

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15分～16時45分
日・祝:休

公式SNS

大阪北地区では、InstagramとFacebook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紹介など、大阪北地区のできごとを発信しています。ぜひフォローしてくださいね。



Instagram



Facebook



- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください
- ※託児可能なイベントもあります

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!

「手話」を楽しく体感して 一緒に表現してみよう

手話を使った楽しいパフォーマンスを体感し、一緒に手話を学んで表現してみよう。大人も子どももどなたでも歓迎です。



とき 6月14日(土) 10時～11時45分

ところ 豊中市立南桜塚小学校 体育館
(阪急岡町駅から徒歩10分 コープ桜塚東隣り)

定員 80人(申込順) 参加費 無料

持ち物 体育館シューズ、外靴を入れる袋、筆記具、マイバッグ

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

※5月12日(月)受け付け開始



申し込み



講師



(一般社団法人)
手話エンターテインメント
発信団oioi(オイオイ)

“聞こえる人”と“聞こえない人”とのバリア(壁)をなくすため、パフォーマンスやワークショップを行っています。



花いっぱいのにし山にしたい！
牧里の農作業を応援する人を募集

圃場整備で消えてしまう草花の移植作業を行います。お子さんも一緒に畑作業ができます。自然の中で気持ち良く汗を流しましょう。

とき 5月17日(土)、6月21日(土)

いずれも9時半～11時半

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

持ち物 長靴、軍手、帽子、飲み物

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

※各開催日の3日前に締め切り



申し込み





子どもとお母さんの笑顔のために活動しませんか 虹っ子サポーター養成講座(全3回)開催

3回の講座を全て受講後「虹っ子サポーター」として、イベントの企画運営や、一時保育などを行っていただきます。活動(業務委託・有償1回1,920円～)は月に2回、2時間半程度。

③乳幼児予防救急講習はどなたでも受講できます。

講座	とき	内容	ところ
①	5月27日(火) 10時～12時	虹っ子サポーターの役割、コープこうべの子育て支援について	コレル桜塚2階C教室
②	6月2日(月) 13時半～15時半	子育て支援の現状(講師:NPO法人はんもっく・福井聖子(まさこ)さん)、今後の活動に向けて	コレル桜塚2階C教室
③	6月5日(木) 13時半～15時	「乳幼児予防救急講習」 ※右の囲みを参照ください	コレル桜塚1階B教室

定員 4人(申込順)

参加費 無料

申し込み 大阪北地区本部

※5月12日(月)受け付け開始



養成講座(全3回)
申し込み

コープこうべ イベントひろば

検索

「乳幼児予防救急講習」

定員:20人

申し込み:

下のQRコード®から



救急講習のみ申し込み



助け合い制度「コープむつみ会」総会記念上映 認知症ケアを描く感動作 映画『ケアニン～あなたでよかった～』

介護施設で働き始めた若い介護士の姿を描く作品です。“ケアニン”とは、介護、看護、医療、リハビリなど人の“ケア”に関わり、自らの仕事に誇りと愛情を持って働いている人のこと。介護という仕事を通して、働くことの意味や、人と人、地域とのつながりの大切さが描かれています。心に響く時間を一緒に過ごしませんか。

とき 6月18日(水) 14時45分開演(14時半開場)

ところ 豊中市立文化芸術センター 小ホール(阪急曽根駅から徒歩5分)

定員 50人(申込順)

参加費 無料

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

※5月12日(月)受け付け開始



申し込み

「コープむつみ会」とは
組合員同士の助け合い
によって、自立したく
らしを支える家事支援
活動です。



ライタズルポ

活動会員で交流しました

2月13日 豊中市立伝統芸能館

助け合い制度「コープむつみ会」が主催した「消費者トラブル講座」の後に、活動会員やコーディネーターが集まり交流会を開催。講座で豊中警察署の方から教わった防犯対策をテーマに、一人暮らしの高齢者宅を訪ねるときの注意点などを話し合いました。さまざまな意見を交換でき、貴重な機会になりました。(和田)



地域の違う活動
会員が集まり、
話し合いました

お買い物の合間に遊ぼう

2月24日 コープ桜塚

「虹っ子サポーター」が、買い物の合間にひな祭りの絵を描いたり親子で写真を撮ったりできるイベントを企画。折り紙で作ったおひなさまの貼り絵やおもちゃで子どもが楽しんでいる間に、買い物をする保護者も。サポーターの見守りで、親も子もホッとする時間ができて、皆さん笑みがこぼれていました。(和田)



おひなさまは顔を
描いて、桃の花も貼って
かわいくするよ

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

- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

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!



親子で
楽しもう!

「子育てねっとわーくNo.1」に登録しよう!

「子育てねっとわーくNo.1」は子育てライフをもっと楽しむためのファミリー登録制度です。赤ちゃんがいる家族も大歓迎!登録は簡単です。家族でいろいろな対象イベントに参加しませんか。



対象イベントは
このマークが目印

どんなイベントがあるの?

- 子育てひろば
- コープde体験◎夏休み
- コープdeクリスマス
- 自然と触れ合う
「ソーラーシェアリング」
「コープ活動の森づくり」
- 虹っ子スクール(小学生対象)
- コープオンラインCooking
No.1 など



子育てひろば

対象 小学生以下の子どもを含む家族(同居)

年会費 無料(別途、イベント参加費が必要)

申し込み 第1地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



「子育てねっとわーくNo.1」
登録



体験にわくわく

特典いっぱい!

- 子育て世代向けのイベントなどの情報を会報誌やメルマガでお知らせ
- 対象イベントや「子育てひろば」に参加してスタンプをためると景品がもらえます



みんなでうだてるぼうけんの森 ～「木の名札」を作ろう!～

第1地区では、尼崎の森で「コープ活動の森づくり」に取り組んでいます。活動は2カ月に1回、「自然・環境」について大人も子どもも楽しく学べるさまざまな企画を予定。今回は森にある樹木について学んだあと、樹名板(木の名札)を作ります。

とき 6月14日(土)10時～12時半 ※雨天決行

ところ 兵庫県立尼崎の森中央緑地(尼崎市扇町33-4)

※現地集合・解散 ※無料駐車場あり

対象 自然や環境に関心がある小学生以上の方

定員 20人(申込順)

参加費 無料

持ち物 飲み物、汗ふき用タオル、軍手

服装 長袖、長ズボン、運動靴、帽子

申し込み 第1地区本部 塚口事務所





簡単に作れてフレイル予防につながる食事を学ぼう 「作って食べよう! 元気ごはん」

クッキングサポーターと一緒に、筋肉量維持のため“たんぱく質”の摂取量に配慮したバランスの良いメニューを作ります。みんなでおしゃべりしながら楽しみませんか。

- と き 6月4日(水) 10時～12時
- ところ コープ尼崎近松 組合員集会室
- メニュー ピリ辛サラダうどん、にらの中華スープ、赤飯のおはぎ
- 対 象 フレイル予防、バランスの良い食事に関心のある方など、どなたでも
- 定 員 15人(申込順)
- 参加費 800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、手拭き用タオル、筆記具、飲料(お茶など)
- 申し込み 第1地区本部 塚口事務所



助け合いの会 公開「つどい」 参加者募集

「コープくらしの助け合いの会」では、活動する会員の研修や交流の場として毎月「つどい」を開催しています。今月は、地域で活躍する看護師から夏前の熱中症対策などの話を聞いた後、リンパトリートメントセラピストによるハンドトリートメントをします。一緒に癒やされましょう。

- と き 6月6日(金) 13時半～15時半
- ところ コープめふ2階
- 定 員 10人(申込順)
- 参加費 100円
- 持ち物 飲み物、手拭き用タオル、あればバスタオル
- 申し込み 第1地区本部



活動会員募集中! 「コープくらしの助け合いの会」

「コープくらしの助け合いの会」は「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という組合員の声から始まった有償の家事支援活動です。高齢者や子育て中の方のお宅で、簡単な家事のお手伝いをしてくださる方を募集中です。活動は有償(1時間800円～)で交通費は実費支給。「できるときに、できることを」。週1回2時間程度からでも大歓迎。特別な資格は必要ありません。詳細はお問い合わせください。

- 問い合わせ 第1地区本部
第1地区本部 塚口事務所



子育て世代を応援しませんか 子育て支援のボランティア募集!

親子で気軽に立ち寄れるコミュニケーションの場「子育てひろば」。子育ての悩みを話し合えて、楽しい遊びを共有できるひろばの運営を支援してくださる方、ボランティアに関心のある方など、どなたでもいろいろな活動に参加いただけます。気軽にお問い合わせください。

- 活動場所 コープ仁川、コープ塚口、コープ尼崎近松、協同購入センター尼崎(JR猪名寺駅すぐ)など
- 問い合わせ 第1地区本部
第1地区本部 塚口事務所

ライターズルポ

笑顔いっぱい! ふれあいフェスタ

3月16日 コープめふ2階

冷たい雨の日にもかかわらず、約250人が来場。熱気あふれる舞台発表やサークルメンバーへのインタビューもあり、楽しい雰囲気に包まれました。手芸品のバザーや作品展示、体験コーナーが開場すると一層の盛り上がり。サークル紹介のパネルの前では参加者との会話が弾みました。(植田)



「アロハ〜♪」華やかな衣装とウクレレの音色にウットリ

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。コレル西宮からのお知らせや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



- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

その他の情報も! 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!



自然に触れるイベント2選!

あなたが参加したいのはどちら?



1 たのしい野遊び in 甲山

野遊びの達人と一緒に遊ぼう。草木や葉っぱが、楽器、おもちゃ、工作の材料になるよ。コープサークル「わくわく・ドキドキ・まなび隊」主催です。



とき **5月24日(土) 10時～12時**
(小雨決行、中止の場合は当日の朝7時～8時に連絡)

ところ **甲山森林公園**(西宮市甲山町43)
※管理棟前集合

講師 やまさき はると **山崎 春人さん**(森林インストラクター、野遊び研究家)

定員 **40人**(申込順)
※小学生以下は保護者同伴

参加費 **200円**

2 シャけごう山ハイキング

コープサークル「シャけごう山レンジャーくらぶ」のメンバーと里山の散策や整備を体験しませんか。



とき **6月15日(日) 10時～12時45分**(雨天中止)

ところ シャ け ごう 山 **コープの森・社家郷山**
(西宮市越水)
※阪神バス西宮甲山高校前停留所に集合

対象 5歳以上の子どもと保護者(大人のみの参加も可)

定員 **6組**(申込順) 参加費 1人**200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



①申し込み



②申し込み



「しましまカフェ」でおしゃべりしましょ

お話し担当が決めたテーマに沿って、お茶を飲みながら、ゆる〜くおしゃべり。話したい方も、お話を聞きながら一息つきたい方も歓迎です。申し込み不要で、どなたでも気軽にご参加いただけます。

とき 5月29日(木)

10時～11時半

ところ 「しましまひがしまち」

(コープ西宮南)

参加費 100円(飲み物、おやつ付き)

問い合わせ 第2地区本部



次回テーマ



新しい本と出会うブックトークカフェ

おすすめ本を持ち寄り、語り合う読書会です。途中参加・退出もできます。申し込みは不要です。持ち寄る本がなくても参加できますので、気軽にお越しください。

コープサークル「まちライブラリー@津ながり」主催です。

とき 6月3日(火) 18時～19時半

ところ 「しましまひがしまち」

(コープ西宮南)

参加費 無料

問い合わせ 第2地区本部



「つながるマルシェ」で買って応援

障がい者就労支援施設で手作りした手芸小物や焼き菓子などの販売会です。毎月、西宮市・芦屋市内のいずれかの店舗で開催しているので、ぜひお立ち寄りください。売り上げは、施設で働く作業員の工資になります。

ところ	とき
コープ西宮南	5月13日(火) 10時半～16時
コープ甲子園口	5月20日(火) 10時半～15時

問い合わせ 第2地区本部



コープサークル「グランマ子育て応援隊」年間スケジュール

手作りおもちゃや、木のおもちゃで遊ぼう。申し込み不要。赤ちゃんも大歓迎です。

ところ	活動日
わになーれにしきた (コープ北口食彩館)	5月28日、7月23日、9月24日、 11月26日、2026年1月28日、 3月25日 ※奇数月の第4水曜日
しましまひがしまち (コープ西宮南)	6月19日、8月21日、10月16日、 12月18日、2026年2月19日 ※偶数月の第3木曜日

※いずれも10時半～12時、出入り自由

対象 0歳以上の子どもと保護者

参加費 無料

問い合わせ 第2地区本部



できるときに、できることを！ 助け合いの活動に参加しませんか

「コープくらしの助け合いの会」は「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という組合員の声から始まった有償の家事支援活動です。興味のある方は申し込みのうえ、説明会にご参加ください。

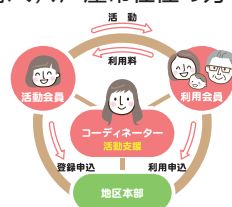
とき 5月13日(火) 13時半～15時

ところ コープ北口食彩館2階 組合員集會室

対象 西宮市(北部エリアを除く)、芦屋市在住の方

申し込み 第2地区本部

※登録の方は組合員証、年会費500円、はんこ、写真(縦4cm×横3cm)が必要です



ライターズルポ

ファミリーフェスタで会場が一体に

3月2日 わになーれにしきた ほか

西宮・芦屋エリアのコープサークルが、それぞれの持ち味を生かし、ステージ、ワークショップ、手作り品バザー、カフェ、遊びの広場など多様な形で活動発表。子どもたちが夢中で遊んだ大判カルタや読み聞かせ、観客も参加した太極拳の演武や体操など、発表する側も来場者も一体となって楽しみました。(行本)



バザーは
開場後すぐに
大にぎわい

浜芦屋で地域ぐるみのフェス開催

3月16日 コープ浜芦屋

コープ浜芦屋や地元で活動するグループがフェスを開催しました。ステージ出演者全員による『六甲おろし』演奏で幕を開け、昔遊びや物作りのワークショップ、飲食・物販ブース、クイズラリーなどを展開。コピー、郵便局の「ぼすくま」、尼崎のご当地ヒーロー「赤龍神リュウ牙」も駆け付け、会場を盛り上げました。(行本)



喫茶では
自慢のケーキが
いろいろ

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1階
■時間 月～土:9時半～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



- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

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!



みんなの“やりたい”を応援! いろいろなサポートが受けられます

同じ思いや関心事を持つ組合員が集まり活動している「コープサークル」。「さらに学びを深めたい」「笑顔あふれる居場所をつくりたい」、そんなあなたを応援する助成制度を活用して、仲間の輪を広げてみませんか。



1つどい場立ち上げ助成1

地域の誰もが自由に立ち寄れて、さまざまなつながりが生まれるような“地域のよりどころ”をつくる活動を応援します。

助成額 一律 **15,000円**

1チャレンジ助成1

学習会やイベントの開催、地域の課題解決に向けた取り組みの企画・実施を応援します。

助成額

- コープサークル単独で取り組む場合 上限 **15,000円**
- 5つ以上のサークルが連携して取り組む場合 上限 **50,000円**

※コープサークル以外のグループを含んでもOK

※助成については、運営上必要不可欠なものが対象です

申請期間 いずれも4月～12月

問い合わせ 第3地区本部



あなたの“チカラ”を貸してください
「くらしの便利サービス」

コープ長田周辺にお住まいの方!「ゴミを出すのがしんどくなってきた」「高い場所にある物の整理ができない」など、毎日のくらしのちょっとした困りごとを手助けしていただませんか。また、掃除や窓ふき、庭の草引きなどのご依頼もあります。

都合のつく時間、できる範囲でOKです。活動は有償。関心のある方は気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 第3地区本部





学んで、伝えて、つながって、地域を応援！ みんなが“来れる”場所がオープンします

コープのレンタルルーム「コレルせいぶん」がオープンします。「地域で活動の場を探している」「会議や打ち合わせをしたい」など、あなたの要望に合った部屋を使ってみませんか。さまざまな用途で使える“いつでも誰でも立ち寄れる場所”です。

部屋の種類、予約方法など、詳細は次号でお知らせします。

オープン日 6月2日(月)

※問い合わせは5月12日(月)から

ところ 生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)

※問い合わせは1階受付窓口へ

問い合わせ 第3地区本部

コレルせいぶん準備室

☎078-431-5273

(月～土9時半～17時、祝日を除く)



第3地区本部の 場所が変わります

第3地区本部の事務所が、生活文化センターの2階から1階に変わります。これまでと変わらず、気軽に声がけください。

電話番号・FAXは変更ありません。

移転日 5月7日(水)

問い合わせ 第3地区本部



「ハッピーママ」 メンバー募集

マットの上におもちゃを広げのびのび子どもを遊ばせながら、おしゃべりも楽しめて、情報交換の場となっている子育てひろば「ハッピーママ」。一緒に活動していただけるメンバーを募集しています。関心のある方は、気軽にお問い合わせください。

活動日 第4水曜日

10時半～12時

ところ コープ深江
組合員集会所

問い合わせ 第3地区本部



ハンドベルの音色を 楽しんで…

コープサークル「ロビー喫茶」に「ベルクワイヤPregare」が出演します。ハンドベルの美しい音色とすてきな演奏で身も心もリフレッシュしましょう。

とき 5月12日(月)

13時半～15時

※演奏は14時～

ところ 生活文化センター2階
ホール(JR住吉駅徒歩8分)

参加費 100円
(コーヒー、お菓子付き)

問い合わせ 第3地区本部



電話での会話 楽しみませんか

コープサークル「さわやかコール」が、電話をかけてもらいたい人を募集中。“話し相手が欲しい”“一人暮らしの親と話して欲しい”など、ご希望の方は、火・水いずれかのご希望曜日をお知らせください。週1回10分程度、決められた曜日・時間内にお電話します。(電話代はサークルが負担)

電話をかける日

火曜日10時～12時

水曜日13時半～15時半

問い合わせ 第3地区本部



住み慣れた場所でのくらしを支援 「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(1時間800円～)からでOK。

関心のある方は、申し込みのうえ説明会へ気軽にお越しください。



と き	お住まいのエリア	ところ
5月15日(木) 10時～11時半	東灘区、灘区	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)
5月27日(火) 10時半～12時	中央区、兵庫区、 長田区、須磨区	コープ兵庫2階 第3地区会議室

申し込み 第3地区本部

ライターズルポ

中華メニューにチャレンジ！

3月18日 コープ兵庫

大好評のメンズ・クッキングの3回目。8人が参加し、「春キャベツのしゅうまい」や「新わかめと春雨の中華サラダ」など、4品に挑戦しました。今回は経験者が多く、包丁さばきもスムーズ。手が空いている人が片付けをするなど、チームワークもバッチリ。調理から会食まで終始、和気あいあいとした雰囲気でした。(石川)



しゅうまいに細く切った
キャベツを付け、フライ
パンに並べます

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



- やむを得ず掲載内容を変更・中止
する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談
ください

その他の情報も! 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!



町ぐるみで元気をめざそう! みっきい☆健康ミニフェスタ

健康のために日々のくらしでどんなことを意識したら良いので
しょう? コープこうべの店舗で、買い物ついでに体の状態をチェッ
ク! 健康について気になっていることを専門家に聞いてみません
か。地域 みんなで元気の輪を広げましょう♪

とき 5月18日(日) 10時～15時

ところ コープ志染2階 組合員集会室、
いこい～の志染、オープンスペース

参加費 無料

主催 三木市 協力 コープこうべ 第4地区本部 ほか

問い合わせ 三木市 健康増進課 健康政策係
☎0794-82-2000



自分の体を
知ろう!

- ベジチェック
- 骨の健康度
チェック
- 自律神経
チェック

専門家
に
聞いてみよう

保健師、管理栄養士、
理学療法士、
歯科衛生士による
健康相談会

町ぐるみ健診
のご案内

**みっきい☆
健康アプリ**
のサポート

**健康セミナー
&
試食会**



家族や友だち
みんなで来てね

みっきい☆健康ミニフェスタ

三木市と「町ぐるみ健診推進パートナーシップ協定」を結ぶ企業を中心
に、さまざまな企業・団体が協力して、地域の皆さんの健康増進に取り
組むイベントです。市外からの参加もOK



医食同源！フレイル予防講座 けっ 食から考える栄養・健康の秘訣

「フレイル」とは、加齢によって筋力が低下したり、外出がおっくうになったりする心身の状態のことです。毎日の食事は日々の健康を形作る大切なもの。食事の面から考えるフレイル予防について、管理栄養士から学んでみませんか。

と き	と ころ
①6月19日(木) 10時半～12時	コープ有野
②6月23日(月) 10時半～12時	神戸市北区役所 5階 (神戸電鉄鈴蘭台駅直結 ベルスト鈴蘭台内)

※講座内容は2回とも同じです

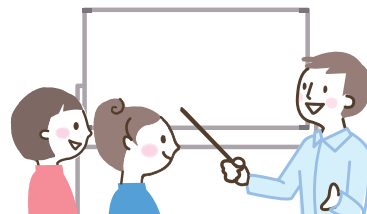
講 師 兵庫県栄養士会 定 員 各30人(抽選)

参加費 無料

共 催 神戸市社会福祉協議会 北区社会福祉協議会

申し込み 第4地区本部

※締め切り5月30日(金)。抽選結果は6月9日(月)までに全員に郵送でお知らせ



こころをほぐしてホッとひといき 子育てひろば「こころん」

この春、第4地区に新しい子育てひろばが仲間入り！子どもを遊ばせながら、誰かとしゃべるもよし、静かに見守るもよし。妊婦さんも歓迎です。途中入退場OK♪

活動日 第4木曜日10時15分～11時半

と ころ コープ北鈴蘭台 きたすずてらす

対 象 0歳～2歳の子どもと保護者

参加費 1組100円

問い合わせ 第4地区本部

※時間・場所を変更する場合があります。
事前にお問い合わせください



ウェルネスダーツで楽しい時間を！ サークルメンバー募集中

コープサークル「北神戸ダーツクラブ・ダーツダックス」は月1回、練習とゲームで楽しい時間を過ごしています。

年齢・性別を問わず誰にでもでき、認知症予防効果も期待できるスポーツ「ウェルネスダーツ」をやってみませんか。道具は借りられるので、初めての方もOK。一緒に楽しみましょう！

活動日 第3日曜日13時～15時(8月、12月は除く)

と ころ コープデイズ神戸北町 組合員集会室

参加費 月200円(初回の体験は無料)

問い合わせ 第4地区本部



ライターズルポ

我ら！ジャガーディアンズ

3月15日 エコファーム

家族10組41人が参加し、山や畑から出る廃材や古着を使って、かかし作りに挑戦しました。わらを詰め込んだりひもで縛ったり、初体験の作業に四苦八苦しながら家族一丸となって1体のかかしを作り上げました。畑にかかしたちを並べ、ジャガイモの植え付けも行いました。収穫の日が待ち遠しい！(安田)

表情にもこだわって！
個性豊かなかかしが
完成しました



音楽でつながろう♪

3月28日 協同学苑

子育てひろば「うっきっきー！」と第4地区共催の「フルーツとピアノの親子コンサート」に親子9組が参加しました。演奏や歌に合わせて遊んだり体を動かしたり、のびのびと過ごす子どもの姿に、大人も笑顔。「今年も来たよ！」と毎年楽しみにしている家族もいて、子育てひろばの温かいつながりを感じました。(安田)



本格的なクラシックの
演奏にゆったり、うっと
り…穏やかな時間も

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

- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

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!



「やってみたい!」を
カタチにしましょう♪

男性料理講座

食えること、つくるのが好きな方、これから料理に挑戦してみたい方も大歓迎♪
台所にある身近な調理器具、調味料を使って料理します。
調理のちょっとしたコツ、大切なポイントを身に付けましょう。



ところ コープデイズ神戸西2階 つどいの部屋

とき(予定)

5月16日(金)

メニュー(予定)

- かき揚げ
- 手打ちうどん

とき(予定)

6月8日(日)

メニュー(予定)

- 鯛のムニエル
- 春巻き

※時間はいずれも10時～13時

講師 よねざわ りょうこ
米澤 良子さん
(兵庫県漁業協同組合連合会
SEAT-CLUB おさかな講師)

対象 料理にチャレンジしたい男性

定員 10人(申込順)

参加費 全2回 1,000円 ※集金は各回500円

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

※5月12日(月)受け付け開始



申し込み



バスで行こう♪

コープこうべ商品「健太郎トマト」産地見学会

コープこうべ商品「健太郎トマト」の産地を訪ねて収穫体験し、生産者の方からおしさの秘密を学びましょう。

とき(予定) 6月12日(木) ※小雨決行

明治安田生命前(各線垂水駅徒歩5分)9時集合、16時ごろ解散
ホンダカーズ明舞西神中央店前(神戸市営地下鉄西神中央駅
徒歩6分)9時半集合、15時半ごろ解散

ところ 神戸市西区「健太郎トマト」圃場

定員 30人(申し込み多数の場合は抽選。当選者にのみメールで通知)

参加費 無料(別途、体験費用・昼食代1,500円を現地で各自支払い)

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

※5月19日(月)締め切り





持ち込み・交換は無料♪ 絵本とこども服の交換会

「玉津のつどい場 たまろっと」の子育て支援イベントです。好評の「こども服と絵本の交換会」を毎月開催します。

とき 第1火曜日10時～15時ごろ

ところ 西区玉津庁舎1階 キッズスペース横
(神戸市西区玉津町小山180-3)

内容 こども服、絵本、紙おむつの交換会
※服は服、絵本は絵本、おむつはおむつとの交換
※持ち込み・持ち帰りは1家族につき、
服5着、絵本5冊、おむつ5袋まで
※持ち帰り用の袋は各自で準備
※持ち込みのみ可

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

「こども服」

●50cm～110cmのサイズで、洗濯したもの、
破れないもの
〈対象外〉靴下、肌着、靴、帽子、手袋、マフラー、小物など

「絵本」

●0歳～6歳児用で汚れや破れ、ページ抜けがないもの
●JANコード/ISBNのバーコードのあるもの
〈対象外〉宗教団体や政治活動関連のもの

「紙おむつ」

●未使用のもの(開封済み可)
〈対象外〉成人用、布おむつ



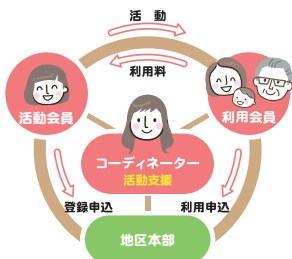
コープくらしの助け合いの会 登録説明会

主に高齢者の家庭で、買い物や食事作りなどの家事を手伝う「活動会員」を募集しています。年齢制限なし、特別な資格は不要です。登録年会費は4月～翌年3月の1年で500円。男性会員も活躍中です。地域のために活動してみませんか。申し込みのうえ、説明会にお越しください。

とき 5月15日(木)
10時半～12時

ところ コープ住宅2階
会議室
(神戸市垂水区
福田3-2-12)

申し込み 第5地区本部



母の日に 癒やしのひとときを

美容体験でゆったりとした時間を過ごしませんか。子どもを連れての参加もできますよ。子ども対象のワークショップも同時に開催します。参加は当日、各ブースで受け付けます。

とき 5月11日(日)10時半～15時
(14時半受け付け終了)

ところ コープデイズ神戸西1階 はじまりのテラス

内容(予定) ネイルアート、ハンドマッサージ など

参加費 1回1,000円
※各ブースでお支払い

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



ライタズルポ

自分の体と向き合う静かな時間を

3月18日 コープ新多聞 組合員集会所

“コロナ禍”に、出かけることや体を動かすことの大切さを実感したのをきっかけに、コープサークル「やさしいヨガ」を立ち上げた代表の南方佐千子(みなかたさちこ)さん。ゆったりと流れる時間に、「一人ひとりの体勢を丁寧に見てもらえるので安心です」と体も気持ちもほぐれたメンバーの笑顔が印象的でした。(木下)

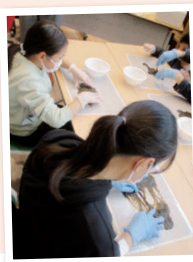
呼吸を
感じてみましょう



見て知って味わって“もずく博士”に♪

3月29日 コープデイズ神戸西 はじまりのテラス

「もずくワークショップ」を開催。動画でも多くの種類や、養殖から出荷までの工程などを学んだ後は、アイデアメニューの試食や、太もずくと細もずくの食比べ、異物を取り除く“選別作業”の体験も。「作業の大変さが分かった。感謝していただきます」との声が聞かれ、もずくを身近に感じるきっかけとなりました。(木下)



みんな真剣!
“選別作業”

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: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

- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

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!



みりんって何から
できているの?

お米って
どうやって育つの?

田植えから稲刈りまで もち米作りを体験しよう!

コープ本みりんの製造元である稲美町のキング醸造株式会社で、みりんの学習と、原料となるもち米作り体験を行います。6月に田植え、11月に稲刈りを予定しています。



	内容	とき	ところ
1回目	田植え体験とみりん学習会	6月14日(土) 9時～12時	キング醸造株式会社 本社と近くの田んぼ (加古郡稲美町)
2回目	稲刈り体験と料理教室	11月8日(土) 9時～15時	キング醸造株式会社 本社とコープ稲美 組合員集会所

対象 ◎両日程参加できる方 ◎初めて参加される方
◎小学5・6年生の子どもと保護者

定員 **10組** 30人程度(1組3人まで)

※申し込み多数の場合は抽選

参加費 1人 **500円**

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

体験日記を
書いて学習!

※5月19日(月)締め切り

●当選結果はメールで全員に連絡します

●持ち物、服装などの詳細は当選者に郵送でご案内します



知育菓子®教室

「ねるねるねるね」をつくってみよう!

粉と水を混ぜると、色が変わってふわふわ膨らむ知育菓子®クラシエフーズの「ねるねるねるね」をみんなで一緒につくってみよう! 色が変わるのはなぜなのか、膨らむのはどうしてなのか、謎を楽しく学びます。参加費無料、「ねるねるねるね」のオリジナルグッズのお土産付き。キャラクターと記念撮影もできます。

とき 5月17日(土)①10時半～②11時～③11時半～

※所要時間は20分程度

ところ コープ大久保1階 催事場(エスカレーター横)

対象 4歳～小学6年生の子どもと保護者

定員 ①②③各15組(1組2人程度)

※申し込み順

申し込み 第6地区本部

※5月12日(月)受け付け開始





自然豊かな「エコファーム」について学び ジャガイモやタマネギの収穫を楽しみませんか？

コープこうべグループの直営農場「エコファーム」は、店舗から出る食品のリサイクル堆肥^{たいひ}を使用する環境共生型農園です。そのしくみなどを学んだ後、収穫体験を行います。

と き 6月15日(日) 10時～12時

と ころ エコファーム(三木市細川町瑞穂2328-1) ※現地集合・解散

対 象 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

定 員 8組(1組4人程度) ※申し込み多数の場合は抽選

参加費 1組1,000円(持ち帰りのタマネギ・ジャガイモ代金を含む)

持ち物 軍手(またはゴム手袋)、タオル、長靴、飲み物、雨具(雨天時)

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

※5月26日(月)締め切り



熱中症対策のため、飲み物を各自でご持参ください。
動きやすい服装でお越しください



趣味や知識を生かして セカンドライフを楽しもう

シニア男性向け企画。地域活動への参加など、余暇を有意義にすることで「生きがい・やりがい」を見つけてませんか。男性で趣味を広げたい方やボランティア活動・仕事で培った技術を役立てたい方など、地域のため、自身のために何かしたいと思っている方のご参加をお待ちしています。今回は大きな牌を使い、ゲーム感覚で楽しめる「コミュニケーション麻雀」を行います。申し込み不要。参加費無料です。

と き 5月27日(火) 10時～12時

(毎月第4火曜日開催予定)

と ころ 大久保「コープのつどい場」

(コープ大久保2階)

問い合わせ 第6地区本部



できることを誰かのために 「くらしの助け合い」登録説明会

高齢者や子育て中のお家で掃除や料理、草引きなどの家事支援を有償(1時間800円～)で行う「コープくらしの助け合いの会」が、活動する方の登録説明会を行います。申し込みのうえご参加ください。

と き	と ころ
5月27日(火) 10時半～12時	コープ稲美 イートインコーナー
6月9日(月) 10時半～12時	高砂「コープのつどい場」 (コープ高砂1階)

登録に必要なもの

はんこ、組合員証、年会費500円、
顔写真(縦4cm×横3cm)

申し込み 第6地区本部



ライターズルポ

兵庫の旬の野菜を味わって！

3月13日 コープ西明石

兵庫県産の新鮮な野菜が並ぶ「兵庫フェア」を3月12日、13日の2日間開催。2日目はキャベツや卵を使用した「キャベツとわかめのココット」の試食をクッキングサポーターが行い、売り場にはぎわいました。軟らかく実の詰まった淡路産の春キャベツは、野菜の価格が高騰する中、手頃な価格で256個が完売しました。(藤野)



「キャベツがシャキシャキしておいしい」と試食も好評でした

一緒に作ってみんなで食べよう

3月15日 コープのつどい場「かっこ」

月に1回、参加者と一緒に料理と食事を楽しむ、コープサークル「よっといで〜」。今回は白玉粉で、きなこだんごを作りました。「よっといで〜」のメンバーがだんごの丸め方を教え、子どもたちが楽しそうに丸めていました。食事の前には参加者の「いただきます!」の元気な声が響きました。(藤野)



粉をこねた後、上手に丸めていき、あっという間に完成しました

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

- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります
- 特別な配慮が必要な方はご相談ください

その他の情報も！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！



“助け合い”が地域をつなぐ！ あなたも活動してみませんか？

「コープくらしの助け合いの会」では、自分の空いた時間に高齢者や産前産後の方のお宅で、有償の家事支援活動をしています。あなたの助けが誰かの自立したくらしの支えになりますよ。まずは気軽にお問い合わせください。



活動会員の説明会

興味のある方は前日までに申し込みのうえ、説明会へお越しください。日程の合わない方はご相談を。

5月	とき	ところ
	5月14日(水) 10時～11時半	コープ姫路砥堀
	5月19日(月) 13時～14時半	第7地区本部
6月	とき	ところ
	6月16日(月) 13時～14時半	第7地区本部
	6月19日(木) 10時半～12時	姫路青山「コープのつどい場」 (JR姫新線余部駅すぐ)

問い合わせ 第7地区本部

※資金面から活動を応援する「賛助会員」も常時募集中。
お問い合わせください



「コープデイズ相生 ふれあい食事の会」参加者募集！

おいしく楽しいひとときを♪

地域の高齢者が、栄養バランスのとれた料理を囲みながら、充実した時間を過ごしています。食事の後、みんなで歌を歌ったり、フラダンスを体験したりと、スタッフと参加者が一緒に盛り上がるプログラムを企画中！食事や触れ合いを通して、心も体も元気になりましょう！参加には申し込みが必要です。まずはお問い合わせのうえ、お申し込みください。お待ちしております。

内 容	開催月
ふれあい食事の会	4・7・10・12・3月
ふれあい喫茶	6・9・11・2月

※5・8・1月は休み。活動日・参加費は、月により異なります

ところ コープデイズ相生 組合員集会室

参加費 300円～500円

申し込み 第7地区本部



不要なものが次の誰かのためになる 「つなぐ制服おゆずり会」

卒業などで使わなくなった制服を必要な方へとお渡しする「つなぐ制服おゆずり会」。中学校・高校の制服や体操服を無料で持ち帰れますよ。当日はお手入れのプロが来るので相談も可能。「子ども用品おゆずり会」も同時開催します。皆さんの不要になった絵本やおもちゃなどをお持ちください。探しものが見つかるかも♪お待ちしております。

と き 6月8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



初心者も大歓迎！ みんなでゆったり太極拳を楽しもう！

コープサークル「太極拳」では年齢や性別を問わず活動中。ゆっくりとした動きで、初めての方でも参加しやすいスポーツです。ぜひ一緒に体を動かしましょう！

活動日 第1・3月曜日 10時15分～11時45分

ところ コープデイズ豊岡3階 組合員集会室

参加費 月2回1,500円

問い合わせ 第7地区本部 豊岡事務所

※第2・4月曜日は、他の場所で活動しています。

詳しくはお問い合わせください

※第5月曜日は活動なし



ライターズルポ

子育て支援メッセ in ふくさき

3月2日 協同購入センター姫路

当日は、約500人の親子がイベントに参加。オープニングから、着ぐるみの登場や迫力ある和太鼓演奏で盛り上がり、子どもたちの目は釘付けです！フェルトの魚釣りや水引・モルタルを使った小物づくりなど、体験ブースも大盛況。会場はみんなの笑顔と熱気に包まれ、にぎやかなイベントとなりました。(天羽)

兵庫県のマスコット「はばタン」も一緒に演奏♪



まちの学校文化祭

3月30日 協同購入センター姫路

「まちの学校」で活動する団体が日頃の成果をお披露目。和太鼓やフラダンスなどのステージ発表、モルタル造形や自力整体などの体験ブース、コープ委員会のお菓子釣りなど盛りだくさん。「ステージは迫力があった」「楽しくて、お腹もいっぱい！」と大好評でした。笑顔があふれる、楽しい文化祭となりました。(天羽)



温かい豚汁で心も体もぽかぽか♪