

# まようどう

2024

3

毎日のくらしに  
取り入れる防災

コープでいっしょに未来へ  
ロゴマークが  
変わります！

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  
歴史博物館

# きょうどう

CONTENTS 2024 3

「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを  
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  
毎日の暮らしに取り入れる防災
- 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  
ロゴマークが変わります!
- 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!  
兵庫県立歴史博物館

## コープこうべの現況(1月末現在)

組合員数	173万4554人
出資金	366億4711万円
1人当たりの出資額	2万1128円
宅配訪問軒数	49万1401軒

マイバッグ持参率(1月度) **90.4%**

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

毎日の暮らしに  
取り入れる

# 家 防災

大規模災害が起こると物流の遅れや停止  
などにより数日間食料が届かないことがあり  
ます。その期間に必要な物は、あらかじめ自  
身で準備をしておきましょう。

体調を崩さないためにも、食べることは特  
に大切。いつもの食事に利用している食品を  
備えておく「ローリングストック」を取り入れ  
て、緊急時にも日常に近い食生活を送りたい  
ですね。

## ストックにおすすめ

### 赤 (体をつくるもとになる) が取れる

大豆やミックスビーンズのドライパックは  
袋を開けてそのままでも食べられます。  
肉・魚類の缶詰は、味が付いている商品もあり  
調味料が不要。



CO-OP  
大豆  
ドライパック  
60g



CO-OP  
ミックス  
ビーンズ  
ドライパック  
55g



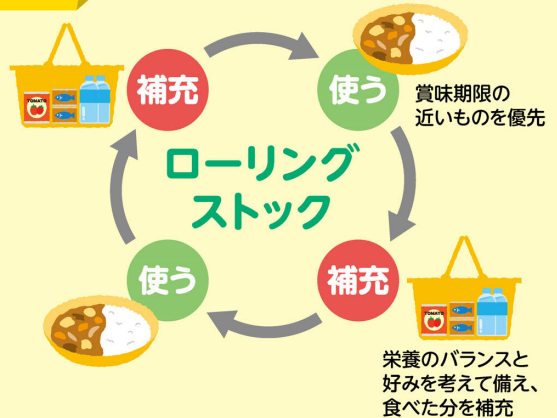
CO-OP  
鶏ささみ  
フレーク  
70g×3



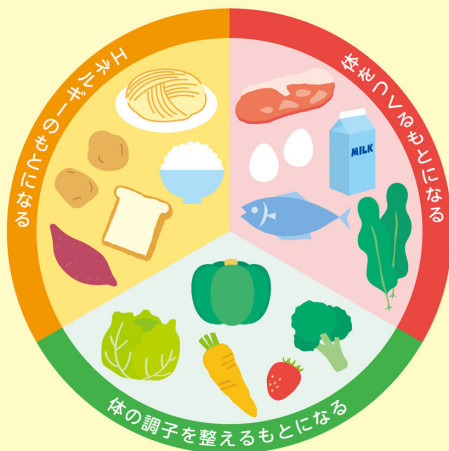
CO-OP & はごろも  
シーチキン  
マイルド  
70g×3

## 日常の食材で「使う」「補充」を繰り返す

保存食を備蓄しておくことはもちろん大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り入れる「ローリングストック」という方法があります。まず、日頃から少し多めに食品を買っておき、備蓄する食品の賞味期限が切れないよう期限の近いものから使います。そして使ったら必ず補充。目安として、常に3日間～1週間分の食料や水を備蓄しておきましょう。



## 栄養面も考えよう



食品を体内での働きや特徴によって赤・黄・緑の3つに分類したものが「三色食品群」です。

災害時に食べる物は、「黄色」が増えて「緑色」が減る傾向があり、ビタミン不足で疲れやすくなる、免疫力が下がり風邪を引きやすくなる、食物繊維不足で便秘になるなど体の不調が現れる場合があります。「三色食品群」のバランスが取れるようなストック品を選びましょう。

### 緑（体の調子を整えるものになる）が取れる

乾燥野菜はそのままスープに入れることで野菜を多く取ることができます。ひじきやコーンのドライパック、トマト缶、野菜ジュースなども便利。



九州産3種の乾燥野菜ミックス



国産乾燥ごぼう



野菜ジュース 食塩無添加 900ml



ひじきドライパック 50g

### 黄（エネルギーのものになる）が取れる

多くの食品と相性が良いご飯や、お湯を注ぐだけのカップ麺も便利。



つちかおり 直火炊きごはん 200g×3



関西風 きつねうどん

### ほかにも

スープやみそ汁で野菜も取れ、体を中から温められます。



豚汁



ほうれん草とたまごのスープ

兵庫県立芦屋高等学校  
ボランティア部考案

## 防災にも役立つレシピ

地域の方々との交流や防災に積極的に取り組んでいる芦屋高校ボランティア部。コープこうべが進めている「BOSAIキッチン」の取り組みにも協力してもらっています。ボランティア部の皆さんが考案したポリ袋調理のレシピを紹介します。

# ポリ袋で炊くご飯

～どんなときでも温かいご飯を～

ご飯の芯が  
残らないよう  
必ず20分以上  
水に浸けて

塩昆布とツナを  
入れて炊いても



エネルギー143kcal／食塩相当量0g(1人分の推定値)

### 材料(2人分)

耐熱ポリ袋(食品用)……………1枚  
無洗米……………紙コップ半分程度  
水……………紙コップ3/4

### 作り方

- ① 大きめの鍋に水をたっぷり入れ、ポリ袋が鍋底に触れないように鍋の底に耐熱皿を敷き、沸騰させておく(写真①参照)
- ② ポリ袋に無洗米と水を入れて、袋の空気をしっかり抜き口をねじりあげて結ぶ(P.4 写真②参照)。20分間おく
- ③ ①に②を入れて沸騰を保ちながら20分間湯せんする(ポリ袋が鍋の縁に触れないよう注意する)
- ④ 火を止めて鍋のふたをして10分間蒸らす



あしや市民活動センターで地域の人たちと交流し、イベントのお手伝いなどを行っています。その中で学んだポリ袋調理を工夫し、新しいメニューを考案。これからも部の活動テーマ「伝えてつなげる」を掲げて同じ高校生、そして地域の方々に防災の取り組みを発信していきたいです。

(部長 寺本さん)

(左から)

よしはら はると 寺本 空未さん、  
のたに わかな 谷村 京美さん  
野谷 和奏さん、



大豆とコンビーフで  
たんぱく質が取れる

レシピ考案の際には家庭科の先生にアドバイスをもらいました。「乾燥野菜ミックス」は使いやすい、数種類の野菜の栄養が取れます。家でもフリーズドライのみそ汁とともに“お気に入り”で常備しています。  
(吉原さん)



## 具たくさんスープ

エネルギー59kcal／食塩相当量0.3g(1人分の推定値)

### 材料(4人分)

- 大豆ドライパック…60g
- 九州産3種の乾燥野菜  
ミックス ……25g
- 水 ……2カップ
- コンビーフ ……20g
- 耐熱ポリ袋(食品用) ……1枚
- 塩、コショウ ……適量

### 作り方

- ① 大きめの鍋に水をたっぷり入れ、ポリ袋が鍋底に触れないように鍋の底に耐熱皿を敷き、沸騰させておく(P.3 写真①参照)
- ② **A**をポリ袋に入れ、袋の空気をしっかり抜いて口をねじりあげて固く結ぶ  
(写真②参照)
- ③ ①に②を入れて5分間湯せんする
- ④ 塩、コショウで味を調える



### ポリ袋の選び方

ポリ袋調理に使う際は「高密度ポリエチレン製」で「湯せん可能」の表示がある袋を選びましょう。大きさは25cm×30cmくらいが使いやすいです。



薄く平らに  
することで  
均等に火が通る



## コーンパンケーキ

エネルギー115kcal/食塩相当量0.4g(1個分の推定値)

### 材料(8個分)

紙コップ	2個	コーンドライパック	100g
ホットケーキミックス	200g	水	150ml
耐熱ポリ袋(食品用)	2枚	砂糖	大さじ3

### 作り方

- ① 大きめの鍋に水をたっぷり入れ、ポリ袋が鍋底に触れないように底に耐熱皿を敷き、沸騰させておく(P.3 写真①参照)
- ② 紙コップ2個を使ってホットケーキミックスを2等分し、それぞれ耐熱ポリ袋に入れる
- ③ ②に▲を半分ずつ入れ、ホットケーキミックスの粉っぽさがなくなるまで揉むように混ぜる(写真③参照)
- ④ よく混ぜたら空気を抜いて口を固く結び、袋のまま薄くのばす
- ⑤ 袋が破れないように棒などで8等分になるよう線を入れておく(写真④参照)
- ⑥ 25分間湯せんする



蒸しパンに似ているので、チョコレートやドライフルーツを入れてもおいしいです。災害時にも甘いものを手作りできます。(谷村さん)

今回のメニューに乾麺はありませんが、パスタのレシピを開発中です。(野谷さん)



コープこうべ公式ホームページに『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』『BOSAILレシピブック』を掲載しています。



コープこうべ メディア

検索



## いざというとき 便利なポリ袋

いろいろな大きさがあるポリ袋。  
ポリ袋調理に使う小さなサイズの  
他に大きなポリ袋(30ℓ~45ℓ)も。  
防災グッズとして  
役立つのでストックして  
おきましょう。

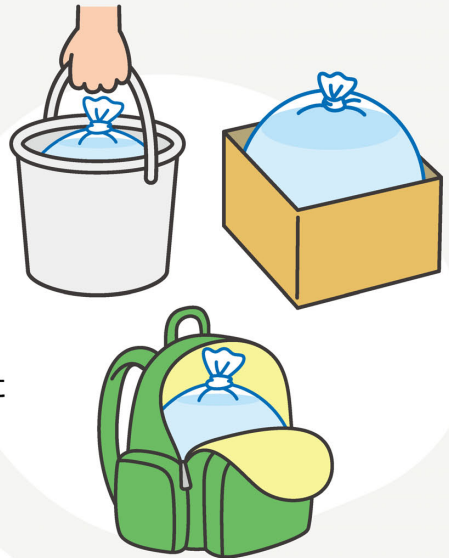


### 衛生のための ポリ袋

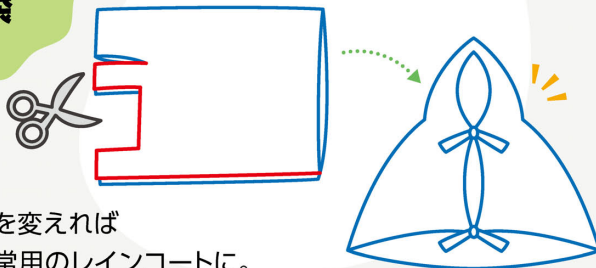
- 水道が止まり、トイレが使えないときは便座にポリ袋を2重にかぶせ、中に新聞紙を詰めて簡易トイレに。使用後は口をしっかり結んで臭いを防ぎましょう。

### 水の運搬・ 給水のための ポリ袋

- 給水用の容器がないとき、バケツやダンボール内にポリ袋を広げ、水を汲んでから口を結べば運べます。
- 手持ちのバッグにレジ袋やポリ袋を入れれば水の運搬に便利です。



### 雨風を 防ぐための ポリ袋



- 形を変えれば非常用のレインコートに。防寒にも役立ちます。

### 組合員ライターの一こと

芦屋高校ボランティア部の皆さんが何度も試作してきたレシピです。多くの人に役立つような防災レシピをこれからも発信していきたいという熱意にあふれていました。(植田 愛子)

## 対象商品購入を通じた募金へのご協力 ありがとうございました(2022・2023年度実績)



年度	企画名	金額(円)	寄付先/用途
2022	サンゴの森づくり基金(★)	1,393,067	コープスもずく1品につき1円を恩納村(おんなそん)漁協へ。サンゴの苗の植え付けに活用
	コープの洗剤環境寄付キャンペーン(★)	288,314	コープ商品の衣料洗剤1品につき0.5円をWWF(世界自然保護基金)ジャパンへ。インドネシアの小規模パーム農園の持続可能な生産の支援に活用
	インドネシア・エビ養殖改善プロジェクト(★)	486,864	ブラックタイガーを使用した対象商品1品につき3円を「ブラックタイガー養殖改善協力金」へ。環境と社会に配慮したエビ養殖への改善を進めるプロジェクトに活用
	障害者ノルディックスキー応援キャンペーン(★)	26,620	「コープ応援食産野菜のドーナツ」などの対象商品1品につき1円をNPO法人日本障害者スキー連盟ノルディックスキーチームへ。次世代を担うジュニアチームの活動支援などに活用
2023	コアノン スマイルスクールプロジェクト*	2,195,366	「コアノンロール」などの対象商品1品につき1円をユニセフへ。アンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」に活用
	CO・OP×レッドカップキャンペーン	392,793	「コープヌードル」などの対象商品1品につき1円をWFP(国連世界食糧計画)へ。ミャンマー連邦共和国の子どもたちに学校給食を届けるための支援に活用
	ピンクリボン運動協賛キャンペーン	87,660	コープ化粧品1品につき1円を認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)へ。乳がんに対する啓発と患者・家族の支援に活用
	田老町(たろうちょう)漁協植樹募金	105,210	「コープス芯付き塩わかめ」「コープオリティ真崎わかめ」「田老町漁協天然塩わかめ」いずれか1品につき3円を田老町漁協へ。植樹活動などの支援に活用

●現在、2023年度の企画を継続中の場合は2022年度実績を記載(★印の企画)

\*「コアノン スマイルスクールプロジェクト」は2022年11月以降、ブラジルの森林再生を応援する「スマイルグリーンプロジェクト」に移行(上記金額の内1,910,584円)

### 募集 「神戸いのちの電話」相談員 一緒に活動しませんか

悩みを抱える人たちに、電話を通じて寄り添う活動で、コープこうべなど諸団体が後援。相談員は、面接・書類選考の後、養成講座を経て認定されたボランティアです。養成講座の受講生を募集中です。

【受講期間】Ⅰ・Ⅱ期：7月18日～2025年3月  
(原則として毎週木曜日18時半～20時半)

Ⅲ期：2025年4月～2026年3月  
(仮認定期間として電話実習)

【受講会場】神戸市立総合福祉センター  
(各線高速神戸駅徒歩2分)など

【応募資格】●20歳以上、学歴・職業不問  
●5月～6月に8回開催する公開講座を6回以上受講できる方

【定員】30人

【受講料】Ⅰ期2万円、Ⅱ期1万円、Ⅲ期6千円

【応募方法】募集要項を電話で請求いただくか、ホー

ムページでご確認ください

【締め切り】6月29日(土)必着

【募集要項請求・問い合わせ】

神戸いのちの電話事務局

☎078-371-4405(平日9時～18時)

神戸いのちの電話

検索



相談員の募集

### 「お米を贈ろう助け合い募金」に ご協力をお願いします

寄せられた募金でお米などを仕入れ、コープこうべとつながりのある社会福祉協議会や市民団体、子ども食堂運営団体、フードバンクなどに提供。社会的に弱い立場の方々を支援します。

■宅配 3月5日(火)～9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 3月31日(日)まで  
店内に募金箱を設置しています



- 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 「語り手」は組合員！ 「学びあいフェスタ」を開催します

2020年から、SDGsに関するさまざまな社会課題をテーマに開催してきた「語り手学習会」。この学習会に参加して「語り手」となった組合員が、学んだことを楽しく伝えます。「今日から私ができること」を一緒に考えてみませんか。参加費無料。



【とき】3月24日(日)10時～15時(予定)  
【ところ】協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

※神戸電鉄緑が丘駅から無料送迎バスあり

### 内容

「防災」「食品ロス」「兵庫の海」「コープ商品」についての学習や展示、試食、実験・工作、協同組合について学べる「史料館」やコープこうべグループ直営農場「エコファーム」の見学など。詳しくはホームページをご覧ください



コープこうべ イベントひろば

### エコファームの見学申し込み

エコファームの見学のみ申し込みが必要です。上記ホームページからお申し込みください

- 受付期間 3月10日(日)～17日(日)
- 定員 午前・午後各40人(申込順)

※エコファームの見学以外は申し込み不要です

### 問い合わせ | 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

## コープの福祉講座

②③は教育訓練給付制度対象講座です。

### ①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)10時～16時  
【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)

### ②介護職員初任者研修課程(通学) 三木コース(全24回)指定番号第24501-1号

【とき】4月11日～9月5日(木曜日20回と、5月21日～6月11日の火曜日4回。詳しくはホームページをご覧ください)10時～17時  
【受講料】78,540円(テキスト代込み)

### ③福祉用具専門相談員指定講習会 三木コース(全8回)指定番号高第3222号

【とき】5月8日～6月26日(いずれも水曜日)  
【受講料】38,500円(テキスト代込み)

### 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

## 募集 まるごと一冊「神戸市・兵庫県」 「FRaU S-TRIP」兵庫県版をプレゼント

コープこうべグループ直営農場「エコファーム」の記事が掲載された「FRaU S-TRIP MOOK 未来につづく旅「神戸・兵庫へ」」を抽選で50の方にプレゼントします。兵庫県のSDGsの取り組みが詰まった1冊です。



### 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

「ご意見・お問い合わせ」の欄に「フラウ プレゼント企画」と入力してください



【締め切り】3月31日(日)

【当選発表】賞品の発送をもってかえさせていただきます

### 問い合わせ | SDGs推進部

☎078-856-2068(月～金9時～17時)

## 3月～4月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

5 火 ■ 新多聞●シーア	19 火 ■ 宝塚
6 水 ● シーア	20 水 ■ 宝塚●上郡
7 木	21 木
8 金 ■ 茨木白川	22 金 ■ 北鈴蘭台
9 土	23 土
10 日 ■ 横尾	24 日 ■ 柏原●稲美
11 月 ■ うねの●兵庫	25 月 ■ 西宮南
12 火 ■ 甲子園口●岡本	26 火
13 水 ■ 東豊中●岡本	27 水 ■ 塩屋
14 木	28 木
15 金 ■ 福田●神吉	29 金
16 土 ■ 島本	30 土
17 日 ■ 神戸西●西神	31 日
18 月 ■ 垂水●西神	1 月 ■ 摩耶●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

## 能登半島地震の被災地を 募金などで支援

1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」では、人的被害や家屋の倒壊など、甚大な被害が広範囲に及びました。コープこうべでは、以下のような支援の取り組みを行っています。

### 【緊急募金】

店舗では1月6日から2月29日まで募金箱を設置。宅配では1月9日から13日までチラシを配布し、協力を呼びかけました。

### 【ハート基金拠出】

「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に200万円、富山県社会福祉協議会、新潟県社会福祉協議会、被災地NGO協働センター、神戸国際支縁機構に各50万円を拠出しました。拠出金は、ボランティアセンターの運営費、ボランティア活動に必要な防寒用品・食料品や救援物資の購入費などに活用されます。

### 【職員の派遣】

全国の生協は、これまで災害が発生するたびに力を合わせて被災地域のくらしの復興支援に取り組んできました。今回も、日本生協連の呼びかけに応じた各地の生協職員が、コープいしかわの宅配センターを中心に業務を支援。コープこうべからも1月14日以降、数週間ずつ交代で職員を派遣しました。



コープ委員が募金への協力を呼びかけ  
(コープ甲東園)



JR新大阪駅から支援に向かう職員(第1陣)

## 阪神・淡路大震災から29年 能登半島地震の被災者にも思いを寄せて

1月17日、第3地区本部主催の「1.17メモリアル震災モニュメントウォーク」に26人が参加。コープサークル「震災を考える会」の協力で開催し、約4.5kmの道のりを歩きました。

「NPO法人きょうどうのわ」の林律子さんのガイドで、ポートライナー三宮駅前をスタート。再整備された東遊園地にある「マリナー像」や「1.17希望の灯り」、フラワーロード沿いの震災遺構などを巡りました。その後、兵庫県こころのケアセンター、人と防災未来センターへ。「ひょうご安全の日 1.17のつどい」に参加し、黙とうを捧げました。参加者は「能登半島地震の被災者のことを思うと心が痛みます。これから自分にできることを考えていきたい」「まだまだ知らないことがたくさんあった。これからも学んでいきたい」などと話していました。



「慰霊と復興のモニュメント」で祈りを捧げる参加者

## 令和5年度「兵庫県くすのき賞」 受賞者決定

「兵庫県くすのき賞」は、ボランティア活動などを通じ人間連帯の輪を広げ、こころ豊かな地域社会づくりに貢献した団体を表彰しています。コープこうべの関連で、下記の13グループが受賞しました。

- サークル“WA・HA・HA”
- おりがみしましょ♪
- 福祉サークル どんぐり
- ミックスポット
- 子育てひろばふわふわ長田
- 東灘こどもカフェ
- NPO法人 ほっぺ
- 垂水マミーズ親子ひろばそらまめ
- ふれあい喫茶スマイル
- ふれあい広場 うおずみん
- フレンドリー
- とよおか虹の会
- ひめじ防災ラボ&スタディ


## 高校生ともしびボランティアアワード 顕彰団体が決まりました

今年度で5回目を迎えた「高校生ともしびボランティアアワード」。若者が心豊かに成長し、地域の担い手となることを願い、(公財) コープともしびボランティア振興財団が兵庫県内の高校生のボランティア活動を顕彰しています。選考の結果、下記の19団体を顕彰することが決まりました。財団では今後も、高校生のボランティア活動を応援していきます。

【顕彰学校名・団体名】 ※(学)は学校法人

- 明石市立明石商業高等学校・生徒会
- (学)芦屋学園 芦屋学園高等学校・ボランティア部
- (学)甲南学園 甲南高等学校・ボランティア委員会
- (学)玉田学園 神戸常盤女子高等学校・ボランティア部
- ★神戸市立蒼台高等学校・すぎな会
- 兵庫県立明石清水高等学校・ボランティア部
- ★兵庫県立明石西高等学校・ボランティア部

- ★兵庫県立赤穂高等学校定時制課程・ボランティア部
- 兵庫県立芦屋高等学校・ボランティア部
- 兵庫県立伊川谷高等学校・ボランティア部
- ★兵庫県立伊丹西高等学校・WEST
- 兵庫県立香寺高等学校・食物部
- ★兵庫県立須磨友が丘高等学校・生徒会執行部
- ★兵庫県立太子高等学校・Jコース部
- ★兵庫県立龍野北高等学校 全日制・ボランティア部
- ★兵庫県立龍野北高等学校 定時制・兵庫県立龍野北高等学校 定時制
- ★兵庫県立姫路商業高等学校・地域創生部
- 兵庫県立舞子高等学校・天文気象部
- ★兵庫県立和田山高等学校・自然・農学班「わこう さつま藩」

 (★は初の顕彰)

## 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

## 賞味期限前なのに冷凍うどんが 変色していたのはなぜ？

冷凍食品を開封してみると、賞味期限前にもかかわらず、色や食感が変わっていることがあります。これは「**冷凍焼け**」が原因だと考えられます。もちろん実際には「焼けて」いるのではなく、冷凍庫の開け閉めなどによる温度変化で食品の水分が抜けて、乾燥や酸化が進んだ状態のことです。冷凍食品は、マイナス18℃以下の冷凍状態を維持することで品質を保っている食品。外気の影響による温度変化を少なくすることが大切です。

### 冷凍保存のポイント

冷凍庫の扉の開閉時間を短くしたり、開ける回数を少なくしたりして外気の影響を減らしましょう。



### 豆知識

冷凍麺以外にも野菜や魚、肉などさまざまなものが「冷凍焼け」を起こします。過去には「緑色のグリーンピースや枝豆が白く変色した」という事例も。「冷凍しているから」と安心せず、賞味期限内であってもなるべく早く食べる方が良いでしょう。

### 変色した枝豆



冷凍庫内の温度変化に気を付けて！





# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.17

## ロゴマークが変わります！

さまざまなブランドやロゴマークがあるコープ商品。コープこうべのオリジナルブランド「コープス」には、「フードプラン」「コープの産直」などのサブブランドもあります。組合員の声を大切に開発されてきた多くのオリジナル商品が存在する中で、「ブランドマークが多過ぎる」「特徴が分かりにくい」などの声が聞かれるようになりました。そこで「コープス」のブランド整理について検討。2024年4月、「コープス」のブランド名とロゴマーク、パッケージデザインをリニューアルします！

### どんなマークになるの？



コープス

コープこうべ商品

「KOBE」の文字が入り、コープこうべオリジナル商品だと一目で分かるデザインに。「COOP」の文字をつなぎ「一人ひとりの思いがつながってできた商品」であることを表現しました。ブランド名も「コープこうべ商品」に変わります。

### デザインは投票で決定！

「コープこうべ商品」のロゴマークは、22,000人を超える組合員の投票で決定。このデザインは、4割近い票を集めました。

たくさんの投票  
ありがとうございました



コープス  
フードプラン



食の未来を産地とともに

コープこうべフードプラン

「フードプラン」のマークは「コープこうべ商品」のロゴマークと一体化したデザインに。標語には、産地と共に「持続可能な食べものづくり」に取り組む意思を込めました。

### このマークはどうなるの？



「コープの産直」のロゴマークの使用は終了し、商品は「コープこうべ商品」ブランドとして継続します。



「ひょうご発」のマークは、コープ商品に限らず幅広く使用していきます。

## 2つの「コープ商品」の力を合わせて

コープこうべでは、全国の生協組合員の声をもとに開発された「日本生協連コープ商品」も多く取り扱っています。これからも「コープこうべ商品」「日本生協連コープ商品」それぞれの強みを生かし、組合員の暮らしに貢献していきます。



### コープこうべ商品

コープこうべの組合員の声をもとに、鮮度・おいしさにこだわって開発した生鮮食品や総菜などのオリジナル商品。産地交流を通して生産者とのつながりを深めるなど、お互いの顔が見える関係づくりを大切にしています。

### 日本生協連コープ商品

全国の組合員の声をもとに、加工食品や日用品など「ふだんの暮らし」に貢献する商品づくりをすすめています。全国の生協で多くの組合員にご利用いただけるというメリットを生かし、高品質・低コストな商品を供給しています。

## 大切にしたい5つのこと

コープ商品のブランド名やマークが変わっても、「みんなが安心して笑顔で暮らせるように」という思いは変わりません。これからも組合員とのコミュニケーションを大切に、暮らしに寄り添った商品づくりを続けます！

組合員の声に  
寄り添って

安全と安心を  
大切に

確かな品質と  
利用しやすい  
価格で

持続可能な  
社会や暮らしの  
ために

生産者・  
組合員・職員が  
つながり、  
みんなで育てる

### 組合員ライターのこと

「コープス」の誕生から20年以上が経ち、満を持してのリニューアル！「コープこうべ商品」から目が離せませんね。(小西 玲奈)

リニューアルについて  
詳しくはホームページをご覧ください。



コープこうべ プライベートブランド

検索

# コープのクイズ道場



難易度は  
初級・中級・  
上級だよ!

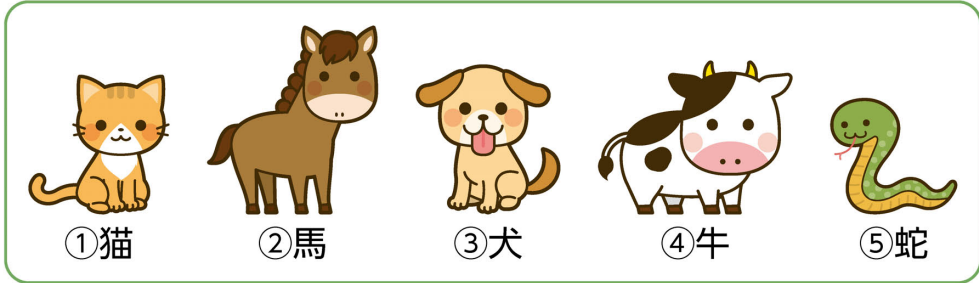
正解者の中から抽選で  
コープ商品券1,000円を  
(各問20人) 40人に

## 問一

□に動物の名前を入れて、慣用句やことわざを完成させよう。  
一番多く当てはまる動物はどれかな? 番号で答えてね。



- □の歩み
- □は長者の生まれ変わり
- □に論語
- □の耳に念仏
- 鬼が出るか□が出るか
- □が合う
- □も歩けば棒に当たる
- □の手も借りたい
- 竹□の友
- 長□の列
- □耳を執る



答え

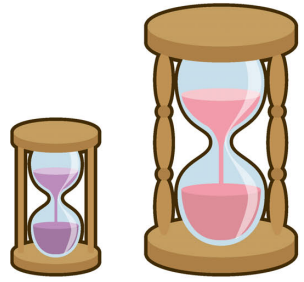
## 問二

3分と8分の砂時計を使って10分を計るには、のべ何回ひっくり返したらいいかな? 最初に砂時計をひっくり返してから計測スタート!  
A~Cの記号で答えてね。



- A : 3回
- B : 4回
- C : 5回

答え



スタート前は  
砂時計の砂が  
全部下にあるよ。  
2つを同時に  
ひっくり返すときは  
「2回」と数えてね!



## 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 4月1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

## 2月号の答え

問一  
ハルイチバン

問二  
3個

1	ア	ク	2	ヤ	3	ゴ	4	ル		
	ブ		5	イ		6	マ	7	ナ	ー
8	ラ	ケ	ツ	9	ト		10	カ	ム	
	ナ		11	カ	12	バ	13	デ	イ	
		13	ハ	ク		ザ		14	オ	
15	ヨ		ハ		16	ア	イ	ツ	チ	
	ガ		17	ガ	マ	ン			ボ	

1月号のクイズは解答総数5,559のうち、正解は4,449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

## 人生の転機

思えば、あれがきっかけで生き方が変わった——  
そんなターニングポイント、あなたにもありますか?



コーちゃん

プーちゃん

### くじけず、夢を味方に

転機は10年前の離婚です。2人の子を抱え、市役所の非常勤職員になったが生活は厳しい。それなら夢だった保育士で正職員をめざそうと、3年かけて独学で保育士資格を取得しました。5年経った今は担任として、毎日子どもたちに元気もらっています。

(豊中市・ミッキー・51歳)



頼もしいお母さん! お子さんたちも誇りに思っているでしょうね

### ピンチはチャンス!

大学受験で第一志望校に落ちたことです。日本の大学に未練がなくなったので海外の大学に留学し、すばらしい経験を積むことができました。人生うまくいかないな…と思ったことも、振り返ってみればいいターニングポイントになっています。

(加古川市・ももこ・35歳)



ボクもケガして痛くて泣いたけど、それで強くなれたんだ!

### 目覚めちゃいました!

コロナ禍で集まる機会がなくなったからと、「ソロ活」を始めた友人たち。独りぼっちは惨めだと思いついていましたが、私も勇気を出してチャレンジしてみたら、気ままな楽しさにはまりました。今では一人旅も満喫しています。

(加古川市・ガーデン終活中・69歳)



プーちゃんも一人で遊ぶのが好き。好きなことだけ、できるんだもん

### 偶然がくれた幸運

マンション購入を決め、手付金を払った帰り道。一戸建ての入居者募集の看板をたまたま見つけ、応募しました。結果、40倍の競争率を見事に突破!一軒家で猫を飼い、庭で好きな野菜や花を育てる日々です。あの看板を見つけて良かった。

(西宮市・オミベンレオン・60歳)



選んだ道と、選ばなかった道。人生は面白いものじゃのう

### 悩める子に寄り添いたい

学校に勤めていたころ、不登校の子や自分の特性に悩む子を見てきました。一緒に考えていきたいと、大学院に入学して公認心理師になったことが転機です。50歳を前にして、まさに清水の舞台から飛び降りる覚悟での転身でした。

(神戸市垂水区・ゆうまのパパ・57歳)



悩んでいる人の心強い味方。やりがいのある仕事でしょうね

### この瞬間を生きよう

夫が病に倒れ、医師から「覚悟してください」の一言。目の前が真っ暗になり、幼い子どもたちの将来を案じました。幸い治療は成功し、その時から「生かされている命は尊い。一日一日を大切にしよう」と思うように。その後、子どもたちも独立。夫婦で元気に過ごしています。

(三木市・あきあかね・65歳)



人生には「今」しかない。そう思って生きたいなあ

## 投稿募集 みんなのひろば

- 今月のテーマ: 思わず「アタフタ」  
緊張したときや肝心なときほど焦ってしまう私…いろんな「アタフタ」した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

4月1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



## 思わぬご縁に助けられ

全く存在を知らなかった伯父の遺産相続人になりました。生まれてすぐ養子に行き、交流が無かった伯父には子どもがおらず、弁護士の調査で私たち姉妹にたどり着いたそうです。経済的に大変だった私には本当にありがたく、ご先祖様に見守られていると心から感謝しています。

(西宮市・みいちゃん・73歳)



お金のありがたさが分かる人に遺産が相続されて、きっと伯父さんも喜んでいるわ

## 気持ちはつながって

秋晴れの日、認知症の友人を誘って「生け花展」に行った時のこと。もう彼女にはお花の魅力が分からないかもしれないと思っていましたが、気に入った作品の前で私とつないだ手をぎゅっと握り返し、ほほ笑んでくれました。誘って良かったと心から思いました。

(神戸市北区・すみちゃん・73歳)



2人で生け花を鑑賞できて、お友達もさぞかしうれしかったでしょうね

## やり続けることの大切さ

ぼくは小学1年生のころ、父に勧められて日記を書くようになりました。面倒くさいと思う日でも毎日書き続け、9年後の今でも日課のように書いています。日記を書き続けることで作文力が上がり、何かと役に立っています。

(大阪市東淀川区・甘党ボールペン・15歳)



偉いぞ！コツコツ努力すれば、いつかは実を結ぶんじゃない

## まるで謎かけ!?

友人が熟年離婚しました。理由を聞くと、「俺の足が速かったからかな」と彼。なんだそりゃと思い、よくよく聞くと「あなたにはもうついていけません」と元妻に言われたそう。あきれて何も言えませんでした。

(西宮市・豚豚亭・61歳)



夫婦一緒に足並みをそろえて、同じ景色を見るように気を付けます

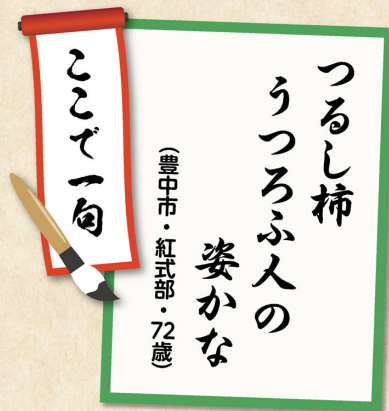
## 笑顔がもたらすパワー

知人3人と京都で会った時のこと。互いの家族の話にお腹を抱えて笑い合い、帰りの電車では、乗り換えた先々で男子高校生たちに気持ち良く席を譲られました。私はとてもうれしく、「笑う門には福来たる」のことわざに納得した1日でした。

(西宮市・さくら・75歳)



確かにすてきな笑顔ってまわりが幸せな気分になるものね



しわが寄る干し柿を見ていると、年を重ねた自分を見るようじゃ





私も一言

## 母の思いを受け継いで

12月号の巻頭「コープの化粧品」で思い出しました。亡き母は、お化粧品をするおしゃれな女性でした。私も毎日、手頃な値段のコープ化粧品でお化粧品をします。新商品の紹介で早速購入し、愛用しています。

(西宮市・F.K・89歳)



いくつになってもお化粧品すると、背筋がしゃんとした気持ちになっていいわね



私も一言

## 抜け目ない完璧な計画!?

12月号の「10億円当たったらで「離婚する」と書かれていた方がいました。私なら、まず夫の身辺調査をします。何もなければ尽くし、ある場合は慰謝料を請求してから夫を捨てます。

(神戸市長田区・ディズニークルーズ・66歳)



当選しても冷静に判断できるなんて、敵に回したくないわ〜

お気に入り♡



## 水・油いらずパリッと羽根つきの餃子

国産の鶏肉、豚肉を使用。いろいろな冷凍餃子の中でもこれは本当にパリッと焼けて具材がたっぷり! 何も付けなくてもおいしいです。

(西宮市・ネコマル・51歳)



ビールのつまみにも良いね。これなら僕にも作れそうです

お気に入り♡



## にんじんドレッシング

りんごとレモンの果汁ですっきりした味わい。サラダによくドレッシングが絡み、ほんのり甘いので、孫たちもモリモリ食べてくれます。

(神戸市東灘区・みんみんぜみ・59歳)



野菜がおいしくなるのかな。食べてみたいな〜

## 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」思わず「アタフタ」
- 「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

4月1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!



姫路市

# 兵庫県立 歴史博物館

姫路城や兵庫の歴史が学べる

建物外側の鏡面に美しく映し出される姫路城が印象的な博物館。昨年、開館から3回目のリニューアル工事を終え、40周年を迎えました。「兵庫県の歴史を知りたい」という利用者の声から新設した「ひょうご五国のあゆみ」のコーナーでは、現在の兵庫県の元になった摂津・播磨・但馬・丹波・淡路の旧五国から現代までの歴史を解説\*。点字やレプリカを触って誰もが学べる体験型展示も。また、姫路城跡内に位置していることから、姫路城の鯨や大柱などの展示のほか昭和の大修理の映像を見ることができ、姫路城を訪れる前に来場する人も多いとか。3月16日(土)から開館40周年/兵庫・沖縄友愛提携50周年記念特別展「首里城と琉球王国」を開催予定。

\* 展示会場に使用する場合はなし



12の天守閣などを  
1/50スケールで  
再現!

- 住 所 姫路市本町68番地
- 電話番号 079-288-9011
- 開館時間 10時~17時 ※入館は16時半まで
- 休 館 日 毎週月曜日(祝日・休日の場合は翌平日休館)、年末年始 ※その他特別休館あり

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 ※1階は無料 ※高校生以下無料  
※展示会ごとに料金が異なります

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  
3

第1161(通巻1305)号 2024(令和6)年3月5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-240304

次回の  
『きょうどう』発行日は  
4月2日(火)です