一人は万人のために 万人は一人のために

CO・OP コープこうべ

きょうどう 5 2025

今月の注目商品

ポーク&チキン ウインナー



コープで一緒に未来へ

食中毒にご注意を

エリア掲示板

地域の楽しい情報がいっぱい！

「きょうどう」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

きょうどう

CONTENTS 2025 5

01 伝えたい 私の1.17
02 今月の注目商品 ポーク＆チキンウインナー
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 食中毒にご注意を
23 コーピーのクイズ道場
24 みんなのひろば
裏表紙 機関紙でたどる昭和

コープこうべの現況（3月末現在）

組合員数	171万2578人
出資金	357億4659万円
1人当たりの出資額	2万872円
宅配訪問軒数	48万2439軒

マイバッグ持参率（3月度） 90.6%

コープこうべ ホームページ
コープこうべ 検索

※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**
コープこうべ ご意見お問い合わせ 検索

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

阪神・淡路大震災から30年 since 1995
共に備える 未来へつなぐ

伝えたい 私の1.17

投稿募集中！
詳しくは P.26 をご覧ください

阪神・淡路大震災から30年。あの日、あの時、皆さんは何を思い、どのように過ごしていましたか？ それぞれの1.17にまつわる、印象的なエピソードをご紹介します。

災害時にも役立った石油ストーブ

大震災の時、私は取りたてのライセンスを片手に、初めてグアム島でダイビングをしていました。最終日の夜、ニュースで地震を知り、すぐに帰宅。やっとたどり着いた我が家は、崩壊した家々の中で、かろうじて生き残っている状態でした。電気も、水も、食べ物もない中、朝から晩まで必死で片付け続けました。家の修復には、長い長い時間がかかりました。そんな中、大役を果たしたのが石油ストーブでした。明かりとなり、暖となり、ガスの代わりにもなりました。我が家では今も、石油ストーブが活躍しています。

（神戸市東灘区・テコ・82歳）

ベッドで寝るようになった理由は…

当時は畳に布団を敷いて寝ていて、地震の揺れでたんすが傾いてきたのがすごく怖かったです。あれ以降、パイプベッドや二段ベッドでしか眠れなくなりました。

（明石市・まぶた・59歳）

＼今月の注目商品／

炒めても、ゆでても、冷めても！

COOP KOBE

ポーク&チキン ウインナー



2024年秋にリニューアル。
うまみのある豚肉とあっさりした鶏肉を組み合わせることで、
食べやすい食感とまろやかな風味に仕上げました。
冷めてもやわらかくお弁当にもぴったりです。







食卓にも、お弁当にも

冷めても味がしっかりと感じられるように、
原材料の配合バランスを工夫しています。

幅広い年代の方に

かみ切りやすいよう、ケーシング*には牛皮から
抽出したコラーゲンを使っています。

*ソーセージの原料を詰める袋（皮）のことで、牛や豚、羊の小腸を使用。コラーゲンなどでできた人工のケーシングもある。

炒めても、ゆでても、冷めても！

メーカーさんに聞く ポーク&チキンウインナー
今回の配合リニューアル、「ここにこだわっています!!」

丸大食品株式会社



ハムソー生産部
生産管理課
大浦 圭吾（おおうら けいご）さん



ハムソー生産部
商品開発課
石原 一弘（いしはら かずひろ）さん

スパイスの風味が特長です！

リニューアル前には3種類だったスパイスを7種類に増やしました。白こしょうやオニオンのほかコリアンダーやナツメグ、メースなどを加え、香りのバランスにこだわりました。

飽きのこない味を表現

「ジューシーなウインナーが、くどくて多くは食べられない」といった意見に応え、うまみ、風味をしっかり残しつつ、あっさりとしたウインナーをめざしました。

ウインナーの製造工程（一例）

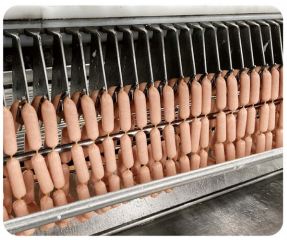
❶ 肉ひき（チョッピング）・漬け込み

肉をミンチ状にし、塩、発色剤、香辛料などを入れ、均一になるように混ぜる



❷ 充てん・加熱

ケーシングに詰め、中心部までしっかり加熱



❸ 検品・包装

直ちに10℃以下まで冷却。その後、品質チェック



※写真は丸大食品（株）提供



おすすめの食べ方は？

焼く

ウインナーから脂が出るので、フライパンなどに油を引かず、中火で転がしながら焼き色が付くまで焼きます。弱火～中火でじっくり焼くのがコツ。

ゆでる

70℃～80℃のお湯で約3分間温める程度にゆでます。温度が高すぎると割れることがあり、うまみが逃げてしまうので注意。

さらに こんな食べ方も

2分間～3分間ゆでてからフライパンで焼くと、焦げ目が付いて皮はパリッとジューシーに仕上がります。

コープCooking

ウインナーを使ったレシピ

より良い“ふだんの食卓”を研究する組合員グループ「家庭料理研究会」が作成したレシピをホームページで紹介しています。

コープクッキング 検索



ウインナーの豆乳カレースープ

エネルギー330kcal／
食塩相当量2.2g（1人分の推定値）

材料（2人分）

- ウインナー……4本
- たまねぎ……1/2個
- じゃがいも……2個
- にんじん……1/2本
- セロリ……1/3本
- サラダ油……大さじ1/2
- 水……1カップ
- カレールー……1かけ
- 豆乳（無調整）……1カップ
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- セロリの葉（みじん切り）……少々

作り方

1. ウインナーは斜め半分に切る。たまねぎはくし形、じゃがいも・にんじん・セロリは乱切りにする
2. 鍋に油を熱し、①を炒める。水を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。火を止めカレールーを溶かす
3. 豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで調味する
4. 器に盛り、セロリの葉を散らす

舞茸のコチュジャン炒め



エネルギー77kcal／
食塩相当量0.6g（1人分の推定値）

材料（4人分）

舞茸……1パック
にら……1/3袋
ウインナー……3本
ごま油……大さじ1/2

〈A〉
- コチュジャン……小さじ1/2～（量は好みで）
- 砂糖……小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- 酒……大さじ1/2

※コチュジャンは、みそ小さじ1・砂糖小さじ1/2・一味小さじ1/4・しょうゆ少々を混ぜて代用可能

作り方

❶〈A〉の調味料は合わせておく
❷舞茸はほぐし、にらは4cm程度に切る。ウインナーは斜め切りにする
❸フライパンにごま油を熱し、②を炒める
❹〈A〉を絡める

ウインナーとゆで野菜のマリネ



エネルギー250kcal／
食塩相当量1.5g（1人分の推定値）

材料（4人分）

ウインナー……6本
にんじん……1本
たまねぎ……1コ
キャベツ……4～5枚

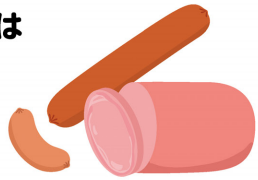
〈マリネ液〉
- りんご酢……1/3カップ
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 粒マスタード……小さじ2
- オリーブ油……大さじ3

作り方

❶〈マリネ液〉の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる
❷ウインナーは斜めに2本～3本の切れ目を入れる。にんじんは5mm厚さの輪切り、たまねぎはくし形、キャベツはざく切りにする
❸にんじんを水からゆで、他の②を歯応えが残るくらいにさっとゆでる。しっかり水気を切って熱いうちに〈マリネ液〉に漬けて混ぜる

ソーセージの分類

「ウインナー」は**ソーセージの種類のひとつ**です。



ウインナーソーセージ	羊腸、または太さ20mm未満のケーシングを使用したもの
フランクフルトソーセージ	豚腸、または太さ20mm～36mm未満のケーシングを使用したもの
ボロニアソーセージ	牛腸、または太さ36mm以上のケーシングを使用したもの

※ケーシングについては2ページを参照

ウインナーの特徴的な食品添加物について

ウインナーの「塩(えん)せき」「無塩せき」という言葉の意味をご存じですか?

「無塩せき」とは、発色剤を使用しないことです。亜硝酸(あしょうさん)ナトリウムなどの発色剤には、色や風味を良くするだけでなく、食中毒菌の増殖を抑える働きがあります。

食品添加物の役割と安全性(解説動画)

組合員ライターのひとこと

いろいろな料理に使いやすい大きさと、あっさりとして飽きがこない味。すぐに使い切ってしまいます。子どもから大人までみんなに親しまれる口当たりまろやかな味です。(植田 愛子)

お気に入りコープ商品

「これおいしいで!」「いっぺん使ってみて」好きなものはみんなに教えたくなりますね。組合員の皆さんの“イチ推し”コープ商品を紹介します。

CO・OP 豆腐バーグ

※一部の店舗では取り扱いがありません



電子レンジで温めるだけなので、行楽地から帰ってクタクタの日のご飯作りの救世主に。残り野菜としょうがで作った餡(あん)をかければ、体も温まりますよ。

(尼崎市・スマイル・57歳)

CO・OP いろいろ使える むき枝豆

※宅配のみの取り扱いです



緑が足りないなと思うとき、卵焼きに入れたり、煮物にトッピングしたりすると見た目も鮮やかに。お気に入りは、枝豆と塩昆布を混ぜたおにぎりです!

(摂津市・ベルブック・61歳)

「お気に入りコープ商品」募集中!

あなたの好きなコープ商品を、ぜひ教えてください。アレンジレシピも歓迎!

応募方法は**P.26**をご覧ください。

Information

募集 ピースをつなぐ モザイクアートプロジェクト

今年、終戦から80年を迎えます。今、あなたが大切にしたい「大好きな人やものに囲まれた幸せな時間」「未来に引き継ぎたいあたたかな思い」をイラストや写真にしてお送りください。寄せられた作品をつなぎ合わせ、平和への願いを込めたモザイクアートを作ります。応募者の中から抽選で100人にコープこうべ商品券1,000円分をプレゼント。



応募方法

- イラスト：ホームページから応募、または応募用紙を郵送（指定の応募用紙のみ）
- 写　　真：ホームページから

※詳しくは応募用紙またはホームページをご覧ください。応募用紙は店舗で配布しているほか、ホームページからのダウンロードもできます

コープこうべ　イベントひろば　検索

締め切り｜5月31日（土）消印有効

問い合わせ｜くらしの情報センター（1ページ参照）

募集 第34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（木）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でご覧ください。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2026年2月4日（水）の予定

第34回コープこうべ虹の賞　検索

募集 「ともしび財団設立30周年記念助成」未来に向けて共に活動する団体を応援

地域の課題や困り事を解決するため、新たに活動を始めた団体を応援します。より良い「ひょうご」の未来に向けて、当財団と共に活動を進めていきましょう。

Heart to Heart
（公財）コープともしび
ボランティア振興財団

30th Anniversary

助成対象団体

兵庫県内で公益的な活動を行うNPO法人もしくはボランティアグループ、一般社団法人などで発足後3年未満の団体

助成金額（上限）

1団体あたり初年度50万円、2年目30万円、3年目20万円

締め切り｜6月30日（月）必着

問い合わせ｜
（公財）コープともしびボランティア振興財団
☎078-412-3930（祝日を除く月～金10時～17時）

※応募・選考方法など詳しくはホームページをご覧ください

ともしび財団　検索

募集 コープの森・社家郷山（しゃけごうやま）「森のがっこう」4回シリーズ

「里山のひみつ」を親子で学びましょう。

	とき（9時40分～12時）	内　容
1	6月29日（日）	生き物探し、野菜の植え付け
2	9月15日（月・祝）	間伐体験、森林保全について
3	11月3日（月・祝）	森林散策、リース作り
4	12月14日（日）	落葉かきと冬野菜の収穫、焼き芋、しめ縄リース作り

ところ｜コープの森・社家郷山（西宮市越水（こしみず））など
対　象｜小学生以上の子どもを含む家族
定　員｜10家族（申し込み多数の場合は抽選）
参加費｜1人2,000円（4回分）
応募方法｜右のQRコード®から
締め切り｜5月31日（土）
問い合わせ｜
（有）KuseOFarm（クセマルファーム）（事務局：久世）
☎070-9098-2398（9時～17時）



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 「エコファーム」で じゃがいも・たまねぎの収穫体験

コープこうべグループ直営農場「エコファーム」で、家族や友達と一緒に野菜を収穫しませんか。

収穫物	と き（午前・午後の2部制）	1区画あたりの収穫保証量
たまねぎ（晩生種：ケルたま）	6月14日（土）、15日（日）、21日（土）、22日（日）	40個
じゃがいも（ニシユタカ）	6月21日（土）、22日（日）、28日（土）、29日（日）	10株（5kg）

午前の部：9時半～10時半受け付け、順次収穫開始
午後の部：13時～14時受け付け、順次収穫開始

※雨天決行（三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止）
※生育状況により日程が変更になる場合があります（変更する場合は下記のホームページで案内）



募集区画数 | 各220区画（申込順）
料　金 | 1区画2,200円（当日、現地で支払い）
持ち物 | 手袋（軍手）、長靴、収穫物の入れ物、雨具（雨天の場合）

申し込み
（株）コープエコファームのホームページの「イベント予約フォーム」から
コープエコファーム　検索

ところ・問い合わせ
（株）コープエコファーム（三木市細川町瑞穂2328-1）
☎0794-88-3366（9時～16時）

6月15日には、コープ商品がもらえるゲーム、29日には、キッチンカーによる「エコファームの野菜を使ったカレー」の販売を予定（詳しくはエコファームのホームページをご覧ください）

自動車税（種別割）の納付は 6月2日（月）までにお忘れなく

自動車税（種別割）は、自宅からでもパソコン・スマートフォンを利用して、クレジットカード・スマートフォン決済アプリ・インターネットバンキングなどで納付手続きができます。詳しくは、車検証上の住所地を管轄する県税事務所にお問い合わせいただくか、兵庫県のホームページをご覧ください。
兵庫県　自動車税種別割　検索

募集 「まいくる」初夏の味覚フェア 特別メニューをお届けします



夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当やおかずのセットをご自宅までお届けするサービス。下記の期間は「初夏の味覚フェア」と題して特別メニューを企画しています。
この機会に利用してみませんか。

特別メニューのお届け期間
5日間エリア：6月9日（月）～13日（金）
4日間エリア：6月10日（火）～13日（金）
※お届け対応エリアなど、詳しくはお問い合わせください
まいくる　検索

新規ご利用の場合の締め切り
5月17日（土）（ご利用開始は自動引き落とし口座登録手続き完了後となるため、開始が遅れる場合がありますのでご了承ください。既に口座登録されている方は、6月3日（火）までお申し込みいただけます）

申し込み
くらしの情報センター（1ページ参照）
※音声ガイダンスに従って「2番（夕食サポート「まいくる」）」を選んでください
※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください

堺の刃物とぎ　5月～6月

6	火	■園田	20 火 ■めふ
7	水	■熊内	21 水 ■蛍池
8	木		22 木
9	金	■姫路砥堀	23 金 ■青谷
10	土	■六甲	24 土 ■東豊中
11	日	■六甲	25 日 ■姫路田寺
12	月	■高砂	26 月 ■甲子園口
13	火	■苦楽園	27 火 ■東舞子
14	水	■鶴甲	28 水 ■篠原
15	木		29 木
16	金	■西宮東	30 金 ■横尾
17	土	■西宮東	31 土 ■相生
18	日	■西神南	1 日 ■三田西
19	月	■吹田	2 月 ■中山台

※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

News

食品工場の歴史を振り返り おいしさと思いをつないで

六甲アイランド食品工場は、3月22日に稼働終了しました。長年のご利用に心から感謝申し上げます。

終了を目前に控えた3月6日・7日に「食品工場エンディングイベント」を開催し、2日間で延べ92人の組合員・役員・職員が参加しました。

イベント2日目は、岩山利久組合長理事が「商品に思いを込める姿勢はこれからも変わりません」とあいさつ。その後、工場の概要についての動画を鑑賞し、職員の案内でうすあげや食パンの製造現場を間近で見学しました。見学後は、食品工場の商品を引き継いで日本生協連と共同開発した商品を試食。あつあげやこんにゃくを使ったおでん、食パンや菓子パンを食べながら、商品の説明や開発の苦労話を聞きました。最後に、中野朋子理事が工場の従業員に向けて「工場での経験と知見を次のステップに生かしてほしい」と語り、共同開発商品への期待の言葉で締めくくりました。

参加者の一人は「コープ商品で育ち、子どもたちもコープ商品で育てました。今日の話を聞いて一生懸命作られている新しい商品も応援しようと思いました」と話していました。


食パンの製造ラインを見学


日本生協連と共同開発した商品を試食



みんなで「ありがとう!」

「防災フェスタ」で みんな楽しく防災を学ぶ

2月15日、生活文化センター（神戸市東灘区）で「みんなで楽しむ防災フェスタ」を開催し、約160人が参加。阪神・淡路大震災から30年を機に、組合員が中心となり「記憶を伝える」「防災を伝える」をテーマとして企画したイベントです。

午前の部は、地域で活動している団体のブースが並び、防災カルタやダンボールベッドなどの展示を通して、大人も子どもも楽しみながら防災を学びました。真剣な面持ちで東灘消防署の職員から心肺蘇生法を学ぶ参加者も。株式会社コモが製造する長期保存可能なパンや「BOSAIキッチン」による防災カレーの販売も好評でした。

午後の部には、落語家の桂吉弥さんと桂弥太郎さんが登場。吉弥さんは、阪神・淡路大震災の後、避難所で落語を行い感謝の言葉をかけられた経験から「落語が人の役に立つことに気付かされました」と語りました。その後、吉弥さんと弥太郎さんの落語で、会場は温かい笑いに包まれました。


防災サークル「どっこいしょ」は新聞紙で作るスリッパを紹介

上へ

西区社協・西区と協定を締結し 地域のくらしを支援

2月18日、神戸市西区社会福祉協議会（区社協）・神戸市西区・コープこうべの3者は「生活困窮者等支援事業連携に関する協定」を締結しました。生活に困難を抱えた市民の支援・地域福祉の推進のため、相互連携することを目的としています。

非常災害の被災者など、生活にお困りの方に対して区社協が行う「緊急フードサポート事業」にコープこうべも協力し、商品提供などを行う予定です。今後も「フードドライブ」による食品の提供や、地域住民の参画による「居場所づくり」などの支援を進めていきます。



（左から）豊永太郎 神戸市西区長、河端晶子コープこうべ理事、井上智津子 区社協理事長

「高校生ともしびボランティアアワード」顕彰団体が決まりました

（公財）コープともしびボランティア振興財団は兵庫県内の高校生のボランティア活動を「高校生ともしびボランティアアワード」で顕彰しています。選考の結果、第6回の顕彰団体が下記19団体に決定しました。財団は今後も、若者が心豊かに成長し、地域の担い手になることを願い、高校生の活動を応援していきます。

【顕彰学校名・団体名】

※（学）は学校法人、★は初の顕彰

- 明石市立明石商業高等学校・生徒会
- （学）芦屋学園 芦屋学園高等学校・ボランティア部
- （学）甲南学園 甲南高等学校・ボランティア委員会
- （学）玉田学園 神戸常盤女子高等学校・ボランティア部
- 神戸市立葺合高等学校・すぎな会
- 兵庫県立明石清水高等学校・ボランティア部
- ★兵庫県立明石南高等学校・ボランティア部
- 兵庫県立赤穂高等学校定時制課程・ボランティア部
- 兵庫県立芦屋高等学校・ボランティア部
- 兵庫県立尼崎小田高等学校・あまおだ地域応援隊（ボランティア部）
- 兵庫県立伊川谷高等学校・ボランティア部
- 兵庫県立伊丹西高等学校・WEST
- ★兵庫県立錦城高等学校・ボランティア同好会
- 兵庫県立香寺高等学校・食物部
- ★兵庫県立洲本実業高等学校・ユネスコクラブ
- 兵庫県立姫路商業高等学校・地域創生部
- ★兵庫県立武庫荘総合高等学校・むこっ子防災キャラバン
- ★兵庫県立和田山高等学校・ボランティア部
- ★百合学院高等学校・インターアクトクラブ

上へ

阪神・淡路大震災から30年 since 1995

共に備える 未来へつなぐ

防災士の資格を持つ組合員が「災害への備え」についてお伝えする5回シリーズ
（次回は7月号に掲載予定）

❶ 備蓄だけでなく「減らす」防災も

30年前の1月17日、神戸で阪神・淡路大震災を経験しました。揺れている間は何が起こっているのか分からず、「この世の終わりが来た！」と思い、死を覚悟しました。

両親が寝ていた和室に並んでいたのは、大型の婚礼家具。幸いにも母は起床後で、父も起き上がった直後だったため、倒れそうになる家具を必死で押さえ、事なきを得ました。もし就寝中で、家具が倒れていたらと思うと今でもゾッとします。

阪神・淡路大震災は火災のイメージもありますが、死因の約8割は建物の倒壊や家具の転倒による圧迫死でした。「防災」と聞くと、「非常持ち出し袋」「食料や消耗品の備蓄」など、“物を増やす”という印象を持たれるかもしれませんが、同時に“危険な物を減らす”ことも大切です。まずは家の中を見渡して、地震が起きたときに「落ちてくる、倒れてくる、転がってくる」物がないかをチェックしてみてください。無防備になる寝室は特に、できるだけ物がない状態が理想。リビングのような家族の滞在時間が長い場所も、優先的に安全を確保しましょう。また、倒れて出口を防いでしまわないよう、家具の配置にもご注意を。



家具が倒れた室内
（写真提供：神戸市）

当時を振り返ると、「神戸に地震は来ない」という根拠のない思い込みが、備えの脆弱性につながっていたように思います。いつ、どんな災害が起きても、少しでも被害を減らせるよう、一緒に考えていきましょう。



小西 玲奈さん

神戸市出身・姫路市在住の組合員。防災士として「今日からできる」「無理なく続く」“カジュアル減災”をSNSや学習会などで発信中！

co-op vision™

＼コープでいっしょに／

未来へ

つながり 健康 ターゲット2030 環境 あんしん

Vol.26

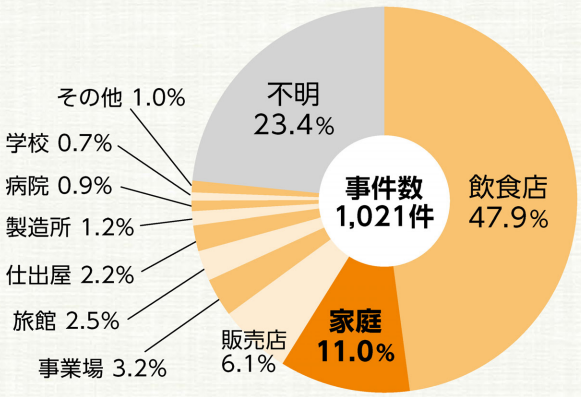
食中毒にご注意を

食中毒とは、細菌やウイルスなど有害な物質が含まれる食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。食中毒は「飲食店で起きている」「気温の高い夏に多い」というイメージがあるかもしれませんが、季節を問わずさまざまな場所で発生しています。まずは家庭で食中毒を予防しましょう。

食中毒の発生状況 ※参考：厚生労働省「食中毒統計資料」

原因施設別食中毒発生状況

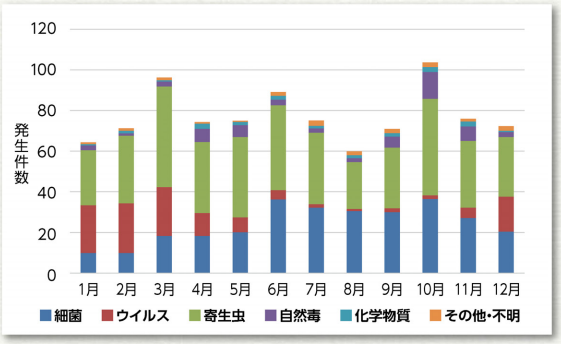
(2023年)



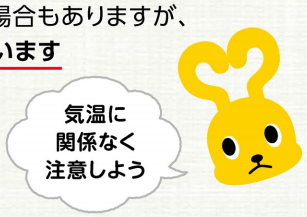
家庭での発生件数は1割程度ですが、届け出をされない場合もあるため、実際にはさらに多く発生していると考えられます

病因物質別月別食中毒発生件数

(2019年～2023年の5カ年平均)



年により傾向が異なる場合もありますが、**年間を通して発生しています**



知って防ごう！食中毒予防の3原則

食中毒の原因物質は、細菌やウイルス、寄生虫、キノコや野草の自然毒などさまざま。原因物質により予防方法は異なりますが、特に細菌やウイルスに関しては、家庭での衛生管理が重要です。

食中毒予防の3原則、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を守りましょう。

つけない

- ☑ 調理前・食事前の正しい手洗い
- ☑ 台所の整理・整頓・清潔

増やさない

- ☑ 適切な温度での保管
- ☑ 調理後はすぐに食べる

やっつける

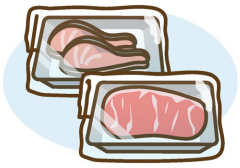
- ☑ 加熱調理する場合はしっかり火を通す

いつ、どんなことに注意する?

食品を買ってからの流れの中で、気を付けるポイントも確認しておきましょう。

① 食品の購入

- 肉類、魚類は分けて包む



- 寄り道せずに帰る

② 家庭での保存

- 冷蔵品を持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 冷蔵庫に入れる量は7割程度に
- 肉、魚は汁がもれないように包んで保存

③ 下準備

- こまめに手を洗う
- 生肉や魚を切った後のまな板は、洗って熱湯などで殺菌する
- タオルやふきんは清潔に

④ 調 理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(目安は、食品の中心部が75℃以上で1分間以上)
- 電子レンジを使うときも十分に加熱

⑤ 食 事

- 食事の前に手を洗う



- 料理を長時間室温に放置しない

⑥ 残った食品

- 清潔な容器に入れて冷蔵(または冷凍)保存する
- 温め直すときは十分に加熱する



お弁当の食中毒予防も



お弁当を作るときも、食中毒菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」が基本。たとえば、以下のようなことに注意しましょう。

つけない
おにぎり作りは、ラップや使い捨て手袋を使って

増やさない
お弁当を冷ましてから、ふたを閉める

やっつける
作り置きした食材を詰めるときは、再加熱する

※参考:農林水産省
「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」

お弁当　食中毒予防　検索

組合員ライターのひとこと

食品を購入した時点から、食中毒予防に気を付けないといけないと改めて感じました。(木下 亜紀)

コーピーのクイズ道場



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

リストの文字をマスに入れ、縦・横につないで言葉をつくろう。
残った文字と「の」を組み合わせてできる言葉は何かな？

中級

リスト

神	虎	人	母
向	幕	束	身
白	内	上	福
日	巻	事	絵
餅	間	開	

		機
	の	
戦		食

大		御
	の	
		楽

護		
	の	
術		心

	の	
隊		物

約		
	の	
		味

答え

	の	

問二

9つの□に0～9の数字を入れて、全ての筆算（ひっさん）を完成させよう。
0～9のうち、使わなかった数字は何かな？

初級

```
  □ 1
× □ 4
-------
  2 4 □
1 8 3
-------
2 0 7 4
```

```
    4 3
×   4 □
-------
  3 □ 1
1 7 2
-------
2 0 □ 1
```

```
    3 2
×   7 □
-------
  2 □ 8
2 2 4
-------
2 □ 2 8
```



答え

□

応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンからは、
  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、
  『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
  ※感想は一言でも結構です。
  どんな感想でもご遠慮なく

きょうどう　応募　検索

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　6月2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

4月号の答え

問一

サヤエンドウ

1 オ	ウ	2 ラ	イ	■	3 エ	リ
ウ	■	ン	■	4 テ	コ	■
5 ト	ビ	ド	ウ	グ	■	6 ク
ウ	■	セ	■	7 ス	ミ	レ
■	8 サ	ル	9 マ	ネ	■	ム
10 シ	ケ	■	チ	■	11 ユ	リ
ヤ	■	12 ハ	ネ	ム	ー	ン

問二

鮪（まぐろ）

- 鰯（いわし）の頭も信心から
- 腐っても鯛（たい）
- 三月鮃（ひらめ）は犬も食わぬ
- ジュンサイで鰻（うなぎ）をつなぐ
- 麦わらタコに祭り鱧（はも）
- 夏座敷と鰍（かれい）は縁側が良い
- 猫に鰹節（かつお）
- まな板の鯉（こい）

3月号のクイズは解答総数3,569のうち、正解は3,274でした。

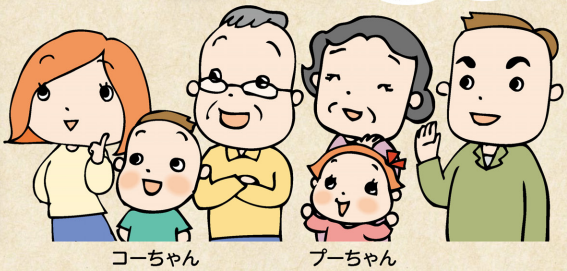
みんなのひろば

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

失敗は成功のもと

初めからうまくいかなくても次がある。
成功のカギは、努力？それとも単なる偶然？



見た目は二の次、味は最高！

妻が実家に帰って3日目。無性にオムライスが食べたくなり、作った時のこと。卵を3個割り、フライパンに卵、焼き飯を入れ、ひっくり返せず失敗。それを3回～4回繰り返し、5回目にやっとできました。一体、卵をいくつ使った？奥さんは本当に大変ですね、大切にしなきゃ。ありがたいです…。

（神戸市長田区・長田の赤鬼・77歳）



オムライスの失敗から奥様への感謝に行き着いたのが素晴らしいです！

レッスン量を倍に増やし…

10年前にギターを購入し、ギター教室で練習を続けています。初めのところは30分の個人指導でしたが、元々リズム感が無いので講師は諦めムード。もっと長時間指導してほしいと思い、1時間レッスンの教室に出会いました。おかげさまで今では人前で弾き語りできるようになり、楽しいギターライフを送っています。

（神戸市西区・あじさいちゃん・66歳）



初めの教室で諦めなかったのが偉い！

気持ちの分かる指導者に

慌てん坊でそそっかしく、すぐ焦り、しくじってきた私。でもそのしくじり人生のおかげで失敗をしやすい傾向の子どもたちを励まし、落ち着いた指導ができました！「大丈夫、私もそんな失敗いっぱいしたよ。焦らず、慌てず、諦めず、一緒にがんばろうね」と。

（箕面市・ササニシキ・64歳）



失敗しても「大丈夫だよ」って言ってくれたらうれしいな

手編みを楽しんでいます

編み物を始めて、半年余り。最初はうまく編めなかったのですが、試行錯誤でがんばって、編んだ作品は30点ほど。今では、マフラー、ベスト、かばんなど、子どもや孫にもプレゼントして喜ばれています。

（明石市・しのりん・67歳）



プーちゃんも編んでほしいなぁ～

新メニューの誕生!?

久々にコロッケを揚げたら破裂！グチャッと揚がったコロッケをライスペーパーに包んでフライパンで焼いてみたら、カリッとモチッとおいしい。失敗は成功のもとってたまにありますね。

（神戸市東灘区・みんみんぜみ・61歳）



ライスペーパーに包むというアイデアが良いわね。私も作ってみよう♪

子育てを振り返って…

子育ては失敗の連続でした。長男、長女、次男すべてです。でも、その失敗の繰り返しがあったからこそ、辛抱強く子育てができました。子どもたちもそのことを理解できる歳になり、最近は優しく接してくれます。ある意味、失敗は成功のもとかなぁ。

（揖保郡太子町・よっちゃん・59歳）



優しいお子さんに育ったなんて、大成功じゃないかしら？

投稿募集！

●「テーマ投稿」仏の顔も三度まで
どんなに穏やかな人でも、度重なれば怒ります。
あなたが我慢の末に怒ったこと、怒られたことは何ですか？

Present！

掲載された方には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

6月2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

お便りいろいろ

POST MAIL

のるかそるか

本で読みました。日本人は2つの人種に分かれるのだとか。「どこの馬の骨か分からない」と考えるか、「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」と思うか。あなたはどっち?

（姫路市・いよいよ退任・63歳）



先入観なしに付き合ったら「馬が合う」ってことも、よくある話よね

早く帰ってきてよ

大事な宝物のような奥さんが入院中です。コープでの買い物も、晩ごはんの支度も「おいしい」と食べてくれる人がいればこその楽しみなんですね（涙）。

（三田市・ばんちゃん・64歳）



愛妻のために日々腕を振るっているんですね。一緒に食事を楽しめる日が早く来ますように!

凹んでいます

人って怖い! 良い人ぶって、結局は自分にとっての利用価値で相手をはかるなんて、寂しすぎませんか? 大人になってからの友達は、難しすぎます（泣）。

（加東市・ゆうこはん・54歳）



それはそれは…。何ごとも経験、人生修行の一つだと思って、割り切りましょ

似たもの同士!?

わが家の猫は20歳6カ月の高齢猫です。椅子に跳び上がるにも踏み台が必要。ときに失敗してオットット。粗相をするとジイジは「お〜い大変だ!」と大騒ぎ。そんなこと“今日は猫の身、明日はジイジの身”だよ! 猫も人間も、年を重ねたら同じですね。

（神戸市中央区・フリル・77歳）



なるほど（笑）、言い得て妙ですね。年老いたペットに関するお便りは他にも。飼い主の愛情を感じます

つかみ取りました!

惜しくも、あと1点で不合格となった試験。また1年間、勉強するのはしんどかったですが、ツメが甘かった科目を洗い出し、年間計画を立てて勉強時間を捻出。試験1週間前からは休みをもらい「今年で最後にする!」と挑んで、合格しました。うまくいくまでやれば、うまくいく! 子どもにも伝わっているといいな。

（丹波市・おぎ・43歳）



ママががんばっているのを見ると、ボクもやるぞ〜って思うよ

会いたいぜぇ!

去年夏に85歳であっちへ行ってしまったオヤジ。ハッキリ言って、めちゃくちゃさみし〜い。今も週2くらいで夢に出てくる。このことを母やきょうだいに言うと「え〜、1回も出てこうへんで」って。マジでお前ら、冷たくないか! あ〜あ、もっともっとオヤジと一緒に映画や旅行に行きたかった!

（小野市・顔は笑福亭・56歳）



息子にここまで慕われて、天国のオヤジさんも喜んどるぞ

私も一言

知ってナットク

相生がかきの産地だとは知っていても、その理由までは説明できなかった私。2月号の記事で、氷ノ山の国定公園に広がる原生林がもたらす栄養が、揖保川と千種川の流れによって相生湾に運ばれることを知りました。このような記事は兵庫県民の基礎知識の再確認になり、学び直しができます。

（加古川市・大福餅・46歳）



兵庫県のこと、地元のこと、知ると愛着が深まりそうね

私も一言

ついに開幕、さて…

1970年の大阪万博で、はぐれてヘトヘトになったという2月号のお便りを読んで。当時、私も夏休みに親戚3家族で行ったのですが、いとこのお腹が痛くなったり、気分が悪くなったりと、大変だった記憶が…。今回、90歳超えの父が1人、行く気満々ですが、どうしようかなぁ。

（神戸市西区・いっこ・69歳）



「ばんぱく」ってなあに？ 食べ物がいっぱいあるのかな。行ってみたい！

ここで一句

プランター
花より野菜の
種をまく

（豊岡市・ブタのブーさん・40歳）



「のんきに花をめでるときではない。食べるものを作らねば」とのコメント。たくましい！

ここで一句

明日がある
それより大事な
今日がある

（明石市・ヒロポーン・78歳）



「今しかない」人生の本質を突いた、まさに名句じゃのう〜

「お気に入りコープ商品」は6ページに引っ越したよ！



投稿募集！

身近にあった面白いネタやあなたの体験談をお寄せください

- 「私の1.17」阪神・淡路大震災当時のエピソード P.1に掲載
- 「お気に入りコープ商品」理由も教えてください P.6に掲載
- 「テーマ投稿」「仏の顔も三度まで」エピソード 詳しくはP.24
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五にホンネを込めて
- 「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！

※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

Present！ 掲載された方には **コープ商品券1,000円分** をさしあげます

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

パソコン、スマートフォンからは、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

6月2日（月）必着

※原文は短くする場合があります

機関紙でたどる昭和②

2025年は“昭和100年”

コープこうべの機関紙『きょうどう』の前身
『新家庭』『協同』の記事で、あのころに思いをはせてみませんか。



ポートピア'81の共同館コンパニオン

＝ユニホーム決まる＝

スポーティーでさわやかさ強調

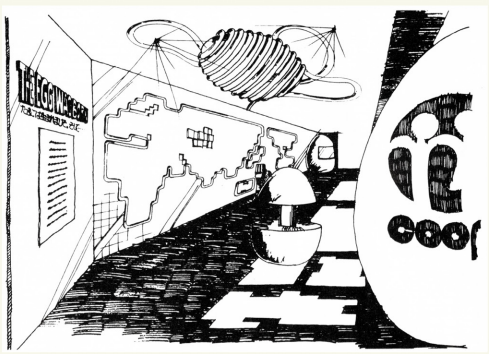
「フレッシュライフ'81」館のユニホーム

ポートピア'81開幕まで約一カ月。灘神戸生協が出展する共同館「フレッシュライフ'81」館で活躍するコンパニオン、三十二人のユニホームがこのほど決まりました。

色は春、夏服ともオフホワイトを基調に、さわやかで軽快なスポーティーなイメージを強調しています。また、スカーフとベルトにはテーマカラーのオレンジを使って若々しさを表現。フレッシュなユニホーム姿は、来館者の熱い視線を浴びることになりそうです。

1981年（昭和56年）2月17日の『協同』より

1981年（昭和56年）3月20日から9月15日まで開催された「神戸ポートアイランド博覧会（ポートピア'81）」。灘神戸生協（現・コープこうべ）も共同館「フレッシュライフ'81」へ出展しました。創立60周年を迎える灘神戸生協の組織力と発展を“未知の生命を持つ卵”に託して、映像などを使いダイナミックに表現。32人のコンパニオンがオフホワイトを基調としたスポーティーなユニホームに身を包み、会場を盛り上げました。



パビリオンのイメージ
1980年（昭和55年）
11月18日の『協同』より

「ポートピア'81」は人工島・ポートアイランドの完成を記念して開催されたよ。来場者数は延べ1610万人！



次回の『きょうどう』発行日は6月3日（火）です

第1175（通巻1319）号 2025（令和7）年5月6日（火・休）
編集／生活協同組合コープこうべ広報室 〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080
K-250504