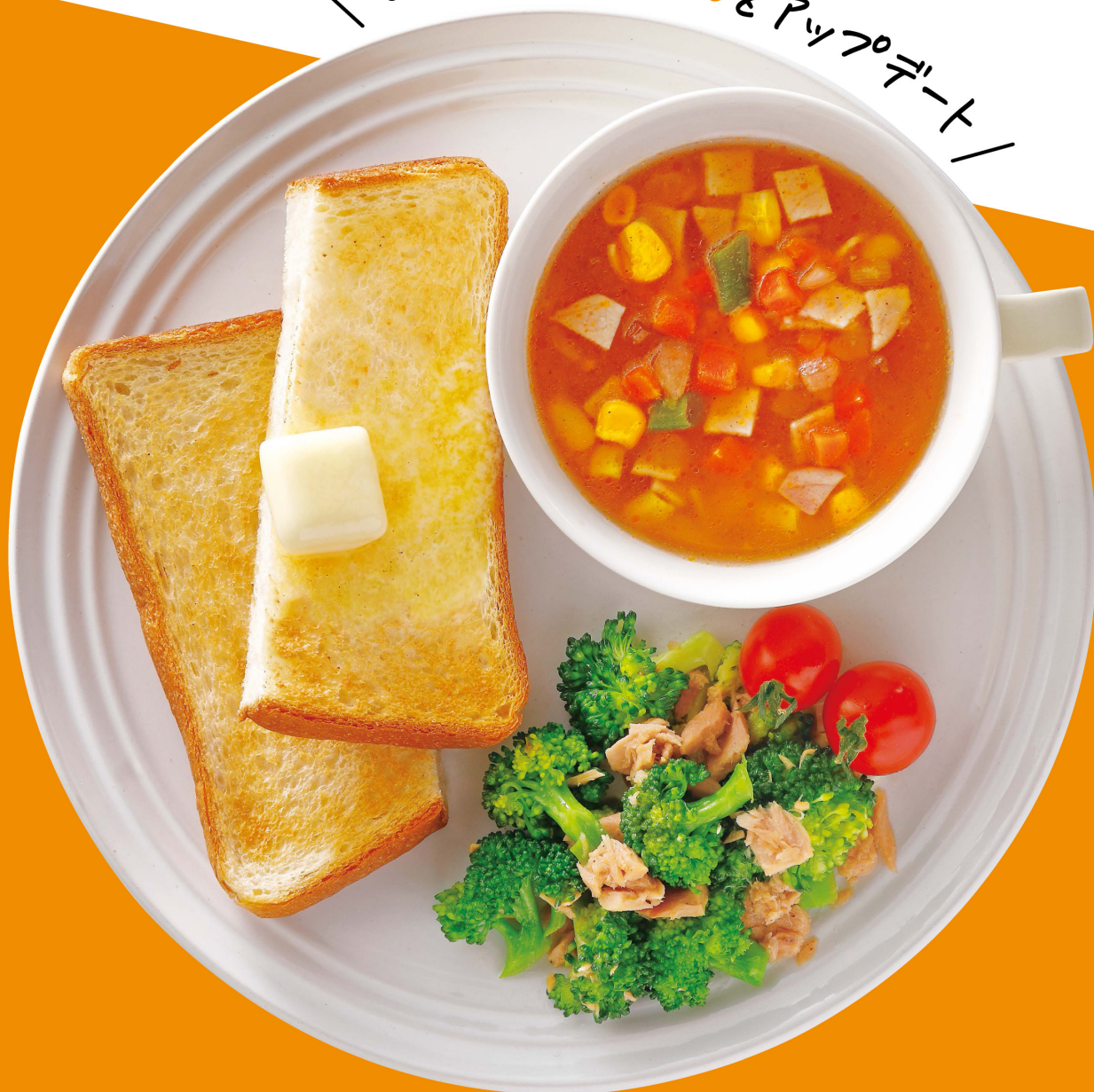


一人は万人のために 万人は一人のために

# まようどう 2026 4



— いつもの朝ごはんをアップグレード —



コープでいっしょに未来へ

フードプラン35周年

エリア掲示板

地域の情報をチェック!

「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

2026  
4

- 01 私の備え・私の1.17
- 02 巻頭特集  
いつもの朝ごはんをアップデート
- 07 エリア掲示板  
地域の情報をチェック!
- 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  
フードプラン35周年
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば

裏表紙 組合員ライターが行く 地元のええとこ

「きょうどう」最新号・バックナンバーは  
ホームページでもご覧いただけます

コープこうべメディア



## コープこうべの現況 (2月末現在)

組合員数 171万9821人  
出資金 350億2035万円  
1人当たりの出資額 2万363円  
宅配訪問軒数 47万5903軒

マイバッグ持参率  
(2月度) 90.6%

コープこうべ ホームページ  
コープこうべ



※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

## コープこうべの **くらしの情報センター**

ご意見・  
お問い合わせは



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



私の

私の

# 備え・1.17



投稿募集中!

詳しくは **P.26**  
をご覧ください

共に備える 未来へつなぐ

阪神・淡路大震災から31年。組合員の皆さんの災害への備えや、  
「1.17」にまつわるエピソードをご紹介します。

## 震災時受験生だった母の祈り

私の1.17は大学受験でした。雪のちらつく中で迎えたセンター試験の自己採点を高校に提出しに行く日に、グラッと来ました。ニュースを見るたび、被害が広がっていく様子に、自分は無事に大学生になれるのかとビビりながら過ごしたものでした。

あれから30年以上が経ち、今度は娘が受験生になりました。どうか何事も起きませんようにと、心から祈ります。

(吹田市・ぼんぼん・49歳)

## 住民が去った復興とは何だろう

あの時、両側から伯母の上に家具が倒れてきましたが、わずかな隙間のおかげで無傷でした。一人暮らしで足が不自由だった伯母は、数時間後に近所の人に助け出されました。その後、復興計画の中で立ち退きや資金難などがあり、伯母も近所の皆さんも住み慣れた街を離れました。長く暮らしてきた街の復興を見届けることなく伯母は亡くなりました。1.17になると、住民が去った復興とは何だろうと、複雑な思いになります。

(加東市・おいっこ・66歳)

# いつもの朝ごはんを アップデート

元気な一日をスタートするために、大切な朝ごはん。  
朝日を浴び、食事を取ると体内時計がリセットされ、  
一日の生活リズムが整います。  
何かと忙しい朝の時間に、ワンパターンに  
なりがちな朝ごはんを、手間を減らしながら  
おいしく食べられるレシピを紹介します。  
朝ごはんを食べて、脳と体をしっかりと  
目覚めさせて元気に過ごしましょう。



## 朝食を食べる習慣が関係している 大切な4つの役割

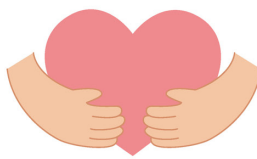
朝食を食べることは、栄養補給だけでなく体内時計  
のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育  
成と心身の健康の保持につながるとされています。  
(農林水産省「朝食を毎日食べるとどんないいことがある  
の?」より)



食事の栄養バランス



生活リズム



心の健康



学力・学習習慣や体力

## 三色食品群をおさえよう!

黄

### 炭水化物

パン・ご飯・麺

体を元気に動かす  
エネルギーのもと。  
体を動かし、脳を働かせる  
役割があります。



赤

### たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・大豆製品

筋肉や血液、骨など  
体を構成する重要な成分。  
酵素やホルモン、  
免疫物質としての  
機能も担います。



緑

### ビタミン・ ミネラル

野菜・きのこ・海藻・果物

健康維持、体調管理に  
欠かせない成分。  
病気やけがから体を守り、  
体の調子を整えます。



# おすすめレシピ

パッとあえる!



フレッシュな  
和風サラダ

エネルギー17kcal/  
食塩相当量2.1g(1人分の推定値)

ゆみこの  
お料理倶楽部  
たにぐち ゆみこ  
谷口 祐美子 先生



自宅で料理教室を  
開く傍ら、雑誌などの  
レシピ作成も。  
『コープステーション』  
でも人気

## なめたけと きゅうりの梅あえ

材料(2人分)

きゅうり ..... 1本  
梅干し ..... 1コ  
なめ茸 ..... 大さじ1

作り方

- ① きゅうりは薄く輪切りにする。梅干しは種を取って潰す
- ② なめ茸と梅干しを混ぜてきゅうりとあえる

## ブロッコリーとツナのサラダ

材料(2人分)

ブロッコリー ..... 1/4個  
ツナ缶(オイル漬) ..... 1缶(70g)

〈A〉

酢 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ(600Wで約2分間)で加熱する
- ② ツナ缶をオイルごとボウルに入れて〈A〉を混ぜ、①とあえる



食べごたえ  
しっかり

エネルギー110kcal/  
食塩相当量0.9g(1人分の推定値)

汁ものを簡単に!



## 簡単ミネストローネ



ミックスベジタブル  
を使って

エネルギー73kcal/  
食塩相当量1.5g(1人分の推定値)

### 材料(2人分)

ハム……………2枚  
サラダ油……………小さじ1  
ミックスベジタブル(冷凍) ……80g  
ケチャップ……………小さじ1

### 〈A〉

〔水……………カップ1と1/2  
固形ブイヨン……………1コ  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作り方

- ① ハムは7mm角に切る
- ② 鍋にサラダ油を熱し、凍ったままのミックスベジタブルと①を軽く炒めてケチャップを加える
- ③ ②に〈A〉を加えて約5分煮て、塩、こしょうで味を調える

## 生しいたけと天かすのみそ汁

### 材料(2人分)

生しいたけ……………4枚  
(好みのきのこを使っても良い)

### 〈A〉

〔水……………カップ1と1/2  
だしの素……………小さじ1  
みそ……………大さじ1  
天かす……………大さじ2

### 作り方

- ① 生しいたけのかさの部分は食べやすい大きさに、軸は3mm幅に切る
- ② 〈A〉を煮立てて、①を約2分煮る
- ③ ②にみそを加えて器に注ぎ、天かすを入れる



天かすで  
コクをプラス

エネルギー59kcal/  
食塩相当量1.2g(1人分の推定値)

## トーストにひと工夫



### 甘しょっぱい フレンチトースト

トースターから  
いい香り♪

#### 材料(2人分)

卵……………2個  
牛乳……………1/2カップ  
砂糖……………小さじ2  
粉チーズ……………小さじ2  
食パン……………2枚(6枚切り)  
ベーコン……………2枚  
バター……………10g  
こしょう……………少々  
CO・OP くっつかないホイル

#### 作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。バターはさいの目に切る
- ② 卵は溶いて、牛乳、砂糖、粉チーズを混ぜる
- ③ 耐熱プレートに「CO・OP くっつかないホイル」を敷き、食パンを並べて②を上から少しずつかけ、パンに吸い込ませる
- ④ ③にベーコンをのせてバターを散らし、こしょうを振る
- ⑤ ④に焼き色が付くまでオーブントースターで焼く

エネルギー360kcal/  
食塩相当量1.6g(1人分の推定値)

## オムレツにひと工夫



#### 材料(2人分)

ミニトマト……………4個  
卵……………3個  
納豆……………1パック  
納豆の付属のたれ……………1袋  
(たれがない場合は、めんつゆ小さじ1/2で代用)  
しょうゆ……………小さじ1  
水……………大さじ2  
刻み青ねぎ……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1

#### 作り方

- ① ミニトマトは4等分に切る
- ② 卵は割りほぐし、納豆の付属のたれとしょうゆ、水を加えて混ぜる
- ③ ②に納豆と①、青ねぎを加えてしっかり混ぜる
- ④ フライパンに半量のサラダ油を熱し、③の半量を流し入れて強火で手早く焼く。残りの半量も同様に、焼く

### 納豆とトマトの 和風オムレツ

一人分ずつ  
ふんわり  
焼き上げて

エネルギー250kcal/  
食塩相当量1.1g(1人分の推定値)

## 朝食

豆知識



### フルーツもプラス♪

シンプルに食べるだけでなく、  
ちょっと手を加えて朝食に  
フルーツを取り入れてみませんか。



### 切ってあえたら完成

オレンジやいちご、バナナを食べやすい大きさにカットして、レモン汁とはちみつをトッピングすればフルーツマリネの出来上がり♪  
季節のフルーツで楽しめますね。

### ミキサーを使って ジュースに

バナナと小松菜など、フルーツと野菜をミックスしてジュースに。はちみつを少し加えたり、牛乳や豆乳を足したり、アレンジも楽しめます。

### 組合員ライターのひとつ

朝の食事が一日のエネルギーの土台となることをしっかりと再確認し、元気に春を過ごそうと思います。(木下 亜紀)

## お気に入り コープ商品

「これおいしいで」「いっぱい使ってみて」好きなものはみんなに教えたくりますね。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 そのままでおいしい 太ちくわ

※宅配のみの取り扱いです

商品名の通り、そのままさわびょうゆで食べるとおいしい! 水炊きに入れて温めると、甘さとコクが深みを出して、さらにおいしくなります。



(三田市・スウィートバジル娘・64歳)

### co-op 無漂白 コーヒー フィルター



耳が付いているので、取り出しやすく、開きやすい。ほんの少しのことですが、あるとないのとでは全然違います。必ずこの商品を使っています。

(明石市・かおちゃん・54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は何かを、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

## 春のお出かけにはお忘れなく コーピーカードと出かけよう！

コープこうべのコーピーカードまたは組合員証を提携施設の窓口で提示すると、お得にご利用いただけます。特典内容は入場料割引、飲食代割引など、施設により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。



市・町	提携施設名	市・町	提携施設名
池田市	逸翁(いつおう)美術館	加西市	兵庫県立フラワーセンター
豊能町	乗馬クラブ クレイン北大阪	播磨町	兵庫県立考古博物館
河内長野市	関西サイクルスポーツセンター	加古川市	ニッケ乗馬クラブ クレイン加古川
伊丹市	市立伊丹ミュージアム	姫路市	兵庫県立歴史博物館
宝塚市	宝塚市立手塚治虫記念館	豊岡市	日本・モンゴル民族博物館、豊岡劇場
丹波篠山市	兵庫陶芸美術館	神戸市	神戸ファッション美術館、神戸ゆかりの美術館、神戸市立小磯記念美術館、横尾忠則現代美術館、神戸市立森林植物園、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター、兵庫県立美術館、風見鶏の館、萌黄(もえぎ)の館、神戸市立博物館、神戸市立相楽園、バンドー神戸青少年科学館、賀川記念館、神戸映画資料館、神戸市立須磨離宮公園、孫文記念館(移情閣)、兵庫県立兵庫津(ひょうごのつ)ミュージアム、有馬温泉 太閤の湯、しあわせの村温泉健康センター、あいな里山公園、ジェームス山天然温泉 月の湯房、東灘だんじりミュージアム
三田市	兵庫県立人と自然の博物館		
淡路市	北淡震災記念公園 野島断層保存館、ニジゲンノモリ、のじまコーラ、ミエレ、ミエレ ザ ダイナー、ミエレ ザ ガーデン、オーシャンテラス、青海波(せいかいは)、HELLO KITTY SMILE、HELLO KITTY APPLE HOUSE、HELLO KITTY SHOW BOX、クラフトサーカス、オーベルジュ フレンチの森、海神人(アマン)の食卓、陽・燦燦(はる・さんさん)、Oh-SOBAR(オーソバー)	山口県 宇部市	わんちゃんとお泊まれるホテルTOKIWAN (トキワン)
南あわじ市	淡路人形座、休暇村南淡路		
明石市	明石市立文化博物館		

(2026年4月現在)

## 募集 神戸市ファミリー・サポート・センター 協力会員講習会

神戸市ファミリー・サポート・センターでは、市内にお住まいの「子育ての応援をしてほしい人」(依頼会員)と「子育ての応援をしたい人」(協力会員)をつないでいます。2日間の講習を受講して、子どもの預かりや送迎などの活動を行う協力会員になりませんか。参加費は無料です。(この事業は神戸市からコープこうべが受託しています)

**と き** | 5月20日(水)、22日(金) 10時~16時半

**と ころ** | 生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)

**定 員** | 20人(申込順) ※4月8日(水)受け付け開始

**申し込み** |

神戸市ファミリー・サポート・センター



☎078-414-3081(月~金9時~17時、祝日を除く)

## 募集 「コープこうべフレリメンバーズ」 お葬式の“あんしん”を

「コープこうべフレリメンバーズ」はお葬式の助け合いシステム。4つの“あんしん”をお約束します。

①1万円(税込み)の入会金のみで、生涯会員

②「フレリ葬」の基本セット料金(税別)の10%を

喪主様に弔慰金としてお渡し

③ご葬儀の事前準備をお手伝い

④多彩な割引サービス

なお、「フレリ」のお葬式ができる会場は兵庫県内に22カ所あります。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

**問い合わせ** |

フレリ案内センター



**無料** 0120-366-577(10時~18時)

※ご葬儀は24時間受け付けています

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10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

(公財)コープともしびボランティア振興財団のプロジェクト。地元兵庫をより良く変えるため、地域の課題を新しい手法で解決しようと取り組む団体を、賛同企業・コープこうべと共に応援します。今回は第10回記念として、子ども食堂、フードドライブなど食に関する支援を行う団体への緊急助成も行います。



### 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

### 助成金額(上限)

- ①地域の課題解決事業: 1団体50万円、総額500万円
- ②食に関する緊急助成: 1団体10万円、総額300万円

締め切り | 5月20日(水)

### 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(月~金10時~17時、祝日を除く)  
※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 2025年夏 中東パレスチナの ものづくりの現場を訪ねて

ソーシャルブランド「架け箸」代表・高橋智恵さんを講師に招いて開催する国際理解講座。ヨルダン川西岸地区に暮らし続ける人々のお話を聞きます。



高橋智恵さん

と き | 5月30日(土)

13時半~15時

と ころ | 神戸市教育会館

(各線元町駅徒歩10分)

定 員 | 80人(申込順)

参加費 | 無料

申し込み |

兵庫県ユニセフ協会ホームページから

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)

## 「はじめの100か月」を コープが応援!

誕生前から小学校入学までの約100か月は、子どもの健やかな成長にとって特に大切な時期です。この時期を支える商品や宅配・店舗のサービス、共済など、さまざまな情報をまとめてホームページで案内していますので、ぜひご活用ください。

妊娠からはじまる  
こどもの100か月を応援



コープこうべ 100か月

検索

## 「ええやん! コープのある街」 Instagramで情報発信中

コープこうべの公式Instagramでは、職員が見つけた“ワクワク情報”を発信しています。ぜひご覧ください。

coopkobekoho

検索



「ゆるキャラ  
運動会」の様子も  
見てね

## 堺の刃物とぎ

3月31日~5月4日

CD:コープデイズ、C:コープ、CM:コープミニ、CL:コープリビング

31 火	16 木
1 水 C北須磨	17 金 C塚口
2 木	18 土 CM西武庫
3 金 C鈴蘭台東	19 日 C甲東園
4 土 C山本	20 月 CM摩耶
5 日 C渦森台	21 火
6 月 C兵庫	22 水 C浜芦屋
7 火 C北口食彩館	23 木
8 水 C北口食彩館	24 金 CD神戸北町
9 木	25 土 CD神戸北町
10 金 C仁川	26 日 C山手
11 土 CL甲南	27 月 C新光風台
12 日 CL甲南	28 火 C武庫之荘
13 月 C箕面	29 水 C武庫川
14 火 C夙川	4月30日(木)~
15 水 C西明石	5月4日(月・祝)休み

※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

コープこうべ 刃物とぎ

検索



## 2026年度「営業終了候補店」の設定と進め方についてのお知らせ

コープこうべは、持続可能な事業運営のために、店舗事業の構造改革をすすめています。店舗の競争力向上に向けた取り組みを行う一方、経営状況の厳しさや建物・設備の老朽化などを理由に、やむを得ず営業を終了させていただく場合がございます。

以前は店舗の営業終了が決定してからお知らせしていましたが、「もっと早く知らせてくれたら、私たちにもできることがあったのではないか」というご意見を多くいただきました。そこで2023年度以降は「営業終了候補店」として経営状況を事前にお知らせし、一層のご利用を呼びかけて、半年間の改善に取り組んだうえで、店舗の方向性を決定しています。組合員の皆さまにはご心配をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

### 【2026年度の営業終了候補店】

コープ吹田、コープミニけやき坂、コープ西宮南、コープ志染、コープ朝霧、コープ上郡

### 【進め方】

- ① 営業剰余率などの基準に沿って「営業終了候補店」を選定（2026年度は上記の店舗）
- ② 該当店舗を直近6カ月以内に利用した組合員にハガキを郵送し、該当店舗にポスターを掲示
- ③ お知らせ後の業績も踏まえて営業継続または終了を決定し、ポスターの掲示などでお知らせ（秋ごろ）

## 店舗職員の制服をリニューアル

3月24日、店舗職員の制服をリニューアルしました。部門によっては、約30年ぶりの変更です。特に着心地と機能性を重視。また、コープこうべらしさが感じられるよう、「神戸タータン」のチェック柄やコープこうべキャラクター「コピー」をあしらいました。



新しい制服で気持ちも新たに



エプロンの「神戸タータン」部分

## 「コープこうべ虹の賞」表彰式 地域で活動する皆さんが交流

2月4日、第34回「コープこうべ虹の賞」の表彰式・交流会を開催しました。受賞者は、さまざまな分野で地域社会づくりに貢献している皆さん。表彰式では、活動内容に合わせて表彰状の文面が一枚ずつ異なることを馬場一郎理事長が説明し、功労賞（1個人6団体）、奨励賞（1個人7団体）の全代表者に、賞状全文を読んで授与しました。

受賞者のスピーチで、手話キャスターの水本博司さんは喜びを手話で表現。コープサークルNPO法人メイクユースマイル神戸の中村美智留さんは、障がいがあっても「きやすい・きせやすい・きたくなる」パンツを自ら身に付けて紹介するなど、それぞれの活動について熱く語りました。その後、選考委員やコープこうべ役員・職員も参加し、自由に交流しました。



笑顔で受賞を喜ぶ皆さん

## 日々の練習の成果を発揮！ 熱い声援の中、走る子どもたち

2月1日、「第35回コープこうべ・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会」が開催され、1,021人の小学生が参加。神戸総合運動公園ユニバー記念競技場と運動公園内のコースを元気に駆け抜けました。

学年・男女別に準備運動後、1・2年生は1.5km、3・4年生は2km、5・6年生は3kmを力走。競技場内のスタンド席や運動公園の沿道から家族や友達の大きな声援を受け、それに応えるように走る姿が見られました。

4年生男子の1位でゴールしたのは米山寛亮さん。表彰式のインタビューでは「3回目の参加で初めての1位。絶対勝ちたいと思って日々練習してきたのでうれしい」と笑顔で話していました。



競技場内を走る3年生男子

## 「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7回の顕彰団体が下記13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、活動を応援します。

【顕彰団体名】 ※(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
- 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
- ★兵庫県立有馬高等学校 BHE 同好会

- 兵庫県立香寺高等学校 食物部
- 兵庫県立神戸学園都市高等学校・伊川谷高等学校 ボランティア部
- ★兵庫県立西宮南高等学校 高須西小放課後応援団
- 兵庫県立姫路商業高等学校 地域創生部
- 兵庫県立舞子高等学校 天文気象部
- ★兵庫県立三木北高等学校 生徒会 執行部



(公財) コープともしび  
ボランティア振興財団  
は設立30周年を迎え  
ました



商品検査センターのホームページに掲載している「商品なるほどシート」では、商品に関する組合員の疑問の声にお答えしています。その中から一部をご紹介します！



商品検査センターのホームページには、このほかにも食の安全の基礎知識など、さまざまな情報を掲載。広報誌「Hakaru(はかる)」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

## 冷蔵庫の中でマヨネーズが分離？

マヨネーズの主な原材料は、植物油と酢、卵です。本来なら混ざり合わない油と水分(酢)を卵の力で結び付けて、均一に混ざり合った状態にしています。そのため、激しい温度変化や振動などにより油分と水分に戻りやすく、冷蔵庫の冷気の吹き出し口近くなどで保存していると分離してしまうことも。一度分離したものは元には戻らないので注意しましょう。開栓後は冷蔵庫で保存する必要がありますが、温度の下がりすぎない野菜室がおすすめです。

0℃以下になると油と酢が分離



まだらになることもあります

豆知識

### 冷蔵庫の温度

冷蔵庫の中でも、冷気が直接当たりやすい場所では、温度が0℃以下になることがあります。豆腐やこんにゃくなど、一度凍ると元の状態に戻らない食品は、温度が下がりすぎない場所で保存しましょう。

冷やしすぎも良くないんだね!





# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.36

## フードプラン35周年

### 「コープこうべフードプラン」とは？

「食べる人だけではなく、作る人も、作物や動物、産地の自然まで含めて、健全で幸せであること。そんな社会をつくりたい。それがきっと、持続する食の未来につながるから。」



そんな思いを込めて、産地と共に「人と自然にやさしい、持続可能な食べものづくり」に取り組む、コープこうべのオリジナル商品です。1991年に第1号商品が誕生してから35年。現在、野菜・果物、魚、肉のほか、加工品も含めて約150品目を取り扱っています。

### 誕生のきっかけは？

1988年にスウェーデンで開催されたシンポジウムに出席した瀬神戸生協（現コープこうべ）組合長・高村勲<sup>たかむらいさお</sup>は、家畜の幸せにも配慮し、広い鶏舎で鶏が平飼いされている様子を目にして、感銘を受けました。これが「作物や動物、産地の自然まで含めて、健全で幸せであること」を理念とした「フードプラン」の原点です。第1号商品「平飼いたまご」、第3号商品「とり肉」の誕生に直結しました。



### 4つのコンセプト

1

#### つくる人、育て方が 見える安心商品

記録を元に「いつ、どこで、どのように」つくられたのかを調べることができます。

2

#### 食べる人・ つくる人にも安全

食べる人はもちろん、つくる人の農業使用による健康への影響など、生産者の安全な労働環境の確保にも努めています。

3

#### 環境にやさしい 商品づくり

産地の水環境や大気・土壌・生態系に配慮し持続的に発展できる生産と商品づくりを進めています。

4

#### 食べる人・つくる人が 交流できる

組合員が産地で作業や学習活動を行ったり、生産者が店舗で組合員と触れ合ったり、さまざまな交流も育んでいます。



これまでもこれからも  
フードプランと  
いっしょに

徳山 雅治 執行役員

社会や環境が大きく変化する中、私たちが大切にしている「一人は万人のために 万人は一人のために」を変わらぬ思いで紡いできたのが「フードプラン」です。

私たちの「食」を取り巻く環境はかつてない転換期を迎え、今後、食べる人とつくる人が支え合うパートナーシップがさらに重要になります。「フードプラン」を通して、産地と一緒に持続可能な食の未来について考えていきませんか。

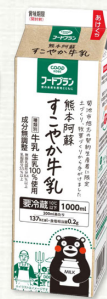
## フードプランのあゆみ

- (年)
- 1988 フードプランの取り組み着手
  - 1989 フードプラン検討委員会を設置
  - 1990 組合員、専門家、生産者、職員が一緒になってフードプラン基準を作成
  - 1991 **フードプラン商品の供給開始**
  - 2005 **フードプラン「管理規範」**  
環境に配慮し、食品の安全・安心をつくる、より確かな管理システムの導入をスタート
  - 2024 **フードプラン「管理規範」を「生協版GAP\* (適正農業規範)」に変更**  
\*GAP:食品の安全だけでなく環境や働く人の安全など持続可能性を重視した国際的な生産工程管理の取り組み  
ロゴマークをリニューアル
  - 2026 **フードプラン35周年**

### 供給開始年と商品の一例

- 1991 平飼いたまご\*、アスパラガス\*
- 1992 とり肉
- 1997 大いけす育ちぶり、米
- 1998 鹿児島和牛
- 2001 熊本阿蘇すこやか牛乳
- 2002 宇和清海育ち本鯛
- 2004 薩摩元気豚
- 2024 黄金しょうが
- 2025 もずく、  
芯付き塩わかめ、  
水耕栽培青ねぎ

\*は現在、供給していません



「持続可能な  
食べものづくりに産地と  
一緒に取り組む」という意味を  
標語に込めています

## 生産者と組合員の顔が見える交流

コープこうべの店舗などを会場とした交流会や、組合員が産地を訪れる交流会など「顔が見える関係」づくりを活発に行っています。産地とオンラインでつないだ交流も。消費者にとっては、作り手から生産の苦労やこだわり、おいしい食べ方などを直接聞ける場です。生産者にとっても消費者の生の声に触れ、やりがいや改良のヒントを得られる貴重な場となっています。

### 交流会の一例



「黄金しょうが」の生産者を講師に  
招き「ジンジャーカフェ」を開催  
(コレル西宮)



「つちかおり(米)」の  
産地で米作り体験  
(兵庫県美方郡)



「上富田みかん」の  
産地で収穫体験  
(和歌山県西牟婁郡)

### 組合員ライターの ひとこと

2000年代に国際的基準が整備された「アニマルウェルフェア(動物福祉)」の考え方が、フードプランの誕生当初から取り入れられていたことに驚きました。(行本 美栄子)

# コピーのクイズ道場



ポイント進呈のため  
コピー番号か  
組合員番号を書いて  
応募してね!

正解者の中から抽選で  
**40人(各問20人)に  
コピーポイント  
1,000ポイントを進呈**

## 問一

⇒から⇒まで迷路をたどると問題文になるよ。  
答えは何かな?

初級

⇒ 

か	ぼ	ち	や	の	た	し	で	す	が	ち	り	へ	つ	し	ゆ	?
や	し	ば	の	に	き	す	し	よ	う	が	も	う	だ	く	で	に
で	ぶ	と	う	も	の	が	う	よ	え	た	に	ず	え	た	き	な
た	ー	い	か	が	る	と	ち	ち	が	ち	ま	ち	が	り	の	は
ん	へ	に	い	お	ど	の	ゆ	い	い	ち	を	が	か	ど	た	れ
れ	で	ん	つ	だ	ん	す	う	ま	で	み	が	ら	い	お	こ	す
ら	よ	し	た	の	す	の	か	ね	が	ん	で	れ	だ	ん	で	わ
。	た	え	あ	と	の	い	け	と	な	し	た	し	だ	け	い	れ
お	う	じ	さ	ま	と	ち	ゆ	う	り	あ	わ	て	て	か	き	ぎ

 ⇒

「や」「ゆ」  
「よ」「つ」は  
小さい文字  
にもなるよ



答え

## 問二

□内の漢字を全て使って、2文字と○の漢字1文字で3文字熟語を  
4つつくろう。○の3文字を組み合わせてできる言葉は?

中級

【例】 

気	航	手	家	事	圧	絵	機
---	---	---	---	---	---	---	---

 + ○(空) (航空機、絵空事、空気圧、空手家)

度	探	豆	熱	名	識	逆	恵
---	---	---	---	---	---	---	---

 + ○

消	星	花	灰	人	師	器	山
---	---	---	---	---	---	---	---

 + ○

合	用	孝	寝	心	具	足	親
---	---	---	---	---	---	---	---

 + ○



ユニークな  
形で  
おいしい!

答え

## 応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンの場合は専用の応募フォームで
- ハガキの場合は、クイズの答え、コピー番号10桁(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒住所、名前、年齢、電話番号(任意)、『きょうどう』の感想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】 5月4日(月・祝) 消印有効

※当選者にはEメールまたは郵便でお知らせします

## 3月号の答え

問一 マシュマロ

問二 B.福島県

1	イ	グ	ア	ス	ネ	ロ
2	ツ	マ	タ	コ		
3	セ	イ	シ	ユ	ン	カ
4	キ	ヨ	シ	ユ	ミ	
5	ド	ク	シ	ヨ	シ	
6	リ	マ	ラ	シ	バ	
7	ク	ス	ス	ハ	ライ	

- とさのいごっそう
- いなほの白兔
- いせへ七度、熊野へ三度
- するがの富士と一里塚
- まつま隼人
- しなのの善光寺、身延の久遠寺
- あむ狸合戦
- のどはやさしや土までも

2月号のクイズは解答総数3,569のうち、  
正解は3,153でした。

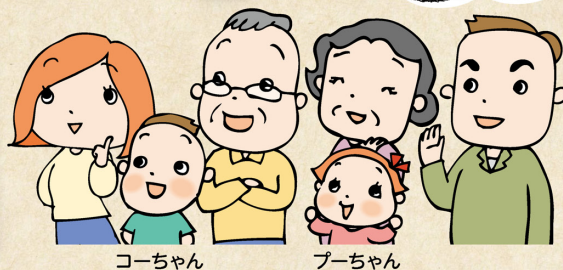
# みんなのひろば

みなさんからの  
お便りを  
コープちゃん  
一家が紹介!

## 思い出のアルバム

### 新生活の思い出

入学や入社、引っ越しなど新生活への一歩。  
うれしさや不安が今では懐かしく思えます



### 犯人は誰だ?

初めての一人暮らし。帰宅すると鍵が開いており、扉を開けると部屋が散らかっていました。「泥棒だ!」と扉を閉めて、しばらく思案。ベルを何度か鳴らして、再度扉を開けると、ものが散乱していただけ。朝寝坊して飛び出したため、鍵を閉め忘れて出勤した私の不始末でした。

(神戸市東灘区・うさぎ・59歳)



散らかるのは一瞬のよね。不思議だわ~!

### バリバリ(?)働きました

ピカピカの新入社員のころ、上司にファックスを送るよう頼まれました。元気良く返事をして送ったところ、機械からバリバリと職場中に響きわたる異様な音が! 私はホチキスを留めたまま入っていました。あの時、ゲラゲラと温かく笑ってくれた職場の雰囲気懐かしいです。

(池田市・ひでちゃん・57歳)



豪快! 明るい笑いに包まれたことですね

### 踏ん張っていた日々

昭和20年に父が戦死し、母、祖母と子ども5人の暮らしに。私は高校進学<sup>コリ</sup>の希望を言い出せず、就職。行李に荷物を詰めて遠方の会社で働きました。行李の中でインクがこぼれ、シミになった衣類を我慢して着ていたら、「インクさん」と名付けられました。

(豊岡市・インクさん・88歳)



若いときから、たくさんがんばってこられたのね

### 地元の優しさにふれて

養父に移住した日のこと。雨の降る中、到着すると、村の人たちが家の前で待っていてくれました。車から降りると「待っていましたよ」の一声。春の雨で寒かったけど、心はほっこりとあったかくなりました。

(養父市・ねこパンチ・73歳)



思いがけないお出迎えなんて、うれしいわね

### 住めば都に

40年以上前、古い学生寮で一人暮らし。お風呂当番が薪に火を付けて沸かすのですが、生まれて初めてで火をおこせず、夕日を見ては涙涙…。毎月、様子を見に来る父親に何度「帰りたい」と弱音を吐いたことか。そんな私も夏には一人暮らしを満喫していました。

(明石市・トントン拍子・66歳)



薪の風呂とは懐かしい。今ではぜいたくじゃ

### 好物に目がなくて…

20年前、東京で就職した息子は寮生活。毎月、好物のお菓子や食料品、日用品を送っていました。夕食を準備してくれる寮母さんにも、一筆添えておまんじゅうと一緒に入れたところ、息子は一番にそのおまんじゅうを食べ、「後でメモに気付いた」と電話。後日、寮母さん宛に再送しました。

(西宮市・まーめいど・71歳)



大好物が入ってたら、うっかり食べちゃうよね!

## 投稿募集!

「思い出のアルバム」テーマ:夏休みの思い出  
ラジオ体操、海水浴、セミ捕りや宿題に追われた日々。  
あの夏の思い出をお寄せください。

## Present!

掲載された方にはコピーポイント  
1,000ポイントを進呈  
5月4日(月・祝)必着 ※原文は短くする場合があります

あて先は  
P.26へ



## ダジャレ、いきます!

### その1

雪国で暮らす祖母に、室内用の温かいブーツをプレゼントしようと電話しました。「何色がいい? 赤? 黒? 紺? ベージュ?」。すると祖母は「ベージュにするわ! 私、今年米寿だから」。

(宝塚市・ゆうママ・33歳)

### その2

先日、献血に行きました。担当の看護師さんに「今日は出血大サービスで」と言ったら「確かに」と笑ってくれました。

(加古郡播磨町・アバターもエクボ・65歳)

### その3

小学3年の娘と豚汁を作った時のこと。「野菜、投入!」と私が言うと、おもむろに冷蔵庫へ行き豆乳を取ってきてくれました。そっちちゃうねん!

(丹波市・丹波の母・37歳)



おあとがよろしいようで(笑)

## その日までヒミツ

今、夫と二人の生活を楽んでいます。先日、息子が大相撲観戦をプレゼントしてくれると。もっぱら茶の間で観戦している夫は、大喜びのはず。サプライズ計画の片棒担いで、春が待ち遠しい!

(高砂市・織姫・71歳)



いいですね! うれしいサプライズ、成功したかしら?

## 希望を持ちながら

いわゆる「70・40問題」に、わが家も絶賛直面中。40代の本人ももちろん大変ですが、70代の親も精神面、家計面での負担が大きい。長い長いトンネルの中から抜け出せない気がしてきます。気長に、悲観的にならぬように。

(三木市・そらいろ・70歳)



ご自身が楽しめることを増やしていけるといいですね

## 私のコンシェルジュ

「今度の土曜日に同年代の友人とイタリアンランチで女子会。このセーターに合うコーディネートを考えて」。「この花の名前、何かしら?」。最近はAIが良き相談相手になっています。

(神戸市垂水区・海苔せんべい・69歳)



冷蔵庫にあるものレシピやお出かけのスケジュール…、何でも聞いて便利なよね

## 上手なこと!

最近、5歳の孫が、ごはんを食べたら「ごっつおーさん」。歩くときは後ろに手を組んで…と、夫のモノマネをよくしています。「かなんなあ」と言いながらも、じいじはうれしそう。でも、いつまで懐いてくれることやら…。

(揖保郡太子町・るみばあば・65歳)



じいじのマネ、プーちゃんもできるよ



## 心と心つなぎ合えば〜♪

1月号の裏表紙の記事を読んで。結婚してこの地に住み着いてからコープ歴43年ですが、コープソング『風のように』が、「紙ふうせん」の後藤悦治郎さんの作曲だとは知りませんでした。もう親になっている3人のわが子も、しっかり歌えます。自然に口ずさむ一曲です。

(西宮市・トコトコ・69歳)



ボクも全部歌える！いつの間にか覚えちゃった



何故生きる  
どう生きるかは  
流れに委ね  
(明石市・ヒロポーン・79歳)



流れに身を任せて、今がある。共感するの〜



物価高  
ネギの根つ子を  
鉢植えに  
(三島郡島本町・小梅チャン・70歳)



再収穫できる豆苗も、ありがたいよね



## 二度おいしい♪

しょうがシロップの良さは聞いていましたが、すりおろしたり、はちみつが必要だったり、ちょっと面倒？とっていました。でも、1月号の特集で作り方を見て、一気にハードルが低くなりました。そのうえ、残りのしょうがも佃煮に！これは絶対挑戦です。

(多可郡多可町・かみさん・66歳)



佃煮、ごはんに合うんですね。レシピはこちらからどうぞ！

きょうどう バックナンバー 検索

## 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・私の備え」震災当時のエピソードや災害への備えなど **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
- 「思い出のアルバム」テーマ：夏休みの思い出 **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、**コピー番号10桁**(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒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**コピーポイント1,000ポイント**を進呈  
※**ポイント進呈にはコピー番号または組合員番号が必要です。**  
**記入をお忘れなく!**

### 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  
の場合は、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

5月4日(月・祝)必着

※原文は短くする場合があります

組合員ライター  
が行く!!

地元のええところ



淡路市

# 兵庫県立公園 あわじ花さじき



約15ヘクタールの  
広大な花畑

## 青い海と空をバックに広がる 花のじゅうたん

海に向かって広がる丘に四季折々の花が咲き誇る美しい公園。“極上の見物席”を意味する園名にふさわしく、大パノラマを楽しめる展望デッキからの景色は圧巻です。春の花畑のおすすめは、菜の花とムラサキハナナのコントラスト。初夏にかけては、ポピーやネモフィラが花園を彩ります。園内では、菜の花に止まる鳥をレンズ越しに狙うカメラ愛好家の姿が見られ、私も海と空と花畑を入れたベストショットが撮影できました。兵庫県立淡路景観園芸学校の受講生がデザインしたピオラの花畑もあり、見頃を迎えています。犬を連れて訪れるお客さんも多く、2025年秋に新設したドッグランは、愛犬家から好評です。(磯本)

冬は淡路名産のストックで彩られる



かわいい  
小鳥が  
訪れることも!



テラス席からも見える  
「アースワーク(地上絵)」の  
デザインは子どもたちから  
公募



※交通機関について詳しくはホームページをご覧ください

- 住所 淡路市楠本2805-7
- 電話番号 0799-74-6426
- 開園時間 9時～17時(最終入園16時半)
- 休園日 水曜日(繁忙期を除く)、年末年始
- 入園料 無料
- 駐車台数 200台(200円)

詳しくは  
こちら▶

あわじ花さじき

検索



次回の『きょうどう』発行日は5月5日(火・祝)です