

コープこうべの機関紙

まようど

2016 04

巻頭特集

今日は、ゆったり朝ごはん

CLOSE UP コープこうべ
わたしの居場所

イベントひろば
地域の楽しいイベントが
いっぱい!

たまには
ゆったりが
いいね。



まようどう

2016 04
CONTENTS

——「まようどう」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを拓く^{ひら}変わらない生協の理念を表しています ——

02 巻頭特集

今日は、ゆったり朝ごはん

プラス1でちょっと豊かに

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

わたしの居場所

19 ニュース&おしらせ



22 エッセイ 行雲流水

間接話法の“名人技”

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

アボカドの炊き込みご飯

27 食のギモン? Mini 解説

コープこうべの現況(2月末現在)

組合員数	169万5,076人
出資金	379億5,007万円
1人当たりの出資額	2万2,388円
宅配訪問軒数	47万2,729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(2月度)

87.0%

コープこうべ 公式ホームページ

コープこうべ

検索

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

今日は、 ゆったり 朝ごはん

特集

02~06

プラス1でちょっと豊かに

忙しい朝はつい「トーストとコーヒーだけ」になりがち。そこに少しでも手間をかけて、もう1品プラスしてみませんか。いつもよりちょっとステキな1日の始まりです。

朝ごはんのきほん

朝食で
スイッチオン!



朝食を
食べると、脳の活動に
必要なエネルギーである**糖分**が
とれ、他の栄養素も補給できるので、
午前中にうまく体温を上げることができ
ます。基礎代謝量(何もしなくても身体を
維持するために消費するカロリーの数)も
上がるので、脂肪を燃焼しやすい身体に。
また朝食には、体内時計のリズムと生
活リズムのずれを解消する働きも
あります。

朝ごはんのきほん

炭水化物
プラスαで
効率よく



主食
(ごはん、パンなど)
だけでなく、肉、魚、豆類や
野菜、乳製品などを追加してバラ
ンスよく食べると効率よく栄養素が
働くようになります。また、朝食で
タンパク質を取ると、昼間の
集中力が増し、夜もスムーズに
眠れることが最近の研究で
分かっています。

今日は、ゆったり朝ごはん

cocotte.

パパッと作れて

おいしくボリュームアップ

好きな材料を組み合わせるだけでココット皿に入れ、オーブントースターで焼くだけ! プラス1品のできあがり。簡単で、おなかも満足。

しゃっきりごぼうの ココット

Récipe

- ①「**Cocotte** サラダベース しゃっきりごぼう」、ちくわ輪切り、しめじを混ぜて器に入れ、とろけるチーズをのせる。
- ②オーブントースターで焼く。



卵とベビーリーフの ココット

Récipe

- ①ベビーリーフとウインナーの薄切りを器に入れ、卵を割り入れて塩、コショウをふる。
- ②オーブントースターで焼く。



パンに
プラス1
「ココット」

cocotte cocotte cocotte cocotte cocotte cocotte cocotte cocotte

バジル風味のポタージュ

Récipe

- ①刻んだベーコン1/2枚と1/4に切ったプチトマト(2コ分)を軽く炒める。
- ②カップに①と「CO-OP ポタージュスープ・カップ」を入れ、お湯を注いで混ぜ、乾燥バジルをふる。



soup

ココロほっこり リラックスの一杯

温かいスープを飲んで、ふう〜と深呼吸。立ち上る香りはココロも癒やします。カラダを芯から温めて、1日の好スタートを切りましょう。

昆布茶で簡単スープ

Récipe

- ①カップに、昆布茶粉末(小さじ1/2)、ちぎったレタス、刻んだハムを入れる。
- ②お湯150mlを注いで混ぜ、黒コショウをふる。



パンに
プラス1
「スープ」

soup soup

今日は、ゆったり朝ごはん

smoothie

ゴクゴク飲んで 元気をチャージ

朝1杯のドリンクで、偏りがちな食生活をやさしくサポート。自分に合った組み合わせを見つけて、毎日の健康習慣にしましょう。

パイナップルジュースで トロピカルスムージー

Récipe

- ①パプリカ(1/4コ)を一口大に切る。
- ②①、冷凍マンゴー2切~3切、パイナップルジュース(果汁100%)150mlをミキサーにかける。

大豆たっぷりの ふわふわスムージー

Récipe

一口大に切って凍らせたバナナ(1/2本)、きなこ(小さじ2)、「CO-OP」有機豆乳(無調整)150mlをミキサーに入れ、混ぜ合わせる。



パンに
プラス1
「スムージー」

smoothie smoothie smoothie smoothie smoothie smoothie smoothie

パンに
プラス1

わたしの☆ お気に入り

朝食のテーブルをワンランクUP♪
パンに合うおすすめの一品を組合
員さんに紹介していただきました。

ゆげ 月削牧場の生チーズ 『フロマージュ・フレ』

さっぱりさわやかな風味が特徴。生ハムと一緒に。マヨネーズ、粒
マスタードとディップに。ジャムやはちみつにもよく合います。

かえつ
神戸市須磨区 嘉悦 朋子さん



神戸市北区山田町下谷上西丸山5-2 ☎078-581-3220

営 11時～17時(土日祝～18時) 休 水曜日(1、2月は火・水曜日)

メツゲライ クスダの 『フリッシュブレアートヴルスト』

粗挽き肉ならではの食感が楽し
めです。スパイスが効いていて、
ジューシーで食べごたえあり!
チーズトーストと合わせると◎

やつと
吹田市 澤田 八都さん



(芦屋店) 芦屋市宮塚町12-19 ☎0797-35-8001

営 10時～19時 休 水曜日、第3火曜日

神戸モン・シェリの 『ストロベリーのコンフィチュール』

ルビー色がきれいで上品な甘さ。ヨ
ーグルトやクリームチーズにピッタリ。
その季節だけの選び抜かれた材料で、
丁寧に手作りしているんですって。

たむら
神戸市東灘区 田邑 多恵子さん



神戸市東灘区鴨子ヶ原3-26-21

☎078-856-3181

営 12時～16時 金曜日のみ営業



いなだ養蜂園の 『森のはちみつ』

初夏にミツバチがいろんな
花から集めた蜜なんですって。
広がる風味、すっきりし
た後味にはまっています。コ
コナッツオイルとも好相性。

神戸市北区 大西 若子さん



神戸市北区鈴蘭台西町5-19-6

☎078-595-0382

営 10時～17時 休 水曜日

バイヤーの
おすすめは
コレ!



きな粉クリーム

『めーむ』4月1回 食品編
P.45に掲載。

一部店舗では取り扱っていない場合があります。

クリーミーで、
若い世代に人気です!

北海道産大豆ヨマサリを使用。
コクが違います。ほど
よい甘さで、ふわふわの
熟成ロイヤルに塗っ
て食べたら、やみつき
になりますよ。

宅配事業部
柴 良太さん



組合員ライターのひとつこと

栄養バランスの観点から朝食に和
食をすすめる意見が多い中、私はパ
ン一直線。ひと工夫でバランスUP!
がんばります。(野上明子)

4月はいろんなスタートの季節。ど
んな1日でも、朝食は元気とやる気
の強い味方。今日もいいことありま
すように。(桐畑なおみ)



CLOSE UP
コープこうべ

わたしの 居場所

ちょっとリラックスできたり、誰かに会うのが
楽しみだったり。皆さんは、家や職場の他に、
そんな「居場所」を持っていますか？

核家族化や高齢化が進む中、誰とも関わりを
持たずに寂しさを感じている人が増えています。
誰かとつながって、話をしたり、笑い合ったりする
ことは、互いの存在を認め合い、今の自分を
受け入れる大切な時間ですね。

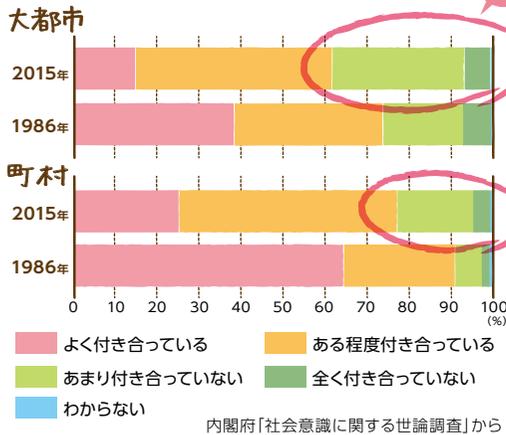
立ち寄った人がホッと安らぐことができる
「居場所」を作ろうー、そんな試みが今、
あちこちで進められています。



「近所づきあいがあまりない」人が約4割

近所づきあいをしない人の割合は、30年前に比べて増加しています。また、会話が無いなど、社会から孤立した状況が長く続いている人ほど、生きがいの喪失感を感じているようです。しかし、深い近隣関係を望まない反面、気軽に話したり、困った時に助け合ったりしたいと考えている人は多いというデータもあります。誰もが安心して暮らすために、今後はどのような関わりが必要とされているのでしょうか。

■近所づきあいの程度の変遷



資料：内閣府「社会意識に関する世論調査」を加工して作成
 (注) 1997年以前の回答の選択肢は、左から「親しく付き合っている」「付き合いはしているがあまり親しくはない」「あまり付き合っていない」「全く付き合っていない」「わからない」となっている



初めての子育てで、気がいたらずーっと家にこもりっぱなしの最近、誰かと話していないかも赤ちゃんは泣き寝ないし、気が滅入ってきちゃった...



子どもが業立って、夫と二人ぐらしに正直、ずっと一緒にいるとしんどいの夫も趣味や地域の活動をしてもらえばいいのになんだか閉塞感を感じてイライラするわ

妻と死別してから、一人で暮らしています。買い物に行ったりテレビを見て寝るだけの日々。このまま孤独に暮らしていくんやろか。



「ゆる～い集まりでもいい。そこにあることが大切」

退職後や育児を終えた後、居場所がないと感じる人が増えています。自分から外に出られる人はいいのですが、社会的な関わりがなくなると、認知症やうつ、孤独死などのリスクが高まります。都会ほど地域とのつながりがなく、人口は多いけれども近所の人を知らないのが現状。これでは非常時に助け合えませし、孤立感も深まります。一人で抱えている悩みや不安を和らげるには、他の人に会って話すことが効果的。誰もが参加できるようなゆる～い集いの場はもちろん、きっちり目的を持った集まりでもいい。そこに行ってあいさつや会話をするようになれば、新しいつながりが生まれます。地域にはフラッと気軽に参加できるさまざまな形の居場所がたくさんあることが大切ですね。

栗木 剛さん
 mottoひょうご事務局長

profile

特別支援学校や野外活動の指導、地域ボランティア活動の経験をいかし、あらゆる年齢層の参加者を対象に、地域づくり・福祉学習など幅広いジャンルで講演や指導を行う。

居場所 1

子育てのしんどさ ゆるりと語り合っ

産後うつ・子育てが ブルーなママの会 ルミエール

気持ちが落ち込みがちな母親たちが月に一度、集まるサロン。立ち上げたのは、自身が産後うつに見舞われ、苦しみもがいた経験を持つ中野智恵さんです。「辛さを吐き出せる場がどこにもなくて。誰かと分かち合いたくて、11年前に始めました」。

近年では、ツイッターやブログを通し、遠くの人でもつながって支え合えるように。それでも、「やっぱり集いの場は大事。痛みが分かる人同士で『うんうん』ってうなづく場の安心感に救われる人も多いです。これでまた1カ月頑張れるって」。何も話さなくても、いるだけでOK。まずは重荷を下ろして、気持



ルミエール
主宰 中野 智恵さん



ちをラクにしてほしいと中野さん。「これからも細く長く、『きっと大丈夫だよ』って寄り添っていけたらと思います」。



詳しくはブログで

<http://lumierebluenamama.blog129.fc2.com/>

※5月13日(金)10時~12時

西宮市男女共同参画センター「ウェブ」で開催

キモチ晴れる、ココロ安らぐ。



運営スタッフも和気あいあい(左から2番目が石川さん)

居場所 2

コーヒーがおいしい 団地のオアシス

ふれあいカフェのがみUR



モカマタリ、ブルーマウンテン、芦屋ブレンドー。宝塚市逆瀬川団地の集会所に漂ういい香り。「コーヒーにはこだわってますよ」と笑うのは、世話役の石川順蔵さんです。昨年11月、コープの移動店舗の巡回日に合わせ、UR都市機構やコープこうべと協力して立ち上げたサロン。2回目からは、石川さんら自治会メンバーと近隣のボランティアで運営しています。

開催は第2・4土曜の午後。「ここは一人ぐらしの高齢者も多い。そんな人に出てきてほしい」と、音楽や演芸の公演もたびたび実施。この日は、団地仲間のギター伴奏で懐メロを歌い合いました。「春は桜がきれいだから、外に椅子を並べてね。みんなの足が向くようなアイデアを、どんどん実現していきたいですね」。

居場所 3



オヤジよ、出てこ〜い! “呑みニケーション”も

■ ちょい呑みオヤジ会

一昨年、西宮北地域で「リタイヤオヤジの居場所づくり」をテーマに始動。「地域デビューにためらいがちなオヤジたちが気軽に集まれたらってね。ゆくゆくはボランティアの担い手に…という欲もあって(笑)」と、発起人の日高昭夫さん。

□ コミヤ呼びかけで出席者は増え、現在メンバーは41歳〜90歳、平均年齢は73歳! 奇数月に飲み会懇親グループ、偶数月にボランティアグループと分かれ、毎回10数人が集まってちょい呑みしながら定例会を重ねています。「コープサークルの男性料理会にも参加して、今年の開催予定も取り付けました。月2回、公園清掃にも参加しています」と日高さん。オヤジパワーはますます炸裂しそうです。



10回目の開催となった、1月の定例会で
(前列左端が日高さん)



あなたも一歩、踏み出してみませんか?

「ここに来れば、ホッとする」「誰かに会えるのが、楽しみ」「ふらっと立ち寄れるから、気楽」。地域にそんな居場所を見つけることができれば、くらしがちょっと楽しくなりますね。

人と人がゆるやかにつながりながら、安心して暮

らせる地域をめざして。コープこうべは、地域の居場所・つどいの場づくりに携わる人や、一度参加してみたいな…という人を応援しています。一歩踏み出せば、新しい出会いが待っているかも!



立ち上げたい!を応援

地域の誰もが自由に立ち寄れる。互いを認め合っ
てつながりが生まれる。そんな地域の拠点づくり
を支援する「居場所・つどいの場立ち上げ支援助成
制度」がスタート! 友人知人と始めてみませんか。

対象 3人以上の組合員で構成するグループ

- 一律15,000円を助成
- 立ち上げ相談に応じます
- お知らせを広報できます
- ネットワークづくりを応援
- 活動に役立つ、学びの場も

問い合わせは
お住まいの
各地区
活動本部へ
7ページ〜

参加したい!を応援

P7〜P14の「イベントひろば」にエリア情報を掲載。ホームページにも掲載しています。

[コープこうべ イベントひろば](#) [検索](#)

取材を終えて…

3人の世話役さんを取材して、参加はもちろん、運営する側もムリしないことが長続きのヒケツと実感。何より、皆さん自身が活動を楽しみ、つながる喜びを実感しているようでした。
組合員ライター 中山 純子

育児中、誰かと少し話すだけでも気分転換になったことを思い出しました。外出や会話、笑い合うことなど、ささやかでもそんな関わりの積み重ねが大切なんですね。
組合員ライター 重谷 晶子

現地を知り、必要な支援へとつなげる 「ネパール緊急募金」寄贈団体の活動報告会

昨年5月に呼びかけた「ネパール大地震緊急募金」には、組合員のみならず総額4,571万3,199円が寄せられました。2月13日、生活文化センターで、この募金の寄贈先3団体による活動報告会が行われ、組合員・職員87人が参加しました。

日本ユニセフ協会からは、子どもたちを守るための「水と衛生」など、4つの分野での活動が紹介されました。CODE海外災害援助市民センターからは、支援が行き届かない地域で、恒久

住宅の再建とその技術を学ぶ活動をしていることが報告されました。さらに、PHD協会からは、現地のNGO「SAGUN」が実施している「被災した地域の住民が、自分たちの力で問題を解決していく」ための支援が報告され、現地で助産師として働く、元PHD研修生のランマヤ・タマンさんが被災地の人たちの健康状態やくらしの課題を語りました。それをうけて本田英一コープこうべ組合長理事が昨年12月に訪問した現地の様子を報告。「募金を寄贈して終わりではなく、現地との関係を作り何が必要とされているのか考えることが大切です」と締めくくりました。

参加者からは、「募金がどのように活用されているのかを知ることができた」「現地の様子をみんなに伝えることが大切」などの声が聞かれました。



ネパールで支援活動を行う3団体の報告に熱心に耳を傾ける参加者

播磨町とレジ袋削減に向けた 協定締結

コープこうべは、2月19日に播磨町と「播磨町におけるレジ袋削減に向けた取り組みに関する協定」を締結しました。

これは地球温暖化の防止と循環型社会の構築に向け、マイバッグ持参運動を広めて、レジ袋の削減に取り組むものです。コープこうべでは、1995年から「マイバッグ運動」をすすめており、マイバッグ持参率は86.9%（2月末現在）に。引き続き持参率90%以上を目標に取り組んでいきます。

今回の協定締結により、コープこうべが行政と連携して取り組む「レジ袋削減に向けた取り組み」は18市3町に広がりました。

播磨町におけるレジ袋削減に向けた 取り組みに関する協定締結式



（左から）清水ひろ子播磨町長、大内恵子コープこうべ理事、本谷かをる播磨町消費者協会会長

草の根レベルで 平和意識の向上を 未来を創るピースフォーラム

2月22日、「未来を創るピースフォーラム」が、神戸YMCA、兵庫県ユニセフ協会と共催で行われ、組合員ら111人が参加しました。

最初に、ニューヨークで行われた「2015年核兵器不拡散条約（NPT）運用再検討会議」に参加した、組合員の松本幸子さん、職員の小寺恵三さんから、平和の集会やパレードに参加した様子、被爆者への取材が報告されました。

続いて、前広島平和文化センター理事長で平和活動家のステーブン・リーパーさんと原子力発電技術専門家、アーニー・ガンダーセンさんが講演。リーパーさんは、松本さんらの報告を受けて「被爆者の証言を伝えることが重要」と評価。ガンダーセンさんは、「日本も世界も福島第一原発の事故から何も学んでない」とし、原子炉の構造や強度、メルtdownについて詳しく解説。今なお続く放射能問題について厳しく指摘しました。

参加者からは、「福島原発の今の状況は」「放射線量は下がっているのか」などの質問が寄せられ、関心の高さが伺えました。

世界を変えるのは一人 ひとりの小さな歩みから 第14回ユニセフのつどい

3月6日、兵庫県ユニセフ協会が主催する「第14回ユニセフのつどい」が生活文化センターで開催され、組合員や学生、職員ら約200人が参加しました。まずシャラッド・ライさんが「僕が故郷に学校をつくったわけ」と題するトークショーを行いました。国の奨学生として

日本に留学して学んだライさんは、「国に恩返しをしたい」と母国で学校を設立。ネパールの教育事情にふれ、今後の展望や思いを語りました。

午後からは、ケニアの支援を行う団体やフィリピンの女性と子どもを支援する学生グループなど、11のブースによるグループトークが行われました。中高生や大学生の参加も多く、高校生の一人は、「それぞれの団体が現地に行って、自分たちで問題を解決しているのがすごい。大学生になったら自分も活動したい」と話していました。

この日は募金贈呈式も行われ、コープこうべに寄せられた募金2,706万8,729円の目録が本田英一組合長理事から、黒木稔兵庫県ユニセフ協会会長へ手渡されました。



世界各国で活動する団体の若者と語り合うグループトークの様子

明石市と「高齢者見守りネットワーク事業に関する協定」を締結

コープこうべは、3月1日に明石市と「明石市高齢者見守りネットワーク事業に関する協定」を締結しました。これは宅配の地域担当職員が組合員宅を訪問中に、「いつもと違う」状況に気づいた場合、宅配の事業所から明石市に連絡。連絡を受けた明石市の職員が、状況を確認のうえ必要な支援を行うというものです。これにより行政と連携した地域の見守り活動は、28市6町3区に広がりました。

「コープこうべ環境基金」19団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全に向けた実践活動や啓発を行う団体に助成しています。

2016年度は、申請のあった30団体の中から、審査の結果、自然環境保護および啓発の実践活動部門において19団体に総額257万円を助成することが決まりました。

【助成団体】

田君川たきみがわバイカモ保存会、宝塚エコネット、よこおみち森もりの会、高砂海浜公園海辺の保全集いの会、須磨ふるさと生き物サポーター、いたやにすと、六甲山を活用する会、身近な自然とまちを考える会、兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会、兵庫丹波オオムラサキの会、あいな野草くらぶ、多紀連山のクリンソウを守る会、自然と文化の森協会、丹波地域のホトケドジョウを守る会、武庫川流域圏ネットワーク、東お多福山草原保全・再生研究会、NPO法人たつの・赤とんぼを増やそう会、ブルーアンドグリーンネットワーク、特定非営利活動法人日本ハンザギ研究所

マークを集めて 賞品を当てよう

コープこうべの食品工場生産品についているダブルハートマーク5枚を1口として、ご応募ください。

■賞品

A(商品券)コース

コープの商品券2,000円分 20人
コープの商品券1,000円分 100人

B(コピー)コース

ミックスキャロット(コピー柄) 1ケース(190g×30本) 30人

Cコース

6月18日(土)開催の「父の日わく

わくパン教室」15組(30人)

■応募方法

ダブルハートマーク5枚を1口として、専用ハガキ、または郵便ハガキに貼り、①代表者の名前(フリガナ)②〒・住所③電話番号④組合員番号⑤お買い上げ店舗名⑥ご希望コースを明記のうえ、ご応募ください

■宛先

〒658-0033

神戸市東灘区向洋町西2丁目1番
コープこうべ六甲アイランド食品工場
「春のダブルハートキャンペーン」係

■締め切り

5月7日(土)消印有効

■発表

A、Bコースは賞品の発送をもってかえさせていただきます。Cコースは電話と封書で連絡させていただきます

■問い合わせ

A・Bコース:六甲アイランド食品工場

☎078-857-1414

Cコース:店舗事業部店舗供給企画

☎078-856-1161

(ともに祝日除く月~金10時~17時)

「ユニセフ集中募金」ご協力ありがとうございました

昨年12月に行った「ユニセフ集中募金」には、組合員の皆さまから多くの善意が寄せられました。ありがとうございました。寄せられた募金は、日本ユニセフ協会に寄贈し、紛争下にあるシリアの子どもたちの支援に役立てます。

■募金総額 1,126万5,187円

コープ共済の相談窓口がオープン

3月25日、コープ三木緑が丘に

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》、《あいぶらす》、《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・問い合わせ

10時～18時
(木曜日・年始3日間休み)
☎0794-85-2600

コープともしびボランティア 1DAY視察バスツアーin淡路島

大好評につき今年も企画。淡路島の自然に恵まれた地域で、コープともしびボランティア振興財団が助成するグループの活動や地域住民の利便性を高め、交流をめざす団体をバスで訪ねます。新鮮な野菜を使った昼食を古民家カフェで。新たなねぎの収穫体験のお楽

しみも。地域づくりのヒントを学びたい方、ご参加ください。

■とき

5月30日(月)
※雨天決行。JR住吉駅に8時15分集合、解散17時ごろ

■行き先

いづかしの杜、農カフェ八十八屋、中川原高齢者・障がい者地域ふれあいセンター、小林農園

■定員

40人
※申し込み多数の場合抽選。当選者には5月中旬までに案内状を送ります

■参加費

4,000円(昼食代、収穫体験代含む)

■締め切り

5月6日(金)必着

■申し込み

(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)
FAX078-412-3871

詳しくはホームページをご覧ください

テレビ&ラジオ番組

■奥様情報BOX

●読売テレビ(10ch)
毎週金曜
11時25分～11時30分

■コープ元気マガジン

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

■三上公也の情報アサイチ!

「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

次回の『きょうどう』発行日は

5月3日(火・祝)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(三木市志染町青山7-1-4)

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(協同学苑内)

☎0794-87-3364(月～金9時～17時)

4月の刃物とき

堺 ● 三木 ●

5 火 ●大庄 ●シアー	18 月
6 水 ●上郡 ●シアー	19 火 ●北口食彩館 ●神陵台
7 木	20 水 ●北口食彩館
8 金 ●めふ ●東加古川	21 木 ●魚住
9 土 ●柏原	22 金 ●仁川
10 日 ●西明石 ●ニッケパークタウン	23 土 ●箕面中央
11 月 ●ミニ摩耶	24 日 ●吹田
12 火 ●山本	25 月 ●行基
13 水 ●横尾	26 火 ●西鈴蘭台 ●三木緑が丘
14 木	27 水 ●篠原
15 金 ●北鈴蘭台	28 木
16 土 ●リビング甲南	29 金 ●安倉 ●神吉
17 日 ●リビング甲南 ●西宮	30 土

※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)

面接話法の“名人技”

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

ある冬の日。比較的すいていた電車の中で、赤ちゃんがちょっとぐずっていました。若いお母さんに抱かれてツーウェイオールのうえから真っ白い毛糸のベビーケープのようなものを羽織られてとても清潔な感じでした。

赤ちゃんのぐずり声がだんだん大きくなってきて、お母さんはおでことおでこをくっ付けたり、背中をよしよしとなでたりしてあやしていましたが、赤ちゃんのご機嫌は直りません。ぐずぐず声の間隔がだんだん狭くなってきます。お母さんは困ったような顔をして一生懸命にあやしています。電車の中の他のお客さんもなんだかみんなはらはらした気持ちになってきました。

座席はつめつめではなかったのですが、その母子と男性と高年の女性とが並んで座っていました。駅が来て男性が降りていきました。母子との間が近くなった高年の女性がニコニコしながら赤ちゃんに話しかけました。

「ママに抱っこされているのもうれしいけれど、時々は自分でママのお膝に座っておそとも見てみたいのよね」と。

若いお母さんは、はっとした表情になって対面していた赤ちゃんの向きを変えて膝の上で座り直させました。そして白いケープを脱がせて、毛糸の帽子もやさしく脱がせました。

するとまるで魔法にかかったように赤ちゃんは機嫌を直して、クックと笑って車中を見回したのです。そうです。赤ちゃんは暑かったのです。着るものが寒い外と暖房の効いた電車の中と同じものだったからです。

お母さんはそっと隣の女性に頭を下げました。女性も目元をやさしくしてほんの軽く会釈を返しました。

電車に乗り合わせた人たちはその高年の女性の“すご腕”にちょっと舌を巻きながらも、こもごもに赤ちゃんとお母さんに「ほほえみ」のエールを送っていました。





ライオンとつ
@フッキング

ウキウキ春爛漫

アボカドの炊き込みご飯

お米は
水に浸してね!



ゆみこのお料理教室 谷口 祐美子さん

ふんわりした色合いとやさしい風味が、春の食卓にぴったり。
アボカドは、切つてすぐに加熱すれば、ずっときれいな
グリーンのままです。お花見気分味わって。

材料(2人分)(フライパン22cm)

米(普通精米).....1合

※無洗米の場合は、
かつおだし汁を1.1倍に

むきえび.....60g

アボカド.....1コ

※少し固めのもの

かつおだし汁.....210ml

しょう油.....大さじ1

酒.....大さじ1

みりん.....大さじ1

塩.....小さじ1/2弱



かつお風味だし
ならこれ!

Coop's 本格かつお風味
味わいだしパック

うまみたっぷりの宗田
節入り。手軽に本格的
なだしが作れます。

作り方

1 洗った米を35分くらい水に浸し、ざるに上げる。そのまま3分ほど置いてしっかり水を切る。

2 フライパンに、1とAを入れて混ぜ、上に、むきえびと2センチ角に切ったアボカドをのせる。



材料を
全部入れます

4 フライパンにふたをして、弱火で10分間(おこげをつくる場合は2分プラス)炊く。火を止めて、アボカドを潰さないように混ぜ、再びふたをして、5分間蒸らす。



さっくり混ぜたら、
蒸らして!

3 ふたをせずに、フライパンを中火に近い弱火にかけ、全体に気泡が出てツツツと音がするまで加熱する。次に強火にして20秒間ほどフライパンを前後に揺すり、材料とフライパンの間に水の層をつくる。

組合員ライターの
ひとこと

炊き込みご飯にアボカド? このレシピを見たときは、私もビックリ! でも、安心してください。えびの風味とよく合ってもおいしいですよ。(野上明子)

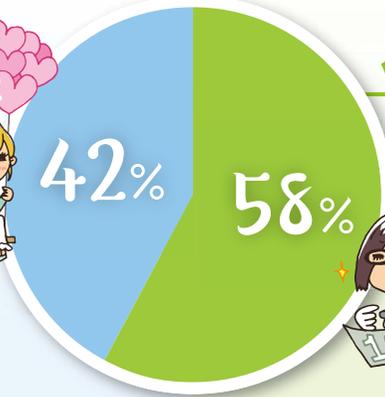
あなたはどっち?

愛 or お金

愛があればお金なんて関係ない?
いやいや愛でご飯は
食べられないでしょ~?
あなたの本音を聞かせてください!



愛派



お金派



お金は後付け

夫と知り合って1カ月で結婚。ゼロからの出発でしたが、健康で子どもにも恵まれ幸せです。お金は後からついてきます。

(三木市・姫だるま・66歳)

腹が減っては...

妻も子も「今日のご飯は何?」が口癖。お腹が満たないと機嫌が悪くなる。ということは、愛は飯の次ですね。

(西宮市・期待値・53歳)

愛のためのお金

仕事に出かける夫に「私と仕事どっちが大事なん?」と聞いたら、「(養うために)稼いでくる」と。Goodな返事です(笑)。

(洲本市・どっちなん?・47歳)

愛の力

ある経験から、愛はお金では買えないとわかりました。愛には人を変えるすごい力があると実感しています。愛は宝物です。

(穴栗市・にゃんこ・31歳)

主婦を30年もすれば

若いころは100%愛でしたが…。指輪はなくても生きていけるが、お米や大根、しょうゆは必需品! 今は100%お金に傾いた、悲しきおばさんです。(加古郡・ユノの母・59歳)

言葉より、ブツ

わが子から「お誕生日おめでとう」と手づらで言われたときより、黙ってケーキを手渡してくれたときの方がうれしかった。現金な私…。

(須磨区・ハッピーママ・47歳)

やっぱり愛って大切よ。なんだかあったかい気持ちになれるもん♪



Magic of Love

愛です! もちろん。私は人間の愛の力がすべてだと確信しています。目に見えない力は魔法のよう。素敵ですよ〜。

(姫路市・ハート・ハート・16歳)

金なし=首なし!?

お金です。これからの人生を思うとき、1にも2にもお金。この世は、お金がないと首がないのも同じ。(北区・悩める婆ア・77歳)

お金で買えないものはない! 懐が温かければ、心にも余裕ができるってものよ~



投稿募集

次のテーマは

「欲しいのは…
時間 or 体力」

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。

4月19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』編集室「あなたはどっち」係または「コピーから



コピーが毎月、クイズを2問ずつ出していきよ。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(コピーが増すごとに難しくなります)。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♡

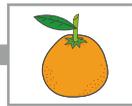
Question 1 難易度 プレゼント 3,000円×10人

ナンバークロスワードパズル
ナンクロ にチャレンジ!

1~4のカナと4つのイラストをヒントに、パズルを完成させてね。オレンジのマスに当てはまる言葉を解答欄に並べよう!



5	6	7	黒	1	2	8					
9	10	黒	11	2	6	12					
1	キ	2	ヨ	3	ウ	4	ド	3	ウ	黒	11
黒	8	11	黒	3	10	黒	15				
5	黒	13	14	12	10	15					
6	10	1	7	黒	16	9					
10	2	17	黒	5	3	12					



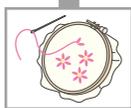
ルール

- ① 同じ番号のマスには同じカナを入れていき、クロスワードのマスに埋めていきます。
- ② 一度使ったカナは、違う数字のマスには入りません。
- ③ 盤面に入る言葉は、すべて意味のある言葉になります。
- ④ イ、ツ、ヤ、ユ、ヨなどは小さく読む場合があります。

1	キ	2	ヨ	3	ウ	4	ド	5	黒	6
7	黒	8	9	10	11	12				
13	14	15	16	17						

【答え】

7	9	16	17	5	15
---	---	----	----	---	----



Question 2 難易度 プレゼント 1,000円×20人

あるなしクイズ

ある	なし
ひょうたん	へちま
冷蔵庫	オープン
カバン	ランドセル
帽	ヘルメット

「ある」には何が隠れているかわかるかな?



3月号の答え

A	ブ	シ	2	ブ _A	3	ア	4	メ	5	フ	6	リ			
B	□	7	□ _B	8	グ	9	カ	ル	キ						
C	ツ	ザ	10	ラ	11	イ	12	タ	13	フ	14	ク			
D	コ	12	ケ	13	イ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
E	リ	16	17	18	19	20	21	22	23						
F	1	18	ハ	ナ	19	タ	20	21	22	23					
		21	ト	リ _E	22	23									

応募総数2,820通のうち、正解は2,768通でした。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

クイズの答え(1問でも可)と「きょうどう」の感想、お気に入りの夏のおやつ(掲載の際は、連絡させていただきます)、〒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。

4月26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
コープ商品券を30人に



右下の応募マークを4月号~6月号の3号分集めて応募すると、抽選で素敵なプレゼントが当たります。詳しくは5月号でお知らせします。お楽しみに!

食のギモン?
Mini 解説 Vol. 01

キャベツの そのにおい どこから?

キャベツやブロッコリー、大根、白菜などのアブラナ科の野菜が「薬くさい」と感じたことはありませんか?

このにおいの原因は、大きく分けて2つあります。ひとつはアブラナ科野菜の持つにおいで、主なものは「アリルイソチオシアネート」と「ジメチルジスルフィド」。前者は「わさびやからしのような」においがし、後者は「たくあんのような」においで、濃くなると「石油のような」においに感じられます。もうひとつは土壌由来からくる「カビ臭」。このにおい物質は「2-メチルイソボルネオール」であることがわかっています。

これらのにおいは人によって感じ方もさまざま。「薬くさい」とか「消毒のにおいがする」と表現されることもあります。食べても健康上の問題はなりません。

コープこうべ商品検査センター監修

