

コープこうべの機関紙

まようど

2016 07

今日も
よくねむれ
ました♡

巻頭特集

今夜はぐっすり
毎日の睡眠を心地よく

総代会レポート

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 07
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

今夜はぐっすり

毎日の睡眠を心地よく

07 イベントひろば

地域の楽しいイベントがいっぱい!

15 総代会レポート

19 ニュース&おしらせ



22 エッセイ 行雲流水
コナス

25 読者のページ あなたはどっち?

26 クイズ コーピーからの挑戦状

23 フライパンひとつでクッキング
夏野菜と牛肉のカレーリゾット

27 食のギモン? Mini 解説

コープこうべの現況(5月末現在)

組合員数	168万1744人
出資金	372億9344万円
1人当たりの出資額	2万2175円
宅配訪問軒数	47万4131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(5月度) **87.1%**

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>

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時半、土~月8時半~18時)

ぐっすりの新習慣

眠りの空間には 
ラベンダーや
オレンジ・スイートを

寝室に漂わせるなら、心安らぐ甘い
香りがおすすめ。専用のランプなど
がなければ、ハンドタオルにアロマ
オイルを2、3滴垂らして。オイルは100
%天然の精油を使いましょう。

01

香り 
で
リラックス

植物由来の成分が、心と身体を
解きほぐすアロマテラピーは、ス
トレスのケアに効果的。やさしい
香りに癒やされて、心地よく眠り
ましょう。

AROMA

アロマ



セルフケアで 
上質な眠り 

就寝前の1分～2分間、アロマのマッ
サージオイルで、ふくらはぎを下から
上へほぐしましょう。血流がよくなり、
疲れがとれやすくなります。マッサー
ジオイルは、ホバオイルなどのべ
ースオイル20mlにラベンダーの精
油2、3滴が目安。



ぐっすりの新習慣

温 癒やされてゆったり カモミール・ミルク

牛乳200mlをミルクパンで温め、沸騰前に火を止めて、ドライカモミール(カモミールの花を乾燥させたもの)を軽くひとつまみ入れます。ふたをして3分ほど蒸らし、カモミールを取り除きます。

02 ほっと1杯

人は寝付く時にずっと深部体温が下がります。眠る前は、夏でも温かい物を飲んで、一時的に体温を上げるのがおすすめ。また、汗をたっぷりかきそうな夜は、さわやかな飲み物でしっかり水分補給をしましょう。

DRINK

飲み物



冷

後味すっきり ローズヒップティー

暑い夜は、冷たいローズヒップティーを。ポットにスプーン2杯のドライローズヒップと水300mlを入れて冷蔵庫へ。3時間～5時間じっくり抽出します。はちみつを加えてもおいしいですよ。

ぐっすりの新習慣

間接照明で 安らぎの空間



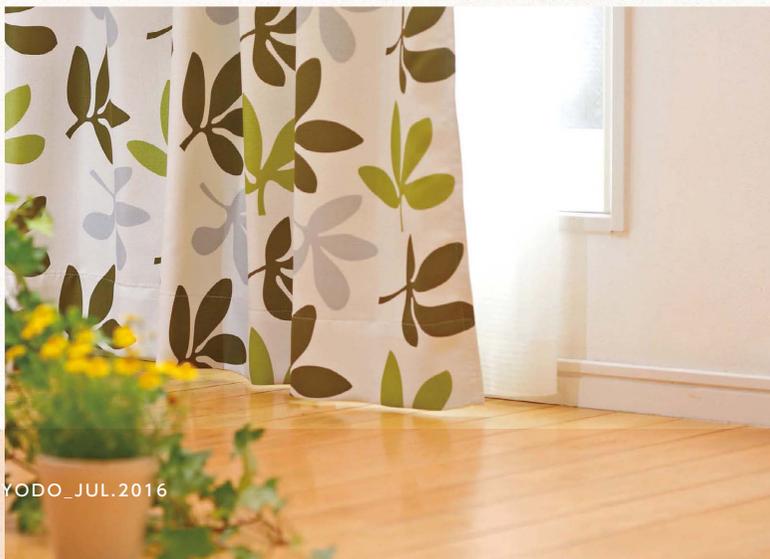
眠る前のひとときを、ほの暗い空間で過ごす、寝つきがよくなり、深い眠りにつながります。就寝時間が近づいたら、オレンジ色の暖色系の明かりの中でゆっくり過ごしましょう。

03 くつろぎの 部屋づくり

ぐっすり眠ってすっきり目覚めるには、お部屋の空間づくりも大切。特に光の環境は、眠りの質に大きく影響します。健康的な眠りのために、照明や窓周りを工夫してみましょう。

INTERIOR

インテリア



夜は月明かり 目覚めには朝日を



寝室は、ほのかに周囲が見える月明かり程度の明るさが、安心感が得られ、安全面でもよいと言われています。また、人は眠っていてもまぶたの上から光を感じると目覚めの準備を始めます。さわやかに目覚めるためにも窓辺に朝日を取り込みましょう。

寝苦しい
夏の夜は
寝具にこだわって

寝苦しい夏、寝具を
新しいものにしてはいいかが？
今は着脱しやすい敷パッドが主流。
爽やかな寝心地は
健やかな眠りを誘ってくれますよ。



(株)京都西川 営業担当
宮本 健吉さん

京都生まれ。お客様の快適な
眠りをサポートするため、日々
奔走している熱血営業マン。

“体にヒヤリ”
接触冷感素材

体の熱を拡散してくれる素材で、肌
に触れるとひんやり気持ちのよい敷
パッド。さまざまな種類があります。



“さらり快適”
麻素材

吸湿性、発散性に優れじめじめした
暑い日も心地よい眠りに。シャリ感
と張りがあり、使い込むほどにしな
やかな風合いが出るのが魅力。



“肌にふんわり”
綿素材

吸湿性、通気性に優れ、汗かきの方
におすすめ。優しい肌触りのパイル
地やサラッとした感触のガーゼ地な
ど、種類も豊富。



寝具
売り場

コープリビング甲南

豊富な品ぞろえが自慢!

店舗をリニューアルし、カート
での買い物が便利になった
と喜ばれています。敷パッド
もたくさんそろえていますの
で、お気軽にお立ち寄りくだ
さい。

コープリビング甲南
辻岡 富喜子さん

神戸市東灘区甲南町2-1-20

☎078-412-2001

営 9時～19時

(土・日・祝は9時～20時)



組合員ライターの
ひとこと

幼少期、母の肌の冷たい箇
所を探して寝ていたことを思
い出し…。今は寝具もいい素
材がたくさん。新しいものに
買い替えよう!

(小澤 薫)

昼はオン、夜はオフ。よい眠
りには、この切り替えが大切
みたい。マイスイッチを上手
く操作して、さわやかに朝を
迎えたいですね。

(野上 明子)

「第96期通常総代会」開催



総代は、組合員
の意思を反映し、生協の
民主的な運営を進めていくた
めに、組合員の数に比例して
選出される組合員の代表。
生協の最高議決機関である
総代会に出席して、事業計画
などの重要事項について
議決を行うほか、
地区別総代会議や
総代懇談会にも出席して、
生協の政策決定に
関わります。

年に一度、全地区の総代が一堂に
会する意思決定の場、第96期通常総
代会が6月15日、神戸ポートピアホテ
ル（神戸市中央区）で開かれました。
今年は、総代916人が出席（書面議
決、委任状を含む）。2015年度事業
報告、2016年度事業計画と収支予
算など、4議案がすべて可決・承認さ
れました。

1年をともに振り返り、 新年度へ意欲

生協が行った1年間の事業、活動内
容を報告し、新年度の目標や計画・
予算などを決める「通常総代会」。取
り組みが組合員の意思に沿ったもの
だったか、また今後の計画がくらしや
地域社会に貢献するものかを判断・
議決する、大切な会議です。

議長選出の後、山口一史理事長に
よる主催者あいさつ、井戸敏三兵庫
県知事、久元喜造神戸市長による祝
辞と続き、本田英一組合長理事によ
る議案提案へと進みます。

第1号議案は、2015年度の事業報
告。多くの組合員のご利用により、供
給高、当期剰余金ともに計画を上回
ったことを報告。さらに、くらしの課
題解決に向けた活動として、「商品を



通したくらしの見直し」「持続可能な
社会づくり」「社会的課題解決に向け
た新たな取り組み」の各テーマで取り
組んだ事例があげられました。最後
に決算の概要（右枠参照）が報告さ
れました。

続いて2016年度の事業計画をま
とめた第2号議案。予算の枠組みと、
事業計画（17～18ページ参照）が提
案されました。

さらに第3号議案の監事選任、第4
号議案の役員報酬決定の件が提案さ
れ、全議案が賛成多数で可決・承認
されました。

質疑応答では、電子マネーや食品
ロス、生協ファンづくりについての意
見や、子どもが希望を持てる社会へ



組合員の力で 新しい「協働」のしくみを



理事長 山口 一史

日本は、人口減少によって大きく社会基盤が変わりつつあります。高齢化が進み、若い労働力が不足するなか、多くの産業でこれまでとは違うしくみを作っていかなければなりません。

私たち生協も組合員と生協職員が協力して働く新しい形の「協働」の可能性を設計してみましょ。有償ボランティアとしての協働が地域に根付いていけば、地域に新しい経済循環も生まれます。そしてコミュニティの核になるかもしれません。協働のしくみで社会の将来像をプラスの姿で描いていきましょう。

の生協の関わり方の提言も。担当の理事・執行役員からそれぞれ回答があり、現在の取り組みや今後の方向性が示されました。



発言する総代の加藤朝世さん

2015年度 決算の概要

貸借対照表要旨 (2016年3月31日現在)

(単位:百万円)

科目	金額	科目	金額
(資産の部)		(負債の部)	
流動資産	38,392	流動負債	42,032
		固定負債	3,205
		負債合計	45,237
		(純資産の部)	
固定資産	91,009	組合員資本	84,081
有形固定資産	71,073	出資金	37,763
無形固定資産	2,112	剰余金	46,318
その他固定資産	17,823	(うち当期剰余金)	(3,911)
		評価・換算差額等	82
		純資産合計	84,164
資産合計	129,402	負債・純資産合計	129,402

損益計算書要旨

自2015年4月1日 至2016年3月31日

(単位:百万円)

科目	金額	科目	金額
供給高	240,109	事業総剰余金	69,921
供給原価	177,572	事業経費	67,082
供給剰余金	62,536	事業剰余金	2,839
文化事業収入	1,222	事業外収益	770
利用事業原価	649	事業外費用	103
文化剰余金	573	経常剰余金	3,505
協同学苑収入	208	特別利益	77
利用事業原価	99	特別損失	912
協同学苑剰余金	109	税引前当期剰余金	2,670
福祉事業収入	862	法人税等	546
福祉事業費用	868	法人税等調整額	△1,787
福祉損失金	△6	当期剰余金	3,911
その他事業収入	6,708	当期首繰越剰余金	4,401
共済受託収入	3,353	当期末処分剰余金	8,312
賃貸収入	1,488		
受取手数料等	1,866		

2015年度剰余金処分計算書

(単位:円)

項目	金額
当期末処分剰余金	8,312,981,520
剰余金処分額	74,809,358
出資配当金(年0.20%)	
次期繰越剰余金	8,238,172,162

詳しくは、
ホームページで
紹介しています



コープこうべ経営情報

検索

2016年度事業計画

「未来づくり、組合員」

～ たすけあいの輪が広がる地域づくりをめざします ～

1

社会やくらしの課題解決に向け、事業と活動を一体化させた事業戦略づくりを進めます。

2

行政、諸団体との連携をいっそう強め、持続可能な地域づくりをめざします。

2016年度
たとえば
こんなことを
進めます

地域住民の誰もが自由に立ち寄れるつどい場づくりを進めます。



少量商品や惣菜、即食・簡便商品など店舗の品揃えを強化します。

子育てに必要な情報を発信する「コピーくらぶ」を立ち上げ、組合員同士のネットワークづくりをサポートします。



の力で」

3

次代コープこうべづくりに
向け、生協運動を力強く
推進する活力ある
組織づくり、人づくりを
進めます。

コープ商品の魅力を伝える取り組みや
食育の提案を、より多くの組合員と
一緒に進めます。

サービス付き
高齢者向け住宅
「は〜とらんど
ハイム本山」を
開設します。



持続可能な社会の実現に向け、
組合員への電力小売事業に向けた
検討を進めます。

理事・執行役員一覧

《理事》

山口 一史	理事長	北垣 一成	理事
本田 英一	組合長理事	大谷 敦子	理事
木田 克也	専務理事	新保 雅子	理事
山添 令子	常務理事	岡本 孝子	理事
山口 健治	常務理事	伴 智代	理事
榎本 裕一	常勤理事	矢田部佳子	理事
岩山 利久	常勤理事	中西志津子	理事
山口 政紀	理事	上田久美子	理事
野村 公平	理事	成宮 順子	理事
木下 洋子	理事	竹内 由美	理事
津田 直則	理事	中田 裕子	理事
年清 彰雄	理事	大内 恵子	理事
牧里 每治	理事		

《執行役員》

橋野 洋	執行役員	中川 寿子	執行役員
竹中 久人	執行役員	多村 孝子	執行役員
本木 時久	執行役員	森安 清	執行役員
石川 勝也	執行役員		

監事一覧

第96期通常総代会で監事改選が行われ、
7人が選出されました。

大村佐一郎	牧 美喜男
酒居 民雄	正木 靖子
神田 榮治	大木 恭子
深澤 雅義	

また通常総代会終了後の第1回監事会で、深澤雅義
監事が常勤監事に就任しました。

2015年度の出資配当のお知らせ

第96期通常総代会で2015年度の出資配当率が次
の通り決まりました。

■ 出資配当率……年0.20%

出資配当は、出資金へ繰り入れさせていただきました。
出資金の年間履歴を記載した「出資金のお知らせ」を6月22日から順次、お届けしています。ご確認
ください。



「熊本地震緊急募金」へのご協力 ありがとうございました

4月17日から店舗や宅配の商品情報紙「めーむ」で呼びかけた「熊本地震緊急募金」に、多くの組合員様からご協力をいただき、6月7日までに1億2395万1946円が寄せられました。

寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて、被災地の復興やくらしの再建に役立てられます。

- ①熊本県生活協同組合連合会と日本生活協同組合連合会が共同で行う「高齢者・障がい者緊急支援プロジェクト」と「コープ被災地支援センター運用費用」に活用させていただきます。
- ②「義援金」として被災した自治体(熊本県・大分県)に送金します。

地域一丸となって減災への備え 「揖保川水系総合水防演習」に参加

台風などによる水害に備えるため、5月14日、たつの市龍野町の揖保川左岸河川敷で行われ、参加機関のひとつとしてコープこうべも演習に取り組みました。この演習は、国土交通省近畿整備局や県、姫路市など3市1町でつくる実行委員会が主催し、52機関・団体から約1000人が参加しました。

訓練は、台風接近で豪雨が発生し、揖保川の堤防から水が流れ込んで家屋の倒壊や浸水などが起きたというシナリオ。行政から物資の要請を受け、コープこうべは協同購入センター西播磨のトラックで緊急物資としてパンを輸送する訓練に参加。たつの市連合自治会と一緒に、バケツリレー式で救援物資受入テントに運びました。見学者は「熊本地震が起きたばかり。地震も水害も共通する備えが必要」と話していました。



バケツリレーで神戸ハイカラメロンパンを搬出する様子

女性が活躍する企業 「えるぼし」認定を取得

コープこうべは、厚生労働省の「えるぼし」企業に認定されました。

これは、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」の制度で、採用における女性割合や管理職の女性割合など、5つの条件のうち、一定の基準を満たした企業に認定されるもの。コープこうべを含む3企業が、兵庫県内で初めて認定されました。コープこうべは、「えるぼし」の基準をすべて満たし、3段階ある認定の最高評価3つ星を取得しました。



広がる見守りネットワーク 事業への参加～ 京丹後市と佐用町に登録

コープこうべは、5月12日、京都府京丹後市が取り組む「京丹後市見守りネットワーク事業」に参加登録。6月10日には、兵庫県の佐用町が取り組む「見守り・SOSネットワーク事業」にも参加登録しました。

これにより行政と連携した地域の見守り活動は、32市7町3区に広がりました。

便利でお得なカード誕生！ 電子マネー「コピカ」導入

コープこうべのオリジナル電子マネー「コピカ (COPICA)」が6月に導入されました。「コピカ」とは、現金をチャージすることで、コープこうべのお店で買い物ができるカード。1回につき、49,000円まで1,000円単位で入金できます。使い方はいたって簡単。事前にレジカサービスコーナーで「コピカ」に現金をチャージし、買い物をすませたら、「コピカ」で支払いをします。組合員証と一緒に提示することで300円の利用につき1ポイントが付いてお得です。

6月10日、コープ姫路田寺で「コピカ」のPRが行われ、来店された組合員の一人は「ほとんど毎日店舗で買い物をしているので、ぜひ利用したいです。ポイントが付くのは魅力的」と、早速手続きを済ませていました。

※ネットスーパーおよび移動店舗では使用できません



コピカの説明に耳を傾ける組合員。コープ姫路田寺にて



募集 連続プログラム

食べものづくりのつながり探り隊in海・里・山

私たちが何気なく口にしている食べ物も、自然の恵みをいっぱい受けて食卓に届いています。そんな食べ物と自然のつながり、海・里・山のつながりを楽しく学びます。

プログラム ※基本、3回とも参加できる方

回	内容	日時	場所
①	漁師体験、触って感じるとれとれ魚、獲れたて味わう漁師ランチ	8月6日(土) 10時半～14時	赤穂市漁協
②	農業体験(野菜収穫など)、「水」を辿ってハイキング、焼きも	9月11日(日) 10時～15時	西宮市鷲林寺農地
③	火起こし、活だこde野外調理、森の整備体験	10月16日(日) 10時半～15時半	西宮市 越水社家郷山

【対象】小学生以上 ※小学生は保護者同伴

【定員】20人程度(1家族4人まで) ※応募者多数の場合は抽選

【参加費】各回子ども(12歳まで)1,000円、大人1,500円

【申し込み】

①プログラム名②参加者全員の名前・年齢③〒・住所④電話番号(あればFAX番号も)を記入し、FAX 078-856-1248かe-mail kosodate@kobe.coop.or.jpで地域活動推進部へ

【締め切り】7月25日(月)必着

【問い合わせ】地域活動推進部 ☎078-856-1105(月～金10時～17時)

うなぎが育つための環境づくりを支援

うなぎの資源保護・増殖の取り組みに賛同し、コープ商品のうなぎ1パックにつき3円を「鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会」に寄付します。寄付金は河川整備の研究などに役立てられます。

【期間】

店舗 8月31日(水)まで

宅配 9月3日(土)お届け分まで

募集 地域ほいく室

子育て相談 親子あそびも

「あいあいくらぶ」(曜日別保育)

【対象】2歳～就園前の幼児

【日時】

月～金曜日(9時半～12時半)

※9時からと14時までの延長可

【保育料】1回1,700円(諸費込)

【登録料】3,000円

【一時保育】※時間要相談

【対象】1歳半～就学前の幼児

【日時】

月～金曜日(9時～14時)

【保育料】1時間800円(会員)

【ところ・申し込み】

「保育ルームあい♡あい」

※育児の悩み相談できます

神戸市東灘区住吉東町4-6-5

コープこうべ健保会館3階

☎078-858-1161

(月～金9時半～13時)

「こ*こくらぶ」(曜日別保育)

【対象】2歳～就園前の幼児

【日時】

月・水・金クラス(10時～13時)

【定員】

各クラス10人程度(申込順)

【保育料】

2歳児 月額 6,400円

3歳児以上 月額 5,600円

(いずれも月4回の場合)

【入会金】3,000円

「ママこ*こ」(親子あそびの会)

【対象】1歳半～就園前の親子

毎月第1・3木(10時半～12時)

【参加費】1,000円(2回分)

【ところ・申し込み】

「保育ルームこ*こ」

尼崎市猪名寺3-5-25協同購入

センター尼崎2階 ☎06-6429-

4598(不在時は留守電対応)

募集 ホームヘルパーとして働いてみませんか

登録ヘルパーとして一緒に働きませんか。研修制度が充実しているので、未経験の方やブランクのある方も安心して始められます。

【資格】

ヘルパー2級・1級、介護福祉士・初任者研修修了者のいずれか

【報酬】

時給1,260円(日曜360円・祝日120円アップ)交通費全額支給

【時間】

9時～18時で応相談(直行・直帰可、1日1件からでもOK)

【勤務地】

西宮市、宝塚市、神戸市、明石市、加古川市など

【申し込み】

福祉介護事業部 ☎078-412-0351(月～金9時～18時、土は17時まで)

募集 自慢の「手作り花壇」の写真をお寄せください

緑化サークルの取り組みを紹介する「フラワー写真展」を2017年2月ごろから店舗などで開催します。丹精込めた花壇の写真をご応募ください。

【対象】

コープの店舗周り、駅前や学校周辺など公共の場所や福祉施設などで緑化活動をしているサークル

■募集写真

昨秋以降に撮影した花壇の全景と部分のそれぞれ2種類(計4枚)をキャビネ版(127mm×178mm)で

■応募方法

電話で下記へ。応募用紙をお送りします。地域活動推進部 ☎078-856-1212(月～金10時～17時)

■募集 武田邦彦講演会

テレビ番組でもおなじみの武田邦彦さんの講演会～世の中はなぜウソがまかり通るのか～を開催します。

■と き 7月30日(土)
14時開演(13時半開場)

■入場料 前売り 2,700円
当日 3,240円
※チケット番号順入場、全席自由
※未就学児の入場はご遠慮願います

■ところ・申し込み

生活文化センター
神戸市東灘区田中町5-3-18
☎078-431-5273
(月～土9時～19時、日は16時まで)

■コープ保険プラザ神吉店オープン

6月17日(金)、コープ保険プラザ神吉店がオープンしました。保障に関する疑問や不安など、お気軽にご相談ください。

■取り扱い保険商品

組合員割引のある自動車・地震付火災・ペット・医療・がん保険や学資・個人年金など各種保険

■営業時間・問い合わせ

10～18時(木曜日・年始3日間休み)
☎079-433-8048

■募集 「居場所」サミット in神戸の案内

地域で居場所を開所している方、関心のある方におすすめです!

■と き 8月7日(日)13時半～16時半

■ところ

神戸市勤労会館大ホール(三宮)

■内容

活動実践報告、地域別「みんなでつくる居場所ビッグマップづくり」

■定員 200人

■参加費 500円

■締め切り 7月28日(木)必着

■申し込み

コミュニティ・サポートセンター神戸 ☎078-841-0310

■古本募金「きしゃぼん」始めました

(公財)コープともしびボランティア振興財団では、7月1日から「古本募金きしゃぼん」を始めました。これは、不要になった本を「きしゃぼん」に送ると、買い取り額に100円を上乗せした金額が、ともしび財団に寄付される仕組みです。

ご自宅の本棚を整理して、社会貢献してみませんか。詳しくは、ホームページ、またはコープのお店に備え付けのチラシをご覧ください。

ともしび きしゃぼん

次回の「きょうどう」発行日は
8月2日(火)です

コープこうべ教育学習センターからのお知らせ

募集 ①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)
参加費 子ども 2,500円、大人 1,000円 ※昼食なし

②2016年度秋 介護職員初任者研修(通学)学苑コース[事業指定番号:第16501-3号]

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。協同学苑で開催。

と き 9月29日(木)～2017年3月30日(木)
10時～17時(全24回・いずれも木曜日)

受講料 82,080円(テキスト代込、別途実習費8,000円)

申し込み

協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)コープこうべ教育学習センター ☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

7月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

12 火 ■ 箕面中央	23 土 ■ デイズ神戸西
13 水 ■ ミニ東舞子	24 日 ■ デイズ豊岡
14 木	25 月 ■ 吹田
15 金 ■ 西宮東	26 火 ■ マリナパーク ● 山手
16 土 ■ 横尾	27 水 ■ 安倉
17 日 ■ 横尾	28 木
18 月 ■ 打出浜 ● 播磨	29 金 ■ 野間 ● 尼崎近松
19 火 ■ 龍野	30 土 ■ 六甲
20 水 ■ 北須磨	31 日 ■ 六甲 ● 東加古川
21 木	
22 金 ■ からと	

※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

コナス

中国山地の山深い村の集落で聞いた話です。12戸・19人の人々が肩を寄せ合うように暮らしています。高齢化率78.9%、みんな農家だったのですが、もう体がえらくて自宅の周辺にネギなどを植えているだけでした。

そんな集落到地域のNPOの青年が、耕作放棄地にみんなで作物を植えてみないか、という話を持ち込んできました。腰が痛い、膝も痛い、暑い中での水やりはかなわない、草抜きも大変だーみんな腰が引けていました。

NPOのグループは熱心に勧めます。集落の区長(自治会長)さんはこの話に乗ってみようかと思いましたが、重い野菜は持たないので、コナスを栽培することにしました。

みんな元プロばかりですが、栽培作業を水やり、除草、間引き、支柱立て、施肥、わき芽とりなどと小分けし、1回が短時間で終わられるよう工夫しました。用意した大学ノートに作業日と時間数、作業内容、担当者の名前を自分で記入することにしました。お互いの健康状態などは分かっているの

で、比較的元気な人は少しきつめの仕事を選びました。

収穫が始まると集会所で、みんなでおしゃべりしながら出荷用の箱詰め作業です。そこへ車いすを使った女性がやってきて「畑には入れなかったが、今なら手伝えるがいいかな」と遠慮がちに尋ねます。みんなは「どうぞここに入りなさい」と席を空けます。

コナスの出荷が全部終わって収支計算ができました。販売高は130万円、諸経費を差し引き時給800円換算で、集落の人には総額70万円が支払われました。

区長さんは「お金ももちろんだが、長い間忘れていた『共同作業』ができたことが何よりもうれしい。わしらはやはり同じ地域で互いに助け合って暮らしてきたのだ、ということ思い出せたことがうれしかった」と話してくれました。

そう言う時の区長さんはちょっと胸を張ったように見えました。

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

温かいスープを
注いでね!



ゆみこのお料理教室 谷口 祐美子さん

スパイス香る

夏野菜と牛肉の カレーリゾット

旬の野菜と牛肉のうま味がギュッと凝縮。
水分控えめで食感ふんわり。
カレーの香りが食欲をそそる一品です。

材料(2人分) (フライパン22cm)

無洗米……………1合	塩……………小さじ1/2
なす(小)……………1本	コショウ……………少々
ズッキーニ……………1/2本	カレー粉……………小さじ1
パプリカ(赤)……………1/4個	白ワイン……………大さじ2
たまねぎ……………1/2個	■スープ
牛薄切り肉……………70g	チキンコンソメ……………1個
オリーブ油……………大さじ2	湯……………300ml

お米ならこれ!



Coops 兵庫米 (無洗米)

兵庫県内の生産者が、丹精こめてつくっています。選りすぐりのお米をバランスよくブレンド。自信を持ってお薦めします。

作り方

- 1 なす、ズッキーニを1cm幅のいちょう切りにし、水に浸してアクを抜いてザルに上げる。パプリカは1cm幅に、たまねぎは粗みじん切りにする。
- 2 牛薄切り肉を2cmに切る。分量の湯にチキンコンソメを溶かしてスープを作っておく。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて、1を強火で炒め、塩を振る。牛肉を加えてさらに炒める。

野菜が
しんなりするまで、
炒めます



- 4 3にコショウ、カレー粉、米を入れて、米が透明になるまで炒めたら、白ワイン、2のスープの半量を入れて混ぜる。煮立ったら、残りの半量も入れ、さらに加熱する。



スープは2回に分けて注いで!

- 5 再び煮立ってきたらふたをし、弱火で12分間加熱。全体を混ぜ合わせ、再びふたをしてとろ火で3分間加熱する。

組合員ライターのこと

時間がかりそうと敬遠してきた、生米から炊き上げるリゾット。作ってみると、炒め始めからでき上がりまでは30分。わが家の定番になりそうです。(野上 明子)

あなたはどっち?

もし超能力が使えるなら

透明人間 or **瞬間移動**

透明な姿でストレス発散、パッと移動で時間短縮。どっちも楽しそうな能力、あなたならどうする?

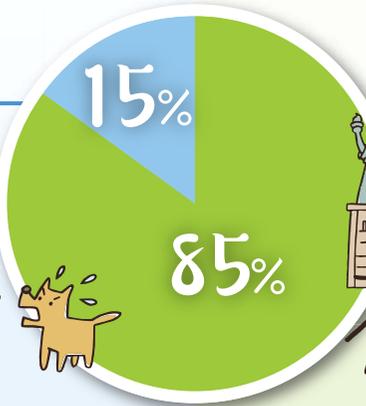


透明人間派

堂々と観察!

社会人として働いているわが子たちの職場へ。がんばっている姿を陰からではなく真横や真正面で見たい!

(西宮市・ドラミ・52歳)



瞬間移動派

どこまでも応援!

甲子園だけじゃなく地方の球場にも一瞬で行けたら、阪神の応援がいっぱいできるから!

(垂水区・虎娘・39歳)



ことの真相は...?

夫が「ちょっと出かけてくる」と、ちょこちょこ外出。以前は必ず行き先を告げていたので、気になります。尾行して現場を押さえない。

(高槻市・パンナコッタ・72歳)

タダで入り放題!

高〜い入場料があるテーマパーク、美術館、ライブなどに潜入。記念写真に写れないのが残念ですが、タダには代えられない。

(加古川市・炭酸水・37歳)

不快指数もへっちゃら

暑いときの移動は大変ですが、瞬間移動すれば、仕事先まで汗をかかずに行けます。なんて都合のいいこと!

(長田区・メルおばさん・66歳)

早く歩いて〜

幼稚園やスーパーへの行き帰り、1人で行くと5分くらいでも、3歳児を連れてだと20分ほどかかります。パッと終わらせた〜!

(宝塚市・アーリー・38歳)

自分とバレずに、アレコレできちゃう! 人の目を気にせず大胆になれるって、最高だよ〜!



ホンネを聞くぞ

大阪のオバちゃんはしゃべり好き。私の悪口で盛り上がっている輪の中で、一緒に聞いてみたいです。

(高槻市・少し怖い・51歳)

いつでもマイ枕♡

枕が変わると寝られないので、旅行中に自宅に戻って自分の布団で眠りたいです。

(三木市・カタツムリ・52歳)

世界旅行や通勤・通学もあつという間! 早くそんな日が来たらいいな〜!



投稿募集

次回のテーマは

「楽しいのは... 集めるor捨てる」

どちらか選んで、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・FAX番号・Eメールアドレスのいずれかを記入し、ハガキ、FAX、Eメールでご応募ください。

7月26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





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

ナンバープレースにチャレンジ!

数字をヒントにクイズを完成してね。オレンジのマスに数字を足すといくつかな?

1		7			8	2		
					9	5		
8		2	3	6				
2	1		5				6	ア
	6	9			7	1		
5								3
			1	4	2			8
4		1	6			7		
			8		イ			ウ

ルール

- ①縦、横どの一列にも1～9の数字が1個ずつ入ります。
- ②太枠で囲まれた3×3のどのブロックにも1～9の数字が1個ずつ入ります。

ア + イ + ウ = 答え

Question 2 難易度 プレゼント 1,000円×20人

なにを食べたかな?

ごはんには目が無いヒロシくん。「順番に食べていくぞ!」と全部ペロリ。
□に入るのは、①～③のうちどれ?

【メニュー】

鯛茶漬け → ? → 山菜おこわ → 寿司 → 麦ごはん

- ①エビピラフ ②カニチャーハン ③オムライス



ヒロシくんのセリフにも注目してね

応募方法

クイズの答え(1問でも可)と『きょうどう』の感想、ごはんの友の簡単アイデア(明太子+ごま油、のり佃煮+バターなど。編集室から連絡することがあります)、〒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。

8月1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コープ商品券を30人に



6月号の答え

Answer 1 晴耕雨読

Answer 2 おしいれ

5月号のクイズは応募総数2,239通のうち、正解は2,043通でした。



私たち日本人の食生活に欠かせない「米」。保管していたら虫が出てきた!という経験はありませんか。米にはさまざまな虫が発生します。その代表が「ノシメマダラメイガ」という小さくて細い蛾の仲間。穀物や菓子などを好み、特に米が大好物。成虫が米の表面やヌカの中などに産卵します。この幼虫は顎が強く、未開封の包材でも食い破ります。これらの虫から米を守るための保存方法を紹介します。

- ①温度変化の少ない涼しい場所に保管し、購入後1カ月(夏場は2週間)を目安に食べ切りましょう。
- ②米袋には小さな穴が開いています。湿気やにおい移りがしやすいので、移し替えましょう。
- ③米びつなどは定期的に掃除し、清潔に保ちましょう。

これらのことに気をつけて、米本来のおいしさを味わいたいですね。

コープこうべ商品検査センター監修

米びつから虫?!

