、エリンギ、にんじんを加える
- ③ 火が通ったら、豚肉を入れる
- ④ スライスチーズを鍋に浮かべ、柔らかくなったなら具材と一緒に取る

シメはパスタでカルボナーラ風

- ① 残った鍋つゆにサラダ用スパゲッティ100gを入れる
- ② 火が通ったら、好みでスライスチーズ(または粉チーズ)、黒コショウを加える

鍋のお季節ですね

ラー油の量で
辛さを調整



変わり鍋

濃厚豆乳坦々鍋風

co-op

金ごまのkokと鶏だしの
豆乳鍋つゆ



「金ごまのkokと鶏だしの豆乳鍋つゆ」は、2023年にリニューアル。原材料を「豆乳加工品」から「豆乳」に変更し、kokと甘みがアップしました。さらにこだわりの金ごまと西京みそを使用。また包材には、全国の生協で回収したペットボトルを含んだ再生材料を使用しています。

エネルギー235kcal/
食塩相当量3.6g(1人分の推定値)

材料(4人分)

しめじ	1パック	しょうゆ	小さじ2
絹とうふ	1丁	みりん	小さじ1
ニラ	1束	料理酒	小さじ1
レタス	1/2個(200g)	みそ	小さじ1
もやし	1袋	おろししょうが	小さじ1/2
豚ひき肉	150g	co-op 豆乳鍋つゆ	1袋
		ラー油	適量

作り方

- しめじは石づきを取り小房に分ける。
絹とうふは食べやすい大きさに、ニラは5cmの長さに切る。
レタスは大きめにちぎり、もやしはさっと洗っておく
- 耐熱容器に豚ひき肉とAを入れ混ぜる。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600Wで3分間)加熱し
火が通ったら軽く混ぜてほぐす
- 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、
しめじ、とうふを入れる。
再び沸騰したらニラ、レタス、もやしを加える
- 火が通ったら、②のをせ、ラー油を加える

お鍋の 季節ですね

変わり鍋

明石焼き風鍋

エネルギー99kcal/
食塩相当量3.8g(1人分の推定値)

材料(4人分)

長ねぎ……………1/3本
みつば……………適量
CO-OP 焼あごだし鍋つゆ……1袋
冷凍たこ焼き……………10個
きざみのり……………適量

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、みつばはみじん切りにする
- ② 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、冷凍たこ焼きと長ねぎを加え、5分間～6分間加熱する
- ③ 器に取り、みつばときざみのりをのせる

加熱し過ぎで、たこ焼きが崩れないうちに食べて



CO-OP 焼あごだし鍋つゆ



だしが濃いめなので加熱すると焼きあごの良い香りが広がります。長崎県産焼あごだし・焼津産鰹節・北海道産日高昆布などの国産原料を使用。

※店舗のみの取り扱いです



だしの香りと
うまみが楽しめる

キャベツと豚肉しゃぶしゃぶ鍋

エネルギー157kcal／食塩相当量2.9g(1人分の推定値)

材料(4人分)

COOP 焼あごだし鍋つゆ……………1袋
千切りキャベツ……………2袋(約400g)
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)
……………400g

作り方

- 鍋つゆをよく振り、鍋に入れて火にかけ、沸騰したら千切りキャベツを入れる
- 再び沸騰したら豚肉をしゃぶしゃぶする

シメはアクセントを利かせた和そば

残った鍋つゆに和そばを入れ、火が通ったら、好みで花^{ホアジヤ}椒、または豆板醤を小さじ1/4加える

組員ライターの ひとこと

野菜とたんぱく質が手軽にとれるお鍋はありがたいですが、マンネリになりがち。ストック食品を加えるなどのアレンジで味が変化する今回のレシピで、より一層、鍋を囲む楽しみが増えました。
(清水 まさみ)

Information

募集 風を切れ! 平和を語れ! 広島平和サイクリングの旅2023

被爆地・広島を自転車で巡ろう!

【出発日】 2024年3月26日(火)

【スケジュール】 3月26日(火)~3月27日(水) 1泊2日

1	新大阪駅=新神戸駅=広島駅…広島電鉄広島駅+++原爆ドーム前駅…広島市平和記念公園レストハウス(サイクリングピースツアー)…広島平和記念資料館(見学)…ホテル(泊)
2	ホテル…広島電鉄袋町駅+++広島電鉄広島駅…広島駅一呉駅…大和ミュージアム・てつのかじら館(見学)…呉駅一広島駅=新神戸駅=新大阪駅

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) =新幹線 -JR在来線 +++広島電鉄 …徒歩

●宿泊: ホテル法華クラブ広島 ●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】 ①3月16日(土)事前学習会、4月3日(水)事後報告会への参加②平和活動などへの協力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】 8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)

※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 検索



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、「応募先」へ
※2月20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「広島サイクリング」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、1月1日~3日を除く)

【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2108号

〒651-2274 神戸市西区竹の台1-407-2

☎078-939-2090(祝日を除く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
すので事前にご確認のうえ、お申し込みください

募集 コープこうべ環境基金 オンライン交流会

「兵庫県立人と自然の博物館」主任研究員・橋本佳延さんの講演、コープこうべ環境基金助成団体の事例発表などを聞き、地域の環境活動や基金のしくみについて学びます。参加費無料。オンライン(「Zoom」利用)で開催します。

【とき】 2月10日(土)13時~14時半

【定員】 100人(申込順)

【申し込み】

件名に「環境基金交流会」と入力し、下記のアドレスまで空メールを送信してください(2月5日(月)締め切り)
Eメール kankyoku@kobe.coop.or.jp



【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

募集 コープの森・^{しゃげごやま} 家郷山 「生き物調査隊 冬鳥の観察」

【とき】 2月4日(日)10時~12時

【ところ】 コープの森・家郷山(西宮市越水)

【内容】 家郷山の散策、冬鳥の観察

【対象】 小学生以上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

【応募方法】 右のQRコード®から

【締め切り】 1月15日(月)

【問い合わせ】

(有)KuseOFarm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時~17時)



募集 映画『「生きる」大川小学校 津波裁判を闘った人たち』上映会

「虹つ子平和スタディツアーin福島」に参加した中学生・高校生からの報告もあります。参加費無料。

【とき】 1月21日(日)①13時~ ②15時40分~

【ところ】 西宮市大学交流センター(阪急西宮北口駅 徒歩2分 アクタ西宮東館6階)

【定員】 各100人(申込順)

【申し込み】 ホームページから

コープこうべ イベントひろば 検索

または電話で下記へ

【問い合わせ】

地域活動推進部 ☎078-856-1105

(月~金10時~17時、1月1日~3日を除く)



- 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

「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使い切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	1月23日(火)～ 2月3日(土)	担当者にお渡しください
店舗	1月25日(木)～ 27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)
※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

「フードドライブ」などの取り組みが評価され、コープこうべは消費者庁・環境省が主催する「令和5年度 食品ロス削減推進表彰」で「環境事務次官賞」を受賞しました(20ページ参照)

募集 『きょうどう』と一緒に つくりませんか

主に播磨地域で『きょうどう』の取材・原稿執筆をしてくださる方を募集中。詳しくは気軽にお問い合わせください。(業務委託契約を結びます)

対象

EメールとWord®が使えるパソコン、デジタルカメラをお持ちの組合員(マイカーでの取材が可能で、姫路市周辺にお住まいの方歓迎)

応募方法

①名前②年齢③メールアドレス④電話番号⑤〒住所⑥800字程度の作文「私の町はこんな町」⑦簡単な自己PR文を郵送で下記へ(応募内容を確認後、面接についてEメールまたは電話で連絡します)

締め切り | 1月31日(水)必着

申し込み

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

コープこうべ広報室「ライター」係

☎078-856-1080(月～金9時～17時半)

コープの福祉講座

①三木市主催 介護に関する入門的研修(全5回)

と き | 2月1日(木)13時～16時40分
2月7日(水)、14日(水)10時～16時15分、
2月22日(木)10時～15時5分、
3月6日(水)10時～16時5分

対 象 | 介護に関心のある方、就労希望の方など

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)

②移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修 全身性障害者課程(全2回)

と き | 4月3日(水)、13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)

③介護福祉士実務者研修課程(通信)

スクーリング(いずれも全10回):4月コース(金曜日)
6月～9月、6月コース(火曜日)8月～11月

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・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

1月～2月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

6 土 ■ 西明石 ● シーア	22 月 ■ 打出浜 ● 西神
7 日 ■ 鶴甲 ● シーア	23 火 ■ からと ● 岡本
8 月 ■ 箕面 ● シーア	24 水 ■ 北須磨 ● 岡本
9 火 ■ 仁川	25 木
10 水 ■ 石井	26 金 ● 高丸
11 木	27 土 ■ 龍野 ● 東加古川
12 金 ■ 篠原 ● 播磨	28 日 ■ 甲東園
13 土 ■ マリナパーク	29 月 ■ 行基
14 日 ■ 姫路田寺	30 火 ■ 北口食彩館
15 月 ■ 浜芦屋 ● 兵庫	● 桜が丘
16 火 ■ 神戸北町	31 水 ■ 北口食彩館
■ 神戸北町	1 木 ● 西宮
● 三木緑が丘	2 金 ■ 西鈴蘭台
18 木	● 大久保
19 金 ■ 吹田	3 土 ■ 芦屋
20 土 ■ 山本	4 日 ■ 芦屋
21 日 ● 西神	5 月 ■ 芦屋 ● 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

各地で「総代のつどい」を開催し 意見交換を行いました

11月6日から30日にかけて、8つの地区・38会場で組合員の代表である「総代」が集まり、「総代のつどい」を開催。また、11月11日には昨年に引き続き、オンラインでも行いました。

つどいには各選挙区の総代と役員・職員が参加。まず2023年度上期のコープこうべの活動内容や業績などの報告がありました。その後はグループに分かれ、事業計画の「3つの柱」、「お買い物を通じた暮らしの安心づくり」「いきいきとした暮らし・地域のつながりづくり」「環境や社会のためになる活動・事業モデルの促進」の中から関心の高い事項について意見交換。11月8日にコレル桜塚(豊中市)で行われた大阪北地区第1選挙区のつどいでは「もっと地域のイベントに参加し、組合員以外の人にコープの魅力を伝えられるようにしたい」「朝食を食べない中高生への食育推進に協力してはどうか」など、さまざまな意見が出されました。



グループごとに活発に意見交換(大阪北地区第1選挙区)

神河町社会福祉協議会と 協定を締結しました

11月1日、コープこうべは社会福祉法人神河町社会福祉協議会と「神河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。

2022年1月以降、神河町ではコープこうべの宅配を活用した高齢者の見守り活動を実施しています。これは、地域の高齢組合員が注文した宅配商品を協同購入センター姫路から福祉作業所「ひと花」へまとめてお届けし、「ひと花」の利用者と職員が商品を組合員の自宅まで配達する取り組み。買い物支援や見守り、福祉作業所利用者の就労支援につながっています。今回の協定締結を機に、夕食サポート「まいくる」(弁当やおかずのセットを自宅にお届けするサービス)についても、神河町社会福祉協議会との協働によるお届けを開始し、連携を強めていきます。

「ジェルコ リフォームコンテスト」で 経済産業省製造産業局長賞を受賞

コープこうべは「ジェルコ リフォームコンテスト2023」において「経済産業省製造産業局長賞」(ビジネスモデル部門)を受賞しました。このコンテストは、日本住宅リフォーム産業協会(ジェルコ)が、全国のリフォーム会社を対象に毎年開催しているものです。今回の応募総数は629作品。尼崎市と共に取り組む住環境支援事業「REHUL」において、市営住宅の空き家問題と生活困窮者への居住支援に取り組み、市営住宅に入居前のリフォーム工事を主に子会社(コープ住宅株式会社)で請け負うなど、新たな居住支援のモデルであることが高く評価されました。

11月15日に京王ホテルプラザ東京(新宿区)で授賞式が行われました。



表彰状を受け取る益尾大祐 執行役員

「ユニセフ国際理解講座」で ウクライナ・中東の“今”を知る

11月25日、兵庫県ユニセフ協会主催の「ユニセフ国際理解講座」が神戸市教育会館で行われ、65人が参加。ジャーナリスト・玉本英子さんが講師を務め、「戦火の中の女性と子どもたち～ウクライナ、イラクの現場から～」をテーマに語りました。

まずは、ウクライナ情勢について説明。映像を交え、爆撃された市街地や戦時下の小学校、ザポリージャ州の最前線、ユニセフが運営する支援施設などの様子を伝えたほか、「K-POP」やアニメーションを心の支えとする若者の日常も紹介しました。続いては、2004年の「ファルージャ総攻撃」で被災したイラク人男性へのインタビュー映像。爆撃で大切な人を失い、その後も翻弄され続けた民衆の声を通じて「“終戦すればすぐ日常”ではありません。一番の被害者は力なき民衆」と訴えました。



玉本さん(左)とウクライナの民族衣装を着た参加者

「令和5年度 食品ロス削減推進表彰」で 環境事務次官賞を受賞しました

コープこうべは、消費者庁・環境省が主催する「令和5年度 食品ロス削減推進表彰」において「環境事務次官賞」を受賞しました。家庭で使い切れない食品を必要としている方へお届けする「フードドライブ」や、消費期限・賞味期限の近い商品から順に購入する「てまえどり」など、組合員の皆さんと取り組んできた、食品ロス削減に関するさまざまな取り組みが評価されたものです。

10月30日に石川県で開催された「第7回食品ロス削減全国大会in金沢」で表彰式が行われました。この受賞を機に、環境チャレンジ目標「エコチャレ2030」の達成に向け、環境活動のさらなる促進に取り組んでいきます。

北摂7市3町と協定を締結し 循環型社会形成の取り組みを推進

12月1日、コープこうべを含む11の事業者と北摂地域7市3町（豊中・池田・吹田・高槻・茨木・箕面・摂津市、島本・豊能・能勢町）は「北摂地域における食品ロスの削減及び容器包装を含めたプラスチックに係る資源循環の促進等に関する協定」を締結しました。

今回の協定締結者は、2019年に「北摂マイバッグ持参促進及びレジ袋削減に関する協定」を締結して取り組みを進めていましたが、レジ袋削減の動きが広く定着したことから、今日の課題である「食品ロス削減」を加え、新協定に移行することとなりました。引き続き、行政や他の事業者と連携し、地域全体で取り組みを強化していきます。

あなたにも
できる支援
です

「ハート基金」

（コープこうべ
災害緊急支援基金）

きっかけは阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災の後、支援への感謝の気持ちから設立された基金です。国内外の自然災害発生時に迅速な支援を行うことが目的。組合員の代表による「基金運営委員会」が支援内容を決定しています。

いざというときに備える 「基金」

災害発生後に行う募金は、現地に届けるまでに時間がかかります。1年を通して寄付を募り「基金」として貯めておくことで、初期の救援活動を中心に、被災地に必要とされる支援を素早く行うことができます。

2023年度拠出先の一例

台風2号の被害を受けた和歌山県社会福祉協議会へ50万円を拠出。ボランティアセンターの運営費や、活動に必要な資材購入費などに活用されました。



2023年10月
までの拠出金は
**1億2千万円
以上!**

ご協力
ありがとう
ございました



2023年度の
ハート基金拠出先の詳細は、
ホームページをご覧ください

やさしさをチカラに コープ

検索



「ハート基金集中募金にご協力をお願いします」

〈店舗〉1月の営業開始日～31日(水)募金箱を設置しています

〈宅配〉1月9日(火)～13日(土)配布の『めーむ』の
折り込みチラシをご覧ください

※宅配の場合のみ「コピーポイント」による募金も常時受け付け
(品番「093033」数量「1」で100ポイント(100円)の募金)

食料・生活用品を備える

まずは3日分の備えを

- 物流の遅れなどを想定し、3日～1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておくと安心です
- 大災害だけでなく、猛暑日や長雨・大雪などの悪天候、体調不良などで外出できないときにも役立ちます
- 避難所に避難するときは、3日分程度の食料や飲料水、毛布などを各自で持参するのが基本です

日常的にローリングストックを

長期保存が可能な食品や生活用品をストックし、日常的に使って補充を繰り返す「ローリングストック(循環備蓄)」。普段から食べ慣れ、使い慣れた好みの物を非常時にも使えるメリットがあります。賞味期限・使用期限が近い物から順に使い、期限切れを防ぎましょう。

季節に合わせて備蓄品の見直しも

【春・夏】

- 吸汗・速乾素材の衣類、下着
- 飲料を多めに



【秋・冬】

- 保温・保湿素材の衣類、下着
- カイロなど暖をとれる物を



こんな物があると便利! (一例)

- **ラップ**…水道が止まっているとき、食器の上に敷いて汚れを防止
- **乾電池**…ラジオ、ライト、乾電池式の充電器など、さまざまな用途に
- **ヘッドライト**…両手が空いて、広範囲を照らすことができる



食料品以外に、トイレレットペーパーやガスボンベ、乾電池などの消耗品もローリングストック!

ハザードマップを見よう

国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」で身の回りの災害リスクを調べることができます。

ハザードマップ

検索



被災地の経験を今後にかそう

『自然災害に備える こうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ』には、今からできるさまざまな災害対策を掲載しています。ぜひコープこうべのホームページをご覧ください。

コープこうべ メディア

検索



組合員ライターのひとこと

いざというときに焦らないよう、事前に準備しておくことが大事だと気付きました。家族と避難経路について具体的に確認し合おうと思います。(高野 充子)



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

そろそろ…どうにかしたい!

頭の片隅ですっと気になっている、あんなこと、こんなこと。
今年こそ思い切って着手する? それとも――。



コーちゃん

プーちゃん

やめどきが難しい

50代も半ばを過ぎて白髪が目立つようになり、自分で黒く染めています。そろそろシルバーヘアにしてもいいかなと思いますが、勇気が出ません。ステキなシルバーヘアの人を見ると、目で追ってしまう今日この頃です。

(明石市・とんちゃん・58歳)



その「とき」が来るまで、妄想して楽しみましょ!

至福の時間なもんで…

二度寝をしてしまうクセを直したい。休日はもちろん、平日もやってしまうので困っています。できることなら今すぐ直したいのですが毎朝、眠気の方が勝ってしまうのです…。

(大阪市東淀川区・しろくま・15歳)



うんうん、思春期は眠いものだよ。少～しだけ早寝を心がけてみよう!

「いつか」でいいよね?

10年以上放置している親知らず。歯科医と相談しながらも、だらだらと治療を先延ばしに…。子どもには偉そうに歯の大切さを説くくせに、自分は治療が怖いなんて言えません。

(尼崎市・さんさんかあさん・45歳)



プーちゃんも歯医者さんコワイよ～。一緒だね

さあ、どれにする?

妻への誕生日プレゼントです。本人が欲しいものを決められず、もう半年以上が過ぎてしまいました。このまま次の誕生日を迎えてしまいそうなので、そろそろのんびり屋の妻を急かしてみようと思います。

(神戸市東灘区・うさ・41歳)



ボクは欲しいものだらけ。毎月誕生日が来てほしいよ

今をエンジョイ♪

そろそろ終活したい。すべきことは分かっている。和服の整理、エンディングノート、遺影の準備…。でも、やりたいことを優先しているから、つい後回しになる。なんとかなるさ。日はまた昇る、明日また考えようね。

(池田市・明日はないさー・68歳)



実家に思い出の品。もろもろ片付けたい!という声が一番多かったぞ

言い訳できるのいつまでだっけ

「産後だから…」と言い続けて4年。妊娠時に蓄えた15kgのお肉を、そろそろどうにかしたい。今さらだけど、ダイエットに成功したい。

(神戸市北区・はゆま・41歳)



「今さら」なんて、とんでもない。今日が一番若い日。少しずつがんばろう!

投稿募集 みんなのひろば

●「テーマ投稿 ウキウキ」

くらしの中で気持ちを表す言葉“オノマトペ”。今回の募集は「ウキウキ」です。楽しくて心が弾むエピソードを教えてください。

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

2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



思い出深い旅に…

昨年の夏、妻と娘家族で九州旅行に行きました。幼稚園児の孫たちの大好きな列車「ソニック」「ゆふ」「SL人吉」などに乗るのが目的です。列車に楽しそうに乗る孫たちを見て「来て良かった」と感じた旅でした。

(明石市・後期高齢者一歩手前の男・74歳)



カッコイイ電車にいっぱい乗れていいなあ〜。ボクもいつか乗ってみたいな

いつもの調子で

先日、仕事帰りにバイクでコープに買い物に行ったのに、バイクを忘れて歩いて帰ってきてしまいました。いつも散歩がてらコープに行くので、ついうっかりしてしまいました。

(豊中市・懐メロ大好き・41歳)



僕はママに喜んでもらおうと布団を干したものの、夜まで取り込むのを忘れて平謝りしたことがあります

母の味を求めて

子どものころ父が亡くなって、母が働いて8歳〜15歳の子ども4人を育ててくれました。夕方、仕事帰りに作ってくれた団子汁が、とてもおいしかったです。再現しようと作ってみるのですが、母の味にはなりません。もう一度、母の団子汁が食べたいです。

(宝塚市・ダイエットです・83歳)



家族で食卓を囲む光景が目には浮かぶわ。団子汁には、お母さんの愛情もしっかり入っていたのね

花の香りに誘われて

コープさんへ行く途中、キンモクセイのいい香りがしてきます。見ると空き地にキンモクセイの生け垣がありました。かつてここにキンモクセイが好きな方が住んでいらしたんだなあ、と思いをはせました。

(尼崎市・ゆうゆ・64歳)



キンモクセイのお花は小っちゃくていいにおいがしてかわいいね

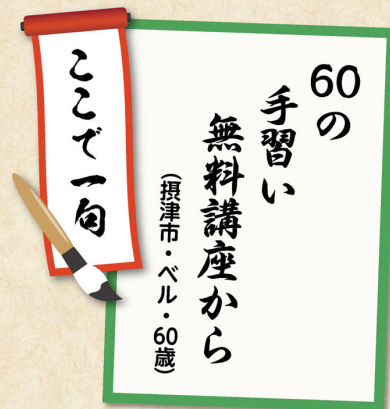
出費を少し工夫して…

孫2人を連れてハワイへ。円安とインフレの影響で、食事代のなんととも高いこと！外食をやめ、3食ともスーパーで買って部屋で食べました。「ばあちゃんは、ケチやなあ〜」と孫たちに思われても仕方あるまい。帰国してからの生活もあるのですから。

(豊中市・夢心地婆・77歳)



私にとっては、憧れのハワイ旅行。いつか3世代で行ってみたいわ



挑戦することに意義がある。年齢は関係なしじゃ。がんばれ！

私も一言

真似してみたい

10月号の「一人回転ずしランチ」を目から鱗の思いで読みました。確かにこれ以上ない気分転換！私もモヤモヤしたり、落ち込んだりしたら行ってみよう。

(神戸市垂水区・もりまりも・48歳)



実は私も行ったことがあるわ。自分のペースで好きなものを食べられるから、気分もスッキリよ！

私も一言

再会を夢見て

60歳代も半ばになると、長いこと会っていない高齢の叔母に会いたくなってきました。

自分の体調が不安になると「元気な今のうちに」と余計に思うようになりました。

(加古郡播磨町・玉ねぎ・63歳)



優しい方ね。「思い立ったが吉日」よ。叔母さんもきっと喜ばれるわ

お気に入り♡

九州産3種の乾燥野菜ミックス 53g

湯戻し不要なので便利！インスタントラーメンにそのまま入れてもおいしいので、我が家では年中常備しています。

(伊丹市・おはつ・36歳)



洗ったり、切ったりする手間が省けるので、愛用しています。これを入れたみそ汁も好評でした

お気に入り♡

濃厚シーザーサラダドレッシング 190ml

野菜の上にサラダチキンやサーモン、アボカド、ゆで卵などを盛り合わせて、これをかけると豪華な野菜サラダになります。

(尼崎市・フォッシル・60歳)



温野菜のディップソースにしたり、食パンに塗ってサンドイッチに使ったりしてもおいしそうよ

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」ウキウキ **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 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

2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!

南あわじ市

淡路人形座

郷土の誇り人形浄瑠璃
伝統を支え、楽しさを伝える



淡路島の南端、福良には江戸時代、多くの人形座があり全国各地で盛んに興行していました。しかし今では1964年に吉田傳次郎座から道具類を引き継いだ「淡路人形座」のみとなり、南あわじ市出身の座員20人で活動しています。この地域では小学校・中学校・高校に浄瑠璃やだんじり唄の研究会や部活動があり、座員も協力しながら郷土の芸能を大切に子どもたちに伝えています。

演目は古典作品だけでなく、若い座員が中心となって創作した口語の子ども向け作品も人気。また「バックステージツアー」では、語りや三味線、人形のからくりについて解説が聞けるほか、人形と写真を撮るなどの体験ができます。

淡路瓦を使った
客席の壁は
深みのあるいぶし色に
輝いています



- 住所 兵庫県南あわじ市福良甲1528-1地先
- 電話番号 0799-52-0260
- 営業時間 9時~17時
- 休館日 水曜日(祝日の場合翌平日休み) 年末

※公演予定はホームページでご確認ください
※出張公演などで休館日や公演内容を変更することがあります



※バス利用の場合は、
三宮、高速舞子から神姫バス、淡路交通高速バスで「福良」下車すぐ

コピーカードまたは
組合員証でお得

入場料を

15名以上の団体割引料金に

※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 2024
1

第1159(通巻1303)号 2023(令和5)年12月26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-240102

次回の
『きょうどう』発行日は
2月6日(火)です