

CCOP 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

まようどう

KYODO BY CO・OP KOBE

2018 09

巻頭特集

お散歩 しましょ♪

エリア掲示板
地域の楽しい情報が
いっぱい!

大学生がレシピを
考えました
大手前大学 ③

まようどう

CONTENTS 2018 09

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

- 01 巻頭特集
お散歩しましょ♪
- 05 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい!
- 15 インフォメーション
- 17 ニュース
- 18 いいところみつけ! コープちゃん
エシカルなお買い物って? の巻
- 21 あなたはどっち? リターンズ!
- 22 クイズ コピーからの挑戦状
- 23 大学生が
レシピを考えました
大手前大学④
- 27 たべるたいせつ はかるたいせつ

コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数	169万8194人
出資金	363億2213万円
1人当たりの出資額	2万1389円
宅配訪問軒数	48万2124軒

マイバッグ持参率(7月度) **89.2%**

コープこうべ ホームページ

※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

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)

岡

Okana

組合員ライターが行く おしゃれな 学生の街

石畳の街路におしゃれなショップが並ぶ岡本。細い路地にもカフェや雑貨屋があって歩くたびに発見があります。

マザーミーツ喫茶店



① 築50年超の一軒家を改装したカフェ&雑貨店。店主セレクトの古着や雑貨に時間を忘れそう!

神戸市東灘区岡本5-2-4
☎070-1590-3232



動物をモチーフにした本がいっぱい!



ひつじ茶房

たくさんの絵本や児童書に囲まれて、やさしい味のお茶やスイーツが楽しめる癒やし空間。

神戸市東灘区本山北町3-13-26 清風園2階南
☎078-862-9734

フロイン堂

1932(昭和7)年の創業当初から変わらぬレシピや工程を守り続ける専門店。親子3代、4代のファンも多い。



神戸市東灘区岡本1-11-23
☎078-411-6686

カレーパンを購入。生地がもちりしていておいしい!



わくわく♡

300店近くの
多彩な店が集まる
商店街



お散歩 しましょ♪

特集



寄り道したり、遠回りしたり。いつもの街をお散歩しませんか。新しい出会いや、とっておきの場所が見つかるかも… (磯本 歌見)



ccop コープ岡本

駅改札から
店の入口直結!

神戸市東灘区岡本1-14-2
☎078-411-1651
営業時間: 9時~23時



日常の買い物だけでなく通勤や通学途中など、さまざまなシーンでご利用いただいています。惣菜、飲料、冷凍ものの品ぞろえが充実する1階は、夜のスピーディーな買い物に好評です。

コープ岡本 副店長
こやし
小玉 幸治さん



組合員ライターが行く

レトロ感あふれる街

播州織のふるさと、そして美術家、横尾忠則さんの出身地でもある西脇。懐かしい雰囲気のを気の向くままに散策すると、古き良き時代にタイムスリップ。

西脇 Nishiwaki

のんびりと庭を眺めるのも一興

レトロ♡

大正時代の街並みは趣たっぷり

播州織工房館

1



ふんわり優しい肌触り

先染めの綿織物で有名な播州織のアンテナショップ。ジーンズ、ストール、小物などオリジナルの作品が並ぶ。

西脇市西脇452-1
☎0795-22-3775



8



織物工場
いた共同

2



きしげ
旧來住家住宅

大正時代に建てられた高級住宅。当時の高い技術で造られた、母屋、離れ、客湯殿が国の登録有形文化財。

西脇市西脇394-1
☎0795-22-5549



住吉屋

三色団子、柏餅、大福などが人気の和菓子店。包装紙はなんと横尾さんのデザイン!

西脇市西脇974
☎0795-22-3198

あっさりした甘さの
素朴な味



おもちゃのてんぷる

思わず童心に
返ってしまう

フィギュアやプラモデルが豊富にそろった店内では、お宝が見つかるかも!

西脇市西脇1023-4
☎0795-22-4120



横尾忠則さんの描いた
Y字路
発見!



横尾さんのライフワーク「Y字路」シリーズの作品に登場する場所が市内各所に点在

coop コープ西脇

地元商品を
際立たせています!

西脇市西脇320-2
☎0795-22-8871
営業時間：9時半～20時



地元の醤油を豊富にそろえたコーナーが自慢です。そのほかにも、ボリューム感があって低価格な、豊岡から仕入れる季節野菜がおすすめ。

コープ西脇 店長
はじめ
牧野 肇さん



で働く人々が住んで
宿舎「旭マーケット」

募集 応援の気持ちを届けよう みやぎ被災地 見学と交流の旅へ

防災や地域づくりについて学びとともに、現地の方に応援メッセージを伝えませんか。

■**出発日** 2018年12月5日(水)

■**スケジュール** 12月5日(水)～6日(木)1泊2日

1	伊丹空港(7時15分集合)―仙台空港…(①アイトピアホール・昼食…手作り団体との交流)(②さんさん商店街視察・昼食…志津川漁協・メロンパン募金贈呈)…みやぎ生協震災資料室見学…ホテル
2	ホテル…ファミリーマート+COOP鶴ヶ谷店…震災遺構 仙台市立荒浜小学校…昼食・買い物…閑上(ゆりあげ)の記憶…仙台空港―伊丹空港

(注)―飛行機、…バス

[旅行条件]●航空会社：全日空、日本航空 ●バス会社：仙南交通
●宿泊：三井ガーデンホテル仙台 ●食事：朝1、昼1、夕1 ●添乗員：添乗員は同行しません(コープこうべ職員が同行)

■**募集人員** 15名(応募多数の場合は抽選)

■**最少催行人員** 10名 ■**旅行代金** 40,000円

※集合・解散場所までの交通費は自己負担

■**応募方法** 9月21日(金)までに電話で下記へ。
希望のコース(①②)をお伝えください
(結果は9月28日(金)までに連絡)

■**応募先・イベント企画・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

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

■**旅行企画・実施**

株式会社コープエイシス コープツーリスト西宮

観光庁長官登録旅行業第1602号 日本旅行業協会正会員

〒662-0911 西宮市池田町11-1

☎0798-35-4114

※参加決定後、詳しい旅行条件書をお渡しますので事前にご確認いただき、お申し込みください

募集 遊ぼう屋「芋ほりと 恵みの水をたどる ハイキング」

西宮市立甲山自然環境センターとの共催イベントです。

■**と き** 10月14日(日)
10時～14時

■**と ころ** 甲山農地(西宮市鷲林寺2丁目)、コープの森・社家郷山(西宮市越水)

■**内 容** さつまいも収穫、ハイキング、焼き芋作り

■**定 員** 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

※小学生以下は保護者同伴

■**参加費** 中学生以上1,000円、
4歳～小学生500円
(収穫体験料、炭代など)
3歳以下は無料

■**応募方法**

往復ハガキに①プログラム名・日程②参加者全員の名前・年齢③〒住所④電話番号(あればFAX、携帯電話も)を記入し、下記へ

■**締め切り** 9月25日(火)必着

■**あて先**

〒662-0001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)

募集 カラダはじめ・ はかるのチャレンジDAY

■**と き** 9月22日(土)
10時～15時

■**と ころ** 協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)

■**内 容**

①日頃の食生活や肌年齢、血管年齢などを楽しくチェック

②東京大学大学院教授・佐々木 敏さんのトーク(13時～14時半)

③にこいち&北原ゆかミニライブ

④軽食、喫茶、野菜の販売 など

※②は事前申し込みが必要(定員

150人、申込順)

■**参加費** 無料

■**申し込み**(②のみ)

地域活動推進部

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)



募集 第26回コープこうべ 第九コンサート

■**と き** 12月16日(日)15時開演

(14時15分開場)

■**と ころ** 兵庫県立芸術文化センターKOBELCO大ホール

■**入場料** A席:2,500円

B席:2,000円

C席:1,800円(全席指定)

※未就学児は入場できません

※保育あり(3歳～就学前。800円。

定員あり。要予約)

■**チケット購入**

芸術文化センターチケットオフィス

☎0798-68-0255(月(祝日の場合は翌日)を除く10時～17時)

ホームページ(<http://www1.gcenter-hyogo.jp>(要会員登録))

■**問い合わせ・保育申し込み**

地域活動推進部「第九」係

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)

募集 「コープこうべ 第九合唱団」の練習を 見学しませんか

■**と き** 9月16日(日)

13時～14時半(予定)

■**と ころ** 生活文化センター(神戸

市東灘区田中町5-3-18)

■定員 20人(申込順)

■申し込み

地域活動推進部「第九」係

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)

募集 国際理解講座

「地球のステージ 特別篇」

国際医療支援活動を行っている
医師・桑山紀彦さんのステージ。第
2部は早川千晶さん(ケニア・マゴ
ソスクール運営)とのトーク。

■とき 10月6日(土)13時～16時

■ところ 生活文化センター(神戸
市東灘区田中町5-3-18)

■定員 250人(申込順)

■参加費 無料

■申し込み

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

(月～金10時～16時)

募集 第29回こうべ福祉・
健康フェア

福祉や健康の展示・体験、バザー

など。「コープくらしの助け合いの
会」や宅配PRのブース出展も。

■とき 10月7日(日)

10時～16時

■ところ しあわせの村(神戸市北
区しあわせの村1-1)

■参加費 無料(駐車場代1日500円)

■問い合わせ

(公財)こうべ市民福祉振興協会

☎078-743-8092

(月～金9時～17時半)

募集 2学期の曜日別保育
「保育ルームあい♡あい」

決まった曜日にお預かりします。

■対象 1歳半～未就園児

■日時 月～金(9時半～12時半)

※9時からと14時までの延長可

■保育料 1回1,800円(諸費込)

2歳未満は2,100円

■登録料 3,000円

一日体験(1日3組限定)

■とき 10月10日(水)～31日(水)

10時～11時半

■内容 通常保育に親子で参加

■参加費 無料(要事前予約)

■ところ・申し込み

「保育ルームあい♡あい」

(JR住吉駅徒歩5分)

☎・FAX078-858-1161(電話は
月～金9時半～13時、FAXは常時)

募集 曜日別保育

「こ*こくらぶ」

■対象 2歳～就園前の幼児

■日時 水・金クラス(10時～13時)

■定員 各クラス12人(申込順)

■保育料(いずれも月4回)

2歳児 月額6,400円

3歳児以上 月額5,600円

■入会金 3,000円

■ところ・申し込み

「保育ルームこ*こ」

(JR猪名寺駅徒歩1分)

☎06-6429-4598

(不在時は留守電対応)

次回の『きょうどう』発行日は

10月2日(火)です

コープの福祉講座

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)

とき・ところ 9月26日(水) 健保会館(神戸市東灘区)
10月6日(土) コープリビング甲南(神戸市東灘区)
10時～16時20分(全2回)

対象 ホームヘルパー2級以上の有資格者、または介護職
員初任者研修・実務者研修修了者、修了見込みの方

受講料 17,280円(テキスト代込み)

②介護福祉士受験対策講座

とき 10月10日、17日、31日、11月14日、21日
10時～17時(全5回、いずれも水曜日)

ところ 協同学苑(無料駐車場あり)

受講料 28,500円(テキスト「介護福祉士国家試験受験
ワークブック2019上・下」(中央法規)を各自購入)

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～土9時～17時) FAX0794-85-5528

9月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

4 火 ■ 園田	18 火 ■ 仁川
5 水 ■ 深江	19 水 ■ 福田
6 木	20 木
7 金 ■ ミニ石井 ● 白川台	21 金 ■ 鶴甲 ● 神吉
8 土 ■ 苦楽園	22 土 ■ 香櫛園
9 日 ■ 武庫川 ● 西神	23 日 ■ 姫路田寺 ● 山手
10 月 ■ 山本	24 月 ■ デイズ芦屋
11 火 ■ うねの	25 火 ■ デイズ芦屋
12 水	26 水 ■ デイズ芦屋 ● 岡本
13 木	27 木
14 金 ■ 島本	28 金 ■ 立花 ● 尼崎近松
15 土 ■ つかしん	29 土 ■ 東加古川
16 日 ■ デイズ相生 ● 朝霧	30 日 ■ 須磨
17 月 ■ 中山台	

※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

2つの「助け合いの会」で 全体交流会、総会を開催

家事支援活動を通して地域住民の自立した暮らしを支える「コープ暮らしの助け合いの会」の全体交流会が6月30日、生活文化センターで開催されました。長年、活動を続けてきた会員に感謝の気持ちを表す「活動時間顕彰」では、野内貞枝さんが「皆さまに支えられて活動を続けてこられました」とスピーチ。その後の交流会には、大阪北エリアで活動する「助け合い制度コープむつみ会」のコーディネーター

も参加。支援する側とされる側、活動地域などを越えて交流しました。

「むつみ会」では、6月26日に豊中市立文化芸術センターで総会を開催。活動時間表彰や活動事例発表のほか、4月から変更になった年会費や活動費などについての報告が行われました。



会場みんなで喜びを分かち合いました

アップ現代」でキャスターを務めた国谷裕子さんがSDGs（持続可能な開発目標）をテーマに講演しました。地球環境の変化などを背景に、国連加盟193カ国が2030年の達成をめざして掲げた目標について解説。貧困、人権、環境保護などの課題解決に向け、「世界中の国・企業・人々が我が事として捉え、連携して取り組んでいく必要がある」と語りました。



「誰一人取り残さない社会を」と訴える国谷さん

相次ぐ災害の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

大阪府北部で6月に地震が発生。また、7月上旬には西日本を中心とした豪雨が大きな被害をもたらしました。被災地での支援活動に役立てるため、「コープこうべ災害緊急支援基金（ハート基金）」から下記の通り拠出しました。

【地震災害】茨木・吹田・豊中・高槻・枚方・摂津・箕面市の社会福祉協議会に各50万円

【豪雨災害】岡山・広島・愛媛など9府県と兵庫県丹波市の社会福祉協議会に各50万円～300万円（合計1,300万円）、コープこうべから派遣するボランティアバスの経費として50万円

「やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」 選考会

7月3日、コープこうべ住吉事務所第2回「やさしさにありがとうひょうごプロジェクト」助成団体

の公開選考会が開催されました。助成制度は（公財）コープともしびボランティア振興財団が主催。賛同企業の寄付を活用して、地域の課題解決に取り組む団体を支援します。

選考会には一次選考を通過した6団体が参加。助成先として、フォーラム開催で依存症への理解の輪を広げる「ひょうごアクションフォーラム実行委員会」、障がい児をサポートする関係機関の連携を進める「子育て園ほかほか」、不登校の子どもたちに居場所を提供する「二求の塾」の3団体が選ばれました。

「国際協同組合デー」で 国谷裕子さんが記念講演

7月6日、兵庫県民会館で開催された「第96回国際協同組合デー・兵庫県記念大会」。豪雨の中、県内の生協、農協、漁協、森林組合の関係者が一堂に会しました。

記念式典の後、NHK「クローズ

健康な体づくりをめざせる クライミング施設がオープン

コープ健康スポーツクラブ（神戸市東灘区）に7月7日、クライミング施設がオープンしました。コンセプトは「健康につながるクライミング・エクササイズ」。登る高さや速さを競うためではなく、幅広い世代の方が楽しめるよう設計されています。バランス感覚を養える初心者向けのルートも。

「初回安全講習＆体験」で注意点や用具の使い方を聞いた参加者は早速、クライミングを体験しました。「無理をせず、それぞれの目的に合わせて運動してほしい」とインストラクターの笹倉孝昭さん。



「初回安全講習＆体験」の様子

いいところみっけ!

コープ ちゃん

エシカルなお買い物って?の巻

コーちゃんとプーちゃんは
バナナが大好き。

おいしいな

おいしいね

1

あ、
バナナだ〜!
買って〜!!

2

コーちゃん
たくさん
買いすぎよ

だって
すぐになくなるん
だもん

3

エシカルなお買い物を
たくさんしていただき
ありがとうございます!

あら、
イケメンさんね

エシ
カル?

4

このバナナをかうと
君たち以外の子どもたちも
笑顔になるってことだよ!

ボクたち
以外も?

そんな
バナナ?
!



コーちゃん
(コウタロウ)

妹思いの優しい小学2年生。
メロンパンと牛乳とバナナが大好き。



プーちゃん
(フウカ)

お兄ちゃんのマネを
したがる3歳児。



ママ

育児や家事に大忙し。
サスペンスとイケメンが好き。

次のページに
続きます

「エシカルなお買い物」

= 「誰かの笑顔につながるお買い物」



「エシカル」とは「倫理的」という意味。「エシカルなお買い物」とは、自分のことだけでなく、商品を作っている人や自然環境、地域や公正な社会の仕組みにまで配慮して、モノやサービスを購入することをいいます。新しい言葉のように思われるかもしれませんが、実はコープこうべがずっと取り組んできたことなんです。



Coop's コープこうべ フレンドリーバナナ

フィリピン・ミンダナオ島のビスカイヤ農園という指定農園で栽培しています。食の安全が社会的な問題となる中、組合員の「子どもに安心してバナナを食べさせたい」という願いを受けて誕生。可能な限り農薬の使用を減らし、有機質肥料をたっぷり使って作っています。供給開始から25年の人気商品。



ミンダナオ島の子どもたち



収穫前のバナナ (ビスカイヤ農園)



健康診断の様子

環境保全のために

大雨による川の氾らんや浸水被害が起らないよう、植樹活動をしています。



農園内のカエルが害虫を捕食

健康・教育のために

農園で働く人や、周辺で暮らす人たちは健康診断を受診でき、従業員の子供たちは奨学金を利用できます。

あなたのお買い物で、笑顔が広がる

公正な価格で取引をする「フェアトレード」や、募金のついた商品など、いつものお買い物で世界の誰かの生活を守ったり助けたりできるんです。みんなが笑顔になれたらすてきですね。



アンゴラの子どもに「やさしい学校づくり」

コアノンスマイル スクールプロジェクト



コアノンロール1パック購入につき1円をユニセフに寄付。アンゴラ共和国の子どもたちが安心して学べる環境づくりに役立てられます。「CO・OPめっちゃ長いトイレットペーパー」も対象(1ロールパックの場合は1パックあたり0.25円)。※通年実施。2017年度の募金実績683,448円



豊かな海をつくる 植樹活動を応援

★ 田老町漁協 わかめ募金



コープス芯付き塩わかめなど指定の商品1パック購入につき3円を岩手県田老町漁協に寄付。豊かな海を将来に残すための植樹活動などに活用されます。

※2018年度の対象期間は終了。募金実績82,614円

人と自然にやさしい食べものづくり



フードプラン おおや高原 有機栽培ほうれん草

兵庫県養父市大屋町で、高原の冷涼な気候を生かして栽培しています。植え付け前2年以上おおよび栽培期間中、化学肥料や農薬は使っていません。



フードプラン 薩摩元気豚

鹿児島県の「隼人農場」の自然豊かな環境のもと、広々とした豚舎で育てた豚です。豚舎の床に敷かれたおがくずは、堆肥として再利用されます。



「フードプラン」って？

消費者、生産者、そして自然環境にやさしい食べものづくりをめざしてスタート。作り手・育て方が見え、品質管理や環境への配慮を重視した商品です。

★は写真撮影 大下知己

もひとつみつけ!



メロンパンで被災地を応援!

「コープス神戸ハイカラメロンパン」各種1袋購入につき1円(ミニ4個入りは2円)を、みやぎ生協の産直ブランド「めぐみ野」の生産者に寄贈します。フレンドリーバナナを使ったメロンパンもデビュー!(取り扱い11月29日(木)まで)おいしく食べて被災地を応援しよう!

- 宅配: 8月21日(火)~9月15日(土) 配布の『めーむ』
- 店舗: 8月31日(金)~9月30日(日)

組合員ライターのひとつこ

自分が買ったモノの向こうに笑顔が見えたら、買い物ももっと楽しくなるし、モノを大切にできるかも。子どもたちにも伝えていきたいな。(和田 晃子)

あなたは どっち?

リターンズ!

今月のお題! / 「親友」は 必要 or いなくていい

心のつながりを求めたい? 普通の友達や家族がいれば十分?
価値観は、人それぞれで…。

必要派

今があるのは…

夫なし、子どもなし、病气持ちの私。普段はもちろん、人生最大の危機に陥ったとき、2人の親友が懸命に支え助けてくれた。今や親友は「神様」です。

(茨木市・困ったときの親友頼み・66歳)



最後のとりで

「親友」は「信友」。信用できる人がいないと生きていけないでしょう。ベタベタするのではなく、ギリギリまで苦しんだ後に頼れる他人のことだと思います。

(丹波市・おかあちゃん・49歳)

弱さを隠さない

人生には、追い詰められたとき泣き付ける相手が必要。私にはずっといませんでしたが、好きな絵を習ったことで、そんな相手に出会えました。

(宝塚市・Marchflower・72歳)

上っ面の会話は苦手

親友よりさらに心の奥深い部分でつながったソウルメイト=魂の友と、本音で熱く語り合うのが好き。それで私は生きていきます。

(尼崎市・本音が好き・49歳)



親友は重すぎる

親友1人より友達がたくさんいれば、楽しいことも勉強になることもいっぱい。親友いない歴65年。何の不自由もありませ〜ん。

(宝塚市・ソバカス美人・76歳)

道を切り拓くのは

これまでの人生、何事も自分で決断し、実行してきました。あとは家族のアドバイスを参考にします。

(神戸市垂水区・ランンキュラ・69歳)

とんだ痛い目に…

親友だと思っていたのに、結局、裏切られた! 振り回されて、頭がおかしくなりそうに。親友なんかいない方が、なんぼか気が楽で、寿命も延びます。

(宝塚市・よしキティ・62歳)



一人二役!?

女同士のねたみ、ひがみが苦手。気を遣わず、言いたいことを言えて、互いの好みや性格も分かっている夫の方が、よっぽど親友っぽいかも。

(箕面市・うすむらさき・39歳)

いなくていい派

投稿募集

11月号のテーマは
できるなら
過去をリセットor
未来をのぞき見

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



どちらかを選んで、その理由を教えてください。ハガキ、FAXの場合は、〒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てご応募ください。

■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』どっち?係

■FAX: 078-856-1239

9月25日(火) 必着

※原文は短くする場合があります

Present! 掲載分には薄謝をさしあげます



コピーからの 挑戦状



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。
 レッツチャレンジ!
 正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
 みんなの応募を待ってるよ!

Question 1 難易度 プレゼント 3,000円×10人

クロスワードに挑戦!

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
 色枠のマスと並べ替えてできる言葉は何かかな?

1	2		3	4
			5	
6		7		
			8	9
10	11		12	13
14			15	
16				17

答え

【タテのカギ】

- ② 苦労せずに得たお金。○○○銭
- ③ ヤマトノオロチを退治した神
- ④ ネギとタマネギの雑種の野菜。ぬた和えが定番
- ⑤ 派手の反対
- ⑥ いずれアヤマか○○○○○
- ⑦ 『三びきのこぶた』の3番目のこぶたが作った家は?
- ⑨ 自分が人からどう思われるのかを気にしすぎるのは、○○○○過剰
- ⑪ 飛行機の「テイクオフ」とは?
- ⑫ 物事に対する意気込み。やる気満々はこれがこもっている

【ヨコのカギ】

- ① 有袋類でユーカリが大好きな動物
- ⑤ 海外から帰ると、しばらくこれに悩まされる
- ⑥ 着ると姿が消えるという天狗の持ち物
- ⑧ 英語でuncle (アングル) とは?
- ⑩ 安珍清姫の物語で、安珍が隠れたのは道成寺の○○○○の中
- ⑬ 黒幕が陰で引くもの
- ⑭ インドネシア共和国、ジャワ島の東にある小さな島
- ⑮ 漢字で「土筆」と書く植物
- ⑯ コープでは、個人でもグループでもOK
- ⑰ 帰ること。○○に就く



Question 2 難易度 プレゼント 1,000円×20人

どこの国が分かるかな?

- ① “首都がある場所” が世界一高い国は?
- ② 2018年サッカーのワールドカップ ロシア大会で優勝した国は?
- ③ 一日中太陽が沈まない時期がある国は?
- ④ 日本とほぼ同じ面積の国は?

①～④に当てはまる国を選んで、残るのはどの国かな? 記号を答えてね。

- A スイス
- B ドイツ
- C ノルウェー
- D ポリビア
- E フランス

④のヒント。
この国だよ



答え

応募方法

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。



ハガキの場合は、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てご応募ください。

■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」挑戦状係

締め切り **10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

8月号の答え

Answer 1

Answer 2

- 3+5=8 9-7=2 (4+6)×1=10
- 4+6=10 9-7=2 (3+5)×1=8
- ※ 3と5、4と6は逆でも良い

7月号のクイズは解答総数4,378のうち、正解は4,106でした。

Present! 正解者の中から抽選で
コープ商品券を30人に



今月の商品は
使いやすい
ツングレパック、
切れ目入り

大学生が レシビを 考えました♡

Vol. 06

co-op
切り餅



国産水稲もち米を
「杵つき」で

国内産水稲もち米100%
使用。昔からの製法であ
る「杵つき」で、一日ずつ
丹念につきあげました。
素材の味わいを大切に仕上げています。

個包装＆「パリッとスリット」

食べたい分だけ使えるように個包
装に。お餅には切れ目が入っている
ので手で簡単に割ることができて、
しかもふっくらと焼きあがります。



食事もおやつにも。
和洋中のアレンジOK

いつでも使える便利な食材。オーブントー
スターでカリッと焼きたて、レンジで加熱
すればつくたての食感に。いろいろな味付
けに調理できます。

総合文化学部
4年生
スイーツ学コース
の皆さん

大手前大学

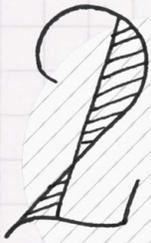
×

co-op

“食”に関心がある大学生の
自由な発想で、コープの人気商品を
使ったアレンジ料理をご紹介します！
今月のテーマは
「みんなで囲むメニュー」です。

阪神間のいろいろな
お店に行って、
スタッフとお話するのが
楽しみです♪





学生さんに 聞いてみました



それ、いいね!
洋風ならピザのトッピング、
ピザクラフト代わりに使っても
おいそう。

🟡=ピのポイントは?

テーマは「みんなで囲むメニュー」。
切り餅はどう使えそう?

お餅は切ったり刻んだりして使うと、
アレンジが広がるな〜との工夫したのは、
見た目にはお餅の存在感を消して、
でもモチモチした食感は
楽しめるようにしたところ。



友達とは、たこ焼き、お好み焼き、
鍋パーティーが定番のお餅は
どれも使えるし、また違った
食感が楽しめます。



私は男兄弟が2人いるので、
こだわったのはポリウム!
おいしいうえに食べ応えがあるし、
腹持ちもいいから、
好評でした。



小さく切って揚げてお塩を
ふったら、手軽につまめるよ。
砂糖をまぶしても!



洋風にも合うよ。
お餅と缶詰のミートソース、
ホワイトソースを重ねて、
ピザ用チーズをのせて、レンジで
チンしてトースターで焼くと、
簡単お餅のラザニアにもなるよ。



クリームスープに入れても、
トロトロ〜としておいしいよ。
ぜひやってみて。

「洋風にも合うんです」♡

丸山 ^{ゆき}由姫さん

一人ぐらしをしながら、製菓と
英語の勉強を両立。課題をこな
して見事、製菓
衛生師の資格
を取得。

「こだわったのは
ポリウム!」

池田 ^{あやね}綺音さん

ゼミの会計係ということもあり、
卒論はお金とスイーツをテー
マに検討中。食を通して人を笑
顔にしたいくて、食品関係の仕事
に就きたいそう。

「モチモチ食感を
楽しめるように」♡

林 ^{みかこ}美香子さん

人と話すのが好きだから、
アルバイトはクッキーの
対面販売。就職先も接客
業を希望。美術部部长と
してもがんばったそう。

デザートにも
いいよね ♪



挑
戦
し
た
い
理
に



お餅
大好き!

3 CO-OP切り餅を使った みんなて"囲むメニュー"

どんな味付けでもおいしいお餅。
一見普通、食べてみたらあれっ?! と驚くレシピを紹介します。



たっぷり
ポリューミー



おもちの ロールキャベツ

- 5 巻き終わりを下にして、鍋に重ならないように並べる。大きめの一口大に切ったじゃがいも、にんじんを入れ、鍋半分ほどの水、コンソメを加えて火にかける
- 6 ふたをして20分間煮る。全体に火が通ったら、塩、コショウを振り、トマトを加える。さらに10分間煮る
- 7 トマトケチャップを回し入れ、塩、コショウで味を調える

作り方

- 1 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、キャベツをさっとゆでる。芯はそいで、みじん切りにする
- 2 餅は縦に3等分し、棒状にする
- 3 Aとみじん切りにしたキャベツの芯を混ぜ合わせ、塩、コショウを振る
- 4 ゆでたキャベツの下部分に3と餅をのせ、巻いて俵型に整える

材料(作りやすい量)

キャベツ	9枚
CO-OP 切り餅	3個
合ひぎ肉	350g
A 卵	2個
たまねぎ(みじん切り)	1/2個
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
コンソメ(顆粒)	大さじ1
トマト水煮缶(カット)	1缶
塩、コショウ	適量
トマトケチャップ	適量

早く
食べたーい!



大学生が
レシピを
考案した。

おやつや、
おつまみにも♪



じゃがもち

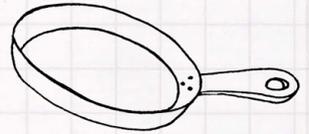
ガレット

材料 (2枚分)

CO-OP 切り餅	2個
じゃがいも	6個
小麦粉	大さじ2
コンソメ (顆粒)	小さじ1弱
塩、コショウ	適量
サラダ油	適量

作り方

- 1 餅は適当な大きさに刻む。じゃがいもは細切りにする
- 2 じゃがいもに小麦粉とコンソメ、塩、コショウを混ぜ合わせる
- 3 フライパンに油を熱し、**2**を1/4入れて薄く平らにする。餅を1/2のせ、さらに1/4の**2**を覆うようにのせ、平らに整える
- 4 ふたをして弱火から中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、両面に焼き色を付ける
- 5 同じようにもう一枚も焼く



失敗ナシの味♪

みんなが
シェアして



取っ手を終えて...

勉強もプライベートも楽しそうな3人。学生時代を思い出し、気分だけはすっかり若返りました♪
(組員ライター 中山 純子)

たべるといせつ はかるたいせつ

あと
3.9mg!



【鉄分たっぷりメニュー例】
牛肉と小松菜の炒め物
和牛肉もも 赤肉60g、小松菜80g
(鉄分約3.9mg)



不足している鉄分

(月経がある女性1日あたり)

15歳～49歳の女性の
1日の鉄分摂取量は約**6.6mg**。
あと**3.9mg** 足りないよ。

成長期の子どもや、月経のある女性に多く見られる鉄分不足。鉄分は、体内に酸素を運ぶヘモグロビンの材料です。不足すると頭痛やめまい、疲労感など貧血の症状につながることも。

動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで、鉄分の吸収率は高まります。牛肉やレバー、あさりからは、動物性たんぱく質と鉄分が同時に摂取できますよ。

体内の鉄分は汗や代謝、月経により1日約1.5mgが失われます。毎日コツコツ摂取するよう心がけましょう。

監修：コープこうべ商品検査センター

参考：厚生労働省『平成28年「国民健康・栄養調査」の結果』、
『日本人の食事摂取基準（2015年版）』、e-ヘルスネット

食品100gあたりの鉄分量

食品名	鉄分 (mg)
あさり缶詰水煮	29.7
納豆	3.3
小松菜	2.8
和牛肉もも 赤肉	2.8
枝豆	2.7
マイワシ(生)	2.1
きはだマグロ	2.0
卵(全卵)	1.8
サバ缶詰水煮	1.6

出典：
日本食品標準成分表2015年版(七訂)

コープこうべ 商品検査センター

検索

