

まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2021 02



冬こそ根菜！

大地の
恵み



まようどう

CONTENTS 2021 02

「まようどう」とは…組合員の“協同”の力で暮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
冬こそ根菜!
- 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.10
食の安全と「はかるたいせつ」
- 21 地元で見つけた! ええトコ ええモン
加西市
- 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
阪神・淡路大震災から
「創造的復興」へ
- 27 コープ商品ものがたり 第11話
コープス シロップ漬け あっさりみかん
コープス 果汁入り すっきりみかん

コープこうべの現況(12月末現在)

組合員数	172万4390人
出資金	359億9488万円
1人当たりの出資額	2万874円
宅配訪問軒数	49万9443軒

マイバッグ持参率(12月度) **90.8%**

コープこうべ ホームページ

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)

特集

冬こそ根菜!



土の中で育つ根菜類が旬を迎える冬。冬の根菜は、寒さで凍ることがないように糖を蓄えるため、甘くなるといわれています。根菜を使った料理をたっぷり食べて、元気に冬を乗り越えましょう。

教えて
いただいたのは

コープカルチャー
西宮・神戸北
料理講座講師
水嶋 晴代さん



家庭料理研究会のメンバーを約25年続け、クッキングカードのレシピ作成や料理会などで活動。おもてなし料理やパンなど幅広い講座を担当し、笑顔の絶えない楽しい講座が好評。

問い合わせ

コープカルチャー西宮
☎0798-67-8444

月～土9時半～17時(日曜・祝日休館)



コープカルチャー神戸北
☎078-583-8140

月～土9時半～17時(日曜・祝日休館)

コープのカルチャー



根菜大集合

根菜のごま煮

すりごまの香りと
みその風味が合う

エネルギー272kcal / 食塩相当量1.4g (1人分の推定値)

材料(2人分)

鶏もも肉	75g	だしの素(顆粒)	小さじ1
大根	1/8本	水	1カップ
にんじん	1/4本	B 砂糖	大さじ1/2
A ごぼう	1/8本	しょうゆ	小さじ1/2
れんこん	65g	みそ	大さじ1/2
さといも	1個	冷凍いんげん	25g
サラダ油	大さじ1/2	すりごま	大さじ1と1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大、**A**はすべて乱切りにする
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、表面の色が変わったら**A**を加えて炒め合わせ、**B**を入れ、ふたをしてさっと煮る
- ③ ふたを取り、野菜が軟らかくなったら半分に切ったいんげんとすりごまを加えて一煮立ちさせる

さといもの揚げないコロッケ

エネルギー268kcal
食塩相当量0.6g
(1人分の推定値)

材料(2人分)

さといも	6個(皮付き約300g)
たまねぎ	20g
サラダ油	小さじ1/2
鶏ミンチ肉	30g
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	小さじ1
B 溶き卵	1/2個
水	小さじ1
C パン粉	1/2カップ
サラダ油	大さじ1と1/2

作り方

- ① さといもは皮ごと洗い、ラップで包み電子レンジ(600W)で約10分間加熱する。皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにつぶす
- ② たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。火が通ったら鶏ミンチ肉と**A**を加え、炒め合わせる

- ③ ①と②を混ぜ合わせて6等分にし、丸める。小麦粉をまぶした後、混ぜ合わせた**B**に漬け、衣として混ぜ合わせた**C**を付ける
- ④ アルミホイルに③を並べて、オーブントースターで5分間~10分間、全体がきつね色になるまで焼く

さといもの加熱は竹串がすっと通った順に取り出して



豚バラ大根

エネルギー 214kcal
食塩相当量 2.0g
(1人分の推定値)

材料(2人分)

豚バラうすぎり肉	75g
大根	1/6本
ごま油	大さじ1/2
水	1/2カップ
A だしの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ2と1/3
しょうゆ	小さじ2と1/3

作り方

- ① 豚バラ肉を4cm幅に切る
- ② 大根は厚さ7mmのいちょう切りにし、皿にのせてラップをかけ電子レンジで5分間~7分間加熱する
- ③ フライパンにごま油を熱し①を炒める。色が変わったら②と**A**を加え、汁気が少なくなるまで煮る

大根はレンジで加熱せずに③でふたをして煮詰めても



特集
冬こそ
根菜!

ごぼうのポタージュ

エネルギー113kcal / 食塩相当量0.9g (1人分の推定値)



材料(2人分)

ごぼう…………… 1/4本
 たまねぎ …… 1/4個
 じゃがいも …… 中1/2個
 バター…………… 7.5g
 水…………… 1/2カップ
 A 鶏ガラスープ …… 小さじ1/2
 牛乳…………… 1/2カップ
 塩…………… ひとつまみ
 コショウ…………… 少々

作り方

- ①野菜はすべて皮をむき、ごぼうは薄い斜め切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは薄い半月切りにする
- ②鍋にバターを熱し、①を入れてたまねぎがしんなりするまで炒める
- ③Aを加えて野菜が軟らかくなるまで煮た後、ごぼうを飾り用に数枚取っておく。残りの野菜に牛乳を加え、ミキサーにかける
- ④鍋に戻して塩、コショウで味を調える

ミキサーを使わない場合は、野菜をみじん切りに

りんごを加えてもおいしい

かぶのサラダ

エネルギー118kcal
 食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

材料(2人分)

かぶ(葉付き) …… 1個
 塩…………… 少々
 ハム…………… 1枚
 酢…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/4
 コショウ…………… 少々
 A 砂糖…………… 小さじ1/4
 たまねぎ(すりおろし) …… 小さじ1
 オリーブ油 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ①かぶの葉を切り分け、葉はゆでて2cm~3cmに切って水気を絞る。かぶは、厚さ2mmのいちょう切りにし塩を振って水気が出たら軽く絞る。ハムは2cm角に切る
 - ②Aを混ぜ合わせドレッシングを作り、①と和える
- ※ドレッシングは多めにしてあるので、好みの量を調節してください



組合員ライターのひとつこと

すりごまを加えて煮る「根菜のごま煮」は、ごまの香ばしさが引き立つ絶品。いろいろな根菜を入れてたくさん作って、毎日食べたい味です。
 (和田 晃子)

募集 オンラインイベントの 参加者募集!



自宅に居ながら、パソコンやスマートフォンなどで、オンライン会議システム「Zoom」を利用して参加しませんか。

①第2回「わたしのSDGsアクションコンテスト」 オンラインプレゼン大会

持続可能な地域の未来づくりに取り組む環境、福祉、まちづくりなどの活動の事例発表を聞き、グランプリの選考に1票を投じませんか。

- と き 2月27日(土)14時～16時
- 参加費 無料
- 申し込み ホームページから
- 定員 200人(申込順)
- ※2月26日(金)までに参加用のURLを送ります



コープこうべ イベントひろば

- 問い合わせ 暮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
※お問い合わせについては、担当者から折り返しご連絡します

②Zoomでラブコープフェスタ

組合員と職員が、コープ商品とSDGsについて一緒に学びます。組合員・職員の「語り手」による講座のほか、参加者の交流タイムも。



- と き 3月8日(月)13時～15時
- 参加費 無料
- 申し込み ホームページから
- 定員 200人(申込順)
- ※3月5日(金)までに参加用のURLを送ります



コープこうべ イベントひろば

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

住宅リフォームの 無料オンライン相談室

自宅に居ながら、住宅リフォームの相談ができます(事前予約制)。パソコン、スマートフォンなどでオンライン会議システム「Zoom」を利用してご相談ください。

- ご相談できる日時
月・火・水・金・土曜日10時～18時

※電話またはホームページのお問い合わせフォームからご予約ください

- 問い合わせ
コープ住宅(株)本社
無料 0120-958-728
(月～土9時20分～18時)



コープ住宅 オンライン相談室

「住所不明組合員の 自由脱退手続き」 に関するお知らせ

「住所不明組合員の自由脱退手続きに関する規約」に基づき、手続きを行います。次の①②のいずれにも当てはまる方を「みなし脱退対象者」とさせていただきます。

- ①通常総代会後に送付した「出資金のお知らせ」が3年連続してあて先不明で返却され、登録された電話番号などで連絡が取れない場合
- ②2018年4月1日～2020年12月31日の間に利用高登録がなく、かつ出資金の増額や減額、または住所・氏名変更がされていない場合

該当すると思われる方は、至急下記までご連絡ください。2021年3月末日までにご本人からの連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったもの」とみなし、自由脱退の手続きをさせていただきます。

- 問い合わせ
組織管理部 出資係
☎078-856-1222
(月～土10時～17時半)

募集 ユニセフのつどい 「世界のともだちと心をつなごう」

ユニセフ活動についての講演や国際協力団体の活動紹介、神戸市立なぎさ小学校合唱部や神戸朝鮮高級学校舞踊部・吹奏楽部のパフォーマンスなど、3日間に分けて開催。オンラインでのみ行うプログラムもあります。詳しくはお問い合わせください。

- と き
- ①3月6日(土)13時半～15時半
- ②3月7日(日)13時半～15時半
- ③3月13日(土)10時～12時半

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「密閉・密集・密接」を避けて行います。参加される場合は、事前の体調確認・マスク着用などにご協力をお願いします。 ※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

■ところ 生活文化センター
(神戸市東灘区田中町
5-3-18)

■参加費 無料

■申し込み

兵庫県ユニセフ協会ホームページ
の「参加申込みフォーム」から

兵庫県ユニセフ協会 イベント 検索

■主催・問い合わせ

兵庫県ユニセフ協会
☎078-435-1605
(月～金10時～16時)

「くらしの情報センター」 電話番号追加のお知らせ

ご意見・お問い合わせの窓口「くらしの情報センター」では、豪雨などの災害時にもつながる電話番号「ナビダイヤル」を3月1日(月)から追加します。

■追加する電話番号

☎0570-09-2100(有料)

※従来の電話番号(1ページ参照)
も引き続きお使いいただけます

「つながるマルシェ」で 福祉事業所の商品を販売

新型コロナウイルスの影響で商品の販売機会が減っている福祉事業所にコープこうべの店舗がスペースを提供し、販売会を行います。

■実施期間

3月31日(水)までのいずれかの日程(店舗ごとに開催日・時間、販売商品が異なります)

■実施店舗

コープ(尼崎近松・行基・つかしん・西宮東・西宮・甲陽園・マリナパーク・西宮南・横尾・深江・六甲・兵庫・志染・柏原・三田西・西神南・桜が丘・新多聞・高砂・神吉・稲美・播磨・姫路田寺・龍野)、コープデイズ(神戸西・豊岡・相生)、コープリビング甲南

■問い合わせ

各実施店舗のサービスコーナー

■協力

NPO法人兵庫セルフセンター
(西宮市内の店舗は一般社団法人
ジョブステーション西宮)

募集 2021年度 コープこうべ有機農業教室

土づくりや野菜づくりを体験し、有機農業について学びます。詳しくはお問い合わせください。

■とき

4月～2022年1月(全10回:4月、8月は第3木曜日、その他の月は第2木曜日)10時～15時(予定)

■ところ

エコファーム(三木市細川町瑞穂2328-1)

■講師

保田茂さん(NPO法人兵庫農漁村社会研究所理事長)、西村いつきさん(兵庫農政環境部総合農政課環境農業参事)

■受講料

20,000円

■定員

40人(申込順)

■申し込み

教育学習センター
☎0794-87-3364
(月～土9時～17時)

次回の『きょうどう』発行日は
3月2日(火)です

コープの福祉講座(協同学苑)

①介護福祉士実務者研修課程(通信)4月・6月コース

とき スクーリングは全10回(4月コースは金曜日:5月21日～、6月コースは火曜日:7月20日～)

受講料 初任者研修修了者97,900円(テキスト代込み)など、お持ちの資格により異なります

②介護職員初任者研修課程(通信)〈三木コース〉

事業指定番号第21501-1号

とき スクーリングは全12回(5月～8月の木曜日)

受講料 78,540円(テキスト代込み)

③福祉用具専門相談員指定講習会〈三木コース〉

兵庫県指定番号高第1187の6号

とき 4月13日～6月22日(全9回:火曜日)10時～17時

受講料 40,700円(テキスト代込み)

ところ・資料請求・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)

2月～3月の刃物とき

2 火 ■つかしん ●桜が丘	16 火 ■北口食彩館 ●神陵台
3 水	17 水 ■北口食彩館 ●名谷
4 木 ●西宮	18 木
5 金 ■西鈴蘭台 ●大久保	19 金 ■武庫之荘
6 土 ■芦屋	20 土 ■苦楽園
7 日 ■芦屋	21 日 ■高砂 ●長田
8 月 ■芦屋 ●シーア	22 月 ■甲南
9 火 ■めふ ●シーア	23 火 ■西神南 ●尼崎近松
10 水 ■渦森台 ●シーア	24 水 ■蛭池 ●魚住
11 木 ●塚口	25 木
12 金 ■香櫛園 ●塚口	26 金
13 土 ■六甲	27 土 ■深江
14 日 ■六甲 ●山手	28 日 ■大蔵谷
15 月 ■西宮東	1 月 ●西神

※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

オンラインでさまざまなイベントを開催

新型コロナウイルスによる影響が続く中、オンライン会議システム「Zoom」を使ってさまざまなイベントが開催されました。

「コープこうべ環境基金 市民交流会2020」を開催

11月7日、「コープこうべ環境基金」の助成団体の皆さん・他団体と交流したい皆さんを対象に交流会を開催。15人が参加し、助成団体の事例報告を聞くと共に意見交換などを行いました。

取り組み事例を報告したのは、休耕田を利用した農業などに取り組む「NPO法人Peace&Nature」、太陽光発電システムの普及や電力の地産地消に努める「NPO法人PVネット兵庫グローバルサービス」、赤トンボを育む農法の確立による環境保全と地域振興をめざす「NPO法人たつの・赤トンボを増やそう会」の3組。参加者からは、活動方法や成果についての質問・意見のほか、協働を希望する声も上がりました。

コロナ禍の「世界の今」を共に考える

11月14日、兵庫県ユニセフ協会の主催で国際理解講座「コロナ後の世界を生きる」が行われ、89人が参加しました。

第1部では、アフリカに関わりのある講師3人による「教育」「SNS」などをテーマとした報告があり、アフリカのスラム街や紛争地、日本の大学の現状が映像を交えて紹介されました。第2部は「今、私たちは何を考えてどう暮らしていくべきか」がテーマのトークセッション。新型コロナウイルス感染症の拡大による影響を丁寧に見つめ、人々が協調することの大切さが伝えられました。参加者からは共感の声が上がり、「世界の協力」の意味を改めて考える機会となりました。



ケニアのスラム街でマスクを手作り

平和な社会を願って学習会を開催

11月28日、学習会「核兵器のない未来のために」が開催され、40人が参加しました。

被爆者自らが核兵器のない平和な社会を願って取り組んできた「ヒバクシャ国際署名」にはコープこうべで70,006筆、全世界で1200万筆を超える署名が集まり、国連総会に提出。そのキャンペーンリーダーを務めてきた林田光弘さんが、核兵器不拡散条約の内容や、核軍縮に関する世界の状況について話しました。

人間も地球環境も破壊してしまう核兵器をなくすためには、唯一の被爆国である日本が声を上げること、被爆者の証言を伝え続けていくこと、一人ひとりが一歩踏み出し、核兵器廃絶に向けた小さな行動を積み重ねることが必要だと訴えました。

フードバンク関西に 正月用の餅を寄贈

コープこうべでは、新型コロナウイルスの影響でお困りの方の支援に「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」の拠出金を活用しています。その一環として11月26日、認定NPO法人フードバンク関西に正月用の餅10万円分を寄贈しました。この餅はフードバンク関西を通して、兵庫県内の「ひとり親家庭等医療費助成」を受けている世帯などに届けられました。



中島真紀 フードバンク関西理事長(右)に餅を手渡す岡本孝子 コープこうべ理事(左)



食の安全と 「はかるたいせつ」

毎日、口にする食品の安全性について、何となく不安に感じることはありませんか。「安心して食べたい」「安全な商品が欲しい」という組合員の声により、コープこうべは1967年に商品検査室（現・商品検査センター）を開設。以来、時代のニーズに合わせた検査活動を続けています。

食品の安全性を 「科学の目」でチェック

私たちの食卓に上るまでに、原材料の生産、加工、流通など多くのプロセスを経ている食品。加工方法や保存温度、食べ方などにより、安全性も変わります。商品検査センターでは「科学の目」を通し、食の安全に関する正しい情報を伝えることで、組合員の疑問や不安の声に応えています。



コープこうべ商品検査センター



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)」。

「はかる」ことの大切さを

「100%安全な食べ物」は存在しません。重要なのは「何をどれくらい食べるか」です。「良い食品」「悪い食品」という情報に振り回されず、健康でいきいきと暮らすために、商品検査センターでは一人ひとりの食習慣などを「はかる（計る、測る、量る）」ことの大切さを伝える取り組みも行っています。



「第4回商品検査の日のつどい・オンライン」の様子
(2020年10月) ※ホームページで公開中です→



正しい情報を 分かりやすくお伝えします

商品検査センターでは、安全な商品を提供するため、さまざまな検査を実施。新商品の取り扱い開始前や商品に関する組合員からのお申し出があったときなどに行います。微生物検査をはじめ、残留農薬、放射性物質、異物、異臭の検査など、1年間に行われる検査は5,000件以上。検査・調査結果や科学的根拠に基づいた正しい情報を組合員に分かりやすくお伝えしています。

ホームページ
でもお伝え
しています



よくあるお申し出の例を 紹介します

商品なるほどシート

検索



1 お米の
袋の中に
虫がいたんです



2 穀物を食べる害虫「ノシメダラメイガ」です。
米袋は開封後、1カ月以上経っていました。
米のにおいに引き寄せられ、
袋の中に入り込んでしまったと
考えられます

アドバイス

お米をおいしく食べるためには

- ・夏は2週間、冬は1カ月以内を目安に使い切る
- ・長期保管の場合は密閉容器に移し冷蔵庫に

3 長い間保管せず、
新鮮なうちに
食べればいいのね



※誤ってこの虫や米を食べてしまっても健康被害はありません

1 冷凍うどんが
変色しているん
ですが...



2 「冷凍焼け」ですね。
冷凍食品はマイナス18℃以下を
維持することで品質を保っています。
冷凍庫に入れていても、温度変化によって
乾燥や酸化が進み、色や食感が
変化することがあります

アドバイス

冷凍庫内の温度上昇を抑えるため、扉を開ける
時間や回数を減らすよう心掛けましょう

3 冷凍庫の中も
整理整頓
しないと!



「計って」「測って」「量って」みよう!

「はかるたいせつプロジェクト」で いきいきした毎日を!

私たちは毎日、どれだけの食べ物や飲み物を摂取しているか、またどんな栄養成分が不足しているのか、多過ぎるのか? それらを知ることは、バランスの良い食生活を送るための第一歩です。そこで、商品検査センターが他の部署と連携して取り組んでいるのが「はかるたいせつプロジェクト」。食習慣などを「はかる(計る、測る、量る)」ことの大切さを伝えています。

「栄養成分表示」を 活用しましょう!

「何をどれだけ」食べているのかわかる手掛かりになるのが、商品の「栄養成分表示」。「薄味だと思っていただけど、意外と多く食塩が含まれていた」など新しい気付きがあるかもしれません。ぜひ参考にしてみてください。

栄養成分表示の例 (冷凍ピラフ)

栄養成分表示 1袋225gあたり	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.3g
炭水化物	69.1g
食塩相当量	2.3g



食塩相当量が
2.3gということは…
成人女性の1日当たりの
食塩の摂取目標量
(6.5g未満)の
約3分の1
になるのね

オンラインによるBDHQ (簡易型自記式食事歴法 質問票) 調査

直近1カ月の間に何をどれくらい食べたのか、質問に答えていただくことにより、食習慣を調査。参加者には、結果をお知らせするとともに「健康づくり」のアドバイスも。

※2020年度の調査では1,716人の方に参加していただきました

BDHQ調査で分かった 参加者の食塩摂取量は?

調査結果	男性	女性
	13.8g/日	11.3g/日

目指したい 食塩摂取量	男性	女性
	7.5g/日未満	6.5g/日未満

(日本人の食事摂取基準2020年版より)



1日あたりの
食塩摂取量は、
目標と比べると
まだまだ
多いようですね

まだまだ知りたい! 食品安全のこと

商品検査センターのホームページでは、商品のお申し出に対するこれまでの回答事例を「商品なるほどシート」や「商品Q&A」として掲載。また、「食の安全の基礎知識」や情報誌「くろまとも」もご覧いただけます。

コープこうべ 商品検査センター

検索



取材を終えて…

食品について
「何となく気になっている」ことが
「しっかり分かる」と、
すっきりとした気分で
買い物も調理もすることが
できますね。

組合員ライター
木下 亜紀





地元で
見つけた!
ええトコ ええモン

播磨平野のほぼ中央にあり自然豊かな町、加西。田園風景の中を走る北条鉄道、数多くの戦争遺跡が残る鵜野飛行場跡など、見どころも豊富です。

スポット！
一度は乗ってみたいローカル鉄道
北条鉄道

全国の第三セクターの
鉄道路線にて販売している
「鉄印中長(2,200円)」と
北条鉄道オリジナルの「鉄印
(記中長料300円)」

小野市の粟生(あお)駅から加西市の北条町(ほうじょうまち)駅までの13.6kmを23分で結ぶローカル線。8駅のうち3駅は、駅舎が国登録有形文化財。各駅でボランティア駅長が特技を生かして活動していて、ギャラリーや駅ナカ結婚相談所、パン工房など、駅ごとに楽しめます。

- 住所 加西市北条町北条28-2
- 電話番号 0790-42-0036
- ホームページ

レンタサイクル 北条町駅(8時~19時)と法華口(ほっけぐち)駅(10時~16時、月・金曜休み)にはレンタサイクルあり!



グルメ！
駅舎工房
モン・ファボリ

駅員室を改装して誕生

地元発祥の酒米「野条穂(のじょうほ)」を使って丁寧に作ったパンが並びます。加西特産の紫黒米を生地に練り込んだ「ほっけばん 山下さんちのゆかりの舞」や、地元産の野菜と牛すじを煮込んだ自家製カレーを包む「米粉焼きカレー」など全部で15種類。地元の材料を駆使したパンばかりです。

- 住所 加西市東笠原町240-5
法華口駅駅舎内
- 電話番号 0790-20-7368
- 営業時間 10時~16時
- 定休日 月・金曜日



イートインスペースを兼ねた待合室も

一番人気は
米粉の食パン
「米粉ワッローフブレッド」
500円(税込み)



紹介したイベントなどは諸事情により中止となる場合があります。事前にご確認ください



気球の飛行に適した地形や気流のため、その平和な風景を町の財産にして未来に伝えたいという思いで「気球の飛ぶまち加西条例」が制定されています。

vol.7

加西市



戦争と平和を考える
貴重な場所

うずらの 鶉野飛行場跡

全長1,200m幅60mの滑走路を持っていた旧日本海軍飛行場跡。全国から集まった多くの若者が、ここで飛行訓練を受けて各地の航空隊へと向かいました。昭和20年には、神風特攻隊「白鷺（はくろ）隊」が編成され、63人の貴重な命が失われました。周辺には「防空壕跡」「機銃座跡」など多くの歴史遺産があり、見学することができます。

■住所 加西市鶉野町2274-11

■電話番号 0790-42-8823

(加西市観光案内所)

※各施設の内部見学はボランティアガイド案内が必要(2人以上で2週間前までに要予約)



局地戦闘機「紫電改」の実物大模型
公開日は第1・第3日曜日10時～15時



鶉野飛行場最大の防空壕跡では
第1・第3日曜日に白鷺隊員の遺書を
映像で公開(要予約)



KASAI



通路が広くて
買い物ラクラク

コープ加西

売場面積600坪という広さで、ベビーカーや車いすなどもゆったり通ることができます。子ども食堂を運営するサークル「だんらん」も立ち上がり、コープ加西を拠点に活動をしていく予定です。

■住所 加西市北条町北条28-1

■電話番号 0790-43-2251

■営業時間 9時～20時



ほとんどがひらがなで
書かれた店内の案内板

コープ加西が
オープンしたときから勤務
しています。組合員さんと
職員の仲が良く、
アットホームなお店です!



コープ加西 店長
小松原 綾子さん

組合員ライターの ひとこと

県立フラワーセンターや北条の宿(しゅく)界限など、まだまだ加西には注目スポットがいっぱい。田園風景を堪能しながら、レンタサイクルで回ったらきっと楽しい!(磯本 歌見)

今月のテーマ

あなたが鬼になったとき

「鬼は～外、福は～内」。節分には、豆をまいて鬼を追い払ったこともあるのでは。さて、あなたが思わず鬼になったときは――。

＊ハナシにハナを咲かせましょ＊

洗濯物には要注意

長男のポケットから大量の砂、長女のポケットからポロポロのティッシュが出てきたときは、確認しない私も悪いと思った。しかし、夫のポケットから噛み終わったガムが出てきたときは、「あんたもか～!」と鬼に。

(川西市・そんなバナナ・29歳)

食べたのは誰!?

夏の暑い日。外出する前に「帰ったら食べよう」とアイスクリームを冷凍庫に入れておいたのに、帰宅後、冷凍庫を開けたら消えていた。その瞬間、私の脳はヒートアップして鬼になった。

(神戸市西区・レモンイエロー・73歳)

人生で一番輝く日のため…

結婚式の半年前から、ウェディングドレスを美しく着たい一心で、苦手な運動を開始。毎日ランニングと腹筋運動を続けました。サボりたい日もありましたが、鬼になって自分自身を奮い立たせ、継続した結果、見事ダイエットに成功。当日、自信満々にドレスを着ることができました。

(尼崎市・にん・32歳)

一切、記憶にございません

初めての出産。陣痛の痛みがピークになったとき、私の中の何かがプツンと切れて、鬼が乗り移りました。立ち合いをしていた夫に向かって、数え切れないほどの罵声を浴びせた末に出産。我が家の笑い話になっています。(姫路市・ことこと・24歳)



鬼になってごめんなさい

愛媛からおいしいラーメンを取り寄せました。張り切って夫が調理してくれたのはいいのですが、もやしと白菜を入れすぎて麺が見えない。スープは野菜の水分で薄くなり、麺は冷めてしまっている。せっかく作ってくれたのに思わず怒ってしまいました。

(芦屋市・なりアキ・45歳)



病気の母に寄り添って

20年前、母が入院。私は「母の前では絶対に涙を見せない、鬼になろう」と決めました。看病の甲斐なく半年後に他界したとき、大泣きました。

(明石市・とんちゃん・55歳)

投稿募集

新企画

みんなのひろば

5月号から投稿コーナーがリニューアルします。

- ①「テーマ投稿 あなたの元気のもと」 疲れたときや落ちこんだとき、元気になるヒケツ
 - ②「自由投稿」 あなたの周りの楽しいことやうれしいことなど何でも
 - ③「おすすめコープ商品 パン」 お気に入りのコープ商品のパンとその理由
- ①～③のどれか1つだけでもOK。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」ひろば係

2月27日(土) 必着 ※原文は短くする場合があります

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



Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

コピーからの 挑戦状

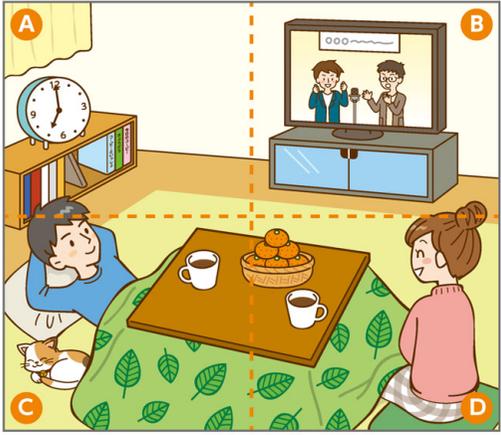


やさしい問題から難しい問題まで5つのレベルがあるよ。
 レッツチャレンジ!
 正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
 みんなの応募を待ってるよ!

Question 1 難易度 プレゼント 3,000円×10人

どこが違うかな?

左右の絵には、違うところが全部で5つあるよ。
 違いの多いエリアは①～④のどれかな?



答え

Question 2 難易度 プレゼント 1,000円×20人

漢字組み立てクイズ

全てを組み合わせて2字熟語を作ってね。
 お姫様の名前にもなっているのは何番かな?

(例) 包+田+月+糸=細胞

- ① 合+角+牛+竹+刀 =
- ② 小+大+厂+口+白 =
- ③ 口+矢+口+大+口+金+口 =
- ④ ヒ+木+日+見+立+扌 =

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。



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 **3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

Present! 正解者の中から抽選で
コープ商品券を30人に



1月号の答え

Answer 1 一陽来復

非	常	口	山	陽	地	方
連	古	里	主			
千	客	万	来	白	復	
葉	国		暗	夜	行	路
	手	旗	信	号	商	
一	品	心	異	人	館	

Answer 2 たきび

12月号のクイズは解答総数3,392のうち、正解は3,050でした。

たどってみよう!

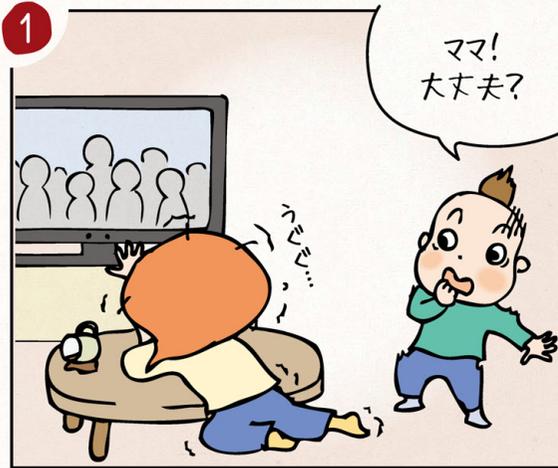
コープの100年

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！

1995年(平成7年)～

阪神・淡路大震災から「創造的復興」へ

震災で大きな被害を受けたコープこうべ。
全国の生協や取引先などの皆さんに支えられ、組合員と役員・職員が力を合わせて復興へと立ち上がったんだ。



広がり、深まるボランティア活動

震災直後から各地で行われていたボランティア活動を支援するため、1995年2月「コープボランティア本部」を設置。また順次、8つの地区に「コープボランティアセンター」を立ち上げ、ボランティアと被災者の要望を結び付けるなど、活動の支援を行いました。各センターでは高齢の被災者を中心に訪問し、困りごとを聞くなど、地域の実情に応じてきめ細かく活動。ボランティアの登録人数は半年で約3,500人に上りました。



救済物資を配布するボランティア(1995年)

「創造的復興」に向かって…

震災で地域の暮らしにおける「助け合い」「協同」の大切さを再認識したコープこうべが掲げたのは「創造的復興」。ただ単に震災前の姿に戻すだけではなく、くらしやまちづくり、生協運動などを全面的に見直す計画です。ボランティアや行政と連携しながら、人々が安心して暮らせるよう、「新しいまちづくり」「新しいくらしづくり」「新しい生協運動づくり」を進めていきました。



倒壊した本部ビル跡に建設された
仮設の事務所 (1995年 神戸市東灘区)

安心して暮らせるまちへ

大きく広がったボランティア活動をより活発なものにしようと、1996年2月、「コープともじびボランティア振興財団」を設立。ボランティア活動への助成や人材育成を行い、活動の継続を支援することで、「安心して暮らせるまちづくり」をめざしています。

仮設住宅の訪問など、さまざまな活動を支援 (1995年)



1996年11月、コープリビング甲南(神戸市東灘区)が震災で倒壊した旧店舗の跡地にオープンしました。福祉機器・用品売り場を備えた「は～とらんど」のほか、相談カウンター、「社会福祉法人協同の苑」のデイサービスセンター・在宅介護支援センターも併設。「モノ、情報、サービス」をひとまとめにした総合福祉サービスの拠点として「福祉のまちづくり」をめざしました。

福祉用品の品ぞろえを充実させた「は～とらんど」(1996年)



被災時に受けた支援への感謝をきっかけに、1999年、「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」を設立。被災地での支援活動を迅速に行うため、災害が起きた後ではなく、年間を通じて組合員から寄付を募り「基金」としてためています。これまで東日本大震災(2011年)や熊本地震(2016年)など、主に被災地でのボランティア活動支援のために拠出されています。

ハート基金拠出のほか、救援物資運搬などの支援も(2011年 東日本大震災)



被災地支援で“恩返しを”

阪神・淡路大震災は、全国の生協の仲間からの支援や組合員間の助け合いなど、協同の精神の大切さを再確認する機会となりました。東日本大震災発生直後にはコープこうべから、みやぎ生協に職員を派遣。物資の運搬や店舗の片付けなどの支援活動を行いました。2013年からは「コープス神戸ハイカラメロンパン」の購入代金の一部を寄付し、被災地を継続的に支援。そのほか、全国各地で発生している豪雨災害の被災地で組合員や職員が支援活動を行うなど、助け合いの輪が広がっています。

組合員ライターのみここ

元の形に戻すだけでも大変なことなのに、より新しいまちづくり、くらしづくりを追求したコープこうべ。逆境をバネにして復興をめざしていたのですね。

(石川 京子)

COOP NEXT
100

コープ商品 ものがたり

第11話

組合員の声から生まれた名コンビ

Coop's

シロップ漬け
あっさりみかん

Coop's

果汁入り
すっきりみかん



コープ商品第1号として「全糖みかん缶」が誕生したのは1959年。当時はシロップに人工甘味料を使うことが一般的でしたが、組合員の声を受け、砂糖だけで甘みを付けました。その後改良が重ねられ、甘さを抑えた「シロップ漬け あっさりみかん」に。また、シロップも全部味わいたいという要望に応えた「果汁入りすっきりみかん」も1981年にデビューしました。いずれも国産のみかんを国内の工場加工。みかん缶の製造には大きなコストがかかり、撤退するメーカーも多い中、「この技術や商品を残したい」という熱い思いと努力で守り続けられている商品です。



収穫したみかんは洗浄後に蒸して皮をむき、人の目でしっかりチェック
(写真撮影：大下知己)