

# まっとう

一人は万人のために 万人は一人のために

2020 09





# 便利だれ

ごれは 1使える!





CONTENTS 2020 **09** 

「きょうどう」とは…組合員の"協同"の力でくらしを から 拓く変わらない生協の理念を表しています

- 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 未来へつなごう コープでSDGs vol.6 「エシカル消費」
- 21 地元で見つけた! ええトコ ええモン 高砂市
- 23 ハナシにハナを咲かせましょ
- 24 クイズ コーピーからの挑戦状
- 25 たどってみよう! コープの100年 「コープくらしの助け合いの会」 スタート
- 27 コープ商品ものがたり 第6話 コープス フレンドリーバナナ

#### コープこうべの現況(7月末現在)

組合員数 171万6441人 出資金 357億2469万円 1人当たりの出資額 2万813円 宅配訪問軒数 49万4742軒

#### マイバッグ持参率(7月度) 92

92.3%

**コープこうべ ホームページ** コープこうべ



#### Facebookでいいね! してね

- ※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 ※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品です。お問い合わせはご遠慮ください

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時半、土〜月8時半〜18時)





# **鮭**のちゃんちゃん焼 エネルギー346kcal 食塩相当量3.2g (1人

食塩相当量3.2g (1人分の推定値)

#### 材料(2人分)

生鮭 (切り身)2切
塩ひとつまみ
コショー少々
キャベツ2枚
たまねぎ1/2個
にんじん1/3本
ピーマン1個

サラダ油 ……大さじ1 もやし ……100g みそだれ (P.1参照) ......全量 バター ……10g

#### 作り方

- **●**鮭に塩、コショーを振りしばらく置き、ペーパータオルで水気を取る。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは4cmの短冊切り、 ピーマンは1cm幅に切る
- ❸フライパンにサラダ油を熱し、皮が下になるように①を入れて中火で しっかり焼く。鮭を裏返してまわりにキャベツ、たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマンの順に入れ、みそだれをまんべんなく回しかける
- **④**フタをして弱火で5分間蒸し焼きにしたらバターをのせ再びフタをする
- 母にんじんが柔らかくなるまで2分間~3分間蒸し焼きにして、 フタを開けて水分を飛ばす

# 肉巻きおにぎり

エネルギー505kcal/食塩相当量2.5g (1人分の推定値)

#### 材料(8個分)

ご飯 ……茶碗2杯分 いりごま (白)……小さじ2 豚肉肩ロースしゃぶしゃぶ用 ------8枚 サラダ油 ……小さじ1 みそだれ (P.1参照) ····・全量

#### 作り方

- ●ご飯にいりごまを混ぜて8等分し、 俵形おにぎりを作る。豚肉を全体に しっかりと巻く
- 2フライパンにサラダ油を熱し、①の全面を 弱火でじっくりと焼く。余分な油を拭き取り、 みそだれを加えて絡める

みそだれに ラー油を入れて 餃子のたれにも



#### 辛さの調節可能

## ピリ辛香味だれ

- ・しょうが(みじん切り) 1/2片
- にんにく(みじん切り) 1/2片※しょうが、にんにくは好みですりおろしても
- ・酢 大さじ2
- ・砂 糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

甘辛さと酸っぱさが同居するしょうゆ ベースのたれ。蒸し鶏、生春巻きなど アジア風料理によく合います。

# 揚げさばの ピリ辛香味漬け

エネルギー433kcal/食塩相当量3.2g (1人分の推定値)

#### 材料(2人分)

生さば (切り身) ……2切 長ねぎ(白い部分) ……5cm 塩 …………少々 片栗粉 ………大さじ1 酒 …………小さじ1 揚げ油 …………適量 チンゲン菜 ………1株 ピリ辛香味だれ(左部参照)

#### 作り方

- ●さばはひと口大に削ぎ切りにし、塩、酒を振りしばらく 置いてペーパータオルで水気を取る
- ②チンゲン菜は根元に十字の切り込みを5cm入れ、4つに割く。耐熱皿にのせラップをして、電子レンジ(500W)で2分間加熱。粗熱をとり、水気を絞る。 ねぎは切り込みを入れて広げ、干切りにする。 水に10分間さらし、ザルに上げて水気を切る
- **②**さばに片栗粉をまぶす。フライパンに油を1cmの 深さまで入れ、170℃~180℃で全面をカリッと揚げる。 ピリ辛香味だれに漬けて、味をなじませる
- **ூ**皿にチンゲン菜、③を盛り、ねぎをのせて、 残ったピリ辛香味だれを回しかける

鶏がらスープに サンラータン カロえて西を辣湯風



# 春雨サラダ エスニック風

エネルギー173kcal/食塩相当量2.4g (1人分の推定値)

#### 材料(2人分)

#### 

#### 作り方

- ●ハム、にんじんは細切り、パクチーは 2cmに切る。鍋に湯を沸かし、にんじん、 春雨の順に入れて3分間ゆで、ザルに上げる
- ❷卵を溶きほぐし、塩を加える。フライパンに サラダ油を熱して薄焼き卵を作り、 粗熱がとれたら細切りにする
- ❸ハム、にんじん、春雨、②をピリ辛香味だれで和える。器に盛り、パクチーを添える

組合員 ライターの <mark>ひとこ</mark>と いつもの春雨サラダなのに、ピリ辛香味だれの味付けでパクチーを一緒に食べると口の中がスッキリ! 揚げさばもお店の味でした。たれって大事ですね。

(瀬古 香代子)

★ 教えて へいただいたのは /

コープカルチャー 宝塚・大阪北 料理講座講師 花田 万里子さん



「クッキングサポーター」を経て、「家庭料理研究会」のメンバーとして15年間活動中。コープカルチャー宝塚と大阪北で開催の男性向け講座が人気。栄養バランスが良く初心者でも作れるレシピは参加者に好評です。

#### 問い合わせ

コープカルチャー宝塚 ☎0797-83-1015



月~土9時~17時(日曜祝日休館)

コープカルチャー大阪北
☎06-6849-7331

月〜金9時半〜17時、 土曜は16時まで(日曜祝日休館)

コープのカルチャー





#### **募集** 100年先へつなげたい 「秋のコープ商品総選挙」



コープス、コープこうべ発のコープ商品41品目の中から、この先もずっと残していきたいお気に入りの商品を選んで投票してください。応募者の中から抽選で100人にコープ商品の詰め合わせをプレゼント。

▮応募方法 ホームページからご応募ください

コープこうべ 総選挙 検索な

**■受付期間** 9月11日(金)~11月5日(木)

■問い合わせ 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) (火~金8時半~19時半、土~月8時半~18時)

※アナウンスに従って番号を選ぶとオペレーターにつながります。「9番(店舗・その他)」を選んでください









#### **募集** 秋のダブルハートキャンペーン ダブルハートマークを集めて賞品を当てよう



食品工場生産品を購入し、ご応募ください。

	宅 配	店舗
応募方法	9月4回(9月22日(火・祝)~26日(土)配布)『めーむらいふ』の「食品工場まつり」に掲載されているダブルハートマークのついた商品を2点以上購入すると自動的に抽選(応募不要)	ダブルハートマーク5枚を 1口としてハガキに貼り、 ①名前 (フリガナ) ②〒住所 ③電話番号 (携帯電話番号) ④組合員番号⑤利用店舗名 を記入し下記へ
賞 品	<b>めーむポイント</b> 500ポイント 200人	オリジナル電子マネー 「コピカ」 2,000円分 20人、 1,000円分 100人 マイバッグ 100人
当選発表	11月3日(火・祝)〜7日(土)配布の 「お届け票」に記載	11月上旬に賞品の発送を もってかえさせていただき ます
締め切り	9月4回『めーむ』の注文書回収日 (9月29日(火)~10月3日(土))	10月5日(月)消印有効

■申し込み 〒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

「秋のダブルハートキャンペーン|係

☎078-857-1414(祝日を除く月~金9時~17時)

#### メロンパンで 東日本の被災地を応援!

コープス神戸ハイカラメロンパン1袋購入につき1円(ミニは2円)を、宮城県のかき生産者に寄付します。ぜひご協力ください。

#### ■対象商品

神戸ハイカラメロンパン (ミルク クリーム・おいもあん・レモンク リーム・ミニを含む)

#### ■実施期間

店舗 9月30日(水)まで

宅配 10月3日(土)お届け分まで

#### 「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使い切れない食品を店舗にお持ちください。社会福祉協議会やフードバンクなどを通じ、食支援を必要とする方に無償で提供します。

#### とき

9月14日(月)~16日(水)

#### ■受付場所

コープこうべ全店のサービスコー ナー(コープミニはレジ)

#### ■受け付けできる食品

常温保存できるもの

#### ■受け付けできない食品

常温保存できないもの、賞味期限まで1カ月未満のもの、開封済みのもの(お米は可)、アルコール(みりん、料理酒は可)、製造者や販売者などの表示が無いもの

#### ■問い合わせ

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)

(火~金8時半~19時半、土~月 8時半~18時)

※アナウンスに従って番号を選ぶとオペレーターにつながります。 「9番(店舗・その他)」を選んでください 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、イベントは 屋内・屋外とも「密閉・密集・密接」を避けて行います ※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

#### **募集** 第27回レディス レインボーカップテニス 兵庫県予選

テニスを通じた健康づくりや交流を目的に、毎年開かれている大会です。兵庫県のほか、近隣9府県で予選を行い、12月に決勝大会を開催します。

■とき 10月26日(月)、 27日(火)、29日(木)

■ところ ブルボン ビーンズドーム (三木市志染町三津田 1708 兵庫県立三木総合防災公園内)

■参加費 1組(ペア)5,100円

#### ■参加資格

兵庫県在住の日本女子テニス連盟 会員、またはコープこうべの組合 員(25歳以上の女性ペア)

※詳細は日本女子テニス連盟兵庫 県支部のホームページを参照

#### 申し込み

ホームページから

日本女子テニス連盟兵庫県

検索人

■締め切り 9月23日(水)

#### ■主管・問い合わせ

日本女子テニス連盟兵庫県支部 ☎070-5430-9925

#### ■協 力

(株)ダンロップスポーツマーケティング、コカ・コーラウエスト(株)

#### ■主催 コープこうべ協同学苑■共催

京都生活協同組合、生活協同組合コープしが、市民生活協同組合ならコープ、生活協同組合ひろしま

# 「コロナをこえて」 ホームページを開設

新型コロナウイルスによる影響が続く中、組合員や職員が「今、自分にできること」を考え、行動に移しています。さまざまな取り組みをコープこうべ公式ホームページ「組合員活動」のページの「コロナをこえて」で紹介していますので、ぜひご覧くだ

コープでくみかつ コロナをこえて 検索

#### 地域ほいく室 「にじっこルーム」が終了し 「あい♡あい」が移転

生活文化センターの保育室「にじっこルーム」は8月31日で終了しました。長らくご利用いただき、ありがとうございました。

9月中旬からはコープこうべ健保会館の「保育ルームあい♡あい」が生活文化センター3階に移転し、曜日別保育・一時保育を行います。

#### ■問い合わせ

「保育ルームあい♡あい」 神戸市東灘区田中町5-3-18

**☎**078-858-1161

(月~金9時半~13時)

※移転後は新番号を音声案内し ます

次回の『きょうどう』発行日は

10月6日(火)です

#### コープの福祉講座(協同学苑)

#### ①介護福祉士受験対策講座

と き 9月14日(月)、29日(火)、10月6日(火)、16日(金)、 26日(月)10時~17時(全5回)

受講料 29,000円

(テキスト『介護福祉士国家試験受験ワークブック 2021上・下』(中央法規)を各自購入)

#### 2介護福祉士全国統一模擬試験&解説講座

と き 11月7日(土)模擬試験10時~14時50分 解説講座15時~17時

受講料 模擬試験7.150円

(上記①を受講した場合は6,600円)

解説講座2,200円

※模擬試験のみの受験も可(解説講座のみの受講は不可)

#### ところ・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) ※無料駐車場あり ☎0794-87-3364 (月~土9時~17時)

#### 9月~10月の刃物とぎ 堺■ 三木●

1 火 📕 園田	19 ±
2 水 ■深江●シーア	20 日 ■須磨●山手
3 木 ●シーア	21 月
4 金 ■石井●シーア	22 火 芦屋
5 土 苦楽園	23 水 ■芦屋●岡本
6 ⊟	24 木 ■芦屋
7 月 ■山本●西神	25 金 ■高砂●尼崎近松
8 火 ■うねの●西神	26 ± ●東加古川
9 水 🔤 宝塚	27 日
10 木	28 月 🧰 篠原
11 金 ■島本●白川台	29 火
<b>12</b> ± <b>□</b> つかしん	30 水 ■吹田
13 日 ■相生●朝霧	1 木 ●シーア
14 月 ■中山台 ● 兵庫	<b>2</b> 金 ●シーア
15 火 【二川	3 土 甲子園口
16 水   福田	<b>3</b> <sup>⊥</sup> ●シーア
17 木	4 日 ■横尾●塚□
18 金 ■鶴甲●神吉	5 月 ●塚□

※諸事情により中止・変更する場合があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください

# news

#### 感染症対策を取って活動・事業を再開

新型コロナウイルスの影響で2月中旬以降、多くのイベントや会議 などが中止・延期となっていましたが、感染症対策を実施したうえで 一部の活動・事業を再開しました。

#### スポーツ・カルチャーの講座を順次再開

コープスポーツでは、感染リスクが比較的低い屋外種目について 6月1日から再開していましたが、屋内種目についても一部の会場を 除き、7月1日から再開。また、コープカルチャーについても7月1日以 降、感染防止策を取るための環境が整った講座から順次再開しまし た。開講に当たっては、「密閉・密集・密接」を避けるほか、手指の消毒 やマスクの着用などの内容を盛り込んだガイドラインを作成し、講 師や受講生に協力をお願いしました。

#### 戦後75年の今、平和について考える

7月4日、兵庫県ユニセフ協会とコープこうべ第2地区本部の共催 で [国際理解講座③戦争の現場から見えてきたもの] を行いました。 今回は、オンライン会議システムを使って開催。自宅や芦屋市立あし や市民活動センターで画面を見ながら、74人が参加しました。

第1部では、アジアプレス・インターナショナルの玉本英子さんが 取材映像を交えて報告。内戦が続くシリアで過激派組織ISの兵士 となった少年・少女に焦点を当て、戦時下の日本の少年特攻兵につい ても言及しました。続いて、宝塚・アフガニスタン友好協会代表の

西垣敬子さんが講演。「青空 学校」で学ぶ子どもたちへ のテントの提供や、23年に わたる女性支援活動などに ついて語りました。

第2部は、西垣さんと玉本 さんとのトーク。平和な時 代にこそ、その大切さを考 えてほしいと訴えました。



別々のパソコンの前からオンラインで語りかけ る講師の西垣さん(左)と玉本さん

#### 「明石市おむつ定期便」 の宅配業務を受託

コープこうべは、「明石市おむつ 定期便」の業務を受託しました。 これは、0歳児を持つ家庭(市内在 住の約2,400世帯) に月1回、紙お むつや離乳食などを無料で宅配 する明石市のサービスです。専任 の担当者が10月から定期的に訪 問し、商品をお届けするだけでなく、「明石市おむつ定期便」の車両

く、健康状態の見守りや子育て情 報の提供なども行います。



#### 第4回やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト 7団体に助成決定

「やさしさにありがとう ひょう ごプロジェクトは、兵庫県内で地 域の課題解決に取り組む団体を 支援する制度。(公財) コープとも しびボランティア振興財団が賛同 企業21社と共に助成しています。

今回は、新型コロナウイルス感 染症に対応して新たな支援事業 に取り組んでいる団体なども対象 に。選考の結果、下記7団体への助 成が決定しました。

#### 【助成団体】

NPO法人ゲートキーパー支援セン ター/高齢者福祉を考える住民の 会 はこべら/NPO法人子どもの こころと発達支援会あんだんて/ NPO法人里地里山問題研究所/ 歯科医療サポートセンター/宝塚 視力障害者協会/NPO法人つど い場さくらちゃん

#### 「令和2年7月豪雨」の 被災地を支援

7月3日から長期間にわたり梅 雨前線が停滞し、九州・中部地方 など広範囲で大きな被害が発生。 これを受けて、コープこうべの店 舗では7月9日~31日に募金箱を 設置、宅配では7月14日~18日に 『めーむ』と共にチラシを配布し、 緊急募金を呼びかけました。併せ て、一部の地域本部から被災地の 生協にタオルを送りました。

また、被災地でのボランティア 活動支援のため、「ハート基金(コー プこうべ災害緊急支援基金)」から 以下の通り拠出しました。

- ●熊本県社会福祉協議会200万円
- ●福岡県社会福祉協議会100万円
- ●大分県社会福祉協議会50万円
- ●岐阜県社会福祉協議会50万円
- 被災地NGO協働センター50万円





#### エシカル消費

「エシカル」は「倫理的」という意味。人や地球環境、社会や地域に配慮した消費行動を「エシカル消費」と呼んでいます。何だか難しそう…と思われるかもしれませんが、実は私たちのくらしにとても身近なことなのです。

#### 私たちの買い物で できること

日頃、私たちが買っている商品の中には、生産者や地球環境、地域や公正な社会の仕組みなどに配慮したものがあります。そのことを知り、そのような商品を選んで買うことが、生産者の生活を支えたり、持続可能な生産環境を守ることにつながり、SDGs達成の第一歩にもなるのです。



兵庫県漁業協同組合連合会による親子学習会 「漁業を知ってとれたてを味わおう」(2019年8月)



#### SDGsとは…

あらゆる国、世代、性別、立場の人たちが人間ら しく暮らしていける「誰一人取り残さない社会」を めざし、国連で採択された17の「持続可能な開発 目標(Sustainable Development Goals)」。

# コープ商品で エシカル消費

「エシカル消費」は、ここ数年でよく聞かれるようになった言葉ですが、実はコープこうべが以前からずっと取り組んできたこと。これまで、被災地支援につながる商品や国際フェアトレード\*認証の商品など「誰かの笑顔につながる」さまざまなコープ商品を取り扱ってきました。

\*フェアトレード:開発途上国の生産品を市場の価格で買い付けるのではなく、生産者の生活が成り立つように「フェア(公正)な価格/で継続的に輸入し消費する取り組み



「エシカル」の視点で開発されたコープ商品の一例

# 地元のおいしさを 伝えよう! 支えよう!

地元で生産されたものを地元の人が消費する「地産地消」。それは、 地元の産業を守ることや、輸送に必要なエネルギーの削減にもつ ながります。産地見学や収穫体験などを通じて、互いの顔が見える 関係を築き、地元を元気にする取り組みが進んでいます。

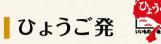




特別栽培米兵庫県但馬産 コシヒカリ使用 つちかおり

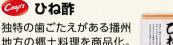
# 直火炊きごはん

「つちかおり」は生産者の安 全や産地の環境にも配慮し た「フードプラン」のお米。 化学合成農薬の使用回数 を慣行栽培の半分以下に 減らしています。



兵庫県は日本海と瀬戸内海に面し、地域 によって地形や気候も変化に富んでいます。

「もっと地元のおいしさを食卓へ」という 組合員の声から誕生した[コープスひょうご 発」は、現在約70品目。豊かな自然環境の中 で育まれ、地元の生産者の思いがこもった 山海の恵みです。



独特の歯ごたえがある播州 地方の郷土料理を商品化。 卵を産み終えた[ひね鶏]の 鶏肉を香ばしく焼き上げて スライスし、ぽん酢で仕上 げています。





#### 兵庫県産味のり お徳用サイズ

兵庫県は日本有数の海苔(の り)の産地です。潮流の速い瀬 戸内海の漁場で育まれ、色つ やが良いのが特長。

#### ひょうごめし

兵庫県の「おいしい」が詰まった満足丼♪ 具材を次々とトッピングしてどうぞ。



#### 材料 (1人分の目安)

<i>☞</i> 🞰 つちかおり
直火炊きごはん・・・・・・1/2パック
白だし ·····30ml
🧽 🛮 とろり豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・適量
🧽 ひね酢適量
🧼 兵庫県産味のり2枚
刻みねぎ、天かす・・・・・・・・・・・・・・・・・・好みで

#### 作り方

- ●ごはんを温める
- 20白だしを水で5倍に希釈して150mlにする
- ❸①の上に豆腐、ひね酢、細かくした味のりをのせる
- 43に②をかけて、好みで刻みねぎ、天かすをのせる

# いつもの買い物が 誰かの支援に

コープこうべでは、購入することで生産者の支援、被災地復興や海洋資源・森林資源の保護などにつながるさまざまなコープ商品を取り扱っています。誰かの笑顔を思いながら買い物をしてみませんか。

「コープ商品総選挙」に 立候補している商品も! ※「総選挙」については 15ページをご覧ください



со-ор

セフター シリーズ11品

の利用で…





「セフター」「おおぞら」「わたしのせんたく」など コープ商品の衣料洗剤1品購入につき0.5円を WWFジャパンに寄付。インドネシア西カリマンタン 州にある小規模パーム農園の生産体制の 改善支援などに役立てられます。

• 対象期間 通年



神戸ハイカラ メロンパン

の利用で…



商品1袋購入につき1円(ミニは2円)の寄付で 東日本大震災の被災地を応援する 「神戸ハイカラメロンパン募金」。 2020年度も、宮城県のかき生産者に 寄付します(15ページ参照)。

対象期間 宅配:10月3日(土)お届けまで 店舗:9月30日(水)まで



**太もずく・ 糸もずく** の利用で…





商品1パック購入につき1円を 「サンゴの森づくり基金」として 沖縄県恩納村(おんなそん)漁協に寄付。 サンゴの植え付け活動などに活用され、 もずくの養殖に適した豊かな海を 守ることにつながります。

• 対象期間 通年



フリーリア シリーズ

の利用で…



コープ化粧品1品購入につき1円を、「日本乳がんピンクリボン運動」に 寄付しています。乳がんに対する 啓発と、患者やその家族のサポートに 役立てられます。

●対象期間 10月20日(火)まで

こんな 取り組みも



#### みんなが笑顔に

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で栽培。バナナの生産により多くの仕事が生まれ、生産者の雇用や安定した収入、子どもたちへの教育機会の提供につながっています。バナナを食べた子どもたちだけでなく、生産者や農園周辺で暮らす人たちも笑顔に。

※裏表紙「コープ商品ものがたり」もぜひ、ご覧ください

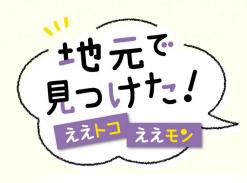
#### 取材を終えて…

日頃買っている商品の中にも「エシカル」の意味が込められていることに改めて気が付き、 SDGsを以前より身近に 感じるようになりました。

組合員ライター 木下 亜紀







00



1年4カ月かけて修理、復元

スポッ人

#### 町家の風情たっぷり < 5< 松右衛門旧宅

江戸時代に海運業や港湾改修を行った、工楽松 右衛門の旧宅。松右衛門が考案した帆布は、当 時の航海に革命的進歩をもたらしました。屋敷 内にはその資料を展示しています。母屋は本瓦 葺(ぶき) 2階建てで江戸後期の建物を復元した もの。高砂ならではのワークショップ「水引の小 物づくり」も楽しめます。

■住 所 高砂市高砂町今津町532

■電話番号 079-490-4790 ■営業時間 9時~18時

12月29日~1月3日 ■定 休日

■ホームページ
工楽松右衛門旧宅 検索

.... プ高砂 山陽 曾根駅 旭屋 伊保駅 荒井駅 あらい 浜風公園

水引細工体験は、 第2・4土曜日に 開催(要予約)。 詳しくはホーム ページで確認を



約1時間でストラップや ペンダントが完成!

播磨灘に向かって 滑る「滑り台」は サイコー!





タ景が きれい!



浜風を受けて

播磨灘の景色のうつろいを楽しむ

#### あらい浜風公園

帆船形の複合遊具「浜風丸」や入口から約800m 続く散歩道、播磨灘が一望できる展望施設などが 整備された公園。海とつながり、潮の満ち引きで 深さが変わる海水池には海の生き物がやって来る かも。夕陽の時間が特におすすめです。

■住 所 高砂市荒井町新浜2-3

■電話番号 079-443-3319

開園時間 6時~20時 (12月~2月は7時~18時、

3月は7時~19時)

■閉園日 なし vol.3

# 高砂市

謡曲「高砂」や「高砂の席」などおめでたい言葉とゆかりのある地。人と人、町と人の縁を結ぶだけでなく、昔ながらの町家が残る港町や美しい播磨灘が見渡せる公園など多彩な見どころがあります。

牛すじ肉のうまみしっかり 揚げたてを食べたいコロッケ



#### ミート&デリカ 旭屋

牛は神戸牛、豚は神戸ポーク、鶏は但馬鶏と、 兵庫県産の肉を販売する精肉店。朝さばい た鶏など鮮度の良さが自慢で部位も豊富。デ リカコーナーには、揚げ物約15種類が並び、 コロッケ1個から揚げてくれます。

■住 所 高■電話番号 0

高砂市伊保港町1-8-13 079-447-0353

■営業時間 9時半~19時■定休日 日曜日

目利き店主が 牛1頭丸ごと 買い付け





大正15年創業の老舗

看板商品の ミートコロッケルは 1日8001個 売れることも!

# TAKASAGO

高砂駅 工楽松右衛門 / 旧宅

高砂油社

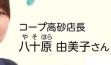




鮮魚コーナーが人気

#### コープ高砂

気軽に立ち寄ってもらって 「お得な情報をキャッチできた。 コープに買い物に来てよかった」 と喜んでいただきたいです。



3月初旬、店内にテーブルとイスを置いて、いろいろな用途に活用できるスペースを設けました。感染症対策をとりながら、地域の皆さんと一緒に楽しい利用の仕方を考えていきます。

■住 所

高砂市松陽1-10-43

■電話番号 079-447-3251

■営業時間 9時~20時(2階は9時半~)



組合員ライターの ひとこと 「結びのまち」 にふさわしい水引の小物づくりは奥が深い。 体験だけでなく、歴史やマナーなども知って得した気分です。 縁結びのご利益を求めて 「高砂神社」 にもぜひ。 ( 磯本 歌見)



#### 今月のテーマ

### おすすめの "ちょこっと運動法"は?

運動は大切一わかってはいるけれど気がのらない。そんなあなたに、取り入れやすいアイデアをご紹介。これなら続けられるかも!?

#### ★ 美しい立ち姿? 運動中ですよ

信号待ちや歯磨きなど立っている時に、おへその3cmくらい下に力を入れて姿勢を正します。たったこれだけで体内年齢はずーっと大学生です♪

(神戸市西区・戸籍上は四十路。・39歳)

#### 秘技クネクネで 緩やかな体に

「クネクネ」と言いながら、全身を左右にゆっくりと**くねらせて**緩めていきます。フラダンスの動きにならって、両手を上げながら動かして…。

(西宮市・まーぼーじいさん・70歳)

# 孫と一緒に楽しめる

けん玉です。孫に誘われて60歳代で初挑戦したら、ハマってしまいました。姿勢良く立ったまま膝を屈伸させるので、意外と運動になりますよ。道具はけん玉だけで場所も選ばず、達成感もあり、おすすめです。

(豊岡市・桜・64歳)



大好きなパン屋さんまで片道約2kmの距離を歩くことです。「おいしいパンが待っている!」と思うと、難なく歩けます。 結局は食べちゃうから、プラスマイナスゼロかもしれませんが。

(三島郡島本町・たえこ・35歳)



# マスクの下は百面相

レジや信号待ちをしている間、 頬を膨らませたりすぼませたり、 舌をぐるぐる回したりと「お口 の体操」をしています。いつも なら人目があってできませんが、 マスクをしている今ならバッチ リです。

(三木市・ハイビスカス・57歳)





茶わん、湯飲み、マグカップなど、よく使う食器を食器棚の手がギリギリ届く上の段に置くと、自然と背筋や腕が伸びます。



投稿募集

ハナシに ハナを咲かせ ましょ☆

11月号のテーマは

あなたの "思い出のご飯"とは? 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

検索な



食欲の秋!あなたの"思い出のご飯"を教えてください。誰と食べたか、どんな味だったかなど、楽しい投稿をお待ちしています。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 ■FAX: 078-856-1239 コープこうべ 『きょうどう』 ハナハナ係

9月15日(火) 必着

※原文は短くする場合があります

**Present!** 掲載分には**コープ商品券1,000円分**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。 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

プレゼント 3.000円×10人

#### ひらがなクイズ

それぞれのマークごとに同じ文字を入れて言葉を完成させてね。その文字を並べ替えると、市の名前ができるよ。3つの市のうち、違う地方にある市はどれかな?番号で答えてね。

●ぶら●げ こ△つ△じょ△ほ△ おや♣う♣う

①□□□市

♥ちゅ♥せん ◎◎ろ

▲かみ▲

②□□□市

か◇◇◇き はう○だ○と

え■か■わ

3□□□市

答え

Question 2



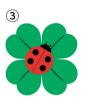
プレゼント 1.000円×20人

#### テントウムシを探せ!

虫メガネで見ているのは、①~⑥のうちどれかな? 番号で答えてね。















答え

#### 応募方法

#### どちらか1問だけでもOK

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 検索人



ハガキの場合は、クイズの答えと 『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5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

Present! 正解者の中から抽選で

E解者の中から抽選で コープ**商品券**を30人に



#### 8月号の答え

入道雲 Answer 1 象 最 中 森 羅 牛 形 見 Ш 門 書 合 入 気 道 学 院 圧 셭 製 造 計 草 時 作 単 使 節 所 懸 命 朱 雀

Answer 2



7月号のクイズは解答総数5,410のうち、 正解は3,828でした。

# ただってみよう!

コープこうべはもうすぐ100歳。 これまで、どんなことがあったのかな? コープちゃん一家と振り返ってみよう!

#### 1983年 (昭和58年)

# 「コープくらしの助け合いの会」スタート

地域で住民同士が助け合い、支え合うしくみ 「コープくらしの助け合いの会」が誕生。翌年に は、助け合い制度 [コープむつみ会] もできたよ。









# 助け合いの会だったのね!



#### 助け合いで、支え合い

1949年に誕生した家事サービスのグループ「四ツ葉会」。人手がなくて困っている家庭と働きたい人を結ぶ活動をしていました。その「助け合い、支え合い」の思いを受け継いで1983年、「コープくらしの助け合いの会」が誕生。「住み慣れた地域で老後も安心して暮らしたい」「少し手助けがあれば自立して生活できるのに」という声を受け、高齢の組合員を対象に、食事作りや掃除などのちょっとした家事を手伝う活動を始めました。



#### ■ 気兼ねなく、責任を持って

「コープくらしの助け合いの会」の活動はまず、芦屋市、神戸市東灘・ 灘・須磨・垂水区で実験的にスタート。奉仕会員\*1が援助希望会員\*2の 家庭で家事を支援しました。気兼ねなく支援を受けられ、支援する側も 責任を持って取り組めるよう、活動は有償に。1984年には大阪北生協 (現・大阪北地区)でも同様の助け合い制度「コープむつみ会」が活動を 始め、活動地域はその後も徐々に広がっていきました。

\*1 現在の「活動会員」 \*2 現在の「利用会員」

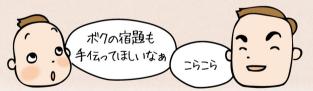


男性会員も庭仕事で助け合いの輪に (1987年)

## 会のしくみは?/

「コープくらしの助け合いの会」や 助け合い制度 「コープむつみ会」 は 図のようなしくみで活動を続けてきました。





# trop

活動会員の声

昔からずっと

お互いに喜ばれて

週に1回だけなのに、自分の子どもが来たように喜んでくれるので、母に声をかけるように接しています。核家族が多い現代、あちこちに家族ができたみたいです。 (1990年2月20日発行の『協同』から抜粋)

#### 利用会員の声

双子を授かり、大きな喜びと子育てへの少しの不安がありました。実家が遠く、心細かったのが利用のきっかけ。週1回の利用で、一息休憩させてもらえる気持ちです。

(コープくらしの助け合いの会25周年記念誌から抜粋)

#### 地域コーディネーターの声

利用会員と活動会員を結ぶ「橋渡し」 の役割をしています。 いろいろな年代の方や、経験豊富な方と出会うことができ、勉強になっています。

(『きょうどう』 2018年3月号から抜粋)

#### できるときに できる人が できることを

この会で活動するために特別な資格は不要で、会の趣旨に賛同する組合員なら誰でも活動会員になれます。また、活動会員が交流や学習を行う「つどい\*」を月1回開催。当初は高齢者の家事支援が中心でしたが、その後、通院などの外出の付き添いや、産前産後の家庭での家事支援などにも活動が広がりました。「できるときに できる人が できることを ちょっぴりお手伝い」をモットーに、手助けしてほしい人と手助けしたい人を橋渡し。地域住民同士が助け合い、自立したくらしを支え合っています。 \*「コープむつみ会」の場合は「地域定例会」

祖合員ライターのひとこと

"助け合い"はグルグル回って、自分に返ってくるもの。「ありがとう」の声をもらえる喜び、味わってみませんか。

(和田 晃子)

COOD NEXT



# 土づくりからこだわった"安心"の実り





フレンドリーバナナの故郷は、フィリピン・ミンダナオ島の指定農園。「子どもに安心してバナナを食べさせたい」という組合員の思いを受けて、1989年に研究が始まり、1993年にデビューしました。独自配合の有機質肥料を使い、土づくりのためにミミズを飼育したり、できるだけ農薬を使

わず、トラップ\*に集まった虫を手作業で駆除したり。近年は台風に備えるのも大切な仕事です。収穫後は他のバナナと混ざらないよう区分され、定期的に残留農薬や防カビ剤などの検査も。香り・粘り・まろやかな甘さが自慢です。

\*害虫が好む植物などを使って 誘引する罠(わな)



農園内では 害虫を捕食するカエルも活躍

