

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 6

2024

コープでいっしょに未来へ

コープエコファーム

エリア掲示板

地域の楽しい情報がいっぱい!

コピーカードと出かけよう!

市立伊丹ミュージアム

つながる! コープこうべ商品
兵庫ちりめん



まようどう

CONTENTS 2024 6

「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 つながる！ コープこうべ商品
兵庫ちりめん
 - 07 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい！
 - 17 インフォメーション
 - 19 ニュース
 - 21 コープでいっしょに未来へ
コープエコファーム
 - 23 コーピーのクイズ道場
 - 24 みんなのひろば
- 裏表紙 コーピーカードと出かけよう！
市立伊丹ミュージアム

コープこうべの現況(4月末現在)

組合員数	171万4085人
出資金	361億8353万円
1人当たりの出資額	2万1109円
宅配訪問軒数	48万5153軒

マイバッグ持参率(4月度) **90.6%**

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
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

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは

☎ 0570-09-2100 もしくは

☎ 06-7636-2000 (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



4月からコープこうべオリジナル商品 のロゴマークが新しくなりました！



コープス

コープこうべ商品

ブランド名とロゴマークをリニューアル。マークに「KOBE」の文字を入れ、コープこうべオリジナル商品だと分かりやすくしました。「CO・OP」の文字をつなぎ、「みんなの思いをつなげて」商品づくりをしていることを表現しています。



サブブランド「フードプラン」のロゴマークは「コープこうべ商品」のロゴマークと一体化。“産地と共に育むコープこうべオリジナル商品”であることが分かるようにしました。



日本生協連コープ
商品のロゴマーク
は変わりません。

つながる！ コープこうべ商品

50年以上にわたって親しまれているコープこうべのオリジナル商品。時代は変わっても、組合員と共により良いものをつくり上げるという姿勢は、変わることなく受け継がれています。これからも組合員の声を大切に、暮らしを見つめながら、コープ商品は次代への進化を続けていきます。

新しくなった「兵庫ちりめん」の
パッケージをチェック

「コープこうべ商品」
のロゴマーク。
コープこうべオリジ
ナル商品の印です。

「ひょうご発」のロゴ
マーク。
兵庫県の気候風土に
育まれた商品を表す
マーク。

おすすめポイント

瀬戸内海でとれた地
元の新鮮なたくち
いわしの稚魚を、そ
の日のうちに加工。

coop
KOBE



兵庫県
瀬戸内海
育ち

JF兵庫
漁連

兵庫ちりめん

釜茹でしたしらすを
天日干しするから
うまみがぎゅつと凝縮

商品特徴

かたくちいわしの稚魚
を釜ゆでし、水分を飛ば
してから天日干しで仕
上げます。凝縮されたう
まみが楽しめます。



※イラストはイメージです



※旧パッケージから
切り替わりました



素材のうまみを生かした地元兵庫県産のちりめん

“かめばかむほど味が出る” 地元兵庫県でとれたおいしいちりめんを毎日の食卓へ…。そのおいしさの秘密は、淡路島の温暖な気候と熟練の技による天日干し作業。和洋中いろいろな料理に使えて便利な海の恵みをたっぷり味わいましょう。

素材であるしらすは

淡路市生穂漁港で水揚げ

「兵庫ちりめん」の素材となるしらす(かたくちいわしの稚魚)は、淡路島を囲む瀬戸内海近海の温暖な海で育ったもの。淡路島でしらすの最大水揚げ量を誇る生穂漁港で「兵庫ちりめん」の9割以上が加工されています。

ちりめん作りは、水揚げ直後、良質なしらすを見極めることから始まります。鮮度と質の良いしらすをその日のうちに加工することが重要です。



透明感のある身の引き締まったしらすを吟味



兵庫県
淡路市
生穂

風と太陽を見ながら行う 天日干し作業は、 熟練の技が生きています

塩ゆでされたしらすは乾燥機で表面の水分を飛ばした後、せいろに並べて天日干し。温度、湿度、風、しらすの大きさによって干す量や時間を調整することが重要です。せいろを揺るのは手作業。絶妙のタイミングで揺すって均等に乾燥させます。程良い乾き具合に仕上げるのはまさに熟練の技。素材本来の味を引き出し、“かめばかむほどおいしい”ちりめんになるのです。



写真撮影: 大下 知己

水揚げされたしらすは ただちに塩ゆでに



しらすは鮮度の落ちるのが速いので、水揚げ後、競り落とされたしらすはすぐに工場へ。そこで釜に入れて塩ゆでされます。水流や温度の調整が仕上がりに関わってくるのです。

いつまでも食べたいから 瀬戸内海を守っていこう

魚の宝庫と言われる瀬戸内海で、近年魚の漁獲量がどんどん落ちてきています。これは、海がきれいになりすぎて魚の餌になる栄養が少なくなっているから。「豊かな海」を取り戻すために、海底の土を掘り返したり、森を整備して山から海に栄養分を含んだ水が流れ込むようにしたり、漁業関係者はさまざまな取り組みをしています。海の現状を知り、魚をしっかり食べて漁業従事者を応援することも、海を守ることに繋がります。

ちりめんを使ったレシピ

Coopクッキング

検索



トマトとじゃこのパスタ

トマトの爽やかさを
ちりめんが引き立てる

エネルギー390kcal/
食塩相当量1.2g(1人分の推定値)

材料(4人分)

スパゲッティ(1.6mm)..... 300g
 トマト..... 2個
 兵庫ちりめん..... 40g
 にんにく..... 1かけ
 たかの爪..... 1本
 オリーブ油..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1/3
 こしょう..... 少々
 スプラウト(ブロッコリー)..... 1パック

作り方

- ① トマトは2cm角、にんにくは薄切り、たかの爪は種を除く
- ② スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでる ※湯3ℓに塩大さじ1
- ③ フライパンにオリーブ油、ちりめん、にんにく、たかの爪を入れて弱火にかけ、ちりめんがかかりカリになるまでじっくり炒めて取り出す(たかの爪は取り除く)
- ④ フライパンに残った油でトマトを強火でさっと炒め、ゆでたてのスパゲッティを加え、塩・こしょうを振る。皿に盛り、③とスプラウトを散らす

エネルギー89kcal/
食塩相当量1.3g(全量あたりの推定値)

材料(作りやすい分量)

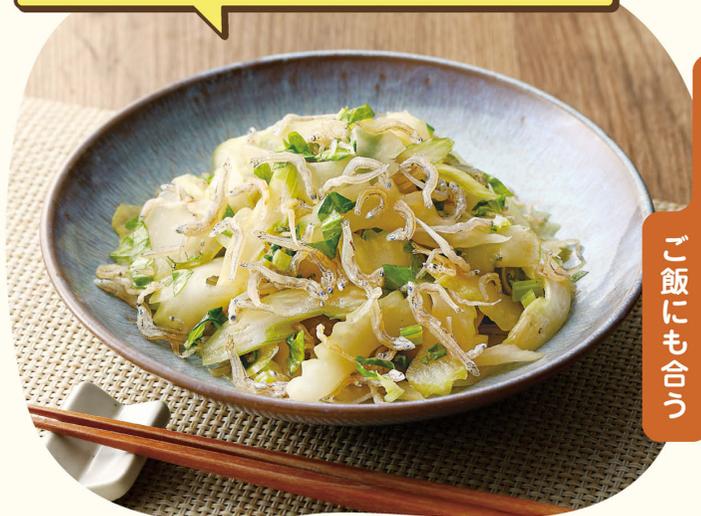
 兵庫ちりめん..... 20g
 セロリ..... 1本
 ごま油..... 小さじ1
 <調味料>
 砂糖..... 小さじ1
 しょうゆ..... 小さじ1/2

作り方

- ① セロリの茎は薄切り、葉は小口切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、セロリの茎・ちりめんをよく炒める
- ③ ②にセロリの葉と調味料を加え、水気がなくなるまで炒りつける

ちりめんとセロリの炒めもの

箸休めにぴったり
ご飯にも合う



豆腐のステーキ
ちりめんじゃこソース

にんにくの風味と
カリカリ食感

エネルギー160kcal/
食塩相当量1.1g(1人分の推定値)

材料(4人分)

もめんとうふ	1丁
かたくり粉	大さじ1と1/2
COOP KOBÉ 兵庫ちりめん	30g
にんにく	1かけ
油	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
クレソン	好みで

作り方

- ① とうふは8つに切り、軽く水切りする。にんにくは薄切りにする
- ② フライパンに油とにんにくを入れて弱火でじっくり炒め、色付いたらにんにくを取り出す
- ③ とうふにかたくり粉をまぶして、②のフライパンで両面をこんがり焼き、器に盛る
- ④ ③のフライパンに残った油でちりめんをカリカリになるまで炒める。しょうゆ・酒を加え、②のにんにくを戻して混ぜる。③のとうふの上のせ、好みでクレソンを添える

エネルギー290kcal/
食塩相当量1.2g(1人分の推定値)

材料(4人分)

食パン	4枚
焼きのり	1枚
ピーマン	2個
COOP KOBÉ 兵庫ちりめん	大さじ4(20g)
白いりごま	大さじ1と1/2
ミックスチーズ	80g
マヨネーズ	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
マスタード	好みで

作り方

- ① 焼きのりは4等分に切り、ピーマンは薄い輪切りにする
 - ② マヨネーズとスキムミルクを混ぜ合わせて食パンに塗る。焼きのり・ピーマン・ちりめん・いりごま・チーズの順にのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く
- ※ 好みでマスタードを塗り、具をのせて焼いても

じゃこチーズのトースト



磯の香りのする
チーズトースト

もっと知りたい!

ちりめんのこと

「ちりめん」は食事に手軽に取り入れられる食材ですね。こんなことも知っていますか?

Q 「ちりめんじゃこ」

「釜揚げしらす」

「いりこ」…どう違うの?

どれも同じ“かたくちいわし”の稚魚をゆでて加工したものです。生しらすを釜ゆでたものを「釜揚げしらす」、これを天日干しなどでしっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼んでいます。「いりこ(煮干し)」は「ちりめんじゃこ」「釜揚げしらす」に使う“かたくちいわし”よりも大きく育った小魚を釜ゆでにして乾燥させたもの。だしをとったりお正月のごまめ(田作り)に使ったりします。

Q 冷凍保存できるの?

ちりめんをチャック付きのポリ袋になるべく平らに入れて入れて冷凍すると、約1カ月保存できます。そのまま炒めて料理に使っても、冷蔵庫で解凍してもOK。

組合員ライターのひとつ

パスタなど洋食にもバッチリ合うのがちりめんの魅力。海の物をちょっと取り入れると食卓がにぎわいますね。(和田 晃子)

ありがとう さようなら

食品工場の百年〈3〉

六甲アイランド食品工場は2025年3月末で稼働終了します。コープこうべの前身・灘購買組合がしょうゆの醸造を始めてから約100年。これまで支えてくださった皆さんに感謝するとともに、こだわりの商品を生み出してきた工場の歴史を振り返ります。

1987年(昭和62年) 六甲アイランド食品工場稼働①

国鉄(現・JR)住吉駅の南側にあった食品工場が手狭になったため、1982年から約4年をかけて工場の移転を計画。組合員の意見や要望、食品業界の動向などを踏まえ、さらに安全で品質の良い商品の製造をめざしました。移転先は神戸市東灘区の人工島・六甲アイランドに決定。敷地面積は旧工場の約5倍、延べ床面積は約2倍となり、1987年11月に稼働開始しました。



稼働開始後、間もないころの六甲アイランド食品工場と周辺(1988年)

商品の情報はホームページで

食品工場で製造していた商品のうち、ご利用の多かったものについては、日本生協連との共同開発商品として、信頼できるメーカーに製造を委託します。詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ商品情報

検索



製造終了予定



共同開発商品

Information

募集 虹っ子平和スタディツアーin福島

参加者募集

東日本大震災の被災地で過去・現在・未来について「平和」の観点から考えます。

| 出発日 | 2024年7月28日(日)

| スケジュール | 7月28日(日)～30日(火) 2泊3日

1	伊丹空港(午前便)ー仙台空港=名取市内(昼食)=東京電力廃炉資料館=特定廃棄物埋立情報館リプルンふくしま=浪江町(泊)
2	浪江町=東日本大震災・原子力災害伝承館=浪江町震災遺構ガイドツアー=浪江町内(昼食)=アクアマリンふくしま=いわき市(泊)
3	いわき市=福島しろはとファーム=木戸川漁協=天神岬(昼食)=関上(ゆりあげ)の記憶=仙台空港(午後便)ー伊丹空港

(注)一航空機、=貸切バス

- 航空会社:全日空(予定) ●バス会社:仙台バス(予定)
- 宿泊:①福島いこいの村なみえ②古滝屋 ●食事:朝2、昼3、夕2
- 添乗員:添乗員は同行しません(コープこうべ職員が同行)

| 対象 | 中学2年生～高校2年生(本人または同居家族がコープこうべの組合員で、過去にこのツアーに参加したことがない方)

| 参加条件 | ①7月6日(土)13時～15時の学習会、8月8日(木)10時～15時の報告会への参加
②平和活動への協力③写真の広報活用(ホームページや広報紙など)の承諾

| 募集人員 | 10名(応募多数の場合はお住まいのエリアのバランスを考慮して決定)

| 最少催行人員 | 6名

| 旅行代金 |

10,000円(食事代、施設入場料、保険料など)

※航空券代、宿泊費などは「平和のカンパ」から助成

※自宅と集合・解散場所間の交通費は自己負担

| 応募方法 |

ホームページから

[コープこうべ イベントひろば](#) [検索](#)



または郵送で、①福島で何を学びたいかを200字程度にまとめた作文②組合員番号③〒住所④名前(フリガナ)⑤性別⑥年齢(学年)⑦電話番号を、下記「応募先」へ(6月21日(金)必着。全員に結果を送付)

| 応募先・イベント企画・問い合わせ |

コープこうべ地域活動推進部「スタディツアー」係

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

| 旅行企画・実施 |

神姫観光株式会社 神戸支店

観光庁長官登録旅行業第2108号

〒651-2274 神戸市西区竹の台1-407-2

☎078-939-2090

(月～金10時～17時、祝日を除く)

※参加決定後、詳しい旅行条件書をお渡しいたしますので事前に確認のうえ、お申し込みください

募集 「第33回コープこうべ虹の賞」にご応募ください

心豊かに暮らせる地域社会づくりに大きく貢献している、または今後の発展が期待される市民活動を奨励・顕彰する賞です。

| 表彰数 | 功労賞、奨励賞合わせて15件(上限)

| 副賞 | 各賞ともに個人5万円、団体10万円

| 対象 | コープこうべの事業エリア内で活動する個人・団体

| 締め切り | 7月31日(水)消印有効

| 問い合わせ | 地域活動推進部

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)

※募集要項はホームページをご覧ください。店舗のサービスコーナー、各地区本部でも入手できます

※表彰式・交流会は2025年1月29日(水)の予定

[第33回コープこうべ虹の賞](#) [検索](#)



募集 「第九」合唱団メンバー募集中 みんなでつくる みんなの第九♪

12月22日(日)兵庫県立芸術文化センター大ホールでの本番に臨みます。「初心者レッスン」は7月20日(土)から、「パート練習」は9月から始まります。

| 定員 | 150人(申し込み多数の場合は抽選)

| 参加費 | ①「初心者レッスン」からの参加:22,000円

②「パート練習」からの参加:20,000円

③申し込み時点で39歳以下の方:10,000円

| 申し込み | 「コープこうべ第九合唱団ホームページ」

で詳細をご確認のうえ、そこからお申し込みください

[2024年コープこうべ第九](#) [検索](#)



| 締め切り | 6月19日(水)23時

※6月末までに全員に結果を郵送します

| 問い合わせ | 地域活動推進部「第九」事務局

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)

- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

第104期通常総代会を開催します

と き | 6月11日(火)12時半～15時(予定)
 と ころ | 神戸ポートピアホテル
 (ポートライナー市民広場駅東側)

議案

- 第1号議案 2023年度事業報告承認の件、決算報告、
 剰余金処分案承認の件
 第2号議案 2024年度事業計画、収支予算承認の件
 第3号議案 理事の補充選任の件
 第4号議案 監事選任の件
 第5号議案 役員報酬決定の件

募集 兵庫の海や魚に親しもう 虹っ子マリンスクール

垂水漁港での「セリ」の見学、タコや魚のつかみ取りなどを楽しみましょう。おみやげ付きです。

と き | 7月25日(木)、26日(金)11時半～15時
 と ころ | 神戸市水産会館(各線垂水駅徒歩5分)
 ※現地集合・解散

対 象 | 小学生と保護者
 定 員 | 各40人(申し込み多数の場合は抽選)
 参加費 | 小学生2,500円、保護者1,000円
 申し込み | ホームページから

コープこうべ イベントひろば



※締め切りは6月24日(月)。当選者にのみ
 7月上旬にメールで連絡します

問い合わせ | 第5地区本部
 ☎078-704-5701
 (月～金9時半～17時、祝日を除く)

募集 コープの森・^{しゃげごうやま}社家郷山 昆虫博士をめさせ!

と き | 7月15日(月・祝)
 10時～12時

と ころ | コープの森・
 社家郷山
 (西宮市^{としみず}越水)



内 容 | 昆虫採集、森の散策
 対 象 | 小学生を含む家族
 定 員 | 10組(申し込み多数の場合は抽選)
 参加費 | 1人500円(3歳以下は無料)

応募方法 | 右のQRコード®から
 締め切り | 6月30日(日)



問い合わせ | (有)KuseOFarm(事務局:久世)
 ☎070-9098-2398(9時～17時)

ユニセフ集中募金・緊急募金へのご協力 ありがとうございました

2023年12月に店舗・宅配で実施した「自然災害集中募金」には12,361,573円、2022年5月から店舗で取り組んでいる「ウクライナ緊急募金」には2024年3月末までに累計110,442,341円が寄せられました。いずれも、兵庫県ユニセフ協会を通じて世界の子どもたちの支援に活用されます。

コープの福祉講座

①ケアマネジャー受験対策講座(全7回)

と き | 7月29日(月)、8月5日(月)、19日(月)、
 26日(月)、9月2日(月)、20日(金)、27日(金)
 10時～17時
 受講料 | 47,300円(テキスト『ケアマネジャー試験ワークブック2024』(中央法規)は各自で購入)
 ※全2回の「直前対策講座」もあります(9月20日(金)、
 27日(金)10時～17時、受講料22,000円)

②ケアマネジャー全国統一模擬試験

と き | 9月9日(月)10時～12時20分
 受講料 | 8,800円(上記①の受講者は7,700円)

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)
 ☎0794-87-3364(月～金9時～17時)
 ※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり
 ホームページ

6月～7月の刃物とき 全て堺の刃物ときです (三木の刃物ときは休み)

4 火 ■熊内	18 火 ■相生
5 水 ■大蔵谷	19 水 ■西宮南
6 木	20 木
7 金 ■垂水	21 金 ■桜塚
8 土 ■うねの	22 土 ■茨木白川
9 日 ■東豊中	23 日 ■渦森台
10 月 ■芦屋	24 月 ■須磨
11 火 ■芦屋	25 火
12 水 ■芦屋	26 水
13 木	27 木
14 金 ■深江	28 金 ■新多聞
15 土 ■福田	29 土 ■神戸西
16 日 ■西宮東	30 日 ■西神
17 月 ■甲南	1 月 ■北鈴蘭台

※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

通常総代会に向けて 地区別総代会議を開催

4月18日～30日、8つの地区で組合員の代表「総代」が集まり、地区別総代会議を開催。6月の通常総代会に向けて、2023年度の振り返り・2024年度計画案の報告などが行われました。

中期経営計画の2年目となる2024年度の計画案として、引き続き「お買い物を通じたくらしの安心づくり」「いきいきとしたくらし、地域のつながりづくり」「環境や社会のためになる活動・事業モデルの促進」の実現に向けた取り組みを進めることなどを説明。その後、グループに分かれて意見交換が行われ、多くの意見・要望が寄せられました。



意見交換の様子(第1地区)

世代も地域も超えてつながる 「学びあいフェスタ」を開催

3月24日、協同学苑(三木市)で「学びあいフェスタ」を開催。2020年以降、SDGsに関するさまざまなテーマで開催されてきた「語り手学習会」に参加した組合員が「語り手」となり、学んだことを伝え合うイベントです。「食」「環境」「防災」について展示や試食、実験、工作などを通じて伝えるブースを出展。さまざまなコープ商品の紹介もあり、200人以上の来場者ににぎわいました。

また、コープこうべグループの直営農場「エコファーム」の見学会が行われたほか、「虹っ子平和スタディツアー」で東日本大震災の被災地・福島を訪問した中学生・高校生による発表も。「語り手」として参加した中学生は「これからも学んで伝えていきたいと思っています」と話していました。



津波についてクイズ形式で発表する中学生

「健康経営優良法人2024」に 認定されました

コープこうべは3月11日、経済産業省と「日本健康会議」が共同で実施する「健康経営優良法人認定制度」において、「健康経営優良法人2024」(大規模法人部門)に認定されました。今後も、働きやすい職場づくりや、交通事故・業務上災害・ハラスメント抑止の取り組みを推進していきます。



神戸市と連携し 地域住民の買い物を支援

3月19日、コープこうべは神戸市、(株)こうべ未来都市機構と「買い物困難地域の支援に関する連携協定」を締結しました。神戸市内で日常生活に必要不可欠な買い物が困難な地域において、3者が連携・協力し、地域住民に対する買い物支援を行うことを目的としています。

今後、「地域めーむひろば」(宅配で注文した商品をコープこうべ以外の施設などで受け取るサービス)の実施や「買いもん行こカー」(無料買物送迎車)の運行などを検討・協議していきます。

子育てしやすい環境づくりに向けて 神戸市と協定を締結

3月27日、コープこうべは神戸市と「子育てしやすい環境づくりに向けた連携協定」を締結しました。

この協定に基づき、コープこうべは「はじめておでかけギフト」(ミニサーモボトル、おしりふき2パック、ランチボックス3個のセット)を神戸市に提供。神戸市は4月1日、0歳児の子育てをしている市内在住の方を対象に、ギフトのお渡しを始めました。赤ちゃんを連れて外出するきっかけになるよう、市内120カ所の「こどもっとひろば(児童館)」でお渡ししています。これからも、地域での子育てを支える取り組みを協力して行います。

詳しくはホームページをご覧ください。

こどもっと KOBE 検索



コープこうべが提供する「はじめておでかけギフト」

広島への旅で 中高生が平和の尊さを学習

3月26日～27日に行われた「広島平和サイクリングの旅」に中学生・高校生6人が参加しました。

初日は戦争遺構などを自転車で巡る予定でしたが、雨天のため徒歩に変更。現地の“平和ガイド”に案内してもらいつつ、平和記念公園内を回りました。参加者からは「徒歩なので見る範囲が狭くなったけれど、ガイドさんに質問をたくさんできて深掘りできた」との声も。その後、“平和の語り部”から被爆体験を聞き、広島平和記念資料館を見学しました。2日目は呉市にある大和ミュージアム、てつのおくら館を見学。軍港や、海軍、海上自衛隊の歴史など、多方面から平和の尊さを学びました。



4月3日の事後報告会では、報告レポートを作成して発表。旅で出会った方々の「友達の家に爆弾は落とせない」「無関心が民主主義を滅ぼす」という言葉を紹介し、「世界中に友達をつくること、海外の出来事に関心を持つことを実践していきたい」と語りました。



平和ガイド「トビーさん」(中央)と一緒に

コープこうべ アプリを 使ってみよう

3 店舗での買い物も アプリで便利に!

コープこうべアプリの使い方と役立つ機能を4回シリーズで紹介します。アプリを使えば店舗での買い物ももっとスマートに。

コピーカードをアプリで

①レジで提示

プラスチック製のカードの代わりにアプリ画面のカードを提示

②電子マネーの支払い

店舗で使える電子マネーをチャージしてアプリ画面のカードで支払い

他にもいろいろ便利でお得

①残高確認

ポイントや電子マネーの残高を確認

②限定クーポン

アプリ限定クーポンでお得に

③スマートレシート

アプリからの手続きで紙のレシートを電子レシートに切り替え可能

※切り替え後、紙のレシートも必要な場合はレジ担当者にお声がけください

店舗で使う画面はコチラ!



※画面のデザインは変わることがあります

バーコード

レジでの支払いやチャージ機(コピたん)で電子マネーをチャージするときに使います

ポイント・電子マネー

残高がいつでも確認できます
※ポイントは、店舗では即時、宅配では商品お届け日に反映

スマートレシート

「電子レシートに登録する」をタップして手続きを

お問い合わせは…

スマートレシートコールセンター
無料 0120-683-173

※月～金
(祝日・年末年始を除く)
9時～18時

詳細はコチラ➡



アプリ限定クーポン

店舗で使えるお得なクーポンの情報はこちらで



アプリのダウンロードや
利用登録の方法が分からない方は…

『きょうどう』4月号P.20を見てね♪

きょうどうバックナンバー

検索





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.19

コープエコファーム

2024年7月、(株)コープエコファームは設立1周年を迎えます。資源循環型の野菜作りを行い、農業を志す人の育成にも取り組むほか、多くの人が集い楽しめる場になることをめざして、さまざまな活動を行っています。

食品リサイクル
ループのしくみ



野菜作りはたい肥作りから

コープこうべでは以前、「コープ土づくりセンター」でたい肥を作っていましたが、設備の老朽化のため稼働を終了しました。大栄環境(株)三木リサイクルセンターにたい肥作りを委託し、コープこうべ、(株)コープエコファーム、大栄環境(株)の3者共同で食品リサイクルのしくみを構築(上図参照)。3月6日、「再生利用事業計画(食品リサイクルループ)」として農林水産省・環境省から認定を受けました。

3月25日、野菜くずなどの回収やたい肥作りをスタート。回収店舗数は49店舗から59店舗に増えました。今後も食品廃棄物の削減をめざします。



コープこうべの店舗から野菜や肉の加工くずなどを回収。もみ殻を混ぜて、たい肥を作ります



たい肥は徐々に分解され、野菜が育つための栄養分に。土壌環境が改善されていきます

くらしを育む野菜選び

資源の循環によって育てられたエコファームの野菜を選び、食べることは、持続可能な暮らしにつながります。



ぜひ、このマークを目印に探してみてください

エコファーム内の直売所のほか、三木市近隣などコープこうべの一部の店舗で取り扱っています(宅配では年に数回「数量限定企画」として『めーむ』に掲載予定)。

「エコファームクラブ」ボランティア募集

エコファームで農作業のボランティアに登録されている方のクラブ。2時間の農作業応援をされた方は、新鮮な野菜をお持ち帰りいただけます。詳細はホームページをご覧ください(P.22参照)。



エコファームで 育てている野菜(一例)

夏

6月
たまねぎ、
じゃがいも

6~9月 青ねぎ

6~8月 トマト



秋

10月 さつまいも

10~12月 ブロッコリー

10~6月 ほうれん草



冬

11・12月
だいこん、
かぶ、にんじん

11~2月 きくな

1~7・9・10月
こまつな



春

Instagram



エコファームの
日々の様子を
発信中!

これまでの活動

2023年

6月 たまねぎ・じゃがいも
収穫体験

7月 (株)コープエコファーム
設立記念式典

10月 ホームページ開設
さつまいも収穫体験

11月 だいこん・かぶ収穫体験
(11・12月)
社員による宣伝販売
(8・11月)

2024年

3月 大栄環境(株)
三木リサイクルセンターに
たい肥づくりを委託

7月 (株)コープエコファーム
設立1周年



たまねぎを収穫!



設立記念式典



エコファームの野菜でピザ作り



コープ三木緑が丘での宣伝販売

これからの活動もお楽しみに!

野菜の収穫イベントなどの詳細は、今後も『きょうどう』エリア掲示板やインフォメーション、(株)コープエコファームのホームページでお知らせしていきます。

株式会社
コープエコファーム

〒673-0701

三木市細川町瑞穂2328-1

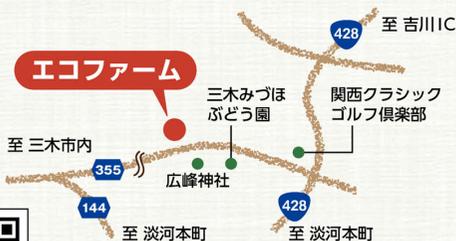
☎0794-88-3366

受付時間 9時~16時
(12月31日~1月3日を除く)



コープエコファーム

検索



公共交通機関の駅・バス停は近くにありません。
車でお越しください
中国自動車道・吉川ICから約8分
山陽自動車道・三木東ICから約12分
阪神高速7号北神戸線・箕谷ICから約25分

組合員ライターの ひとこと

資源の循環で野菜を作っていることも素晴らしいですが、収穫体験や農作業のボランティアを通じてコミュニケーションがとれるのも魅力だと感じました。(藤野 朋子)



クイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) **40人**に

問一

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
色が付いたマスの文字を並べ替えてできる言葉は何かな?



1		2			3	
				4		
5						6
				7		
	8		9			
10					11	
		12				

【タテのカギ】

- ①走るのが一番速いと言われている動物
- ②「母国語」の反対は?
- ③〇〇ごちのよい靴
- ④『西遊記』で三蔵法師がめざしたところ
- ⑤お客さんが来ない店に鳴くのは?
- ⑥指宿名物「〇〇むし温泉」
- ⑦〇〇〇の神様 エルヴィス・プレスリー
- ⑧香り松茸、〇〇しめじ
- ⑨将棋の格言「序盤は飛車より〇〇」

【ヨコのカギ】

- ①大和の朝は〇〇〇〇で明ける
- ③つらくて心が休まらない状況の例え。「〇〇のむしろ」
- ④〇〇は本能寺にあり
- ⑤絶対に良いものだと保証すること。「〇〇〇〇を押す」
- ⑦腕〇〇〇。のど〇〇〇。お国〇〇〇
- ⑧サイコロを振って、出目の数だけマスを進むボードゲーム
- ⑩もう恥ずかしくすぎて、〇〇があったら入りたい
- ⑪笑う〇〇には福来たる
- ⑫このために減量をする俳優もいるとか

答え

--	--	--	--	--

問二

「島」「山」「川」の字が付く都道府県を数えよう。
それぞれの数字を計算式に当てはめると、答えはいくつ?

島 × 山 ÷ 川 = ?

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



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 (郵便番号と宛名のみで届きます)
コープこうべ『きょうどう』クイズ道場係

■締め切り 7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

5月号の答え

問一

家庭円満

金	目	鯛		百	円	硬	貨
	分		出	足		水	
大	量	生	産		手		梨
家		息		日	本	庭	園
	天	地	無	用		仕	
満	面		口		議	事	録

問二

180円

ちまき 200円

柏餅 180円

菖蒲 210円

4月号のクイズは解答総数2,431のうち、正解は2,211でした。

みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

今月のテーマ

アタフタ

思わぬハプニングで頭が真っ白! 一体何が?
というエピソードを2号続けてご紹介します。
今月は、「なるようになる」編――



コープちゃん

プーちゃん

父よ、何処へ!?

デイサービスに通う90歳一人暮らしの父。毎回、帰宅したかどうかを電話で確認しますが、その日は何度かけても「電話に出ることができません」。慌てて父の家に行くと、帰宅していました。父の携帯が“機内モード”になっていたと伝えると、父は「飛行機でデイサービスに行ってきたのさ」。そんなわけないし〜。

(尼崎市・けんちゃん・59歳)



たまには「飛行機でちよつとそこまで」なんて言ってみたいですね

助けたはずが「助けて」に

校庭でボール遊びをしている車いすの方の横を通りかかった時のこと。深い溝にボールが落ちたので、私が取ろうと溝に入った途端、緩めにはいていたジャージが腰からお尻までズレて…。背後に温かく見守る気配を感じ、恥ずかしかったです。

(養父市・ガツちゃん・56歳)



親切心でボールを取ったのに。こんなことなら、もう一度溝に入りたくなるわね

母はつらいよ

出産後間もないころ。料理中に子どもが泣き出したので、抱っこしたら固定電話が鳴りました。電話の対応をしていると、鍋が噴きこぼれたのと同時に玄関のチャイムが鳴り、荷物が届きました。後回しでなかなか授乳してもらえない子どもがついに大号泣。何からすれば良かったの?

(丹波市・たんばの母・35歳)



育児や家事に奮闘する毎日。過ぎ去ったら、そんな懐かしい日が宝物になりますよ

こっそりのつもりが…

子どもの友達に、私の年齢と職業を聞かれて教えたことがありました。ある日、保育園にお迎えに行くと、その子が私を見つけ、「〇〇歳の〇〇で働いている〇〇ちゃんのお母さんだ!」と大きな声でお出迎えされました。

(豊中市・かーかーかー・39歳)



私はいつも少し若めに言っているわよ

記憶に残る珍道中

友人と伊豆に初めての夜行列車で旅行した時のこと。観光をする段になって、「財布がない」と友人。ようやく旅館に着くと、予約が取れておらず、少ない私の所持金だけで別の旅館を探しました。翌日、帰宅すると彼女から「財布が家にあった」と聞き、安心するやら呆れるやら…。

(洲本市・てんちゃん・65歳)



懐が寒くて、さぞかし節約の旅だったでしょうね

すべては愛です…

先日、いつもはずぐ連絡が取れている夫から返信が来なくなりました。出先にいた私は、遠方に住む息子を巻き込み、最後は警察に行方不明届けを出すまでに。夜、気温が2℃まで下がり、警察犬を伴った捜索が始まるという時に、「何事?」と夫がひょっこり帰宅。私は安堵で大泣きました。

(高砂市・織姫・69歳)



何事も無くて良かったの。今となっては笑い話じゃ

投稿募集 みんなのひろば

- 「今月のテーマ」ドキドキ
テストや試合で緊張したこと、好きな人の前で赤面してしまったことなど、あなたのドキドキしたエピソードを教えてください

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

7月1日(月) 必着

あて先は
P.26へ

*原文は短くする場合があります



待ってよかった

息子が就職せずのんきにアルバイトばかりしている姿がストレスで、ついうるさく言っていました。ところが占いで「30歳になってから良い結果が出る」と言われて信じてみると、私自身のストレスがなくなり、息子に優しくできるように。今、息子は自分に合った仕事を楽しんでいます。4年は長かったけれど、それからは信じて待つことができるようになりました。

(神戸市東灘区・老後満喫・66歳)



結果を焦らず、気持ちにゆとりを持つことも大事じゃな

よくやり通しました

娘が小学1年生から続けていたスポーツを引退しました。高校を卒業してからは親元を離れ、遠い地でがんばっていました。遠征でいろいろな場所へ連れて行ってもらったのも、楽しい思い出です。お疲れさま。そして、ありがとう。

(高砂市・ハッピーばあば・61歳)



その体力、精神力を生かしてこれらの人生をエンジョイしてほしいわ

頼れる味方!

子どもの離乳食が始まりました。寝返りを始めて目が離せない中、できるかな…と心配になっていたところ、友人にすすめられたコープさん。早速、離乳食や野菜ポーションを注文しました。電子レンジですぐに用意できて、本当に助かっています。

(西宮市・くまま・34歳)



離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ」は、私の周りでも人気よ!

これでいいのだ

退職後、週3日、1日2時間のアルバイトをしています。仕事が終わると、駅前のコーヒESHOPでランチを食べて帰ります。1日2,000円のお給料から1,500円の支払い。なんだかなあ…と思いつつ「動けるうちに楽しんでおかなきゃ!」と、一人でゆっくり食事とコーヒーを味わっています。

(摂津市・tamanyanko・71歳)



働いて、おいしく食べて、リラックス…、健康のヒケツだね

いつまでも前向きで

2歳の娘と公園でどんぐり拾いをしていた時、声をかけてくれたおばあちゃん。「私、来年で80よ。今日は5,000歩、歩いたの」と話しながら、斜面を上る娘に「ほら、おばあちゃんの手につかまりなさい」と手を差し出してくれました。気持ちが若いって、すごいです。

(豊中市・くまのくみ・40歳)



プーちゃんも一緒に遊びたいなあ!

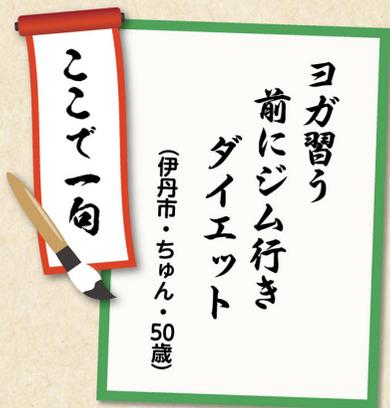
こっちの気も知らないで

夫66歳、私65歳、2人ともまだ現役正社員です。夫は毎日ビールで晩酌、夕食を食べたらテレビの前で寝落ち。夜はイビキがすごくて私は不眠なのに、夫は徐々に丸々してきて…。退職してずっとこれかと思うと今からすごく憂鬱です。皆さんはどう乗り切っているのですか?

(西宮市・きょん・65歳)



将来煙たがれないよう、気を付けなないと…



私も一言

なんとかなるさ

3月号のテーマ「人生の転機」で書かれていた「ピンチはチャンス」、良い言葉です。生きていけばいろいろな困難がありますが、前向きな気持ちが持てれば、人生もプラスの方向にいくのではないかと思います。

(吹田市・ママちゃん・60歳)



私の友達は「ジムに入会する前に少し痩せなくちゃ」と言ってます(笑)



ボクはいつも「まあいっか〜」だよ。たまにママに怒られるけど

お気に入り♡

co-op ミックスビーンズ ドライパック

豆類は甘くて料理に取り入れにくかったりしますが、これはめかぶとあえてサラダなどに利用しています。

(尼崎市・F.O・72歳)



手軽に彩りと食感をプラスしたいとき、便利なのよね

お気に入り♡

co-op キッチン油拭きティッシュ

気になる汚れをさっと拭けます。ベタベタ汚れがきれいに落として二度拭きがいらないので、身近に置いておくと便利です。

(長田区・のぶりん・59歳)



ポンとふたを開けてサツと取り出せるから、掃除がはかどるぞ♪

投稿募集 みんなのひろば 身近にあった面白いネタやあなたの体験談を大募集

- 「今月のテーマ」ドキドキ
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

詳しくは P.24

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(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
コープこうべ「きょうどう」ひろば係
(郵便番号と宛名のみで届きます)
FAX: 078-856-1239

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

7月1日(月)必着

※原文は短くする場合があります

コピーカード
と出かけよう!

伊丹市 美術・工芸・俳諧・歴史の総合的発信拠点

市立伊丹ミュージアム



クイズを通して
俳句やくずし字に親しめる
「俳諧・俳句ひろば」

かきもり
柿衛文庫、伊丹市立美術館、伊丹市立工芸センター、伊丹市立伊丹郷町館、伊丹市立博物館を統合して2022年4月に開館。清酒発祥の地といわれる伊丹の酒造りの歴史を伝える旧岡田家住宅・酒蔵(国指定重要文化財)や旧石橋家住宅(県指定有形文化財)を継承し公開しています。多彩な展覧会も魅力で、6月14日(金)~7月28日(日)は、「季節を愛でる—俳諧と茶の湯」[泉茂 1950s 陽はまた昇る]「お茶の愉しみ展」を開催。旧岡田家住宅・酒蔵や旧石橋家住宅、歴史常設展示などは会期中以外でも無料で楽しめます。また、織機や銅版画用プレス機など、多彩な道具や設備のあるアトリエでは、近隣では珍しい工芸の実技講座や体験講座を開いています。



- 住 所 伊丹市宮ノ前2-5-20
- 電話番号 072-772-5959
- 開館時間 10時~18時(最終入館17時半)
- 休 館 日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)

コピーカードまたは
組合員証でお得
入館料を
団体割引料金に

- ※1家族につき2人まで
- ※旧岡田家住宅・酒蔵や旧石橋家住宅、歴史常設展示は無料



コピーカード(アプリも可)
またはコープこうべの
組合員証のご提示で、人気施設に
割引料金で入場いただけます。
※他の割引は併用できません



コピーカードと出かけよう

検索