

# エリア掲示板

## 大阪府

（豊中・池田・吹田・高槻・  
茨木・箕面・摂津市・島本・  
豊能・能勢町、大阪市西淀川・  
東淀川・淀川区）

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

### 問い合わせ

#### 大阪北地区本部

☎ 06-6849-0231

FAX 06-6849-6008

所在地 〒561-0882  
豊中市南桜塚2-1-2  
コレル桜塚2階

時間 月～土:9時～17時  
日・祝:休

### 公式SNS

大阪北地区では、InstagramとX(旧Twitter)でさまざまな情報を配信中。イベント情報や、コープサークルの活動内容を紹介しているほか、組合員同士がつながるツールとしても活用しています。ぜひフォローしてくださいね。



Instagram



X(旧Twitter)



- 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

この他の情報も！ホーム  
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



いらっしゅいませ、  
コープへ

## “子ども店長”になりたい人、大募集

コープの店長さんになって、めったにできない“本物のお仕事”をいろいろ体験しよう。保護者の方が購入するものを使ってレジ打ち体験をします。



**対象** 小学2年生～  
6年生  
※初めての方  
優先

**参加費** 無料

**持ち物** エプロン、  
マスク、飲み物



### お仕事内容

- レジ打ち
- 店内放送
- バックヤード見回り
- 商品出し など

店舗	とき	定員 (申込順)
コープ箕面	11月9日(土)10時～11時10分	4人
コープ蛍池	11月9日(土)12時45分～14時半	2人
コープ島本	11月10日(日)13時半～15時	2人
コープ桜塚	11月10日(日)14時～15時	4人

**申し込み** 各店舗サービスコーナー(現地で事前に受け付け)

**問い合わせ** 大阪北地区本部

※詳細は店舗ポスターをご覧ください



コープこうべも出展します!  
「2024ロマチカ祭り」に来てね!

豊中市のロマンチック街道沿いにさまざまな団体が出店する「ロマチカ祭り」。コープこうべからは、コープ委員会やコープサークルなどの団体がブース出展します。みんなで遊びに来てね。

**とき** 10月27日(日)10時～12時(予定)

**ところ** ふれあいセンター西緑丘  
(コープミニ西緑丘2階)

**参加費** 無料

**問い合わせ** 大阪北地区本部

### 参加団体と内容

- 豊中緑丘コープ委員会:  
おすすめコープ商品の配布  
(先着100人)
- くれよん文庫:簡単な手作り工作
- 手作りカフェ:バザー
- 医療福祉生協おおさか:  
骨密度・握力測定(先着50人)
- CO・OP共済:イベント(先着50人)





## 赤ちゃん、パパ、ママ、妊婦さんも！ 子育てのいろいろ、楽しく学べる

「赤ちゃんフェスタ」は、0歳からよちよち歩きの子を育てるときに役立つ情報満載のイベント。コープこうべは、離乳食の紹介などで参加します。入場料、参加費などの詳細は「NPO法人はんもっく」のホームページでご確認ください。申し込みが必要なプログラムもあります。

とき 10月26日(土) 10時～15時半

ところ 箕面市総合保健福祉センター2階  
(箕面市萱野5-8-1)

主催・申し込み NPO法人はんもっく  
ホームページからのみ

はんもっく箕面

検索

詳細



## 知ってる？ 洋服の素材の豆知識 吹田市「健幸応援フェスタ」

20以上の団体や企業が協力し、介護・福祉を応援する吹田市のイベントにコープこうべも出展。株式会社スクロールによる洋服の素材プチ講座などを実施します。宅配や通販で洋服を買うときの参考にもなりますよ。ぜひ足を運んでください。

とき 10月30日(水) 11時～16時

ところ 吹田市文化会館 メイシアター  
(阪急吹田駅前)

参加費 無料

問い合わせ 大阪北地区本部



## あま〜いタマネギできるかな？ タマネギ栽培にチャレンジ！

農具を借りたり、農家の方にアドバイスを受けたりすることもできます。収穫予定は6月中旬以降。

とき 11月23日(土・祝) 10時～12時

※説明の後、作業。天候により変更あり

ところ 「みんなの牧♡里プロジェクト」の畑  
(豊能郡豊能町牧) ※駐車スペースあり

募集区画 20区画(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 1区画3,000円 ※苗を100本植えます  
※収穫量は天候により左右されます

申し込み 大阪北地区本部  
ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索

申し込み



## 昨年も大好評！ 高校生に教わるスマホ教室

「スマホショップに行くほどではないけど、誰かに聞きたい」という方。スマホの使い方を高校生に教わりませんか。大阪府立茨木西高等学校の生徒が対面で教えてくれます。この機会に便利な機能を使えるようになりましょう。事前申し込みは不要なので、気軽にどうぞ。

とき 11月16日(土) 10時～12時

ところ コープ箕面中央1階  
くつろぎの広場

参加費 無料

※当日受け付け

問い合わせ 大阪北地区本部



## ライターズルポ

### 新たな“推し”商品を発見

7月29日 コープ箕面中央ふれあいホール

コープこうべ商品について学んだり、生産者と交流したりする「ラブコープフェスタ」を開催。オンラインで「コープこうべのお米の話」、バイヤーおすすめ商品の紹介などを聞いた後、会場で試食タイム。参加者同士で「おいしい」「これいいね」と語り合いながら、新たなお気に入り商品を発見していました。(和田)

トマト、桃、薩摩元気豚、厚切りバウムなど、さまざまな種類の商品を紹介



### 本物のタコに触ったよ！

8月3日 兵庫県水産会館

兵庫県で捕れる魚や漁業について学ぶ「マリンスクール」。干しタコ作りは生きたタコを捕まえることから始まります。子どもたちは、ヌルヌルや吸盤に苦戦しながら触ったり、アジの三枚おろしに挑戦したりしました。体験し、学び、実際に食べることで、魚や漁業をぐんと身近に感じられたようです。(和田)



タコをしっかり  
広げて干すよ

# エリア掲示板

猪名川町 川西市  
宝塚市 伊丹市  
尼崎市

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

## 問い合わせ

### 第1地区本部

☎0797-83-1017  
FAX 0797-83-1019

■所在地 〒665-0852  
宝塚市売布2-5-1  
ピピアめふ1 2階  
■時間 月～金:9時半～16時半  
土:9時半～12時半 日・祝:休

### 第1地区本部 塚口事務所

☎06-6429-2411  
FAX 06-6429-8848

■所在地 〒661-0002  
尼崎市塚口町1-16-1  
コープ塚口2階  
■時間 月～金:9時半～16時半  
土:9時半～12時半 日・祝:休

## 公式SNS

コープこうべ第1地区本部は尼崎市、伊丹市、宝塚市、川西市、猪名川町のイベント情報や活動の様子、レシピなどを随時発信しています。下のQRコードから、ぜひフォローしてください。



Instagram



Facebook

- 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

この他の情報も！ホーム  
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



## 活動会員募集中 コープくらしの助け合いの会

「ちょっとした手助けで、住み慣れた地域で長く暮らすことができれば…」そんな組合員の声から始まった有償の組合員活動です。現在、活動会員の皆さんが活躍中です。会のPRを目的として、地域のつどい場を新たにスタートしました。

### ここWAふれあいカフェ

開催日 毎月第4金曜日  
13時半～15時半

ところ コレルめふロビー

問い合わせ 第1地区本部

カフェ以外にも会員同士で楽しい企画を考えつつ、「コープくらしの助け合いの会」のPRや相談の場として活用していく予定。ぜひ気軽にお越しください!



### 助け合いカフェ

開催日 11月1日(金)  
10時～15時

※2階は12時まで

ところ コープ塚口

2階 組合員集会室  
1階 特設コーナー

申し込み 第1地区本部 塚口事務所

利用・活動相談や活動会員登録説明会を開催(要予約)。小物作り体験(無料)や喫茶コーナー(100円:コーヒーまたは紅茶、お菓子付き)も



～いつでも だれでも“これる”貸室～

コレル  
ふれあいひろば COLERU

コープのレンタルルーム「コレル塚口」「コレルめふ」がオープンしました。趣味やスポーツなど、用途に合わせて部屋のタイプを選べます。新しい活動拠点として、どなたでも気軽にご利用ください。

※営利目的の物販、勧誘活動などには利用できません

	コレル塚口	コレルめふ
利用時間	10時～18時(月～土) ①10時～12時 ②13時～15時 ③16時～18時	10時～17時半(月～土) ①10時～12時 ②13時～15時 ③15時半～17時半
料金	2時間 1,100円～	2時間 1,100円～
申し込み	コレル塚口 (コープ塚口2階) ☎06-6429-1510 (月～土9時半～16時半) ※日・祝:休	コレルめふ (ピピアめふ2階) ☎0797-83-1015 (月～土9時半～17時) ※日・祝:休





おもしろ

## 「大庄 元気むら」のハロウィンに集まれ～ 元気いっぱい、アイデアいっぱいの仮装で盛り上がりよう!

地域のつどい場「大庄元気むら」では、さまざまな講座やイベントを開催。地域の皆さんがふらっと気軽に立ち寄れるスペースです。

恒例のハロウィンイベントを今年も開催! 大人も子どもも自由に仮装してランウェーを歩いてね。

とき 10月27日(日) 11時～15時

ところ 大庄元気むら コープさんとこ(尼崎市大庄西町3-10-1)

阪神武庫川駅徒歩12分、阪神バス大庄西停留所すぐ

※近隣に駐車場はありません

参加費 無料(マルシェ、飲食ブースは有料)

主催 ムコウエル(武庫川周辺を盛り上げるため集まった市民グループ)

問い合わせ 第1地区本部 塚口事務所



### ★お楽しみがいっぱい★

- 仮装してランウェーを歩こう
- ハロウィンマルシェ
- ステージパフォーマンス♪
- ミニゲーム など



## ボランティア活動 なんでも相談会

ボランティアをやってみたいけれど、「どんな活動があるのか分からない」「自分ができることって何だろう?」など、ちょっと聞いてみたいと思われた方は、申し込みのうえ、「ボランティア相談会」へお越しください。

とき	ところ
①10月21日(月) 10時～11時	第1地区本部
②10月21日(月) 10時～11時	コープ塚口2階

申し込み ①第1地区本部、②第1地区本部 塚口事務所



## 作って食べようお昼ごはん! “フレイル予防”を考えた料理会

たんぱく質が取れて栄養バランスの良い食事とは? クッキングサポーターが提案する健康を保つためのメニューを一緒に作りませんか。

栄養や料理に関心のある方はもちろん、どなたでも気軽にご参加ください。

とき 11月6日(水) 10時～12時

ところ コープ塚口 組合員集会室

定員 15人(申込順)

参加費 500円

※連絡なく欠席の場合も参加費が必要

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、タオル、筆記具、お茶など

申し込み 第1地区本部 塚口事務所

## ライターズルポ

### プラスチック問題を考えよう!

7月29日 コープ塚口 組合員集会室

「2024コープde体験◎夏休み」の今回の課題は、「プラスチック問題」を知ること。説明を聞いてからお店探検へ! 魚、肉のトレイやお菓子の包装材を調査すると、「ほとんどがプラスチックなのでびっくりした」「リサイクルのための分別をしようと思う」など子どもたちから多くの気付きの声が聞かれました。(植田)

紙でできた  
入れものは  
少ないなあ



### お米のクッキーおいしいね!

8月28日 コープめふ 組合員集会室

「2024コープde体験◎夏休み」のお料理会。今回は、健康的で正しい“食の知識”を学ぶ「食生活見直し隊」のメンバーと一緒に米粉を使ったクッキーを作りました。子どもたちは、きび糖や米粉などが入った生地を丁寧にこね、型抜きを楽しんでいました。参加者は、「簡単にできておいしい」と話していました。(高野)

型抜きの方法やコツを  
教わりました



# エリア掲示板

## 西宮市 芦屋市

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

### 問い合わせ

#### 第2地区本部

☎ 0798-67-8927

FAX 0798-67-3178

所在地 〒662-0832  
西宮市甲風園1-8-1  
ゆとり生活館アミ3階

時間 月～金:9時半～16時半  
土:9時半～15時半  
日・祝:休

### 公式SNS

第2地区で開催するイベントやつどい場の情報、開催時の様子を随時更新しています。クッキングサポーター発の季節のレシピもあります。ぜひフォローして、いち早く情報をキャッチしてください。お気に入りの投稿があれば「いいね!」をお願いします。



Instagram



Facebook



- 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

この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



## 初秋の里山を歩こう 「しゃげごう山ハイキング」

初心者も歩ける「四季の道」をハイキング! 里山の整備体験や、山の仕組みを学ぶ学習タイムもあります。コープサークル「しゃげごう山レンジャーくらぶ」主催です。



とき **11月10日(日) 10時～12時45分**

※社家郷山キャンプ場 臨時駐車場に集合

ところ コープの森・しゃげごうま社家郷山 (西宮市越水字社家郷山)

対象 5歳以上の子どもと保護者(大人のみも可)

定員 **8組**(申込順) **参加費 200円**

持ち物 おにぎり、飲み物、レジャーシート、軍手、タオル、雨具、虫よけ(必要な人)

服装 帽子、動きやすい服(長袖、長ズボン)、歩きやすい靴、首に巻くタオル、リュックサック

申し込み **第2地区本部** [コープこうべ イベントひろば](#) **検索**

※10月7日(月)9時半受け付け開始



申し込み



木を伐採する  
整備体験を  
したり



きれいな  
景色に  
癒やされたり

山のこたを  
学んだり



いろいろ体験できる  
ハイキングです



### 東ティモールの子どもたち

#### ～ユニセフ スタディツアー報告会～

日本ユニセフ協会「東ティモール・スタディツアー」の報告会です。東ティモールってどんな国? 子どもたちのくらしは? 10月に訪問した現地の様子やユニセフの活動について、訪問時の写真を交えながら報告します。開催時間はいずれも1時間半程度。申し込み不要です。

とき	ところ
10月30日(水) 10時半～	「みんなほくほく つどい場ばんぶー」西宮市山口町
10月30日(水) 18時～	「つどい場CO・KO(ココ)」コープ甲東園となり
10月31日(木) 18時～	「わになーれにきた」コープ北口食彩館*
11月10日(日) 13時半～	「しましまひがしまち」コープ西宮南

※右ページ「わにきたスペシャルウィーク」の一環です

講師 コープこうべ 市橋純子理事

参加費 無料

問い合わせ 第2地区本部



おいしいランチはいかが？  
「コープこうべ商品 健康熟成鶏」

「コープこうべ商品 健康熟成鶏」の試食&学習会です。クッキングサポーターが健康熟成鶏の良さを生かしたワンプレートランチを提案します。ランチを楽しみながらお肉のおいしさを体感してください。



とき 11月6日(水) 10時半～12時半

ところ コープ苦楽園 組合員集会所

定員 15人(申込順)

参加費 500円

申し込み 第2地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み



「レッツ! ハロウィーン  
みんなであそぼう」参加者募集

ハロウィーンのマントをつけて、ゲームをしたり、体を動かしたり。親子で楽しもう。

とき	ところ
10月17日(木)	「つどい場CO・KO(ココ)」 コープ甲東園となり
10月24日(木)	「しましまひがしまち」コープ西宮南
10月31日(木)	コープ北口食彩館 組合員集会所

※いずれも10時半～11時半

対象 0歳～未就園児と保護者

定員 子ども各15人(申込順)

参加費 100円(お土産付き)

申し込み 第2地区本部



つながるマルシェで  
買って応援!

毎回、大好評! 障がい者就労支援施設で作った焼き菓子や手芸小物の販売会です。売り上げは、施設の作業員の工賃に。ぜひ立ち寄ってください。

とき	ところ
10月11日(金) 10時半～14時	コープ打出浜
10月28日(月) 10時半～15時	コープ武庫川

問い合わせ 第2地区本部



写真洗浄  
ボランティア募集

台風などの自然災害で汚れた写真を洗浄する活動に参加しませんか。誰かの大切な思い出を守ることで被災地を支援する、“心の復興ボランティア”です。

とき 10月12日(土)  
13時半～15時半

ところ コープ甲子園口  
組合員集会所

定員 10人(申込順)

主催 第2地区  
平和を考える会

申し込み 第2地区本部



申し込み



「わにきたスペシャル  
ウィーク」開催!

コープのつどい場「わになーれにしきた」4周年記念! 体験会や親子向けイベント、演奏会、活動展示など、日替わりでさまざまな催しを行います。プログラムは「わになーれにしきた」で配布しているチラシをご覧ください。

とき 10月24日(木)～31日(木)

ところ 「わになーれにしきた」  
(コープ北口食彩館2階)

参加費 100円(お土産付き)

問い合わせ 第2地区本部

ライターズルポ

めざせ魚博士! 干しだこを作ろう

8月4日 兵庫県水産会館(明石市)

兵庫県漁連の方に教えてもらい、親子で干しだこ作り。「墨吐いた!」などと悪戦苦闘しつつだこを締め、内臓を取って干しました。さらに昼食用のアジの三枚おろしやチリメンモンスター探し、お魚&海のカルタ作りにも挑戦。兵庫の海の生き物について学び、調理して食べる、盛りだくさんな1日を過ごしました。(行本)

明石の海で  
獲れたたこを  
天日干し



地域のつどい場でミニ夏祭り!

8月8日 つどい場CO・KO

地域の人たちが親子や友達と夏祭りに集い、わたあめやボールすくい、紙相撲などを楽しみました。2時間で約150人が訪れる盛況ぶり。中でも射的は大人気で、長い列ができるほどでした。小さい子もてっぽうを支えてもらって的確を狙い、当たるとガッツポーズ。「もう一回やる!」と大ハマリする参加者が続出でした。(行本)

狙いを  
定めて～



# エリア掲示板

神戸市東灘区・灘区・  
中央区・兵庫区・  
長田区・須磨区

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

## 問い合わせ

### 第3地区本部

☎ 078-412-7850

FAX 078-412-9674

所在地 〒658-0081  
神戸市東灘区田中町5-3-18  
生活文化センター2階  
時間 月～土:10時～17時  
日・祝:休

## 公式SNS

第3地区のInstagramは地域の活動やイベント情報を随時更新中。ここでしか見られない情報もたくさんあるので、ぜひのぞいてみてね。



Instagram



- 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

この他の情報も！ホーム  
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



## みんなで平和について考えよう 『地球のステージ』

世界で医療支援や心のケアを続ける医師・桑山紀彦さんの公演『地球のステージ』。映像と桑山さんの歌と語りから、世界で起きていることや被災地の現状を知り、平和とは何か、向洋中学校の1年生と一緒に考えてみませんか。



とき **11月12日(火)**  
13時15分～16時

ところ **神戸市立  
向洋中学校 体育館**  
(六甲ライナーアイランド  
センター駅徒歩10分)

定員 **100人**(申込順)

参加費 **無料**

持ち物 スリッパなどの上履き、  
靴を入れる袋

申し込み **第3地区本部**  
※10月7日(月)受け付け開始

### プログラム

**第1部**  
13時15分～14時40分  
『地球のステージ』

**第2部**  
14時50分～16時  
●パネルディスカッション  
●向洋中学校  
1年生による合唱



## にこにこわくわく 親子運動会

子育てサポーター「遊ばせ隊」と一緒に、親子で思いっきり体を動かしてみませんか。風船遊びや買い物ごっこ、玉入れなど、いろんな遊びやゲームをしてふれあい、楽しみましょう。

とき 10月23日(水)10時半～11時半

ところ 生活文化センター2階 第3地区会議室  
(JR住吉駅徒歩8分)

対象 1歳半ごろ～3歳未満の子どもと保護者

定員 10組程度(申込順)

参加費 1組100円

申し込み 第3地区本部  
※10月7日(月)受け付け開始





## 人と人がつながれる地域の居場所 みんなの笑顔が待っています♪

世代を問わず、誰もが気軽に立ち寄れるつどい場が再開しています。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、ちょっとひと休んだりしませんか。申し込み不要です。

**とき** 11月4日(月・休) 10時~11時半

※第1月曜日に開催

**ところ** コープ丸山 組合員集会所

**参加費** 100円(コーヒー、お菓子付き)

**主催** コープサークル

「お茶処丸山」

**問い合わせ** 第3地区本部



## ステキな音楽の調べに包まれて 癒やしの時間を…

誰でも参加できる交流の場、またサークルや地域団体などの発表の場となっているコープサークル「ロビー喫茶」。今回は、「アンサンブル・ソレイユ」が出演します。クラリネット、フルート、バイオリンなど、息の合った演奏をゆっくりお楽しみください。

**とき** 11月7日(木) 13時半~15時

※出演は14時から40分程度

**ところ** 生活文化センター1階 ロビー  
(JR住吉駅徒歩8分)

**参加費** 100円(コーヒー、  
小さなお菓子付き)

**問い合わせ** 第3地区本部



## 思いをみんなで共有しませんか コープサークル「ゆずりはサロン」

がん患者、家族、遺族が思いを言葉にできる場です。一人で思い悩まず、交流しながら、これからの生き方について考えてみませんか。申し込み不要です。

**とき** 10月19日(土) 10時半~12時

※第3土曜日に開催

**ところ** 貞照寺(須磨寺境内)

(山陽電鉄須磨寺駅徒歩5分)

**参加費** 500円(初めての方のみ1,000円)

**問い合わせ** 第3地区本部



## あなたのできることでお手伝い 「コープくらしの助け合いの会」

地域の高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などの家事を手伝う「活動会員」を募集しています。活動は週1回2時間程度からでOK。

関心のある方は、申し込みのうえ説明会へどうぞ。

とき	お住まいのエリア (活動エリア)	ところ
10月24日(木) 10時半~12時	中央区、兵庫区、 長田区、須磨区	コープ兵庫 組合員集会所
11月5日(火) 13時半~15時	東灘区、灘区	生活文化センター 2階 会議室 (JR住吉駅徒歩8分)

**申し込み** 第3地区本部

## ライターズルポ

### 初めての料理の出来栄えに大満足

8月20日 コープ兵庫 組合員集会所

男性限定の料理教室が開催され、「ぶりの照り焼き」「なすの甘酢がらめ」など、4品に挑戦。全員がほぼ初心者で、野菜の切り方など基本的なことから習いました。特に包丁の扱いには最初から最後まで慎重でした。見栄え・味ともに大満足の出来上がり、「次回の開催も楽しみにしています」という声が聞かれました。(石川)

ぶりに小麦粉を  
丁寧にまぶします



### ギターの音色に魅せられて

8月29日 コープ深江 組合員集会所

コープサークル「ほっこり」が、志間史崇さんを迎えて、ミニコンサートを開きました。「思い出」をテーマに、コマーシャルや映画のなじみ深いテーマ曲など、幅広いレパートリーを披露しました。曲の合間の軽快なトークも楽しく、来場者を魅了。和やかなひとときを過ごしました。(石川)

アンコールの  
演奏にも  
うっとり



# エリア掲示板

神戸市北区 三田市  
丹波篠山市 丹波市  
北播磨 (西脇・三木・小野・  
加西・加東市・多可町)

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

## 問い合わせ

### 第4地区本部

☎ 0794-87-7755

FAX 0794-87-7758

所在地 〒673-0592  
三木市志染町青山7丁目1-4  
(協同学苑 協同棟1階)

時間 月～土:9時半～17時  
日・祝:休

## 公式SNS

第4地区本部のInstagramでは  
おすすめの商品やレシピの紹介だけ  
でなく、楽しい組合員活動やイベント  
の情報をたくさん発信しています。ぜひ  
チェックしてみてくださいね。



Instagram



- 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

この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



## 講座いろいろ♪ 「レインボースクール」2024

くらしに役立つさまざまなテーマについて  
身近なコープの店舗で学んでみませんか。



### 悪質業者に 強くなる講座

とき 11月10日(日)  
10時半～12時

ところ コープ有野

悪質商法の手口を  
学び、対策や対処法を  
身に付けよう

### 子育て世代の ミニマネー講座

とき 11月18日(月)  
10時～11時

ところ コープ三田西

教育や住宅に  
かかるお金、  
くらしのコツを学ぼう

### 知っているようで意外と 知らない人権について

とき 11月21日(木)  
10時半～11時45分

ところ コープ加西

地域で安全に暮らし、  
一人ひとりが幸せに  
生きる権利とは

### プラスチックごみから 海を守ろう

とき 11月24日(日)  
10時～12時

ところ コープからと

※小学生と保護者対象  
スライム作りを通して、  
環境問題を学ぶ!

### 水産部門のプロが コープのイチオシ商品を語る

とき 11月26日(火)  
10時～11時

ところ コープ鈴蘭台東

コープこうべの職員が  
この時季オススメの  
魚をご紹介します!

### 塩昆布・とろろ昆布の 活用法

とき 11月27日(水)  
10時半～12時

ところ コープ三木緑が丘

だしの取り方や  
レシピを学んで毎日の  
食事に昆布をプラス♪

### 申し込み 各店舗サービスコーナー

※定員などの詳細は各店舗に  
お問い合わせください

この他の店舗でも  
いろいろなテーマで  
開催します♪



詳細



## フレイル予防講座 ～体の悩みを吹き飛ばそう～

最近、疲れやすくなってきた、外出がおっくうになってきた…。そんな状態はもしかしたら「フレイル」かも？フレイル予防の取り組みとして、肩こりや腰痛のメカニズムを学び、体を動かしてみよう。

とき 11月22日(金)14時～16時

ところ コープデイズ神戸北町  
コアキタマチショッピングセンター セントラルコート

講師 関西福祉科学大学教授 重森健太さん

定員 40人(抽選)

参加費 無料

共催 神戸市北区社会福祉協議会

申し込み 第4地区本部

※締め切り10月30日(水)。抽選結果は11月8日(金)までに全員に郵送でお知らせ



## できることでお手伝いしませんか 「コープくらしの助け合いの会」活動したい人のための説明会

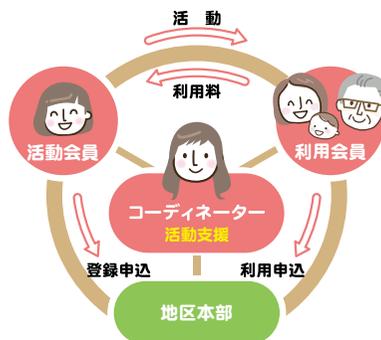
地域にお住まいの高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などの家事を手伝う「活動会員」を募集しています。草引きなどの庭仕事では男性も活躍中。活動は有償で(1時間800円～)、特別な資格は要りません。前日までにお申し込みのうえ、説明会へどうぞ。

とき	ところ
11月28日(木) 10時半～12時	コープからと
11月30日(土) 10時半～12時	コープ北鈴蘭台

対象 神戸市北区・三田市在住の方

申し込み 第4地区本部

※日程の都合がつかない方は  
ご相談ください



**コープくらしの助け合いの会**  
「ちょっとした手助けで、住み慣れた地域で、長く暮らすことができれば…」こんな声にこたえて始めました。手助けしたい「活動会員」と手伝ってほしい「利用会員」が登録し、地域住民同士が手を取り合って活動の輪を広げていきます。

## ライターズルポ

### ちくわのヒミツを見てみよう！

8月9日 カネテツデリカフーズ株式会社

コープこうべ商品「玉ねぎてん」などを製造する工場の見学に親子13組が参加。ちくわ作り体験では「お手本では簡単そうだったのに～！」と苦戦しながらも、諦めずにがんばる姿が見られました。さらに、農家と企業とコープこうべがつながる「CO・OP NEXT100商品」についても学習。商品作りの奥深さを学びました。(丸石)

コツを教えて  
もらって上手に  
巻けたよ！



### 加西組合員まつり！見てって～♪

8月18日 コープ加西

加西コープ委員会を中心に西脇コープ委員会も協力し、にぎわう様子が見られました。お菓子や赤飯、ナゲットなど、おすすめコープ商品の試食が並び、食べ比べた組合員と話に花が咲いていました。スタンプラリーやお菓子作り、兵庫県漁連によるチリメンモンスター探しも実施され、にぎやかな一日でした。(竹尾)

さっき試食して  
おいしかったの  
これね



# エリア掲示板

## 神戸市 垂水区・西区

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

### 問い合わせ

#### 第5地区本部

☎ 078-704-5701  
FAX 078-707-0799

■所在地 〒655-0013  
神戸市垂水区福田3-2-12  
■時間 月～金:9時半～17時  
土・日・祝:休

#### コープデイズ神戸西 1階 つどい場カウンター

☎ 078-975-9300  
FAX 078-975-9301

■所在地 〒651-2111  
神戸市西区池上3-3-1  
■時間 9時50分～18時20分

#### 玉津のつどい場 たまろっと 地域活動カウンター

☎ 078-929-1700

■所在地 〒651-2144  
神戸市西区玉津町小山180-3  
■時間 8時半～21時 日・年末年始:休

### 公式SNS



第5地区本部  
Instagram



神戸西つどい場  
Instagram



たまろっと  
Instagram

- 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

この他の情報も！ホーム  
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



参加費無料 &  
事前申し込み不要♪

## リニューアルオープン 3周年記念イベント

コープデイズ神戸西のリニューアル記念ウィークに合わせ、  
大人も子どもも楽しめるイベントを開催します♪

とき 第1弾 10月25日(金)～27日(日)  
第2弾 11月9日(土)～10日(日)

ところ コープデイズ神戸西

### 第1弾

10月25日(金)～27日(日)  
3日間通し企画

●神戸西おためしDAY

10月26日(土)・27日(日)

●神戸西フェスタ  
コープサークルや地域団体による  
マルシェやバザー、  
体験ワークショップなど

●スタンプラリー  
4個集めたらプレゼントが  
もらえます♪  
※2日間の合算可

### 第2弾

11月9日(土)

●記念プレゼント配布  
当日、1,000円以上購入の  
レシートでボックス  
ティッシュ1箱プレゼント  
※数量限定。

1家族につき1箱

●兵庫ヤクルト販売(株)  
健康測定会  
血管年齢・骨健康度測定

11月10日(日)

●伊川谷高校デー  
兵庫県立伊川谷高校の  
吹奏楽部・ボランティア部・  
軽音楽部・演劇部の  
ステージ(予定)

※詳細は店内のチラシ、ポスターでお知らせ

問い合わせ コープデイズ神戸西1階 つどい場カウンター



## 大自然に囲まれて♪ エコファームで農業体験を

とき 12月14日(土)

①10時半～12時半 ②13時半～15時半

※現地集合・解散。少雨決行

ところ エコファーム

(三木市細川町瑞穂2328-1)

内容(予定) ●タマネギ植え付け ●ダイコン、カブなどの収穫

対象 2025年6月実施予定のタマネギ収穫にも参加できる方

定員 各回10組(申込順) ※①か②を「自由記入欄」に記入

参加費 1組1,000円(当日、現地で支払い)

申し込み 第5地区本部

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索

※10月7日(月)受け付け開始



申し込み





エスディー・ジーズ

## “SDGs くるみボタン”を いっしょに作ろう♪

余った布を使って“くるみボタン”を一緒に作りませんか。不要になった服のリサイクル活動に取り組むNPO法人「エコペ」が主催。秋・冬の古着の回収も受け付けます。



- とき 10月8日(火) 11時~15時
- ところ コープデイズ神戸西1階 はじまりのテラス
- 対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)
- 定員 10人(当日先着順)
- 参加費 1個200円(状況により個数制限あり)
- 問い合わせ コープデイズ神戸西1階 つどい場カウンター



## 玉津のつどい場 たまろっとで “トリック・オア・トリート”

親子でハロウィーンを楽しもう♪ 申し込み不要。

- とき 10月26日(土) 13時~15時
- ところ 玉津のつどい場 たまろっと1階 事業・活動スペース
- 対象 乳幼児~小学生の子どもと保護者
- 内容(予定)
  - 仮装してお菓子をもらおう
  - かぼちゃの重さ当てゲーム
  - ハロウィーンフォトブース
  - 工作「かぼちゃオバケをつくろう」
- 参加費 無料
- 問い合わせ 玉津のつどい場 たまろっと 地域活動カウンター



## 「コープくらしの助け合いの会」 あなたのできることでお手伝い

「利用会員」(手伝ってほしい人)と「活動会員」(手助けできる人)をつなぐ「コープくらしの助け合いの会」。高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などを手伝う「活動会員」を募集中です。1年間の登録制で年会費は500円。活動は有償で、特別な資格は要りません。興味のある方は申し込みのうえ、説明会へお越しください。

- とき 10月25日(金)、11月15日(金)  
※いずれも10時半~12時
- ところ コープ住宅(株)2階 会議室  
(神戸市垂水区福田3-2-12)
- 参加費 無料
- 申し込み 第5地区本部



## 明石管弦楽クラブ「詩五線」 「2024おはようコンサート」

恒例の演奏会を今年は朝の爽やかな時間に開催します。お間違いのないようにお越しください。親しみやすい唱歌やクラシックの名曲などを予定。申し込みは不要です。お子さんも大歓迎します。秋のひとときを音楽で楽しみませんか。

- とき 11月10日(日) 10時開演(9時半開場)
- ところ 明石市立勤労福祉会館(明石市相生町2-7-12)  
※各線明石駅徒歩約10分
- 定員 150人(当日先着順)
- 参加費 無料
- 主催 コープサークル  
明石管弦楽  
クラブ「詩五線」
- 問い合わせ 第5地区本部



### ライターズルポ

#### 人生の節目をみんなで祝い

8月17日 玉津のつどい場 たまろっと

障がいやひきこもりなどの理由で成人式に参加できなかった人のための「バリアフリー成人式」を「メイクユースマイル神戸」が開催。車いすに乗った参加者が晴れ姿を披露する“ユニバーサルファッションショー”では温かい拍手が送られました。高校生による音楽ライブなどもあり、会場は祝福ムードに包まれました。(木下)



晴々とした  
笑顔が  
印象的♪

#### “ゴミを捨てる責任”を考えよう

8月18日 コープデイズ神戸西 つどいの部屋

「ペットボトルのお話とプラスチック工作」が開催され、親子などが参加。“クリーンステーションから始まるゴミの旅”など、画像を交えたお話にて、身を乗り出して見入る子どもも。後半はペットボトルで小物入れ作り。「親子で環境のことを身近に感じられて良かった」との声があり、有意義な時間となりました。(木下)



地球が病気に  
なっているんだよ

# エリア掲示板

**東播磨** (明石・加古川・高砂市・稲美・播磨町)

**淡路** (洲本・南あわじ・淡路市)

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

## 問い合わせ

### 第6地区本部

☎ **078-935-7180**

FAX **078-935-7199**

■所在地 〒674-0051  
明石市大久保町大窪2545-8  
コープ大久保2階  
■時間 月～金:9時半～17時  
土・日・祝:休

### 加古川コープのつどい場「かっこ」

☎ **079-456-3206**

FAX **079-456-3207**

■所在地 〒675-0068  
加古川市加古川町中津560-1  
■時間 月～土:9時～15時  
(12時～13時不在)  
日・祝:休

### 東加古川コープのつどい場「虹」

☎/FAX **079-456-2017**

■所在地 〒675-0101  
加古川市平岡町新在家  
1-251-6  
■時間 月～金:9時半～15時  
土・日・祝:休

## 公式SNS



Instagram



Facebook



YouTube  
チャンネル

- 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

この他の情報も！ホーム  
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

## 今月号のいいね!



NPO法人ルワンダの  
教育を考える会理事長  
とまり  
永遠瑠マリールイズさん

# マリールイズさん講演会 子どもたちの未来の話をしよう ～ルワンダを知る～

1994年に起きたルワンダ大虐殺から30年。今のルワンダは「アフリカの奇跡」と言われるほど復興しました。難民キャンプの暮らしも経験したマリールイズさんが、命の尊さ、教育の尊さ、平和の大切さを語ります。



とき **11月20日(水)**  
**14時15分～15時5分**  
(13時半開場)

ところ **兵庫県立明石高等学校 講堂**  
(明石市荷山町1744)  
※公共交通機関をご利用ください(駐車場なし)  
各線明石駅から神姫バス「明石高校前」すぐ

定員 **100人**(申込順)

参加費 **無料**

申し込み **第6地区本部**

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※申込期間:10月7日(月)～11月18日(月)

共催:兵庫県立明石高等学校、兵庫県ユニセフ協会、  
コープこうべ第6地区本部  
※明石高等学校第一学年の人権教育公開講座です



## 自宅に居ながら学ぶクッキング♪ クリスマス中華メニュー

「Zoom」を利用して講師に教わりながら、自宅で調理や会話を楽しむ「オンライン料理会」。今回のテーマ商品「CO・OP 鶏がらスープ」を使って、デザートを含むクリスマス中華メニューを作ります。参加者にはテーマ商品のみ郵送します。他の材料は各自でご準備ください。

とき **11月29日(金)10時～11時**  
講師 料理家 橋元知里さんアララ クッキング クラブ (alala cooking club)  
定員 **20人**(抽選)  
参加費 **無料**  
申し込み **第6地区本部**

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※10月31日(木)締め切り





## 子どもと一緒に使える化粧品で忙しい日々も美しく!

仕事や家事、子育てに忙しい毎日、「気軽にスキンケアできたらいいな」という組合員の声から誕生したナリス化粧品の「スハダモ」。赤ちゃんの肌にも使える「スハダモ」シリーズと国産バラを使用したエイジングケア「フリーリア」シリーズの商品をお試しいただけます。お子さん連れの方もどうぞ。

- とき 10月22日(火) 10時半~12時
- ところ 大久保「コープのつどい場」(コープ大久保2階)
- 定員 15人(申込順)
- 参加費 無料
- 申し込み 第6地区本部

※10月7日(月)受け付け開始



## 思い出の写真を洗って支援!

被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」協力。台風被害などの自然災害で汚れてしまった写真を洗浄し、元の状態に近付ける活動です。作業の合間に防災セミナーも行います。

- とき 11月2日(土) 10時半~12時半
- ところ 大久保「コープのつどい場」(コープ大久保2階)
- 定員 10人(申込順)
- 申し込み 第6地区本部



## クリスマスリースを作りながらコーヒーや紅茶でほっと一息

人や環境に配慮した“エシカルな暮らし”を考える「カフェエシカル」。今回は折り紙でクリスマスリースを作ります。“エシカル商品”のコーヒーや紅茶を飲みながら楽しく過ごしませんか。申し込み不要です。



- とき 11月14日(木) 10時~12時
- ところ 大久保「コープのつどい場」(コープ大久保2階)
- 参加費 100円(飲み物代)
- 問い合わせ 第6地区本部



## 「虹の仲間と海づくり」参加者募集!

「豊かで美しい海」を実現するために活動する「ひょうご豊かな海発信プロジェクト協議会」主催。アサリ稚貝の放流や海中観察、海浜清掃などを行います。お一人でも家族や友達同士でもどうぞ。

- とき 10月13日(日) 10時~13時 (9時半から受け付け)
- ところ 大蔵海岸海水浴場(明石市大蔵海岸通) ※現地集合・解散
- 定員 30人(申込順)
- 参加費 無料(昼食付き)
- 申し込み 第6地区本部

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば  検索

※10月7日(月)受け付け開始



申し込み

## ライターズルポ

### 新鮮でおいしい牛乳の理由を学習

8月7日 淡路島牛乳(株)工場・淡路島牧場

「コープ成分無調整 淡路島牛乳」などを生産している淡路島牛乳の見学に28人が参加。工場では牛乳やヨーグルト、プリンが製造ラインを流れる様子を見学。牧場では子牛の乳飲ませ体験や買い物を楽しみました。120年以上の歴史があることなど、クイズを交え学習。試食・試飲では「おいしい!」の声がありました。(藤野)

牧場での乳しぼり体験。すぐにコツをつかんで上手に!



### 自分で釣るとさらにおいしい!

8月19日 コープ播磨 組合員集会室

「キッズレインボースクール」にて兵庫県漁業協同組合連合会による川津エビ釣りや試食会を開催し、34人の子どもたちが参加。魚のクイズや漁の仕方の学習後、泳いでいる新鮮なエビを竿で釣り上げ、素揚げした熱々のエビを食べました。「カリカリしておいしかった」と発表する参加者もいました。(藤野)



コープ委員のメンバーのサポートもあり小さな子どもも上手く釣れました

# エリア掲示板

中播磨 西播磨  
但馬 丹後

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

## 問い合わせ

### 第7地区本部

☎ 079-292-3300  
FAX 079-292-3307

■所在地 〒670-0086  
姫路市田寺3-3-11  
(コープ姫路田寺3階)  
■時間 月～金:9時半～17時  
土・日・祝:休

### 第7地区本部 豊岡事務所

☎/FAX 0796-24-1266

■所在地 〒668-0023  
豊岡市加広町7-32  
(コープデイズ豊岡1階)  
■時間 月～金:9時半～16時半  
土・日・祝:休

### 第7地区本部 相生事務所

☎ 0791-22-1640  
FAX 0791-22-2102

■所在地 〒678-0031  
相生市旭3-7-6  
(コープデイズ相生3階)  
■時間 月～金:10時～17時  
土・日・祝:休

## 公式SNS

食生活や子育て、環境など、身近な話題が盛りだくさんですよ♪



Instagram



Facebook

- 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



この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」

コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



in豊岡

## 親子と一緒に“わくわく農業体験”旬の野菜を収穫しよう♪

農業や化学肥料を使わずに育てた貴重な野菜を収穫するよ。ニンジンや黒枝豆などが採れるかは当日のお楽しみ。ヤギのエサやり体験もできるよ! 汚れてもいい服装で来てね。待ってるよ♪

とき 11月16日(土)

10時～12時

※鳥居やすらぎ市民農園内  
「あるもんde鳥居」  
駐車場に10時集合

ところ 鳥居やすらぎ市民農園

(豊岡市出石町鳥居95外)

対象 3歳～小学生と保護者

定員 親子6組(申込順)

参加費 1組 1,000円

(野菜のお土産付き)

※解散後「あるもんde鳥居」で食事ができます  
(希望者は備考欄に「昼食希望」とご記入ください。  
別途、日替わり定食代650円が必要です)

持ち物 長靴、飲み物、帽子、軍手、タオル、ウエストポーチ  
(貴重品持ち運び用)

申し込み 第7地区本部 豊岡事務所

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索

※10月7日(月)受け付け開始



申し込み



くらしにプラスになる情報を  
「レインボースクール」で楽しく学ぼう!

ところ・申し込み	とき	テーマ
コープ姫路田寺 ☎079-293-9600	10月24日(木) 10時15分～11時15分	みんなの声からできたトイレト ペーパーのヒミツを大発見!
	11月14日(木) 10時15分～11時45分	ヤクルト健康セミナー 健康な腸ってどんな腸?
コープ上郡 ☎0791-52-1214	11月13日(水) 10時15分～11時45分	一緒に考えよう! これからどう する? プラごみ問題
コープ姫路砥堀 ☎079-264-6785	11月17日(日) 11時～12時	プロが教えるりんごのアレコレ! 食べ比べもあるよ!

※上記以降の予定は  
ホームページをご覧ください

コープこうべ イベントひろば

検索



予定



## あなたの知らない干しいたけの世界 楽しく、おいしく交流学習会♪

干しいたけを使ったことがない方、使い慣れていない方に、おいしさと使い方を知って欲しい!「乾燥しいたけ」のおいしい戻し方、レシピを紹介します。煮物の食べ比べやフライ、デザートなどの試食もあります。「デザート?」と思われる方、必見です! 学んでみたい方ならどなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

とき 11月26日(火) 10時~12時

ところ コープ姫路田寺2階 組合員集会所

定員 20人(申込順)

参加費 無料

申し込み 第7地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



※10月7日(月)受け付け開始

申し込み



## 大人も子どもも集まれ! 野外音楽フェスティバルin上郡♪

上郡を“いつまでも住み続けられるまち”にするため、「子どもと一緒に」をテーマに地域の方々と企画した野外音楽フェス! 地元の音楽活動で活躍する団体や学校の吹奏楽部などが出演。荷台が舞台に変身するトラック・市川町の「愛アン8-10号」がステージです! 申し込みは不要。みんなで盛り上がりましょう!



とき 11月4日(月・休) 10時~14時

※雨天決行(荒天中止)

ところ コープ上郡 参加費 無料

問い合わせ 第7地区本部



## 「子ども用品おゆずり会」を開催♪ 「制服おゆずり会」もあるよ~

不用になった子ども用品を持ってきてね。気に入ったものがあればお持ち帰りできます。次の誰かに気持ちをつなげましょう。併せて、中学校や高校の制服や体操服の持ち込みもできます。試着もでき、自分に合うものが見つければ無料でお持ち帰りOK! 気軽にお越しください。

とき 10月27日(日) 10時~13時

ところ 姫路青山「コープのつどい場」

(JR姫新線余部駅すぐ)

持ち物 持ち帰り用の袋

協力 クリーニング英国屋

問い合わせ 第7地区本部



## ふれあい食事の会で、つながろう! みんなで笑って楽しい時間♪

高齢者を対象に、栄養バランスを考えた食事を提供し、食後にみんなで交流をする「ふれあい食事の会 相生」。あなたも一緒に楽しみませんか。まずは気軽にお問い合わせください。

活動日 第1水曜日10時~12時または12時~14時

ところ コープデイズ相生3階 組合員集会所

参加費 300円~500円

問い合わせ 第7地区本部

※活動時間と参加費は開催月により異なります



## ライターズルポ

### 私もできるで! ポリ袋クッキング

8月22日 コープ姫路田寺

クッキングサポーターによる「ポリ袋クッキング」を開催し、16人が参加。材料をポリ袋に入れ、もんで湯煎すると、ハンバーグやご飯ができました。「こんな調理は初めてで勉強になった」「災害時にも温かいご飯が食べられたらうれしい」とおいしそうに試食した参加者。「復習クイズ」でも盛り上がりました。(天羽)



お子さんでも簡単♪