

一人は万人のために 万人は一人のために

CO-OP
コースこうべ

まようどう 6

2025

今月の
注目商品

麺きわざるそば

“生麺食感”の麺を
風味豊かなつゆで味わう！



コープで一緒に未来へ

コープサークル

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 6

- 01 伝えたい 私の1.17
 - 02 今月の注目商品
麺きわざるそば
 - 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
コープサークル
 - 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 (4月末現在)

組合員数 170万5727人
出資金 353億5131万円
1人当たりの出資額 2万725円
宅配訪問軒数 48万2225軒

マイバッグ持参率
(4月度) 90.7%

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
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



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。

家族で救援物資を届けに行きました

小学生だった私は、比較的被害の少ない北区に住んでいました。震災から2～3日後、変わり果てた街並みを目にしながら、家族5人一緒に電車と徒歩で、神戸市役所まで救援物資を届けに行ったことが鮮明に思い出されます。震災の記憶が年々風化していきますが、当時のことを忘れず、これからも大好きな神戸に住み続けたいと思います。

(神戸市西区・神戸っ子・42歳)

乳児だった私を守ってくれた祖父母へ

当時、生後3カ月だった私が住んでいたのは淡路島。震災時の出来事を母から聞いて知りました。共働きだった両親に代わって祖父母が、毎日のように起こる余震の間、上から物が落ちてこないよう、何度も何度も私をかばってくれたそうです。毎年1.17の時期が来ると、その優しさが思い出されます。天国のおじいちゃん、おばあちゃん、ありがとう!

(神戸市垂水区・すい・30歳)



つつる
モチモチ

“生麺食感”の麺を 風味豊かなつゆで味わう！



co-op 麺きわ ざるそば

2024年上期 全国生協組合員
からのよかったの声ランキング
(加工食品部門) 第1位

麺が際立っておいしいという意味の「麺きわざるそば」。約2日間かけてゆっくりと乾燥させる低温乾燥製法によって、乾麺なのにゆでると生麺のようなコシと食感。添付のつゆは、かつお節を中心に昆布、あじ節などを合わせた風味豊かなそばつゆです。製造からの賞味期間が270日と長く、ストックできる食材として便利です。

2006年3月に発売。来年で20周年のロングセラー商品です。「ツルッとコシがあっておいしい!」「つゆがおいしい」「麺の形が鍋に入れやすい!」など、高評価の声を多数いただきました。



日本生活協同組合連合会
営業本部 関西支所 営業担当
しなの まさよ
科野 雅世さん

「麺きわ」シリーズ ラーメンも人気商品です!



麺きわラーメン味噌



麺きわラーメン塩



麺きわラーメン醤油

※店舗で取り扱いがあるのは、醤油・塩のみ。一部、取り扱いのない店舗もございます
※宅配では秋以降の取り扱いを予定しています

“生麺食感”の麺を
風味豊かなつゆで味わう！

「麺さわざるそば」ができるまで

① 混合(ミキシング)

原料となる小麦粉・そば粉など
と調整水を混ぜ合わせる

② 麺帯複合・圧延 (麺帯2枚貼り合わせ)

生地を2枚重ねることでコシの
ある麺にする



③ 麺線切出し



3種の乱切り刃
を使用し麺を切
ることで麺の太
さがランダムになり、手切り感
のある独特の食感に。また一般
的な乾麺よりも長く、手打ちそ
ばに近い長さ

④ 成形(麺をブロック状)



麺の形は鍋に
入れやすくゆ
でやすい形状
に。棒状の麺
に比べて固さ
のムラが出に
くい



⑤ 乾燥(約2日間)



⑥ 出荷



賞味期間は
製造から270日。
ストック品としても
便利！



藤原製麺株式会社 北海道旭川市

※写真は製麺工場

1948年、北海道旭川市において創業。

麺類一筋で製造・販売を行い、道内に4つの工場を持つ

麺にストレスを与えないよう、乾燥に
約2日間かけ、生麺のようなツルツとし
た麺の食感を出しています。「麺きわ」
シリーズの中でも、組合員さんからの
好評の声が多く寄せられる商品です。



営業部

東京支店 支店長 佐藤 貴之さん

麺だけじゃない！ こだわりのめんつゆ

添付のつゆを製造しているのは、しょうゆ・
つゆなどの製造・販売を手がけるヤマモリ
株式会社。だし原料として、むろあじ削り
節、さば削り節、かつお削り節、かつお節(粗
砕)、かつお節エキス、昆布エキス、乾しい
たけを使い、しょうゆ、砂糖、かえししょうゆ
で程良い甘みのあるバランスの良いめん
つゆに仕上がっています。



麺きわざるそばを 使ったレシピ

これからの暑い季節にピッタリのメニューと
温かいだしを使用したかけそばを紹介。
ぜひ“生麺食感”を味わってください。

冷たい
そば

トマトぶっかけそば

トマト、そばつゆ、オリーブ油は
相性の良い“黄金の組み合わせ”。
トマトの爽やかなうまみとオリーブ油の
コクがそばの味を引き立たせます

日本生協連担当者オススメの
レシピ。一人前でも、サラダの
ようにシェアしても。テーブル
に彩りを添える一品です。

エネルギー466kcal／食塩相当量4.6g(1人分の推定値)

材料(1人分)

CO・OP 麺きわざるそば

.....1袋
トマト.....1/2個
バジル.....3枚

〈A〉

添付のそばつゆ...1袋(50ml)
冷水.....大さじ1と1/3
オリーブ油.....大さじ1
粗挽きこしょう.....少々

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。バジル2枚は粗みじんに切り、1枚はトッピング用に残しておく
- ② ボウルに〈A〉を入れて混ぜ合わせ、①のトマトとバジルを加えてあえる
- ③ 麺きわざるそばは袋の表示通りにゆでて流水で洗い、冷水で締めて水気を切る
- ④ 器にそばを盛り、②をかけてトッピング用のバジルを添える

“生麺食感”の麺を
風味豊かなつゆで味わう！

＼ いろいろなトッピングで楽しめる！ ／

冷たい
そば

おくら&長芋そば



おくら&
長芋ミックス
をのせて



CO-OP おくら&長芋ミックス

スライスカットしたおくらと
ダイスカットした長芋をミックス。
解凍するだけで召し上がれます。

冷たい
そば

とろろそば



とろろをのせて
シンプルに



CO-OP 北海道のとろろ芋

北海道十勝産の長芋をすりおろし、
使いやすい40g分包にしました。
流水解凍で手軽にお使いいただけます。

冷たい
そば

ひね酢サラダそば



ひね酢ときゅうり、
レタスをのせて



CO-OP ひね酢

兵庫県産の親どりのもも肉・むね肉を
使用。ゆず、だいたいを加えたぽん酢
であえました。

温かい
そば

玉ねぎてんそば



玉ねぎてん、
刻みねぎを
のせて

温かいそばにする場合は、添
付のつゆに市販のめんつゆを
足し、お湯で割ると、そばつゆ
が作れます



CO-OP 玉ねぎてん

国産たまねぎを使用。
たまねぎのシャッキリ感と甘みを
生かし、おいしく仕上げました。

ちょっとしたポイントで よりおいしくゆでるコツ



- たっぷりのお湯でゆでる
(お湯の量が少ないと鍋の中の温度が下がりやすい)
- 麺を入れてすぐにかき混ぜない
(3分ほどそのまま)
- グツグツ沸騰した状態だと麺肌が荒れるため、強火より少し火を弱める
- 麺を締める水は、冷たいものを。
夏場は氷水など、なるべく冷たい水で締め、しっかり水を切る

長期保存時の注意

におい移りすることがあるので、保存する場合は、せっけんや洗剤などにおいの強いものの近くに置かないように注意



組合員ライターのひとこと

組合員さんからの声を聞いて、「そうそう!」と共感してしまうコープ商品。取材では、麺の食感のこだわりや形、賞味期間など「組合員の気持ちに寄り添った商品だな」と感動しました。わが家の常備品になりそうです。(藤野 朋子)

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 かんたん オールインワン美容水

※一部の店舗では取り扱いがありません

何もついていないフェイスマスクにたっぷり染み込ませてパックするのが私のおすすめ。しっとりした使い心地がお気に入りです。500mlも入っているのに安いので、たっぷり使えてすごく助かっています。

(尼崎市・村崎みどり・69歳)



co-op 境港サーモン塩切身

※宅配のみの取り扱いです



グリルの中火で片面5分、裏返して6分焼きます。身がやわらかくておいしい。ほぐしておにぎりやちらしずし、炊き込みご飯にも。塩・こしょう・小麦粉でムニエル風にしてもおいしいです。

(姫路市・ひまわり・75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 被災地や戦跡を訪ね「平和」について考える

①虹っ子平和スタディツアーin福島 ②虹っ子平和スタディツアーin沖縄

①虹っ子平和スタディツアーin福島

【出発日】2025年7月27日(日)

【スケジュール】7月27日(日)～29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)ー航空機、=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)
- 事前学習会:7月5日(土)13時～15時
- 事後報告会:8月8日(金)10時～15時
- 対象:中学生・高校生(このツアーに参加したことがない方)
- 募集人員:10名
- 最少催行人員:6名
- 旅行代金:10,000円
- ※実費との差額は「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



①福島

②虹っ子平和スタディツアーin沖縄

【出発日】2025年8月2日(土)

【スケジュール】8月2日(土)～4日(月)2泊3日

1	伊丹空港(午前便)ー那覇空港=小桜の塔・対馬丸記念館=首里城公園=ホテル(泊)
2	ホテル=糸数壕(アブチラガマ)=ひめゆりの塔=優美堂(昼食)=沖縄県平和祈念資料館=道の駅かでな=ホテル(泊)
3	ホテル=恩納村漁港(もずく産地見学)=那覇空港(昼食)(午後便)ー伊丹空港

(注)ー航空機、=貸切バス

- 航空会社:全日空(予定) ●バス会社:沖縄バス(予定)
- 宿泊:ホテルアベスト那覇国際通り ●食事:朝2、昼2、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)
- 事前学習会:7月19日(土)13時～15時
- 事後報告会:8月9日(土)10時～15時
- 対象:小学4年生～中学生の親子(このツアーに参加したことがない方。大人1人につき子ども2人まで)
- 募集人員:30名
- 最少催行人員:16名
- 旅行代金:大人30,000円、子ども15,000円
- ※自宅と集合・解散場所間の交通費は自己負担



②沖縄

【参加条件】事前学習会・事後報告会への参加、平和活動への協力、写真の広報活用(ホームページや広報紙など)の承諾

【応募方法】

ホームページ(①②いずれかのQRコード®)から

コープこうべ イベントひろば

または郵送で、①訪問先(福島または沖縄)で何を学びたいかを200字程度にまとめた作文(子どものみ)
②〒住所③名前(フリガナ)④性別⑤年齢(学年)⑥電話番号を、右上の「応募先」へ(6月25日(水)消印有効)
※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参加者を決定(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①福島スタディツアー係
②沖縄スタディツアー係(いずれかの係名を記入)
〒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21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。39歳以下の方はお得です!

【練習開始日・参加費】

- ①海コース:7月19日(土)～・22,000円
- ②山コース:8月9日(土)～・20,000円
- ※①は『第九』経験が2回目までの方、および希望者が対象。その他の方は②
- ※申し込み時点で39歳以下の方:①②とも10,000円

【定員】150人(申し込み多数の場合は抽選)

【申し込み】「コープこうべ第九合唱団ホームページ」で詳細を確認のうえ、そちらからお申し込みください

2025年コープこうべ第九



【締め切り】6月17日(火)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・水・金10時～16時)

第105期通常総代会を 開催します

| **と き** | 6月11日(水)12時半～
| **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** 2024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 2025年度事業計画、収支予算承認の件
第3号議案 理事選任の件
第4号議案 役員報酬決定の件
※閉会后、新執行体制についてのお知らせなどを予定(15時15分ごろまで)

募集 コープの森・^{しゃけごうやま}社家郷山 昆虫博士をめざせ!

| **と き** | 7月21日(月・祝)
9時半～12時

| **と ころ** | コープの森・社家郷山
(^{こしみず}西宮市越水)

| **内 容** | 昆虫採集、生態観察
| **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(月)
| **問い合わせ** | (有)KuseO^{フセマルファーム}Farm(事務局:久世)
☎070-9098-2398(9時～17時)



募集 ユニセフ国際理解講座 南米ベネズエラの危機

ベネズエラ出身のネルソン・イスキエルドさんから、母国の子どもたちが置かれている厳しい状況について話を聞きます。参加費無料。

| **と き** | 6月28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)
| **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

| 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)

| **後 援** | 神戸市教育委員会、神戸市教職員組合、
コープこうべ第3地区本部(公益信託兵庫県
婦人会館ユネスコ基金の助成を受けて開催)



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「せり」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24日(木)、25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(乳幼児の同行は不可)
| **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



※6月23日(月)締め切り。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 映画『ラーゲリより愛を込めて』 上映会(参加費無料)

| **と き** | 7月26日(土)13時半～16時(13時開場)
| **と ころ** | レバンテホール(各線垂水駅徒歩3分)

| **対 象** | 小学生以上(小学生は保護者同伴)
| **定 員** | 300人(申込順)
| **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



| **問い合わせ** | 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金9時～17時)

堺の刃物とぎ

6月

3 火 ■ 茨木白川	17 火
4 水 ■ 大蔵谷	18 水 ■ 西宮南
5 木	19 木
6 金 ■ 垂水	20 金 ■ 桜塚
7 土 ■ うねの	21 土
8 日 ■ 島本	22 日 ■ 龍野
9 月 ■ 芦屋	23 月 ■ 須磨
10 火 ■ 芦屋	24 火 ■ 宝塚
11 水 ■ 芦屋	25 水 ■ 宝塚
12 木	26 木
13 金 ■ 深江	27 金 ■ 新多聞
14 土 ■ 福田	28 土 ■ 神戸西
15 日 ■ 西鈴蘭台	29 日 ■ 名谷
16 月 ■ 甲南	30 月

※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、2024年度の振り返り・2025年度計画案の報告などが行われました。

中期経営計画の3年目となる2025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、さまざまな意見や要望などが出されました。



意見交換の様子(第3地区)

話して伝わる、つながる 高校生のボランティアの絆

3月27日、(公財) コープともしびボランティア振興財団が「高校生ともしびボランティアアワード交流会」を神戸市産業振興センターで開催。「第6回高校生ともしびボランティアアワード」で顕彰された兵庫県の高校生によるボランティア団体のうち、14校の生徒と教員合わせて64人が参加しました。

参加者は4人～5人のグループに分かれ、自身の活動について紹介。子ども食堂やフードドライブ、地域交流や募金などの活動内容のほか、課題や今後やってみたいことなどを話しました。「部員数が少なく困っている」「先生から言われた活動だけでなく自分たちでも企画してみたい」などの悩みや意見に対し、お互いが真剣に耳を傾けました。



後半はコープこうべの職員も交えて交流

「健康経営法人2025」に 認定されました

コープこうべは、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2025」(大規模法人部門)に認定されました。

当生協が認定されるのは3年連続です。

今後も、職員の健康と働きやすさにつながる「健康経営」に加え、3つのゼロ(交通事故・業務上災害・ハラスメントの抑止)の取り組みを推進します。



幅広い分野で 三田市と協定を締結

3月26日、コープこうべは三田市と包括連携協定を締結しました。

これまで三田市とは、高齢者の見守りやフードドライブなどを通じて、安心して過ごせる地域づくりに向けた連携を図ってきました。今後はこの協定に基づき、買い物支援、子育て支援、環境保全、地域の活性化など、さらに幅広い分野においてお互いの強みを発揮し、市民の皆さんのくらしを向上させる取り組みをすすめていきます。



(左)田村克也 三田市長、(右)上月陽子 コープこうべ理事

ミャンマー地震の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

3月28日にミャンマーで発生した地震により大きな被害を受けた地域を支援するため、「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」から下記の通り拠出しました。拠出金は、現地調査や支援物資購入などの費用として活用されます。

■CODE海外災害援助市民センターへ	100万円
■PHD協会へ	100万円
■神戸国際支縁機構へ	100万円

平和について学んだことを 未来へつなぐ広島の旅

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10人が参加しました。この旅は「平和」を「未来」へつなぐ取り組みとして、「平和のカンパ」の助成で実施しています。

1日目は「ハチドリ舎」で被爆者の戦争体験を聴き、広島市平和記念公園を起点に自転車で被爆建造物を巡るツアーに出発。その後、広島平和記念資料館を見学しました。2日目は爆心地近くの本川小学校や袋町小学校などを訪問。また、世界的視野で学ばため、アウシュビッツ強制収容所の資料などを展示しているホロコースト記念館も見学しました。

4月2日には事後報告会を開催。チームに分かれ、印象に残ったことを新聞記事にまとめて発表しました。被爆者の体験談から「原爆は昔話ではない」と実感したこと、原爆投下3日後に運行再開した広島電

鉄の通称「被爆電車」が現役車両として走り続ける意味や、そこに込められた広島県民の熱意などについて語りました。



平和ガイド「トビーさん」(中央)と一緒に被爆地を巡りました



新聞記事にまとめたことを発表

商品 なるほど シート

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

除湿剤に水がたまらないことがある？

除湿剤は、塩化カルシウムが周囲の水分を取り込んで液体になる性質を利用しています。

開封後、粒状の塩化カルシウムが湿気を吸収してだんだん固まっていき、やがて液体に。この変化にかかる時間は、温度や湿度によって異なります。水がたまっていなくても、粒同士がくっつき、固まり始めていたら除湿できている証拠です。

空気が乾燥している時期は水がたまりにくいよ



ご注意を！

たまった液体は弱アルカリ性の水溶液です

除湿剤の中の液体には、塩化カルシウムが溶けています。単なる“水”ではないため、取り扱いには注意が必要です。

- 植物の水やりに使わない
- 床にごぼれた場合には、べたつきがなくなるまで水拭きと乾拭きを繰り返す
- 大量の水と一緒に排水口に流す



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.27

コープサークル

コープサークルとは、仲間が集まり、教え合い学び合う、自主的な活動です。
食生活、子育て、環境、健康・スポーツ、居場所・つどい場、福祉、文化・芸術などさまざまな分野で、たくさんのサークルが活動しています。「好きなことを仲間と一緒に楽しみたい」「新しく何かを始めてみたい」。コープサークルは、そんな気持ちを応援します。



コープサークルの登録方法

条件

- メンバーが3人以上で、全員コープこうべの組合員であること
- メンバーみんなの参加運営による自主自立の活動であること

1

「コープサークル登録票」に必要な事項を記入

2

普段、活動する場所に
近い店舗または
協同購入センターへ提出

3

サークル
登録完了

無料で登録
できるよ!



こんな場合は 登録できません

- 営利を目的にしている
 - 政治活動・宗教活動をしている
 - 他者を誹謗・中傷する行為
 - 教室運営を目的としている
- ※専門的な講師を招いての活動については、地区本部へご相談ください

登録するとメリットがたくさん

組合員集会室を 利用できます

月1回2時間まで無料
2回目以降は220円
(30分あたり)

活動に役立つ講座を 案内しています

対象講座は年度内1回、
公開講座に限り
講師料・交通費無料



イベントで活動の成果を発表



サークルの情報を 発信できます

『きょうどう』などで
メンバー募集や
活動紹介

安心して活動できるように…

- 活動中のけがなどに備えて、コープこうべが保険に加入
- 活動中、1歳半～就学前のお子さんの一時保育が可能

コープこうべの助成制度を利用できます

助成金の申請に必要な条件など詳しくは、活動地域の地区本部にお問い合わせください。

※残金がある場合は返金していただきます

テーマ助成

地区本部が特に力を入れてすすめたいテーマで活動するコープサークルを応援(助成年度内の活動が対象)

助成額 上限 **15,000円**

つどい場立ち上げ助成

人と人とのつながりを大切に「助け合い、支え合う地域社会」をめざした活動を応援(新規立ち上げ時のみ)

助成額 一律 **15,000円**

チャレンジ助成

サークル活動の“元気アップ、ステップアップ”をめざした学習会や、イベントの開催、くらしや地域の課題解決に向けた企画・実施を応援(年1回のみ)

助成額 ■ コープサークルが単独で行う取り組み

上限 **15,000円**

■ 5つ以上のグループが連携した取り組み
※コープサークル以外のグループが含まれる場合も申請可

上限 **50,000円**

～活動中のコープサークルをご紹介します～

伊丹市内の会場*で「ヘルマンハーブ」の練習をしているのは、コープサークル「スマイルハーブ」のメンバー。コープサークルが集うイベント「コープふれあいフェスタ」の舞台発表のほか、老人ホームなどの施設を訪問してボランティアで演奏を披露することもあり、訪問先の皆さんに喜ばれることが活動の意欲につながっています。

この日は、次の演奏会に向けて7曲を練習。曲選び、演奏順や衣装の確認など、当日の打ち合わせにも余念がありません。レパートリーは童謡・唱歌や映画音楽など約100曲。その中から、季節感、訪問先のリクエスト、自分たちの好みなどを考慮して選曲します。

50代から80代までのメンバーは、「楽譜が読めなくても、すぐに弾けるのがヘルマンハーブの魅力」「この楽器なら何歳からでも始められる」「美しく優しい音色に癒やされる」「練習の日にみんなと話すのも楽しい」など、笑顔で語っていました。

*5月からはコープ塚口組合員集会室で練習

ヘルマンハーブとは

ドイツ・バイエルン州の農場主、ヘルマン氏が1987年にダウン症の息子のために開発した弦楽器。独自の楽譜システムにより、障がいの有無や音楽の経験を問わず演奏を楽しめます。

練習場所を訪ねたよ

息を合わせて練習!

月1回の練習でみんなに会うのが楽しみです



コープサークルに関するお問い合わせは…

詳しくは、ホームページをご覧ください。活動地域の地区本部へお問い合わせください

※連絡先は、P7・9・11・13・15のいずれか(各ページの左端の「お問い合わせ」欄)をご覧ください



コープこうべ サークル

検索

組合員ライターのひとこと

コープサークルで新しいことに挑戦し、お仲間と一緒にいきいきと演奏されている組合員さんたちに元気をもらいました。誰かに喜んでもらえる活動はすてきですね。(高野 充子)



コピーの 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
40人(各問20人)に
商品券1,000円を進呈

※7月号以降の当選者には
コピーポイント1,000ポイントを進呈

問一

1~20の数字を順番に、たて・よこにつないだとき、
スタートからゴールまでにいたカエル の数は、AとBどちらが多いかな?

初級

A					スタート
7	6	5	4	5	↓
8	5	7	3	2	↑
9	10	11	12	4	5
10	19	18	13	14	6
11	20	17	16	15	7
14	↓	19	18	8	9
ゴール					

B					スタート
12	14	13	4	2	↓
18	15	12	5	3	1
17	16	11	4	3	2
18	15	10	5	6	4
19	20	9	6	8	7
17	↓	8	7	9	10
ゴール					

ななめには
つなげないよ!



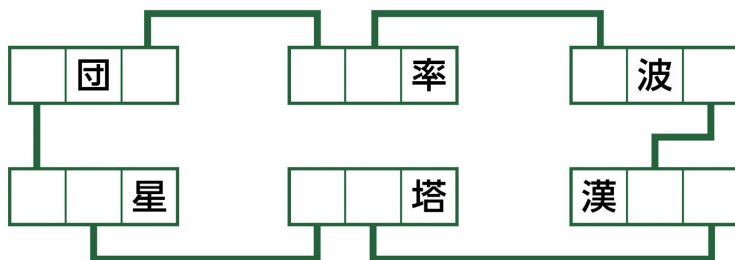
答え

問二

リストの漢字を使って三字熟語をつくろう。太線でつながっているマスには
同じ文字が入るよ。残った漢字を並べ替えてできる言葉は何か?

中級

【例】



リスト 風 数 円 機 大 字 周 扇 金

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 6月30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 母の日

問二

1

6 1	4 3	3 2
× 3 4	× 4 7	× 7 9
2 4 4	3 0 1	2 8 8
1 8 3	1 7 2	2 2 4
2 0 7 4	2 0 2 1	2 5 2 8

4月号のクイズは解答総数4,845のうち、正解は4,518でした。

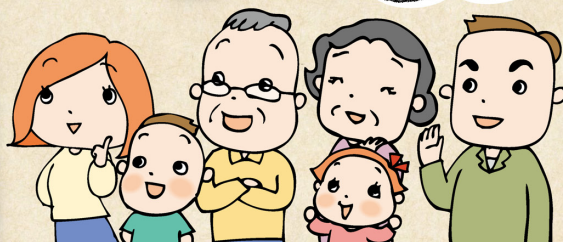
みんなのひろば

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

清水の舞台から飛び降りる

それぞれの大舞台。覚悟の大ジャンプ——
果たして結果は?!



コープちゃん

プーちゃん

ケチケチ旅行の末に…

旭川に行った時のこと。航空券はマイレージで無料、食事はラーメンと居酒屋、宿泊は朝食付き2,500円のホテル、旭山動物園までは路線バス。しかし、帰りの空港で魅力的な海鮮丼を発見! お値段なんと5,000円! 清水の舞台から飛び降りて良かった〜。今でも忘れられない味です。

(芦屋市・うまいもん食い・58歳)



丼の上ののった豪華な海の幸、食べてみたいなあ!

感動をありがとう!

大阪マラソンのボランティアに初めて挑戦しました。持病があり、体力も無く家族は猛反対でしたが、長女の初マラソンなので、清水の舞台から飛び降りる覚悟でボランティアに参加。雪が降る寒さでしたが、30キロ過ぎの給水所に走ってきた長女の笑顔を目にした途端、寒さも疲れも吹っ飛びました。長女は完走、私も充実感と達成感でいっぱいでした。

(豊中市・ミッキー・52歳)



娘さん思いの優しいお母さん。素晴らしいわ

振り返ると楽しい思い出

リハビリを兼ねたウォーキングで「有馬富士健脚コース」を回ることに。山道を登れるか不安で、野生動物に遭遇するのも怖くて迷いましたが、「えいやっ!」とマップ片手に出発。途中、迷って時間ロスあり、心身共にヘトヘトだったけど、すごい冒険の良い思い出になりました。

(三田市・ケイコママ・67歳)



虫もたくさんいるし、ボクも山が大好きだよ!

手放して得たもの

清水の舞台から飛び降りる覚悟で大切な物を売りました。30年近く愛用していたお気に入りの時計だったので、寂しさはありますが、おかげで生活が少し潤っています。

(加古郡播磨町・ユノの母・68歳)



まねしたいけど、考えたら何も持っていなかったわ…

行動力で突き進み

22歳で結婚、26歳で出産、子どもが2歳半の時に看護学校に行き、看護師になりました。夫や母、伯母たち、保育士さんたちに助けていただいたおかげだと感謝しています。看護師の仕事は、遠い昔の若かりし私からの贈り物だと日々思いながら、仕事に励んでいます。

(神戸市兵庫区・シエルママ・54歳)



パワフルな人生じゃ。これからも幸あれ

周りに恵まれて…

夫との結婚です。誰一人知る人もいない山陰の雪深い地へ嫁ぐのは不安でいっぱいでした。でも、ご近所さんが良い人ばかりで、お裾分けもしょっちゅう。友達や知り合いが増え、気が付けば10年。人生で最大の思い切った決断だったけれど、おおむね、正解だったのかな。

(豊岡市・みい・40歳)



今はとっても居心地良さそう〜

投稿募集!

●「テーマ投稿」絶体絶命

振り返ると切羽詰まったあの時、ピンチを切り抜けたからこそ今がある。あなたの「絶体絶命」エピソードをお待ちしています

Present!

掲載された方には商品券1,000円分を進呈

※9月号掲載分からは

コピーポイント1,000ポイントを進呈

6月30日(月)必着

※原文は短くする場合があります

あて先は
P.26へ



だから人生は面白い

ずっと独身。60歳くらいから、いつまで働くか、いつから年金をもらうか、ず～っと考えてきました。で、年金受給の前に、なんと結婚することに。まさか嫁さんが来てくれるとは。一番驚いたのは私でした。

(加東市・ヤマノちゃん・65歳)



お～っ、それはおめでとうございませす！ 末永く、お幸せに

理想と現実

先日、本屋さんの横にあった証明写真機で写真を撮りました。出来上がりを見て「あ～、こんなおばあさんじゃない!」と思ったけれど…。人から見たら、こんなふうに見えてるんですよ(泣)。

(たつの市・みっちゃん・67歳)



その気持ち、分かるわ～。共感する声が、たくさん聞こえてきそうね

味わえる幸せ

3歳の息子がついに卵アレルギーを克服！今までがんばって練習してきました。快く除去食に対応してくれた保育園、卵なしでもおいしい冷凍食品がたくさんあるコープ…。周りにも感謝でいっぱいです。これからは家でも外でも、たくさん卵料理食べようね。

(池田市・ゆーママ・34歳)



たまご焼き、たまごパン。プーちゃんも大好き！

最後まで守るよ

55歳を過ぎてから、縁あって野良ちゃんを保護して飼うことに。私に何かあっては…と心配になり、早々と遺言書を作成しました。「甲が亡くなりし時、乙は甲の愛猫を…」と文言を読み上げる司法書士さんも「珍しい例ですね」と苦笑い。大げさかもしれませんが、ペットも大切な家族ですものね。

(神戸市西区・けろりん・60歳)



愛情深い飼い主さんに巡り合えて、猫ちゃんも幸せですね

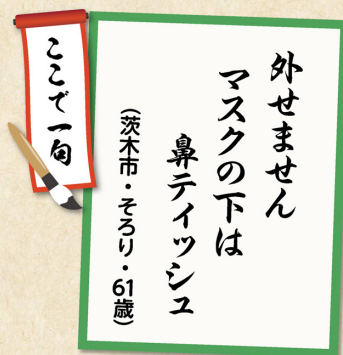
毒は小出しに…

自分で言うのも何ですが、普段は自分のことを穏やかで良い人だと思っています。でもときどき、悪い人が顔を出します。露骨に態度には出していないつもりですが…。意地悪な気持ちになったときは、川柳にしたり、ラジオに投稿したりして、スッキリ。私のストレス解消法です。

(明石市・笑顔満開・66歳)



自分で気持ちを始末してるんなら、心の中では何を思おうと自由じゃ



今年も花粉が多かったものね。鼻にティッシュを詰めているお仲間、結構いたりして!?



私も一言

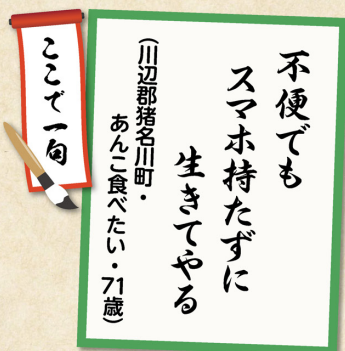
人生を彩ってもらいました

コープカルチャー終了の記事を読み、たくさんの思い出がよみがえりました。子どもは体操教室でお友達ができ、夏休みには作文教室や粘土教室へ。私は着付けを学んで、卒園式には自分で着付けをして着物で参列、パソコンのクラスも受講。ピラティスでは素晴らしい先生に出会い、興味があった韓国語にもトライしました。私の生活のそばには、ずっとコープカルチャーがありました。お世話になりました。

(神戸市灘区・バンビーノ・50歳)



3月に終了したコープカルチャー事業。
「ありがとう」の声は他にも届いています



「生きてやる」の力強さよ。信念と生命力が伝わってくるぞ



私も一言

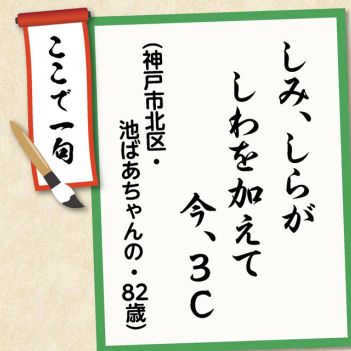
今度は一緒に

先日、息子が園のお別れ遠足で「兵庫県立人と自然の博物館」へ行きました。その翌日に届いた『きょうどう』3月号の「コピーカードと出かけよう!」に博物館が載っていて、記事を見ながら息子がいろいろと熱弁してくれました。また家族で行ってみたいです。

(神戸市須磨区・ケンケンかっか・44歳)



「ひとはく」ボクも行ったことあるよ。恐竜の化石もあるんだ!



私も予兆が…。3Cへの道は、もう始まっているのね

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」[絶体絶命] 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、**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**商品券1,000円分**を進呈

※9月号掲載分からはコピーポイント1,000ポイントを進呈

■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

6月30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③

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、あところに思いをはせてみませんか。



1938年(昭和13年)7月25日『新家庭』より

1938年(昭和13年)7月3日
から5日にかけて大雨が降り続
いた「阪神大水害」。神戸市の
年間降水量の約3分の1に当た
る集中豪雨により、六甲山では
土砂崩れが発生。河川が氾濫
して土石流が市街地に流れ込
みました。死者は600人を超え、
神戸市の約7割の家屋が被災
する記録的な大災害に。コープ
こうべの前身である組合も店舗
や倉庫に甚大な被害を受けまし
たが、多くの支援と職員の努力
により、営業を再開しました。

被災者の救援活動にも
取り組んだよ。
リュックを背負い歩いて
食料品を配った職員も
いたんだわ

