



一人は万人のために 万人は一人のために

コープこうべの機関紙

まようど

2016 06

巻頭特集

時には手づくりで
初夏のひんやりおやつ

CLOSE UP コープこうべ

未来のエネルギーって？

イベントひろば

地域の楽しいイベントが
いっぱい!

おやつ
タイムは
ハッピータイム♡

まようどう

2016 06
CONTENTS

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

02 巻頭特集

時には手づくりで

初夏のひんやりおやつ

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

未来のエネルギーって?

19 ニュース&おしらせ



22 エッセイ 行雲流水

支払日

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

ゆで鶏とかき卵スープ

27 食のギモン? Mini 解説

コープこうべの現況(4月末現在)

組合員数	167万9,158人
出資金	373億4,917万円
1人当たりの出資額	2万2,243円
宅配訪問軒数	47万3,738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(4月度) **87.0%**

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>

ふるん



ワインゼリー

材料(4個分)

- CO-OP ゼラチン… 大さじ1/2
- 水……………大さじ2
- 水……………3/4カップ
- 砂糖……………40g
- ワイン(赤または白)… 1/2カップ
- レモン汁……………大さじ1/2
- レモンスライス… 1枚
- 砂糖……………小さじ1/2
- ミント……………適宜

つくり方

- ① ゼラチン(粉)は分量の水にふり入れ、固まりがないように混ぜ5分以上おく。レモンはいちよう切りにして砂糖をふる。
- ② 小鍋に水・砂糖を入れて煮立てる。火を止め、①のゼラチンを加え溶かす。ワイン、レモン汁を加え、器に入れて冷やし固める。
- ③ ①のレモンと、あればミントを飾る。

時には手づくりで

初夏の ひんやりおやつ

特集

02~06

雨が続いておでかけがおっくうなこの季節。
市販のものもいいけど、たまにはおうちで
自分好みのひんやりおやつを作ってみませんか。

ぷるん

ぷるんぷるんゼリー

JELLY

好きな食材を使って、おやつにのどごしの良いゼリーはいかがですか。見た目にもカラフルなゼリーなら、気分も晴れやかになりそう。

みかんゼリー

材料(4個分)

- CO-OP 果汁入り
すっきりみかん… 2缶
- ゼラチン(粉)… 大さじ1/2
- 水……………大さじ2
- ホイップクリーム… 適量
- ミント……………適宜



つくり方

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れ、固まりがないように混ぜ5分以上おく。
- ② みかんを飾り用にいくつか取っておき、残りのみかんと果汁を沸騰しない程度に温める。
- ③ ②に①を加え溶かし、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、飾り用のみかんとホイップクリームをのせ、あればミントを飾る。



時には手づくりで
初夏のひんやりおやつ

しゃりしゃり シャーベット

SHERBET

いつものおやつにひと手間プラスして
見た目も可愛いシャーベットに♪
口の中でしゃりしゃり、
体もひんやり涼しくなります。



しゃり



しゃり

桃のシャーベット

材料(4人分)

- 黄桃缶……………250g(正味)
- **CO-OP** プレーンヨーグルト
ピフィズス……………250g
- 砂糖……………25g
- 練乳……………50g
- (リキュール……………大さじ1)
- ミント……………少々

つくり方

- 1 黄桃は缶汁をきる。
- 2 黄桃、ヨーグルト、砂糖、練乳、あればピーチリキュールをミキサーにかけ、なめらかにする。※リキュールを入れると、よりおいしくふわっと仕上がる
- 3 バットなどに流し入れ、冷凍庫で凍らせる。途中、1、2回かき混ぜる。※フードプロセッサーがあれば、1回かけると簡単にできる
- 4 器に盛り、ミントを飾る。

フルーツと ジュースのシャーベット

材料(4人分)

- 一口大のお好みの果物
(ブルーベリーやパイナップル、
キウイなど。缶詰でも可)
……………約24個
- **CO-OP** ミックスキャロット
……………160ml

つくり方

- 1 フルーツの水気をきって凍らせる。
- 2 ミックスキャロットは製氷皿に入れて凍らせる。
- 3 器に盛りつける。





しゅわ
しゅわ

マシュマロ ヨーグルト&ソーダ

材料(4人分)

- マシュマロ…………… 20個
- ヨーグルト…………… 400g
- 塩…………… 少々
- メイプルシロップ… 大さじ4
- **CO-OP** ただの炭酸水…………… 200ml
- 好みのフルーツ



つくり方

- ① マシュマロをちぎってヨーグルトに入れて混ぜ、半日漬ける。
- ② ①に塩、メイプルシロップを入れてよく混ぜた後、ただの炭酸水を注ぐ。
- ③ ②にフルーツを入れる。

しゅわしゅわソーダ

SODA

パチパチ、しゅわしゅわ。
炭酸を注ぐとマシュマロやゼリーが変身！
お子さんと一緒に作ると楽しいかも
知れませんね。

しゅわ
しゅわ

カラフル☆ ゼリー&ソーダ



材料(4人分)

- **CO-OP** わいわいスティックゼリー…………… 12本
- 色つきのラムネ菓子…………… 約40個
- **CO-OP** ただの炭酸水 レモン風味…………… 160ml

つくり方

- ① わいわいスティックゼリーを小さく切り、器に入れる。
- ② ①にただの炭酸水 レモン風味を注ぐ。
- ③ 食べる直前に②にラムネ菓子を入れる。



時には手づくりで
初夏のひんやりおやつ

アイスクリームを おしゃれに アレンジ

既製のアイスを
少しグレードアップ♪
パティシエに、
簡単なテクニックを
教えてもらいました。

トッピングや
盛りつけの工夫で、
味も、見た目
変わりますよ



「パティスリー
モンプリユ」の
オーナーシェフ
林 周平さん

パリで修行し、帰国後ホテル・パティス
リー製菓長に就任。生活文化センターで、
定期講座「シェフの洋菓子」を担当中。

おまけ!

軽く温めた
コッパパンにアイスとサブレ
をサンド。3つの食感が
楽しめますよ



1

少しほろ苦い オトナの味

黒みつに白ごまを混ぜ、盛りつけた抹
茶アイスへ。白ごまは煎った方が香ばし
いです。アイスが硬いときは、スプーン
を温めて。グラスのまわりに粉糖をあし
らうとスタイリッシュに♪

1



2



2

クリーミーな 味わいで 上質感を演

バニラアイスにメイブ
を混ぜて盛りつけ。煎
ンドスライスを入れる
りが変わります。まわり
たストロベリーアイス
飾ります。

3

メレンゲをプラスして 華やかに

イチゴやキウイなど、季節のフルーツを
小さく切って器に飾ります。中央にバニ
ラアイスとオーブントースターで色づく
まで焼いたメレンゲをのせて。身近な
材料にひと手間加えるとおしゃれなデ
ザートになります。

3





モロゾフの
『カスタードプリン』

味にクセがなく
あっさりしてい
るのにコクがあり、
そのボリューム感
に大満足です。

神戸市須磨区 三木 桃代さん

問い合わせ

モロゾフお客様サービスセンター

☎078-822-5533

■受付時間 月～土 9時～17時半



ピックアップ!
わたしの
お気に入り

初夏におすすめのおやつを
組合員みなさんに聞きました。



『白くまアイスバー』

入っているフルーツが大きくて、
色が綺麗です。練乳の味がおい
しくて好きです。

神戸市西区 松ノ木 紀代さん

『めーむ』6月1回に掲載
店舗でも取り扱っています
(一部店舗を除く)

たねやの
『のどごしー番
本生水羊羹』

甘いものが苦手な私で
も、つるんとのどごしが
良いです。程々の甘さ
でおいしいですよ。

神戸市北区 西井 美由紀さん

取り寄せ

たねや通信販売 ☎0120-559-160

■受付時間 月～土 10時～17時



出

ルシロップ
ったアーモ
と食感と香
に、溶かし
とミントを



こだわりカタログ

ぐるめーむ

毎週
発行

ちよっとシアワセ
おいしい時間をお届けする
「ぐるめーむ」は10周年!
感謝を込めて、選りすぐりの
商品を紹介しています。
ぜひ、お楽しみに!

辻利兵衛本店 やまりぜりい
1箱(2コ入) 972円



組合員ライターのひとつこと

工夫次第で市販のアイスが大変
身ト シェフの鮮やかな手さばき
にしばしウツトリ。何事にも手間
を惜しんではいけませんね。
(石川 京子)

疲れた時はおやつをパクツ。つい
手がのびてしまいます。見た目や
音で涼しさを演出して梅雨を乗
りきります。
(瀬古 香代子)

宅配事業部
木下 富貴恵さん



CLOSE UP
コープこうべ

未来の エネルギー って？

地球環境や私たちの暮らしを次世代につなぐためには、自然と適切に関わり共生することが大切。化石燃料を消費するばかりではやがて限界が訪れます。そこで注目されているのが比較的短期間に再生が可能で、資源が枯渇しない、再生可能エネルギー（再エネ）の存在。コープこうべではすでに再生可能エネルギー普及のためのさまざまな取り組みを行っています。電力の小売りが自由化された今、暮らしに不可欠なエネルギーについて見直し、私たちが未来のためにできることを考えてみませんか？

電気を選ぶ決め手は価格?!



電力会社を選ぶとき、もっとも重要だと思ふことを選んでください

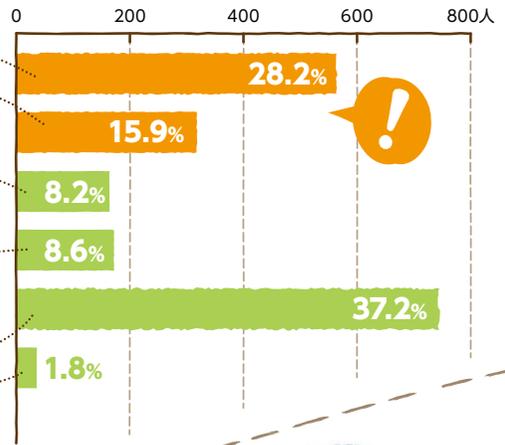
有効回答数1995人

4月からスタートした家庭の電力小売り自由化。組合員のみなさんは、何を決め手に電気を選びたいと考えているのでしょうか。アンケートによれば「価格が安いこと」と回答した方が28.2%、「セット割」と回答した方が15.9%。合わせると価格面を重視する人が全体の44.1%を占めます。

一方、「電源の種類」を重視している方は8.6%。再生可能エネルギーを選ぶことで普及させ、育てていくという考え方が浸透するのは、これからのようです。

- 価格が安いこと
- セット割
携帯やネット料金、ガス料金、電車定期代が安くなる、割引される
- 付随するサービス
家庭機器のメンテナンス、見守りなど
- 電源の種類
火力、水力、原子力など何で発電した電力が使われているか
- 電力会社が信頼できる
- その他

※2016年3月コープこうべ調べ
[eふれんず会員対象、電力に関するアンケート]より抜粋



地球の未来を考えて エネルギーを選ぶ時代です

電力の小売り全面自由化が始まりました。家庭でも、電気を選ぶという初めての機会到来です。私たちが選びたいのは、毎日いただく食べ物と同じように「安心できる電気」なのです。

そのためにも、購入する電気は、どこでどのような資源で作られ、どのように運ばれて私たち消費者に届くのか、またどのような廃棄物をどのくらい排出しているのかなど、「電気的一生」を説明している電力会社を選びたいものです。そのよ

うな丁寧な説明がなされることで、私たちは「CO₂排出量の多い石炭はやめよう」とか「地元の再エネを応援したい」とか「原子力発電は避けたい」といった選択が可能となります。またこれを機会に、電気的一生に目を向ける消費者が増えるといいなと思っています。

一人ひとりがよく考え賢明な選択をすれば、やがて大きな力となり、将来のエネルギーミックス（電源構成）を変えていくことが可能となるのです。



辰巳 菊子さん

(公社)「日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会」常任顧問

profile

経済産業省「電力システム改革小委員会制度設計ワーキンググループ」委員。エネルギーの分野でも、消費者の立場から、持続可能なくらしの視点で発言を続けている。

再生可能エネルギーの種類と特徴



風力発電

風力により昼も夜も低コストで発電。風の強弱が発電量に影響するのが難点。



水力発電

国内で古くから活用されてきた水力発電。大型のものは周辺地域の環境破壊も。



太陽光発電

太陽光を利用。ほぼ地域を問わず導入できる、代表的な再生可能エネルギー。



地熱発電

火山帯の日本に豊富な地熱を活用。昼夜を問わず安定して発電できる。



バイオマス発電

バイオマスは動植物などから生まれた生物資源。家畜排せつ物や生ごみが電力に。

今、再生可能エネルギー(再エネ)が注目される理由

電灯をつける、テレビを見る、パソコンを使う…。現代の私たちのくらしは、電力なしには成り立ちません。しかし、日本のエネルギー自給率はわずか6%。多くを石油、天然ガスなど、外国からの化石燃料に頼っています。しかも、それは、100年もすれば枯渇するといわれる限りある資源。排出される二酸化炭素(CO₂)による地球温暖化も問題となっています。また、原子力発電についても、東日本大震災以降、安全性への不安感が広がっています。

早急なエネルギー対策が迫られている今、再生可能エネルギーの可能性、普及に、大きな期待が寄せられています。

■再エネのメリット

繰り返し使える資源を利用

発電時にCO₂をほとんど排出しない

エネルギー自給率が上がる



コープこうべの再生可能エネルギー

使用電力の再エネ比率を5割以上に

コープこうべでは、2013年8月に「コープこうべのエネルギー政策」を策定。そこで整理した考え方に基づいて取り組みをすすめています。

コープこうべのエネルギーへの取り組み方針

- くらしや事業で省エネルギーを進めます(へらす)
- 再生可能エネルギーを利用した発電事業を進めます(つくる)
- 電力供給事業を進めます(つかう)

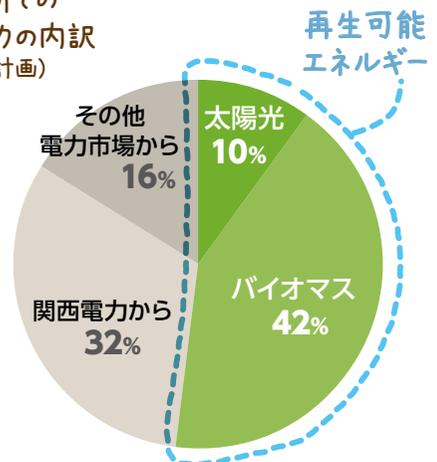
2015年4月からは、再生可能エネルギーでつくられた電力を調達し、一部の事業所への供給を開始。42事業所からスタートした供給先は、この4月で、**88事業所にまで拡大**しました。2016年度(計画)は、52%を太陽光とバイオマス発電でまかなう見通しで、これは、日本の水力発電を含めた再生可能エネルギー発電率12.2%を大きく上回る割合になります。

今年2月には電気事業法改正に伴い、経済産業省に「小売電気事業者」として登録。組合員への電力小売事業の参入も検討しています。

バイオマス発電について

コープこうべは、九州地方の製材工場に併設されているバイオマス発電所から電力を調達しています。国内木材の製材過程で発生する樹皮や廃材部分を資源に発電されており、年間調達量は約2,405万キロワット時(一般家庭の年間消費電力量で換算すると約2,673軒分に相当)。店舗や協同購入センターなどで利用しています。

■88事業所での使用電力の内訳(2016年度計画)



■再エネの課題

このように注目される再生可能エネルギーですが、まだまだ開発途上の技術も多いのが現状。克服しなければならない、さまざまな課題を抱えています。

発電コストが高い

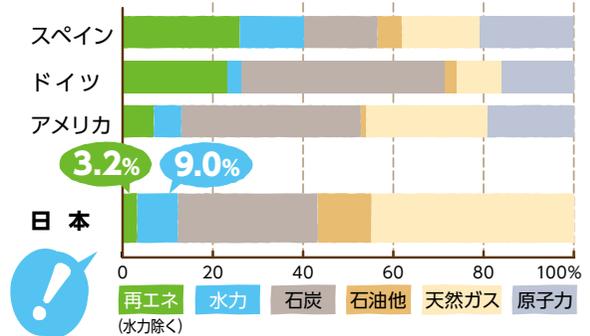
発電量が少ない

気候や時間帯に影響されやすい

少ない日本の再エネ導入率

1970年代の石油危機以降、世界的に再生可能エネルギーの活用が進む中、日本は、国土の地理的制約や発電コストなどの問題から導入が遅れ気味。欧米諸国と比べて低い水準となっています。

■各国の発電電力の内訳(2014年)



エネルギー普及の取り組み

太陽光発電について

2013年9月に、鳴尾浜配送センター(兵庫県西宮市)と(株)コープフーズの加工場(兵庫県加古郡稲美町)の屋上にパネルを設置して以来、コープこうべでは子会社「(株)コープ環境サービス」と協力して、太陽光発電に積極的に取り組んでいます。2016年5月現在、兵庫県と大阪府域の事業所の屋上屋根、遊休地など14カ所にパネルを設置。年間約630万キロワット時を発電しています。



プラス「eこと+」に登録しよう!

登録・購読は無料

エネルギーや環境についてもっと知りたい方、コープこうべ発信のメールマガジン「eこと+」を購読しませんか。エネルギーのことやコープの取り組み、イベントなど、くらしに役立つ環境情報をお届けします♪

登録方法

QRコード®でコープこうべホームページ「コープの電力」にアクセスし、案内に従って登録してください。



取材を終えて...

私たち一人ひとりの電力の選び方が、後の世代のくらしにつながっていくことに初めて気づきました。難しい問題もあるようですが、再エネでエコなくらしを実践していきたいですね。

組合員ライター 野上 明子さん

選挙で投票してどの政策を支持するか示すように、「電気的一生」を考えてクリーンな電力を選ぶことで再生可能エネルギーへの支持を示せるのですね!とても勉強になりました。

組合員ライター 行本 美栄子さん

参考:経済産業省、農林水産省、電気事業連合会、関西電力、各ホームページ

春の地区別総代会議開催 活発な意見交換行われる

4月18日から28日、7つの地区で「春の地区別総代会議」が開催されました。初日の大阪北地区には、総代121人(委任状含む)が出席しました。

はじめに、「役員候補推薦委員」、第96期通常総代会の「総代会準備委員」が選出され、続いて本田英一組合長理事が、熊本地震による被災地支援のための募金協力を呼びかけました。その後、2015年度の経営状況、2016年度の事業計画案などについて報告がありました。

矢田部佳子理事の進行で行われた分散会では、「総代の声をもとにした店舗・宅配の取り組みについて」「2021年に向けた、生協運動のあり方について」「2015



大阪北地区の地区別総代会の様子

年度事業・活動の振り返りと2016年度計画案全般について」の3つから各テーブルで話し合うテーマを1つ選び、意見を出し合いました。最後に、大阪北地区の2015年度の振り返りと2016年度の計画が、矢田部佳子理事と森畑哲洋本部長から報告されました。

第25回「コープこうべ虹の賞」 受賞者・団体決まる

「コープこうべ虹の賞」は、福祉・環境・平和などの分野で貢献している個人や団体を表彰しています。今年は個人・団体の自薦他薦による応募83件の中から審査の結果、功労賞1人、5団体、奨励賞1人、8団体が受賞しました。表彰式・交流会は7月27日(水)に予定されています。

※青字は活動分野、()内は活動地域

■功労賞

〈個人の部〉**福祉**: 福井正人さん(赤穂郡上郡町)

〈団体の部〉**福祉**: ひまわり家族会(神戸市) **人権擁護**: きよくん基金を募る会(SMEの研究治療を進める会)(兵庫県) **子どもの健全育成**: 兵庫県芸術家協会(明石市・神戸市など)、コープサークルグループつくし(西宮市・宝塚市)、まちの子育てひろばえんがわ文庫(神戸市)

■奨励賞

〈個人の部〉**福祉**: 渡部安世さん(兵庫県)

〈団体の部〉**福祉**: 心(川西市)、認知症カフェ「あっとほ〜む」(たつの市とその周辺) **まちづくり**: 特定非営利活動法人にほんご豊岡あいうえお(豊岡市) **環境**: 丹波篠山木の駅実行委員会(篠山市)、コープくらぶお袋さん(大阪北エリア) **子どもの健全育成**: しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・神戸ウエスト(神戸市垂水区)、阪神つばめ学習会(西宮市) **災害救援**: 笑顔つながるささやまステイ実行委員会(篠山市)

被災地に思いを寄せて 今、できることを

4月14日、熊本県を襲った大地震は、その後の本震や再三にわたる余震が重なり、甚大な被害をもたらしています。

コープこうべでは、4月17日から緊急募金を開始。募金箱の設置や宅配でのチラシ配布を行いました。また、地域コープ委員をはじめ、組合員有志の方が店内や駅前に立ち、募金箱を手に協力を呼びかけました。

22日には「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」から、被災地のボランティアセンター運営のため、熊本県社会福祉協議会に100万円を拠出。24日から5月中旬まで、生活協同組合くまもとに職員を交代で派遣しました。現地では、大きな被害を受けた地域を中心に組合員の被害状況を確認し、お会いできた方に「防災用買い置きCO・OP商品セット」を配りました。また、熊本市西区にあるコープ春日などで商品陳列やレジ業務のサポートを行いました。



店内で募金を呼びかける武庫之荘地域コープ委員のみなさん

広がる見守りネットワーク 相生市、加古川市と連携

4月1日、相生市が取り組む「相生市見守りSOSネットワーク事業」に登録。21日には加古川市と「地域見守り活動に関する協定」を締結しました。これにより行政と連携した地域の見守り活動は、31市6町3区に広がっています。

募集 福島の子ども保養プロジェクト

inよしまボランティア募集



コープこうべでは「福島の子ども保養プロジェクト」に賛同し、神戸YMCA、兵庫県ユニセフ協会と共催で、福島県の小学生を余島に招いてキャンプを実施しています。今年も夕食などを提供するボランティアを募集します。

■**キャンプ日程** 8月1日(月)～2日(火)

■**ところ** 神戸YMCA余島野外活動センター(香川県小豆島)

■**定員** 35人 ※申し込み多数の場合は抽選

事前ミーティング(都合がつかない方はご相談ください)

6月21日(火)	10時～12時半	講演会	明石市生涯学習センター
6月21日(火)	13時半～15時半	ミーティング	
7月21日(木)	10時～15時	ミーティング	コープ東加古川

■申し込み

①名前・生年月日②〒・住所③電話番号(あれば携帯電話番号)を用紙に記入し、FAXでご応募ください。**締め切り6月16日(木)必着**

■**あて先・問い合わせ** 最寄りの各地区活動本部へ(P7～13を参照)

第96期通常総代会のお知らせ

■**とき** 6月15日(水)
12時半～14時45分(予定)

■**ところ** 神戸ポートピアホテル

■議案

第1号議案 2015年度事業報告承認の件、決算報告、剰余金処分案承認の件、監査報告

第2号議案 2016年度事業計画、収支予算案承認の件

第3号議案 監事選任の件

第4号議案 役員報酬決定の件

「コープこうべ環境基金」募金にご協力をお願いします

「コープこうべ環境基金」は、自然環境保護の実践活動や、環境保全の必要性を伝える活動を行う団体を助成しています。募金を通じて環境を守る活動を応援しませんか。

■**店舗** 6月1日(水)～6月30日(木)

■**『めーむ』** 6月7日(火)～6月11日(土)配布の『めーむ』の折り込み

チラシで詳しくご案内します

募集 ピースアクションinヒロシマ [2016子ども平和会議]

広島で開かれる「子ども平和会議」に参加して、戦争と平和、命の大切さについて学びませんか。

■**とき** 8月5日(金)～6日(土)

■**行き先** 原爆病院、式典参加など

■**対象** 小学4年生から高校生

■**定員** 10人

■**参加費** 3,000円(食事代ほか)

※交通費、宿泊費などは「平和のカーンパ」から助成

■参加条件

7月9日(土) 事前説明会と8月20日(土) 報告会への参加

■応募方法

平和への思いを書いた作文に①〒・住所②電話番号③名前(フリガナ)④性別⑤年齢と学年⑥組合員番号を記入し下記へ

■**締め切り** 6月25日(土)必着

※選考結果は全員に連絡します

■あて先・問い合わせ

〒658-8555

神戸市東灘区住吉本町1-3-19

コープこうべ地域活動推進部

「子ども平和会議」係

☎078-856-1212(月～金10時～17時)

募集 社家郷山イベント 山仕事プチ体験&BBQ

都市近郊にある里山で間伐をプチ体験。汗を流した後はバーベキューでデイキャンプを楽しもう! 西宮市立甲山自然環境センターと共催。

■**とき** 7月18日(月・祝)

10時～14時

■**ところ** 社家郷山キャンプ場

■**内容** 間伐、BBQ(食材は各家庭が持ち込み)

■**対象** 小学生以上の家族

■**定員** 15家族程度

■**参加費** 1家族2,000円

(キャンプ場・道具使用料)

■応募方法

往復ハガキに①参加者全員の名前・年齢②〒・住所③電話番号(あればFAX番号も)を記入し下記へ

■**締め切り** 7月4日(月)必着

■あて先・問い合わせ

〒622-0001 西宮市甲山町67番地

西宮市立甲山自然環境センター

☎0798-72-0037(9時～17時)

オリジナル電子マネー COPICA(コピカ)誕生

事前に現金をチャージすることで、店舗でスムーズに買い物ができる電子マネーが誕生。1回につき1,000円単位で49,000円まで、最大99万円チャージできます。「COPICA」利用時に組合員証を提示すると本体価格300円につき、さらに1ポイントを付与。

発行手数料は

無料です。



募集 雪印メグミルク

夏休みファミリーミュージカル

コンサート
とミュージカル
を親子で楽し
みませんか。



【とき】 8月24日(水)
14時半開演
16時半終演予定

【ところ】 メルパルク大阪

【応募方法】

対象商品を含む200円(本体価格)
以上のレシートまたはお届け票(兼
請求書)を1口として、郵便ハガキま
たは専用の応募ハガキに貼り付け、
①名前②組合員番号③年齢④〒・
住所⑤電話番号⑥購入した店舗・協
同購入センター名⑦参加希望人数
(4人まで)⑧うち12歳以下のお子
さんの人数を記入し右記あて先へ

【対象商品】

「コープスあじわい牛乳」「コープ

ス毎日続けるカルシウム」、雪印メ
グミルク商品全品

【締め切り】 8月4日(木)消印有効

【あて先】

〒530-0043 大阪天満橋郵便局留
「雪印メグミルク夏休みファミリー
ミュージカル」CK係

【当選発表】

当選者に招待状をお送りします

【問い合わせ】

無料 ☎0120-177-835
(祝日を除く月～金10時～17時)
※当落の問い合わせはご遠慮ください

**募集 子どもたちの未来に
ついて話しませんか**

組合員のみなさまから寄せられ
た「子育てに関するアンケート」を
もとに、コープこうべの子育てに
ついて一緒に考えてみませんか？

【とき】 7月23日(土)13時～15時

【ところ】 健保会館4階 和室

【参加費】 無料 ※子ども同伴可

【締め切り】 6月30日(木)必着

【申し込み】

地域活動推進部 ☎078-856-1212
(月～金10時～17時)

**コープの洗剤を利用して
ボルネオのみどりをつなごう**

CO・OP衣料用洗剤「セフター」
をお買い上げいただくと、1品に
つき1円が「ボルネオ緑の回廊プロ
ジェクト」に寄付されます。寄付金
は、NPO法人ボルネオ保全トラ
ストジャパンを通じて、生物多様性
を維持、回復させる活動に役立て
られます。みなさまのご協力をお
願いします。

【期間】 10月20日(木)まで

次回の「きょうどう」発行日は

7月12日(火)です

教育学習センターからのお知らせ

①ケアマネジャー受験対策講座

受験科目ごとに、重要ポイントを絞った学習です。

【とき】 7月6日、13日、20日、27日
10時～17時(全4回・いずれも水曜日)

【ところ】 協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

【受講料】 31,100円(テキスト代込)

②親子マリンスクール参加者募集!

セリの見学や、魚やタコに触れるなど、さまざまな体験を通
して兵庫県での漁業について楽しく学ぶイベントです。

【とき】 7月21日(木)、22日(金)11時半～15時現地集合・解散

【ところ】 神戸市漁業協同組合(JR・山陽垂水駅徒歩5分)

【対象・定員】 小学生とその保護者、各日50人(申込順)

【受付開始】 6月13日(月)10時

【参加費】 子ども 2,500円、大人 1,000円 ※昼食なし

申し込み

教育学習センター ☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

6月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

7 火 ■ 武庫之荘 ● 魚住	19 日 ■ 東豊中 ● 三田西
8 水 ■ ミニ西武庫	20 月 ■ デイズ芦屋
9 木	21 火 ■ デイズ芦屋 ● 神陵台
10 金 ■ 甲南 ● 三木緑が丘	22 水 ■ デイズ芦屋
11 土 ■ 島本	23 木
12 日 ■ 茨木白川 ● 西宮	24 金 ■ 深江
13 月 ■ 中山台	25 土 ■ 福田
14 火 ■ 立花 ● 白川台	26 日 ■ デイズ相生
15 水 ■ 大蔵谷	27 月 ■ ミニ熊内
16 木	28 火 ■ 伊丹 ● シーア
17 金 ■ 垂水 ● 朝霧	29 水 ■ 仁川 ● シーア
18 土 ■ うねの	30 木 ● シーア

※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)

支払日

東日本大震災が起こって、およそ2年というある冬の日。宮城県の牡鹿半島^{おしか}で被災女性グループがアクリルたわしを作って成功しているという話を聞いて、まとめ役をしている女性Eさんを訪ねました。

Eさんのいる浜はわずかに入江の両サイドの高台に建物が建っているほか本当に何も残っていません。津波がすべてを持っていったのです。そしてみんなが仕事を失ってしまったのです。Eさんの自宅は幸いなことにその高台の一角にあったので無事でした。

地域の女性たちが少しでも収入を得られるようにと、Eさんが音頭を取ってアクリルたわしの制作を始めたのです。

「取材」が終わってEさん宅のガラス戸越しに海をながめていると、うしろからEさんがぼつりと言いました。

「あの日が漁協の支払日でなかったらどんなに良かったことかと今でも思うのですよ」と。「えっ」と尋ね返しますと、ぼつりぼつりと教えてくれました。

大震災の起こった3月11日は漁協からホタテ貝の販売代金が支払われました。浜の人たちはホタテ貝の養殖事業を営んでいて、毎月1回納めた貝の代金が現金で支払われていたそうです。

大津波警報でみんないったんは浜から離れた山地に逃げたのですが、第一波が小さかったもので「家に置いてあるお金を取りに戻ろう」と、誰かが走り出すと、それにつられたように多くの女性が、ばらばらと自宅に戻ったところに大きな第二波が来て、みんな流されてしまいました。あの日が支払日でなかったならとついつい思ってしまうんです。

牡鹿半島は捕鯨や遠洋漁業の基地でもあって男性は留守がちでした。その留守を預かる女性たちは「しっかり者で決断が速い」と言われていました。その決断力が命を早めてしまったとしたら…。Eさんはじっと何も無い砂浜を見つめ続けていました。

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



ゆで鶏と かき卵スープ

ゆで汁は
捨てないでね!



ゆみこのお料理教室 谷口 祐美子さん

材料(2人分) (フライパン22cm)

■ゆで鶏

- 鶏もも肉……1枚(250g程度)
- 塩……………小さじ1/2
- コショウ……………少々
- チンゲン菜……………1束
- 長ねぎ……………10cm
- しょうがスライス……………2切
- 水……………500ml
- 酒……………大さじ2

■スープ

- しょう油……………大さじ1
- 卵……………1個

■たれ

- 長ねぎみじん切り……………大さじ1
- しょうがみじん切り……………小さじ1~2
- しょう油……………小さじ2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2



鶏肉なら
これ!

Coop's 健康熟成鶏

徳島県と香川県で生産
肥育から加工まで一元
管理。骨つきのまま一定
期間熟成して、やわらか
く仕上げています。

作り方

1 鶏肉の両面に塩をすり込み、コショウを振って、10分間置く。

2 1の鶏肉を皮目が上になるようにフライパンに入れ、長ねぎとしょうがをのせる。水と酒を注いで、強火で加熱し、煮立ったらアクを取り除く。



ゆで汁が
澄むまで、
しっかりアクを
取りましょう

3 2に4cmに切ったチンゲン菜を入れてふたをし、沸騰するまで中火で、その後、弱火で加熱。3分~4分経ったらチンゲン菜を取り出して、鶏肉をひっくり返し、さらに、6分~7分加熱する。

4 フライパンから、鶏肉、長ねぎ、しょうがを取り出す。ゆで汁のアクを取り除き、しょう油を加え、溶き卵を流し入れて、スープにする。



加熱しながら、
静かに流します

5 鶏肉を一口大に切って皿に盛りつけ、チンゲン菜を添える。Aを混ぜ合わせたたれをかける。4のスープを器に入れる。

組合員ライターのひとつ

しょうがとねぎの風味が効いたゆで鶏とスープは後味さっぱり。これからの季節、急な暑さで食欲がない日にも、これなら食べられそうです。(野上 明子)

あなたはどっち?

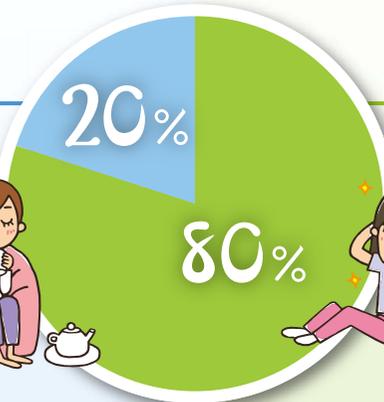
欲しいのは 時間 or 体力

忙しい毎日、どっと疲れ果て…。
ああ、もっと体力があればラクなのに！
いや時間さえあれば、すべてが解決？
さて、あなたは？



時間派

体力派



とにかく寝たい!

子育て真っ最中のママです。朝3時にハイハイで体当たりしてくる9カ月の娘。どうか寝かせておくれ～!

(西宮市・目の下クマ子・30歳)



時間は作れます

体力があればどんどん仕事は片付くし、自分の時間も作れます。時間があってもダラダラ寝転んでしまうのは、もったいない!

(高砂市・くらま・50歳)

めざすはハワイ

見たい映画や行きたい所がいっぱい。100歳までがんばります。海外旅行に連れていけると言われてかれこれ30年、もう自力で行くつもり。

(明石市・パンビちゃん・58歳)

24時間では足りません

ボランティア活動に食事会、自分だけのカフェタイム、ドラマも見たいし読書にガーデニング、食事も手作りetc。もう私の人生、充実し過ぎ!

(神戸市北区・リーネの母・55歳)

まだ若いのに～(泣)

20歳代なのに、とにかく疲れやすくて困っています。やりたいことはたくさんあるものの、いつも挫折寸前。体力、譲ってください～い(笑)!

(明石市・大仏ちゃん・22歳)

元気あってこそ!

更年期に入り、体調のすぐれない日も…。しんどいときの3時間より、元気なときの1時間。まずは体力です。

(高槻市・ファイト・51歳)



暇さえあれば体力だって作れるのよ! 限りある時間を大切に使わなくちゃ!

体力に自信あり

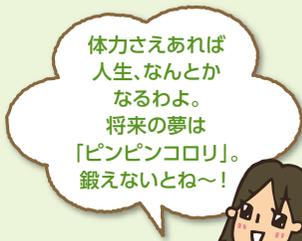
時間は戻らないけれど、おいしい物を食べたら体力は回復するから。時は金なりですね。

(池田市・りなっぺ・14歳)

めざせ! パワフル母

来週出産予定です。これからさらに育児でパワーを蓄えないと! 肝っ玉母になるぞ～!

(明石市・はるちゃん・30歳)



体力さえあれば人生、なんとかなるわよ。将来の夢は「ピンピンコロリ」。鍛えないとね～!

投稿募集

次のテーマは

「手に入れるなら…
才能 or 人気」

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、ハガキ、FAX、Eメールでご応募ください。

6月19日(日)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



やさしい問題から難しい問題まで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
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**

雨のことば

漢字シークワーズに チャレンジ!

マスの中に、リストの言葉が隠れているよ。
タテ、ヨコ、ナナメ、逆からも直線に読んで、
言葉を探して消してね。一度消した文字は使
えないよ。最後に残った文字を上から読ん
で、四字熟語を答えてね!

雨	晴	春	雨	秋	梅
霧	雨	立	夕	雨	耕
雨	時	雨	前	氷	雨
梅	月	線	雨	慈	雨
雨	雨	五	梅	入	村
り	宿	雨	読	長	雨

リスト

- 例 梅雨 (つゆ)
- 長雨 (ながあめ)
 - 夕立 (ゆうだち)
 - 時雨 (しぐれ)
 - 村雨 (むらさめ)
 - 霧雨 (きりさめ)
 - 雨宿り (あまやどり)
 - 梅雨前線 (ばいうぜんせん)
 - 春雨 (はるさめ)
 - 入梅 (にゅうばい)
 - 氷雨 (ひさめ)
 - 慈雨 (じう)
 - 秋雨 (あきさめ)
 - 五月雨 (さみだれ)

Question **2** 難易度 プレゼント **1,000円×20人**

も使って下の暗号文を解こう。
宝はどこにあるかな？

ちたりからち
りちおしちりい
れちりにりあ
りる。



5月号の答え



Answer **1** B Answer **2** 鈴蘭

4月号のクイズは応募総数1,052通のうち、正解は1,039通でした。

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、あれば電話番号を記入し、ハガキ、Eメールでご応募ください。

7月11日(月)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



リニューアル記念プレゼント

4月号～6月号の26ページ右下について
いるマークを3号分ハガキに貼り付けて、
①〒住所②名前③年齢④電話番号
⑤希望賞品を記入してご応募ください。
あて先は25ページ下。7月11日(月)必着

A賞 3人 IHデフロン
マールコート
フライパン

B賞 50人 『きょうどう』
オリジナル
ファイル

C賞 10人 コープこうべオリジナル電子マネー
COPICA (1,000円チャージ済)

※当選者の発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます



2016
06
きょうどう



気温が上がリ、食中毒が気になる季節になってきました。細菌やウイルスによる食中毒は、肉や魚だけでなく、野菜や果物が原因になる場合もあるのです。

野菜や果物に付着している菌は水洗いで落ちるので、流水で十分に洗いましょう。とくに、生で食べるときは、ていねいに洗ってください。冷蔵庫の中でも菌は死にませんので、早めに食べましょう。

また、浅漬けなど塩分の低いものは食塩の殺菌効果が期待できず、生野菜とほぼ同じです。開封したらできるだけ早く食べきる方が良いでしょう。

食中毒予防の三原則は食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。とりわけ生で食べる場合は「やっつける＝加熱工程」がないため「つけない」「増やさない」ことが大切です。

コープこうべ商品検査センター監修

生野菜や果物で食中毒？

