



コープこうべの機関紙

# まようど

2016 05

いつもと  
ちがう発見  
あるかな。

巻頭特集

## ちょっと遠まわり 散歩しよ

CLOSE UP コープこうべ

コープ商品

## 見つけよう 私のイチオシ

イベントひろば

## 地域の楽しいイベントが いっぱい!

# まようどう

2016 05  
CONTENTS

——「まようどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを拓く<sup>ひら</sup>変わらない生協の理念を表しています ——

02 巻頭特集

## ちょっと遠まわり 散歩しよ

07 イベントひろば

地域の楽しいイベントがいっぱい!

15 CLOSE UP コープこうべ

コープ商品

## 見つけよう 私のイチオシ

19 ニュース&おしらせ



22 エッセイ 行雲流水  
究極の居場所

25 読者のページ あなたはどっち?

26 クイズ コピーからの挑戦状

23 フライパンひとつでクッキング  
いわしのトマトソース煮

27 食のギモン? Mini 解説

### コープこうべの現況(3月末現在)

組合員数	168万3,882人
出資金	377億6,345万円
1人当たりの出資額	2万2,426円
宅配訪問軒数	47万3,911軒

※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、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

マイバッグ持参率(3月度) **87.3%**

コープこうべ 公式ホームページ [コープこうべ](#)

facebook **「いいね!」してね**  
<https://www.facebook.com/coopkobe>

特集

02~06

# ちょっと 遠まわり 散歩しよ♡

少し足を伸ばして、ホームタウンを散策。いつもと違う道を歩いてみれば、何か楽しい発見があるかも。コープのお店へのお買い物がてら、ちょっと寄り道してみませんか？

## ゆったり散歩で 体も心もリフレッシュ♪

さわやかな風が心地よい季節。ほどよく歩いて体を動かせば、新鮮な空気を吸い込んで新陳代謝がUP。また、興味のある場所を通ればワクワク感が刺激になり、**脳も活性化**するそう。自然の中や景色のいい場所を歩くと、リラックス効果も得られます。五感を働かせながら、気持ちよく散歩を楽しんで。

## 明治の偉人は 散歩の達人

日本で初めて辞書に「散歩」という言葉が登場したのは明治時代なのだとか。当時の偉人には**夏目漱石**や**島崎藤村**など散歩好きが多く、**福沢諭吉**にいたっては散歩党まで結成したほどでした。国木田独歩は著書『**武蔵野**』で「**武蔵野を散歩する人は、道に迷うことを苦にしてはならない**」と記し、足の向くまま楽しむ散歩の魅力を語っています。

ちょっと遠まわり 散歩しよ♡

# Kurakuen

組合員ライターが行く♪

## おしゃれタウンで 街歩き 苦楽園



豊かな緑、目を引く建築物、センスのいいショップ。どの風景を切り取っても絵になる苦楽園はカメラ片手に歩きたくなる街です。店先の看板やあしらいにも店主の感性があふれていてワクワクしますね。

(行本 美栄子)



気持ちいい  
せせらぎ治いの  
原川公園



Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen



2 古道具と喫茶のお店「KICA」でアンティークなもののたちに囲まれてひと休み。



3 こんなカジュアルなお店も。ピブドな赤が印象的。



4 おっ、珈琲屋さん。香りがたまらない。



5 お花屋さんが多いのもこの街の特長なんです。



6 何気ない街角さえ、おしゃれ。

7 ギャラリーとブック、カフェも一緒になった「ウラン堂」。さて、今日はどんな企画展をやっているかな。



8 「ARROW TREE」は果物好きご用達の店。甘い誘惑にうっとり。



9 コープ苦楽園  
 コープのお店なら  
 重い飲料なども  
 さわやか便でお届け。  
 お買い物が楽々です。

※詳しくは、お問い合わせください  
 兵庫県西宮市樋之池町6-17  
 ☎0798-73-4593  
 営 10時～23時

昨年リニューアルで店舗を一新。スパークリングワインやこだわりの地場野菜など豊富な品ぞろえでお待ちしております。ぜひ、お買い物を楽しんでください。  
 コープ苦楽園  
 柴田 淳子さん



kuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen Kurakuen





3 市場を抜けると、こんなところに神社!



4 ブロック塀にかわいいイラスト♥



おもろ看板



隠れカフェ発見



7 炭焼きコーヒーを好きなカップで飲める「茶房 陶楽庵」でひと休み。



8 コープ垂水魚に詳しい組合員さんも納得の品ぞろえ

神戸市垂水区日向1-4-1 (パンテ垂水1番館 地下1階)  
☎078-705-4100  
営 9時~23時



オトメ心を思い出す「orange」

ハンドメイド雑貨や小物がいっぱい。一つひとつが可愛らしく、時間を忘れて見入ってしまいます。

姫路市 本間 菜々子さん

姫路市亀井町8 ☎079-288-5543

営 11時~20時 休 火曜日



魅力的な寄り道スポットは、お散歩をぐっと楽しくしてくれますね。つい立ち寄ってしまう、みんなのお気に入りを教えてもらいました。



ひんやりサッパリ「Happy Gelato」

季節ごとにいろんなフレーバーが出て、のぞくのが楽しみ。甘すぎず、素材そのもののおいしさを味わえます。

吹田市 滝澤 尚穂さん

吹田市泉町5-1-40 ワークビル1階

☎06-4861-0306

営 11時~20時 休 水曜日(祝日は営業)



食べたすととまらない懐かしい味「豆福」

私の散歩は仕事の昼休み。大きなビンから量り売りしてくれる老舗です。いろんな種類が入ったミックスがおすすめ!

神戸市北区 南川 雅子さん

神戸市兵庫区荒田町1-14-3

☎078-511-1809

営 11時~18時半 休 日曜日・祝日

花の香りでリフレッシュ「花かんざし」

センスのいいお店と色とりどりのお花に目が吸い寄せられて、つつい自分用に買っちゃいます。

神戸市東灘区 奥田 明子さん

神戸市東灘区岡本1-6-14岡本マンション1階

☎078-453-1640

営 10時~19時 休 火曜日



CLOSE UP  
コープこうべ

コープ商品

# 見つけよう ホムのニチオン

コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどが独自の商標で販売するプライベートブランド。

コープこうべには、組合員の声で独自に開発した「コープス」や、全国の生協組合員の声をもとに

日本生協連が開発した「CO・OP商品」が

数多くありますが、

皆さんはどのコープ商品が好きですか。

今回は、ランキング外の

コープ商品にクローズアップ！

# ベストセラーはあじわい牛乳！ あなたのイチオシは？

なんと！  
約855万本！

コープこうべの供給高に占めるコープ商品の割合はおよそ3割。そのうち7割がコープスです。組合員に支持されているランキング上位の商品は、牛乳や卵、豆腐など、日常的によく使うものばかりですが、“イチオシ”の商品は人それぞれ。

今まで使っていなかった商品にも新たな発見があるかも？ メジャーな商品だけでなく、あなたなりの“隠れた逸品”を見つけてみませんか。

## ■供給高構成比



2015年度の供給高推計に基づいています

## ■供給数ベスト5

- 1位 **あじわい牛乳** 1000ml
- 2位 **なめらか絹とうふ** 300g
- 3位 **みんなの白たまご** 10玉
- 4位 **すっきり仕立て** 1000ml
- 5位 **熟成ロイヤル** 5枚

2015年4月～2016年2月までの実績に基づいています

## 私のイチオシ！

## 組合員ライターに聞きました

供給数 **609** 位



**田舎風生芋こんにやく** 150g

「芋」感がたまりません！

コープこうべの食品工場の生産ラインを取材して以来、こんにやくはコレ。品質が安定するよう「こんにやく粉」から作るのが一般的な中、材料は国産のこんにやく芋100%。かじるとサクツツとして、「芋」感いっぱい。アツ抜きがいらぬのも魅力です。

野上 明子さん



供給数 **150** 位



**兵庫県産味のり** 100枚

パリッとした食感がお気に入り♪

取材で訪れたJF兵庫漁連。ここで試食したのが「兵庫県産味のり」。パリッとしていて味もよし。早速コープのお店で購入したところ、家族にも「これはうまい！」と大好評。

今では、我が家の食卓に欠かせない商品です。

小澤 薫さん



供給数 **32** 位



**生乳でつくったヨーグルト** 80g x 4コ

シンプルイズベスト！

なめらかな舌触りと、さわやかな甘さが好き。取材して驚いたのですが、なんとこれの原料は生乳と砂糖だけ！乳酸菌の力だけでゆ〜っくり発酵させて固めるから、やさしい味なんです。飽きないおいしさ、一度食べたら違いが分かるはず。

中山 純子さん



# コープの イチオシ商品を 試してみよう

値段も手ごろで店舗や『めーむ』でも手に入りやすく、いろんなアレンジが楽しめるっておきの4品目。常備しておくとお助けアイテムになること間違いナシ!

供給数  
1378  
位

co-op  
粗挽きナッツ  
ドレッシング

300ml 298円(本体価格)  
クリーミーでコクのあるドレッシングに、粗挽きのアーモンドとマカダミアナッツが入っています。温野菜や豆腐、パスタなど、いろいろな素材に合います。



供給数  
1468  
位

Coop's  
実生ゆずぼん酢

360ml 380円(本体価格)  
実生ゆずの酸味、香り、ダシ感、すべてにバランスよし。食材の味を引き立ててくれるので、焼いただけの肉や魚、野菜もぐんとおいしくなります。



供給数  
764  
位

co-op  
大豆ドライパック  
(レトルトパックタイプ)

60g 108円(本体価格)  
水を加えずに蒸し上げるドライパック製法なので、大豆本来の風味とおいしさが楽しめます。水戻しや下ゆで不要。ゴミも減量できてエコです。



供給数  
14  
位

Coop's  
うす塩仕立て  
鱧入りちくわ

4本入り(104g) 103円(本体価格)  
鱧を加えて、魚の旨みを生かしています。塩分控えめの優しい味なので、何もつけなくてもおいしいですよ。お子さまのおやつにもどうぞ。



# 食べて納得! チャレンジ

## さて、お味は? いざ試食!

イチオシ商品を使って、料理自慢の組合員(おかん部)がオリジナルレシピを考えました。ひねりのきいた使い方や地元の新鮮な食材との組み合わせで、おいしい料理が完成。試食タイムには、アレンジの提案も出され、新しい発見がありました。



おかん部  
赤穂市内のイベント「おくとう市」で、地元の新鮮な食材を使って「オカン食堂」を開くメンバー。

## 使い勝手◎の 大豆ドライパック

- 糟谷 この大豆おいしい〜! パックを開けたらすぐ使えるのもいいわ。
- 新井 歯ごたえもあるし存在感も抜群。お肉の代わりに使えるね。
- 尾崎 サラダにしたり、五目豆やひじきなどに使うのもいいけど、炒めたり揚げ物にしても旨みがそのままなのがいわ。
- 糟谷 ミネストローネにも絶対おいしいわ!

## Member

尾崎 佐和子さん  
どんな魚でもさばく和食の達人。自宅菜園の野菜を駆使した料理も得意。郷土料理「鯛そうめん」ならおかせ。





## 2色マリネポーク野菜巻き

### ■材料 (2人分)

豚ロース薄切り…300g  
 新たまねぎ… 1/2個  
 にんじん… 1/2本  
 サラダ菜もしくは  
 サニーレタス… 1個

実生ゆずぼん酢、ナッツ  
 ドレッシング… 各50ml  
 七味、ねぎ… 少々  
 ※野菜は、アスパラ、スナッ  
 プエンドウ、大根などもよ  
 く合う。季節の野菜でOK

### ■作り方

- 1 豚肉を半量に分け、ぼん酢とナッツドレッシングに約30分漬け込む。
- 2 にんじん細切り、たまねぎスライスを用意する。
- 3 1をそれぞれ、フライパンで焼く。
- 4 ナッツドレッシングで焼いた肉には七味、ぼん酢にはねぎをトッピングし、サラダ菜で包んでいただく。



## ゆずdeサツパリ豆ゴレン

### ■材料 (2人分)

ニンニク… 1かけ  
 鰹入りちくわ… 1袋  
 大豆ドライパック(レトルトパック)… 1パック  
 ご飯… 400g

青ねぎ… 1~2本  
 たまご… 2個  
 オイスターソース… 大さじ4  
 実生ゆずぼん酢… 大さじ4  
 塩、コショウ… 少々  
 ごま油… 少々

### ■作り方

- 1 ごま油を熱し、ニンニクのみじん切りを色よく炒める。
- 2 輪切りにしたちくわと大豆を炒め、オイスターソースを入れて軽く混ぜる。
- 3 ご飯を入れて切るように炒める。
- 4 ご飯がパラパラになったら、小口切りにした青ねぎを加えてさっと炒め、塩、コショウで味を調えて、仕上げにぼん酢を回し入れる。
- 5 ご飯を皿に盛り、目玉焼きをのせてできあがり。

# コープ商品

## Member



**新井 良江さん**  
 市内の施設で手打ち蕎麦を提供する蕎麦打ち名人。和洋中オールマイティで特に得意なのは創作パスタ。

## そのままでもアレンジしてもグー!



尾崎 鰹入りちくわは弾力があっていいわ。生はもちろん、加熱したら甘みが増してさらにおいしい。ちょっと焦げるくらいでも香ばしくて好きだわ。

新井 私はナッツドレッシングが気に入った。ごまドレ風だけど、アーモンドとマカダミアナッツがきいているし、香ばしくておいしい。スープの味つけに使ってみただけおいしかったよ。

糟谷 野菜巻きは、生春巻きにした方が食べやすいかも。子どもと一緒に巻くの楽しいわ。

尾崎 今度の「オカン食堂」のメニュー決定やな〜!

## 実生ゆずぼん酢は万能選手!



尾崎 このゆずぼん酢、我が家で定番やけど漬け込みダレにもいいわ。今回はそのまま使ったけど、子ども用には、砂糖を少し入れたら食べやすくなるよ。

糟谷 酸味がまろやかだから、ご飯の仕上げに使っても味がきつくないし、ゆずの香りがいい仕事してた。

新井 私は初めて使ったけど、マイルドでさわやかな味。リピート決定!

## Member



かすたに みお  
**糟谷 未決さん**  
 おかん部の若手最強メンバー。二児の母として日々安全安心な料理を作り続ける。得意料理は多国籍料理全般。

## 取材を終えて...

ここで紹介している以外にも、コープ商品のおいしさが際立つメニューがありました。5月29日の「おくとく市」では、コープ商品×オカン食堂で、今回のメニューを提供するそうです。

組合員ライター 磯本 歌見

お気に入りの商品が下位のランクだったことに驚きました。まだまだ知らない逸品が眠っているそうです。メジャーな商品ばかりでなく、たまには違うものも使ってみようと思いました。

組合員ライター 石川 京子

## 虹っ子平和スタディツアー in 沖縄 平和の尊さ、現地で心に刻む

3月28日～30日、平和のキャンパの助成で実施された「虹っ子平和スタディツアー in 沖縄」に、小・中学生21人が参加しました。

初日には、対馬丸記念館と首里城を見学。2日目は、多くの人々が避難して犠牲となった自然洞窟・糸数壕へ。懐中電灯を消し、暗闇の中で当時の話を聞きました。さらに、ひめゆり平和祈念資料館でも語り部の話にじっと耳を傾けた子どもたち。その後も「道の駅かでな」から米軍嘉手納基地を見渡し、その広さと戦闘機の音の大きさを体感しました。最終日には、コープス「もずく」の生産地・恩納村の養殖場などを見学し、サンゴを守る取り組みについて学びました。



ひめゆりの塔を見学する子どもたち

今年が12回目となるツアー。保護者からは「現地で実体験することで、学校で習ったことが本当にあったことなんだ、平和は尊いものなんだと心に刻まれたようです」との感想も。子どもたちは今後、「平和のつどい」などで体感したことを伝えていく予定です。

## さらに気軽に親しんでもらえる森に 「社家郷山 学びの看板」除幕式を開催

コープこうべが森林整備と環境学習を進めている「コープの森・社家郷山」。このたび、ハイキング道沿い10カ所に、環境学習用看板を設置しました。

西宮市制90周年に加え、社家郷山が環境省の「生物多様性保全上重要な里地里山」(500カ所)に選定されたことに合わせ3月7日、現地で看板の除幕式が行われました。

まず、コープこうべの上田久美子理事が「除伐体験や散策を通して、豊かな森が川や海の環境や、私たちの暮らしにつながることを学べるのが社家郷山。これを機に、学びの場としてさらに市民に親しまれることを願います」とあいさつ。西宮市の田村比佐雄産業環境局長に看板10基の目録を贈呈しました。その後、除幕式で看板がお披露目され、参列者は看板内容を確認しながら山を散策しました。

社家郷山は今後、これまで以上に気軽に山に親しんでもらえるプログラムを実施予定です。心身のリフレッシュも兼ねて、ぜひご参加ください。



西宮市の田村産業環境局長に目録を贈呈する上田理事

## うまい話にご用心! 2015年度消費者セミナー

3月7日、兵庫県民会館で、「転ばぬ先の適格消費者団体! ~被害を防ぐみんなの味方です~」をテーマにした消費者セミナーが開かれ、102人が参加しました。

適格消費者団体の報告では、消費者支援機構関西(KC's)がウェディング用貸衣装のキャンセル料にまつわる事例を、ひょうご消費者ネットはスポーツジムの返金制度についての事例を寸劇を交えて解説しました。

その後、弁護士の角田隆平さんが「実例で学ぶ面白法律講座~消費者トラブルの手口と対策」をテーマに講演。振り込め詐欺や送り付け商法など、身近な例を挙げて、最新の手口や対策を説明。「一人で決めずに、誰かに相談しましょう」と呼びかけました。

参加者は「実際にあった事例が具体的で、とてもわかりやすかった」と話していました。

## 阪神友愛食品(株)能力開発センター 1年間の訓練を終え、13人が修了式

障がい者の職場確保と自立支援を目的に兵庫県、阪神7市1町とコープこうべが共同出資して設立された阪神友愛食品(株)「能力開発センター」の修了式が、3月9日、西宮市総合福祉センターで行われました。

式では、県立障害者高等技術専門学院と能力開発センターから一人ひとりに修了証書が手渡された後、コープこうべの本田英一組合長理事が「一緒に学んだ仲間や指導してくれた先生を思い出し、どんな困難にも立ち向かってください」とお祝いの言葉を贈りました。その後、修了生代表の加部稜祐

さんが「仲間と協力することを教わり、自分たちでできることが増えました。社会に貢献したいです」と、修了のこたばを力強く述べました。

修了生13人全員が就職を決め、それぞれの職場で社会人として一歩を踏み出します。



阪神友愛食品(株)丸田研一社長から修了証書を手渡される訓練生

## 「ひょうご女性の活躍企業」に選ばれました

コープこうべは「ひょうご女性の活躍推進会議」が選ぶ「第1回ひょうご女性の活躍企業表彰」に選ばれました。

これは、コープこうべが管理職の女性比率の登用目標を掲げていること、2015年から「ダイバーシティ・アクションプラン」をスタートさせ、就業継続支援と多様性の活用を柱とした働き方改革を推進していることなどが評価されたものです。3月28日、兵庫県公館で表彰式が行われました。

## 洲本市と高齢者見守りと緊急物資確保の協定締結

コープこうべは、3月22日に洲本市と「協力事業者による高齢者見守り事業及び緊急時における生活物資の確保に関する協定」を結びました。これにより行政と連携した地域の見守り活動は29市6町3区に、災害時における生活物資の確保に関する協定は26市10町に広がりました。

## 募集 福島の子ども保養プロジェクトを通して知る「福島の今2016」

東日本大震災から5年が経過した今、福島県で暮らす子どもたちを取り巻く環境の現状について、一緒に考えませんか。毎年福島県の小学生を余島(香川県小豆島)に招く「福島の子ども保養プロジェクト(愛称:コヨット!)inよしまキャンプ」と連動した学習会です。考えることもひとつの復興支援です。

■とき 6月21日(火)10時~12時

■ところ 明石市生涯学習センター7階 学習室1

■内容 講演「東日本大震災から丸5年 福島の今…」

講師:佐藤 一夫さん(福島県生協連専務理事)

■定員 100人(申込順)

■参加費 無料

■締め切り 6月11日(土)

■申し込み 最寄りの各地区活動本部(P7~P13をご覧ください)



## 「ハート基金集中募金」ご協力ありがとうございました

今年1月に行いました「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」の集中募金に、組合員のみならずから多くのご支援をいただきました。寄せられた募金は、国内外で自然災害が発生した際、被災地・被災者が必要とする支援に活用されます。

■募金総額 792万6,604円

## 募集 楽しいコープこうべの子育て応援「コピーくらぶ」誕生

小学生以下の子どもを持つ家族向けの情報配信サービスが始まります。イベント情報をメールでお届けしたり、プレゼントやモニター募集のお知らせなど、メリットもたくさん。「子育てについてのアンケート」に答えるとeポイントをプレゼント。ご協力ください。

※「コピーくらぶ」への加入には、コープこうべ組合員への加入およびeふれんず会員への登録が必要です

[コピーくらぶ](#)

[検索](#)

## 募集 コープともしびボランティア 社会人の学び助成報告会

ともしび財団では、大学院やNPOなどの専門機関で、くらしの中での課題を解決するために学び、研究している社会人を応援し、助成しています。助成を受けた方の報告を聞き、ヒントを見つけませんか。ボランティア活動に関心のある方、お気軽にご参加ください。

■とき

6月24日(金)13時~15時半

■ところ

コープこうべ健保会館2階 大会議室

■参加費 無料

■内容

ファシリテーター 川中 大輔さん(シチズンシップ共育企画 代表)「新しい社会貢献プロボノ\*コディネート」岡本 祥子さん(NPO法人サービスグラント)他

\*社会人が自らの専門知識や技能を生かして参加する社会貢献のボランティア活動

■申し込み

①名前②〒住所③電話番号④あれば活動団体グループ名⑤質問など

を記入し、FAX(078-412-3871)で。電話でも受け付けます。  
 (公財)コープともしびボランティア  
 振興財団 ☎078-412-3930  
 (祝日を除く月～金10時～17時)

### 募集 コープ松陰塾 リビング甲南校塾生募集

自ら進んで学ぶ子どもたちを育てる「コープ松陰塾リビング甲南校」を開校。eラーニングと講師の指導で子どもたちの「基礎学力向上」をめざします。まずは説明会にお越しください。

#### 説明会(1時間程度)

#### と き

5月14日(土)  
 小学生14時～、中学生16時～  
 ※その他の日時はご相談ください

#### と ころ

コープ松陰塾リビング甲南校  
 (神戸市東灘区甲南町2-1-20  
 コープリビング甲南内)

#### 開校日

6月上旬  
 ●小学生週1回1時間5,500円～(税別)  
 ●中学生週2回1時間13,000円～(税別)

#### 申し込み

コープ松陰塾リビング甲南校  
 ☎078-806-8024  
 (祝日除く月～金13時～18時)

### コープ共済の 相談窓口がオープン

4月22日(金)、コープ三田西にコープ共済カウンターがオープンしました。保障に関する疑問や不安など、気軽にご相談ください。

#### 取り扱い内容

コープ共済《たすけあい》、《あいぷらす》、《ずっとあい》終身生命、《ずっとあい》終身医療、CO-OP火災共済

#### 営業時間

10時～18時(木曜日・年始3日間休み)

☎079-564-2088

## テレビ&ラジオ番組

### ■奥様情報BOX(金)

●読売テレビ(10ch)  
 11時25分～11時30分

### ■コープ元気マガジン(毎日)

●J:COM(11ch)  
 ●Baycom(11ch)  
 ※詳しくは番組ガイドをご覧ください

### ■三上公世の情報アサイチ!

「コープ・スコープ」(月～木)

### ■川浪ナミヲの情報アサイチ!

「コープ・スコープ」(金)

CRKラジオ関西558kHz/  
 月～金曜  
 8時45分～8時52分

※緊急の特別番組などで放送内容や時間が変更となる場合があります。ご了承ください

コープこうべチャンネル

検索

次回の「きょうどう」発行日は

**6月7日(火)**です

## コープの福祉講座

### 2016年度介護職員初任者研修(通学) (旧ホームヘルパー2級)

研修内での実技・筆記の認定試験合格で資格が取得できる、教育訓練給付金対象講座です。コミュニケーション力や応用力、腰に負担のかからない介護技術の習得など、介護職への就職だけでなく、ご家族の介護にも役立ちます。

●東灘コース【事業指定番号:第16501-2号】

と き 6月3日(金)～11月25日(金)10時～17時  
 (全24回・いずれも金曜日)

と ころ 講義(14回):コープこうべシア・健保会館  
 (神戸市東灘区)

実技(10回):協同学苑(三木市)

受講料 各82,080円(テキスト代込、別途実習費8,000円)

#### 申し込み

コープこうべ教育学習センター

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

## 5月の刃物とき

堺 ● 三木 ●

3 火 ● シーア	18 水 ● 園田
4 水 ● シーア	19 木
5 木 ● シーア	20 金 ● ミニ西舞子
6 金 ● 武庫川 ● 尼崎近松	21 土 ● 六甲
7 土 ● 西宮南	22 日 ● 六甲 ● 山手
8 日 ● 姫路田寺 ● 西神	23 月 ● 高砂
9 月 ● ミニ塩屋	24 火 ● 甲東園
10 火 ● デイズ神戸北町	25 水 ● 鶴甲
11 水 ● デイズ神戸北町 ● 大久保	26 木
12 木	27 金 ● 野間 ● 岡本
13 金 ● 桜が丘	28 土 ● 新光風台
14 土 ● 播磨	29 日 ● 西神南 ● ニッケパークタウン
15 日 ● 苦楽園	30 月 ● 須磨
16 月 ● ミニ石井 ● 桃山台	31 火 ● 箕面
17 火 ● 園田	

※三木刃物ときは、1日の受付を50本までとさせていただきます  
 ※天候等により変更になる場合があります。各店舗にお問い合わせください

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**」**無料 0120-44-3100**

携帯・IP電話からは☎06-7636-2000(有料)  
 (年中無休、火～金8時半～19時、土～月8時半～18時)

## 究極の居場所

山深い寒村や交通の便が悪くて人の少なくなった集落にちよくちよく「共同店」とか「農村百貨店」と呼ばれているお店があります。

農協の店舗が閉店してしまって、これは一大事と村の有志が経営を引き継いでいるのです。だから「共同店」と呼ばれているのです。

何でも売っています。生鮮食品から衣料品、釘やトンカチ、野菜のタネもあります。入り口近くにちょっとした空間があって、その壁には小さな水屋が作り付けで備わっている店もあります。その水屋に何が入っているでしょう。そうです、湯飲みの大陳列です。この村の女性陣はみんなここに「マイカップ」をキープしています。買い物ついでにそこに座って、マイカップで抹茶を飲んでおしゃべりを楽しむのです。

自分で杖や手押し車を使ってくる人、息子や嫁に軽四トラックに乗ってもらってくる人。いったん店内に入るとお茶のみ場に直行し、座る前からしゃべりだしています。

それとなく聞いていますと、話題は孫やひ孫のこと、嫁のこと、近くの犬がうるさいということ、風邪がしつこいという話など、しゃべる方も聞く方も、同じ話を何十回となく話し合っているのだらうなという気がします。でも誰も「それは前に聞いた」などと無粋な注文は付けません。みんな「ふんふん」と相槌を打ちながらしゃべり続けています。お互いに最大限、優しくなっているのでしょう。

そのうち、誰かが軽四トラックで迎えに来ました。それをしおにしてみんな我に返ったような顔になって買い物を始めました。その直前、あるおばあさんが言いました。「わしはここで話しとる間に眠うなってそのままあちに逝ったら、と思とるんじゃけどな…」と。

聞いていた私はぎくりとしましたが、この「重大発言」もきっと何回も繰り返されているのでしょうか。他の人は「ふんふん」と聞いたような、聞かなかったような風情で売り場のショーケースをのぞき込んでいました。

### 山口 一史

特定非営利活動法人ひょうご・まち・くらし研究所常務理事、生活協同組合コープこうべ理事長



# フライパンひとつ でクッキング

いわしは強火で、  
焦げ目をつけて!



ゆみこのお料理教室 谷口 祐美子さん

ボリュームたっぷり!

## いわしの トマトソース煮

ニンニクのきいたトマトソースはいわしと相性バッチリ。  
いわしを両面焼いたら、あとは煮込むだけの簡単調理。  
ワンプレートでおしゃれに盛り付けて、カフェ風にはいかが。

### 材料(2人分) (フライパン22cm)

いわし	6尾	カットトマト缶	1缶
たまねぎ	1/2個	固形チキンブイヨン	1個
ニンニク	1/2片	水	250ml~280ml
白ワイン	30ml	ドライバジル・粉チーズ	適宜
アスパラガス	3本	オリーブ油	大さじ2
ショートパスタ	120g	塩・コショウ	適量
塩	小さじ1/2		

トマト缶はこれ!

### 完熟 カットトマト



南イタリア産の完熟トマトを収穫から24時間以内に加工しています。ジューシーな丸型トマトを使用しているので、スープなどに最適です。

### 作り方

1 いわしは頭と内蔵を取り出し、塩・コショウを振っておく。フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、いわしを両面焼く。キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取る。

油を  
ふき取ることで  
魚臭さが  
減少します!



3 ひと煮立ちしたらショートパスタと塩小さじ1/2、コショウ少々を加え、ふたをして弱火で約15分間煮る。ときどき混ぜ合わせ、パスタが柔らかくなったらドライバジルを加える。



パスタを加えたら  
弱火にして!

2 再びフライパンにオリーブ油大さじ1を入れていわしを端に寄せ、みじん切りのニンニクと薄切りしたたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら白ワインを加え、Aを入れる。

4 ふたを取り、根元の固い部分の皮をむいて斜め切りにしたアスパラガスを加え、3分間煮る。器に盛りつけて、好みで粉チーズを振る。

組合員ライターのとこと

いわしはもっばら塩焼きが煮つけ。ところがこのレシピ、見た目もおしゃれで味もグッド!「魚は苦手」という方にもおすすめです。(小澤 薫)

# あなたはどっち?

生まれ変わるなら...

## 男 or 女

今は性別にかかわらず活躍できる時代ですが、やっぱり男女それぞれの苦労は尽きないもの!? さて、あなたは—?



### 男派

### 女派

#### 家庭とキャリア

男になってみたかった! 会社に泊まりたいほど仕事に夢中でしたが、夫や子どものために定時に終え買い物をして帰る毎日…。(姫路市・N.M・66歳)



45%

55%



#### 甘い人生LOVE

絶対、女です! 流行りのコスメ、かわいい洋服、おいしいスイーツなんかを思いっきり楽しみたい。女子だけのワクワクです!(箕面市・レモン味・37歳)

#### モテモテのウハウハ

男です! イケメンになって、女性にモテモテになってみたいです!(宝塚市・シカ子・35歳)

#### 年とともに…

男がいいです。「年月は残酷だなあ」と思うけれど、男性は年をとると遊びが増して恰好よくなる人が多い気がします。

(西区・ゆうび・49歳)

#### 美人じゃないけど…

自分の顔がもし“男”だったら、と想像するだけで「プッ」と吹き出しそう。でも、なぜか男性からモテるんですよ。

(豊中市・トンちゃん・64歳)

#### 女の子らしく!?

部屋の中をかわいい雑貨や花、きれいなフリルのリボンで飾りたい。手芸にも熱中して、洋服もたくさん着たい。

(養父市・キャンレディ・48歳)

いくつになっても少年の心を忘れない! ずっとロマンを追い求めていくよ!



#### それも時短!?

保育園児の孫が一言「今度は男の子がいい。立っておしっこできるもの。パンツ脱がなくていいもん。楽だもん」。なんとなく納得。

(丹波市・ちーばーちゃん・69歳)

#### 夏の背広は地獄

暑い中、背広姿で歩いている男性を見ると汗がふき出ています。女ならノースリーブやスカート。素足にサンダルでもいいしね。

(東灘区・ばあば・75歳)

自由にいきいきと人生を謳歌している女性は素敵だね。やはり女は強い!



### 投稿募集

今回のテーマは

もし、魔法が使えたら…  
瞬間移動or  
透明人間

どちらかを選んで、その理由を教えてください。〒住所、名前(ペンネーム)、年齢、電話番号を記入し、郵便、FAX、Eメールでご応募ください。

5月17日(火)必着 ※原文は短くする場合があります



掲載分には  
薄謝を  
さしあげます

あて先 〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19 コープこうべ「きょうどう」編集部「あなたはどっち」係または「コピーからの挑戦状」

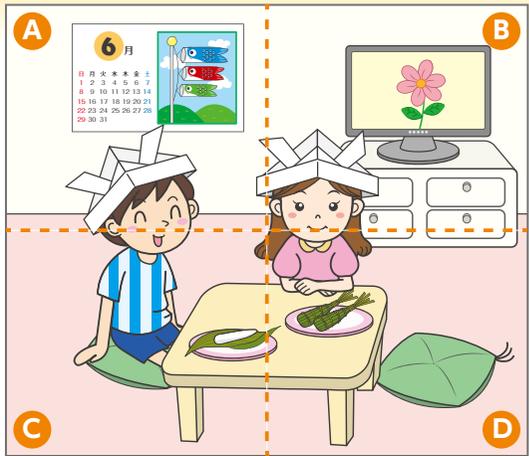
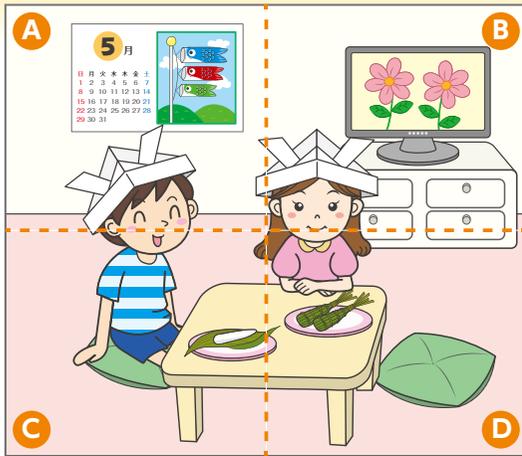


難しい問題からやさしい問題まで5つのレベルがあるよ。  
みなさんは、解けるかな？ 正解者の中から、抽選で素敵な  
プレゼントもあるので、どしどし応募してね♡

**Question 1** 難易度 **プレゼント** 1,000円×20人

## 間違い探しにチャレンジ!

左右の絵を見比べて間違いを探してね。間違いは全部で5つ。間違いの多いエリアはA~Dのどれかな？



**Question 2** 難易度 **プレゼント** 3,000円×10人

## 季節の花クイズ

5月は、母の日のカーネーションが有名だけど、それ以外にもたくさんの花が咲いてるよ。下の漢字を使って問題を解いてね。残った漢字を組み合わせることができる花の名前が答えだよ!

- 端午の節句に□□湯に入る人も。
- 万葉の時代より多くの歌に詠まれました。□
- いずれアヤメか□□。
- 美人の立ち姿に例えられます。□□
- 英国で王位を巡って赤と白が激突した、□□戦争。

若 葉 薇 菖 藤 蘭 蒲 薔 薔 杜 芍 鈴

## 応募方法

クイズの答え(1問でも可)と『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、電話番号を記入し、郵便、Eメールでご応募ください。

**5月17日(火)必着** ※当選者の発表は発送をもって  
かえさせていただきます

**Present!** 正解者の中から抽選で  
クーポン商品券を30人に



## 4月号の答え

**Answer 1**

7	9	16	5	15
リ	ニ	ユ	ー	ア
ル				

5	6	7	1	2	8	1	2	3	4
ア	カ	リ	キ	ヨ	ク	キ	ヨ	ウ	ド
9	10	シ	イ	ヨ	カ	ン	ア	カ	リ
1	2	キ	ヨ	ウ	ド	ウ	ニ	シ	イ
3	ク	イ	ウ	シ	10	11	12	13	14
5	ア	ス	テ	ル	12	10	シ	ル	15
6	カ	シ	キ	リ	16	9	ニ	17	1
10	シ	ヨ	ー	ア	3	ウ	12		

**Answer 2** 動物

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

## リニューアル記念プレゼント

**A賞** 3人  
IHテフロン  
マーブルコート  
フライパン

「フライパンひとつで  
クッキング」で使用して  
いるものと同型のフライパン



**B賞** 50人  
「きょうどう」オリジナルファイル  
機関紙「きょうどう」のリニューアルを記念した  
オリジナルファイル。12月号分保管できます

**C賞** 10人  
ただ今準備中



右の応募マークを4月号~6月号の3号分集めて  
応募すると、抽選で上記プレゼントが当たります。  
応募方法は6月号でお知らせします。

2016  
05  
きょうどう



「化学物質」と聞くと、食品添加物や農薬、公害の原因物質など「なんとなく危なそうなもの」を思い浮かべませんか? 実は、私たちの体や食べ物など、身の回りに存在するあらゆるものは、さまざまな物質からなる「化学物質」で、「天然だから安全」「化学合成だから危険」というわけでもないのです。例えば、私たちの健康に欠かせない「ビタミンC」。天然には野菜や果物などに含まれていて、化学的にはぶどう糖から発酵や化学合成により作られますが、どちらも体に与える影響は同じ。

世の中には「これを食べると危険」「これを食べると健康になる」などの極端な情報にあふれていますが、振り回されず、楽しく健やかな食生活を送りたいものですね。

コープこうべ商品検査センター監修

# 「化学物質」 ってなに?

