

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

きょうどう 9

2025

今月の
注目商品

生乳でつくった ヨーグルト

まろやかなコクとうまみがたっぷり

コープで一緒に未来へ

コープスポーツ

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 9

- 01 伝えたい 私の1.17
 - 02 今月の注目商品
生乳でつくったヨーグルト
 - 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
コープスポーツ
 - 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 (7月末現在)

組合員数 170万9869人
出資金 352億4720万円
1人当たりの出資額 2万614円
宅配訪問軒数 48万682軒

マイバッグ持参率
(7月度) 90.3%

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。

我が家だけでは、 きっと不安でした

震災当時、団地に住んでいました。
普段から仲の良かった5家族が、震災
後は一番被害の小さかった我が家に
集まり、買い出しや片付けの間の子
守など、協力しながら過ごしました。
改めて、ご近所付き合いの大切さを
感じました。

(三木市・ズッキーニの花・62歳)

半壊の家から4時間かけて職場へ

所帯を持ったら、神戸で一戸建てに住むのが長年の夢で
した。30年の住宅ローンを組み、夢がかなった3年後に震
災が起き、マイホームは一瞬で半壊。当時、私は原子力発
電所のシステムエンジニアだったため、施設の安全確認が
何より優先で、交通手段が無い中、職場まで片道4時間の
道程を自転車^{みちのり}で毎日通いました。あれから30年…紆余曲
折を経て子育てもローンも終え、フレイルと闘いながらも
夫婦仲良く老後を満喫しています。

(神戸市垂水区・きんしゃち・77歳)



まろやかなコクとうまみがたっぷり



生乳でつくったヨーグルト

「たっぷりの生乳を使用したシンプルなヨーグルトを」という組合員の声から生まれた商品。

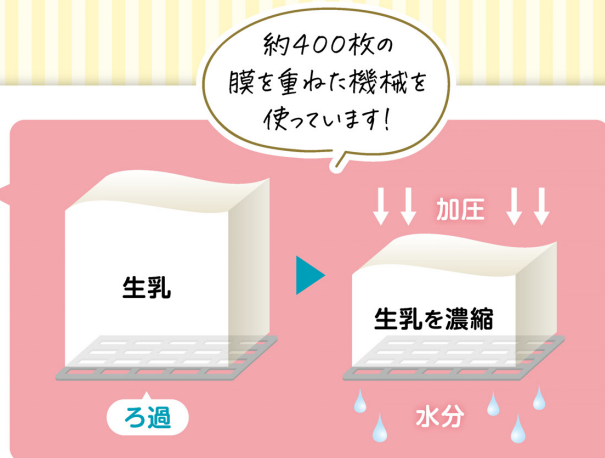
主原料は生乳と砂糖のみ。生乳本来のおいしさを味わえるヨーグルトです。

後味もすっきりして、シンプルで素朴なおいしさを実感できます。

おいしさの秘密はコレ！

おいしさ濃縮製法

生乳に圧力をかけながら、非常に目の細かい膜に通すことで、分子レベルの分離を行い、水分のみを透過。ミネラル、ビタミンなどの栄養成分はそのまま残しながら、水分だけを取り除いて濃縮する製法を使っています。



まろやかなコクとうまみがたっぷり

製造しているのは

オハヨー乳業株式会社(岡山市)

1953年に岡山市で創業した牛乳・乳製品メーカー。
「ホンモノは、おいしい。」を合言葉に掲げる



低温濃縮した生乳をたっぷり使った、生乳本来の風味と滑らかな乳の濃厚感を楽しめるヨーグルトです。香料や安定剤は使用せず、生乳と砂糖で作りました。生きて腸まで届く、「L-55乳酸菌」を使用しています。



オハヨー乳業(株)
ヨーグルトユニット
かとう ふみやす
加藤 史泰さん

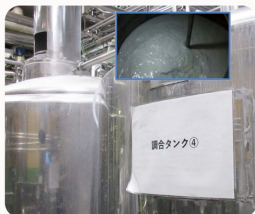


「生乳でつくったヨーグルト」ができるまで

①「おいしさ濃縮製法」で生乳を濃縮

②原料を調合

濃縮した乳に砂糖を加えて、ヨーグルトのもとになる「ヨーグルトミックス」を作る



③均質化

生乳を高圧で狭い隙間(ノズル)に通し、脂肪の粒を細かく砕いて、滑らかにする

④殺菌

プレート式殺菌機によって、高温で殺菌後、発酵に適した温度(40℃前後)まで冷やす

⑤乳酸菌添加

「L-55乳酸菌」などの乳酸菌を加えて混ぜる

「L-55乳酸菌」とは

オハヨー乳業(株)が、長年の研究の末、日本人の赤ちゃんの便から発見した、ヒト由来の乳酸菌。腸内環境を整えるのに役立つ

⑥充填

カップに入れる



⑦発酵

発酵室で、乳酸菌の発育に適した温度(40℃前後)に保ちながら発酵させる

最も重要な工程はココ!

発酵の進み具合には細心の注意が必要。一般的なヨーグルトは、6時間～8時間の発酵ですが、ここでは10時間以上かけてゆっくり発酵させることで、滑らかな味わいに。

⑧冷却

乳酸菌の発酵が進みすぎないように、急速冷却庫に入れる

⑨検査

細菌検査、味覚検査、成分検査などの品質検査を行う



⑩包装・出荷

「生乳でつくったヨーグルト」を使ったレシピ

クリームチーズ風 カナッペ

クリームチーズのような
風味がおいしい！
滑らかな舌触りと
濃厚なコクが際立ちます

オハヨー乳業(株)の
オススメレシピ。
パーティーメニューにも
ぴったりな一品です。

材料(2~3人分)

生乳でつくったヨーグルト..... 2個
クラッカー、スライスしたパンなど
.....適宜
生ハム、スモークサーモン、
ジャムなど好みの材料.....適宜
黒こしょう.....少々

作り方

- ①「生乳でつくったヨーグルト」を、キッチンペーパーなどを使って、一晩水切りする
- ②クラッカーやスライスしたパンに①を塗り、生ハム、スモークサーモンなど好みの材料をトッピングし、黒こしょうを振る

〈ヨーグルトの水切りの方法〉





サーモントラウト(生鮭)の カレーヨーグルト漬け



魚の生臭みが
取れて、身も
しっとりするよ！

焼いて



カレーヨーグルト焼き



ホイルに
のせて焼く

揚げて



サクサク唐揚げ



一口大に切り
小麦粉をまぶして
揚げる

エネルギー180kcal/
食塩相当量0.7g(1切分の推定値)

材料(4切分)

サーモントラウト(生鮭)	4切
〈カレーヨーグルトだれ〉	
プレーンヨーグルト	大さじ4
にんにく(すりおろし)	1かけ分
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 〈カレーヨーグルトだれ〉の材料を混ぜ合わせる
- ② チャック付きポリ袋に①とサーモントラウト(生鮭)を入れ、たれを全体になじませる
- ③ ②の空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で30分以上漬け込む
※③を焼く、揚げるなど加熱調理をして食べてください
※冷蔵庫で2日～3日間保存可能

ぶどうのヨーグルトジェラート



冷凍庫よりも
早く冷やし固め
られるよ！

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	100g
生クリーム	50g
砂糖	大さじ1
種なし巨峰	8粒

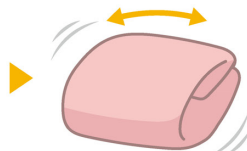
〈飾り用〉

種なし巨峰	2粒
ミント	適宜
氷	600g
塩	150g
チャック付きポリ袋(中)	1枚
チャック付きポリ袋(大)	1枚

エネルギー180kcal/
食塩相当量0.1g(1人分の推定値)

作り方

- ① 巨峰は、8粒は皮をむき、飾り用の2粒は皮ごと半分に切る
- ② 袋(中)にヨーグルト、生クリーム、砂糖、皮をむいた巨峰を入れ、空気を抜いて袋を閉じ、巨峰を軽く潰しながら混ぜ合わせる
- ③ 氷と塩を入れた袋(大)の真ん中に、②を袋ごと入れる。空気を抜いて袋の口を閉じ、タオルにくるんで5分～10分間振る



- ④ 器に③と半分に切った巨峰を盛り付け、ミントを飾る

もっと知りたい ヨーグルトのこと

Q ヨーグルトは
冷凍できますか？

A 乳酸菌は低温に強いので、ヨーグルトを冷凍しても乳酸菌は仮死状態になるだけで、温めると再び活発に活動を始めます。ただし、冷凍後に解凍するとヨーグルトが分離し、食感も風味も変わります。冷凍保存はおすすめできません。

Q ヨーグルトの表面に
たまっている**水のような
もの**はなんですか？

A これは乳清(ホエイ)と呼ばれるものです。この中に水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンの一部が含まれていますので、捨てずに一緒に混ぜて食べることをおすすめします。ヨーグルトは、発酵の過程で牛乳中の水分をたんぱく質の間に抱き込みながら固まります。このため、ヨーグルトを斜めにして保管したり、外から力を加えたりすると、数時間のうちに乳清がしみ出してくることがあります。

組合員ライターのひとこと

岡山県出身なので、オハヨー乳業さんの商品は昔からのおなじみ。おいしさを濃縮した生乳たっぷりのこのヨーグルトがますます好きになりました。
(磯本 歌見)

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 にんじンドレッシング (国産にんじん使用)

毎朝パンとサラダを食べるので、ドレッシングが欠かせません。いろいろ試して、このドレッシングに行き着きました。酸っぱくなくて適度にクリーミー。家族みんなのお気に入り。あっという間になくなるので、2本常備しています。

(神戸市西区・うま年の母・59歳)



co-op ごろっと6種の ドライフルーツミックス

ドライフルーツを前日、ヨーグルトにひとつまみ入れておくと、翌朝には水分でふっくらとおいしくなります。フルーツが6種類も入っているのもうれしい。ホットケーキミックスで作る蒸しパンにも入れます。

(明石市・くみん・62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

募集 サニーフェスタ2025

～太陽より熱い！ボクらの青春!!～

ワカモノの“やりたい”を集めたフェスタ。ブースあり、ステージありの楽しい1日を一緒に過ごしましょう。申し込み不要です。



【とき】10月4日(土)10時～15時

【ところ】神戸ハーバーランドセンタービル地下1階
スペースシアター(JR神戸駅徒歩3分)

【ゲスト】ワタナベフラワー(写真)

【参加費】無料(一部有料のブースあり)

【主催】サニーフェスタ2025実行委員会

【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)

コープこうべ イベントひろば

検索



※詳しくはホームページをご覧ください

募集 終戦80年企画

平和映画上映会『この世界の片隅に』

戦争によって大切なものを失いながらも前向きに生きる「すずさん」の物語です。参加費無料。

【とき】10月18日(土)10時40分～13時(10時開場)

【ところ】コープ柏原(旧カルチャーホール)

【定員】50人(申込順)

【申し込み】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



【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

募集 アニメ映画『風が吹くとき』と 対話で考える「核兵器のない世界」

映画の鑑賞や、被爆者とワカモノの対話を通して「平和」について考えます。参加費無料。

【とき】10月25日(土)13時～16時(12時半開場)

【ところ】コープこうべ住吉事務所7階
(JR住吉駅北側すぐ)

【定員】100人(申込順)

【申し込み】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



【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

【共催】兵庫県ユニセフ協会

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】10月7日(火)、9日(木)10時～16時半

【ところ】玉津のつどい場 たまろっと4階
(神戸市西区玉津町小山180-3)

【定員】30人(申込順) ※9月8日(月)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

神戸市ファミサポ

検索



☎078-414-3081(月～金9時～17時、祝日を除く)

募集 コープの森・^{しゃげごうやま}社家郷山 木こり体験

【とき】10月13日(月・祝)
9時半～12時

【ところ】コープの森・^{みづ}社家郷山
(西宮市越水)

【内容】間伐体験、森林保全活動の学習

【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300円(3歳以下は無料)

【応募方法】右のQRコード®から

【締め切り】9月30日(火)

【問い合わせ】(有)KuseO^{クセマルファーム}Farm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17時)



募集 知って、感じて、つながろう 国際平和ウィーク アフリカデー

写真展、トーク、音楽、文化体験など、五感で国際交流を楽しみましょう。申し込み不要です。

【とき】9月20日(土)11時～16時

【ところ】玉津のつどい場 たまろっと
(神戸市西区玉津町小山180-3)

【参加費】無料(材料費が必要な場合あり)

※詳しくはホームページで

兵庫県ユニセフ協会

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)

コープこうべの奨学金「てとて」 集中募金にご協力ください

「てとて」は、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、並びにこれに準ずる学校に在籍し、経済的な事情で修学継続が難しい生徒の夢と学びを応援する給付型奨学金です。募金は全て（一財）コープこうべ奨学金財団を通じて、奨学金として活用します。

■店舗 9月30日（火）まで募金箱を設置しています

■宅配 9月2日（火）～6日（土）配布の

『めーむ』折り込みチラシをご覧ください

※宅配では「コピーポイント」による募金も常時受け付けています（注文品番「093050」、数量「1」のご記入で100ポイント（100円）の募金）

募集 「まいくる」秋の感謝祭 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をご自宅までお届けするサービスです。下記の期間は「秋の感謝祭」と題して特別メニューを企画しています。

特別メニューのお届け期間

5日間エリア：10月6日（月）～17日（金）

4日間エリア：10月7日（火）～17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

9月20日（土）（ご利用開始は自動引き落とし口座登録完了後となるため、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、9月30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

5年に一度の「国勢調査」 10月8日（水）までにご回答を！

国内に住む全ての方を対象に行われる「国勢調査」は、スマホでも回答できます。結果は、高齢者福祉、子育て支援、防災計画など、くらしのさまざまな分野で役立てられますので、忘れずにご回答ください。

詳しくは [国勢調査 2025 キャンペーンサイト](#)

検索

募集 エコファームで さつまいも収穫体験

と き

10月11日（土）、12日（日）、

18日（土）、19日（日）

午前の部：9時半～10時半・

午後の部：13時～14時に

受け付け後、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変更する場合があります

（変更の場合は下記のホームページで案内）

募集区画数 | 220区画（申込順）

収穫保証量・料金 |

1区画あたり5kg、2,200円（当日、現地で支払い）

持ち物 | 手袋、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1町瑞穂2328-1）

☎0794-88-3366（9時～16時）

※12日（日）・19日（日）は「エコファーム祭」を開催予定（詳しくは上記のホームページをご覧ください）

堺の刃物とぎ

9月

2 火 ■宝塚	17 水
3 水 ■宝塚	18 木
4 木	19 金 ■高砂
5 金 ■島本	20 土 ■大蔵谷
6 土 ■桜塚	21 日 ■姫路田寺
7 日 ■神戸西	22 月 ■深江
8 月 ■中山台	23 火 ■西宮南
9 火	24 水 ■伊丹
10 水 ■福田	25 木
11 木	26 金 ■播磨
12 金 ■鶴甲	27 土 ■甲子園口
13 土 ■垂水	28 日 ■茨木白川
14 日 ■須磨	29 月 ■渦森台
15 月 ■三田西	30 火
16 火	

※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

じゃがいも・たまねぎがたくさん！ エコファームでの楽しいひととき

コープこうべグループの直営農場「エコファーム」(三木市)にて、6月14・15・21・22日はたまねぎ、21・22・28・29日はじゃがいもの収穫体験を行い、家族連れなど延べ408組が参加しました。

今年は去年と比べてじゃがいもの生育が良好。参加者は「大きい!」と喜びながらたくさん収穫しました。たまねぎは程良いサイズ。保存性を高めるために葉と根をカットする方法を学び、各自で作業しました。また、にんじんも収穫時期が重なったため、希望者は収穫することができました。

15日はスーパーボールすくいなどのイベントがあり、29日にはキッチンカーでエコファームの野菜を使用したカレーの販売も。収穫以外にも楽しい時間を過ごしました。



たまねぎを収穫する参加者



かごいっぱいにつल्ली!

「国際協同組合年に当たり協同組合の振興を図る決議」が採択されました

国連が2025年を「国際協同組合年」と定めたことを受け、「国際協同組合年に当たり協同組合の振興を図る決議」が、5月27日に衆議院本会議・28日に参議院本会議で採択されました。

決議では、国際協同組合年が、協同組合を振興し、持続可能な開発目標の実施と社会・経済開発全体に対する協同組合の貢献に対する認知を高めることを目的としていることを踏まえ、政府に対して、協同組合を振興し、定義・価値・原則を尊重すること、持続可能な地域社会づくりにおける有力な主体として位置付けること、民間非営利組織としての発展に留意することを求めています。

コープこうべは、協同組合同士とのつながりを大切に、より一層SDGsの達成に向けた取り組みをすすめる、助け合い、支え合い、やさしさがあふれる地域社会をめざしていきます。

2025年は「国際協同組合年」

国連は、さまざまな分野で持続可能な開発目標 (SDGs) に貢献している協同組合を評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために、2025年を2012年に続き2回目の国際協同組合年に定めました。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

「国際協同組合年」に一丸となって取り組みを

7月4日、東灘区文化センターで「第103回国際協同組合デー・兵庫県記念大会」が開かれ、兵庫県協同組合連絡協議会(兵庫JCC)を組織する生協・農協・漁協・森林組合の組合員など286人が参加しました。第1部の記念式典では、兵庫県漁業協同組合連合会の田沼政男代表理事会長があいさつ。また、コープこうべの中野朋子理事が「兵庫JCC宣言」を読み上げました。

第2部は「ごきげん (well-being) な地域づくりと居場所〜こども食堂と私たちの地域・社会〜」と題し、社会活動家の湯浅誠さんが記念講演。湯浅さんは、地域で子ども会や自治会、PTAなどが解散している現状を踏まえ、「地域でのつながりが減っていくとお金があっても健康でも孤立するリスクが増える」と危惧。「大人も子どもも本人が良いと思う居場所がたくさんあった方が“ごきげん”になる」と居場所づくりの大切さを力説しました。参加者からは「子ども食堂をやっているが、いろいろなやり方があることが分かって良かった」などの感想が聞かれました。



「こども食堂」も大切な居場所の一つだと語る湯浅さん

エコファームの取り組みが 「ひょうごバイオマスecoモデル」に

コープこうべが大栄環境(株)と協働で行っている資源循環の取り組みが「ひょうごバイオマスecoモデル」第90号に登録されました。

「ひょうごバイオマスecoモデル」は、兵庫県がバイオマス利活用の普及・拡大に向けて、県内でバイオマスを先導的に利活用する取り組みを登録・紹介する制度です。

コープこうべでは、店舗から出る食品残さなどを大栄環境(株)三木リサイクルセンター(三木市)で堆肥として再生。この堆肥を使ってコープこうべの子会社・(株)コープエコファームで野菜の栽培に活用し、収穫した野菜をコープこうべの店舗や宅配で供給しています。これを機に、さらなる資源循環をめざすとともに、「環境や社会への貢献」の取り組みをすすめていきます。

「くらしの助け合いの会」の未来とは？ 全体交流会で参加者が意見交換

6月30日、神戸国際会館(神戸市中央区)で「コープくらしの助け合いの会 第14回全体交流会」を開催。活動会員やコーディネーターなど136人が集いました。

2024年度までの活動時間が累計500時間・1,000時間・2,000時間に達して顕彰された会員は合計6人。顕彰者は「周りに支えられて続けてこられました」などと語りました。続いて、比較的依頼の少ない子育て中の家庭での活動事例として、子どもの習い事の送迎など、これまで無かった依頼に手探りで対応している様子が紹介されました。その後、コープサークル「はなきんバンド」の演奏と歌を楽しむ時間も。

休憩後は、「助け合いの未来」をテーマとした寸劇を実行委員が熟演。交流タイムでは「活動会員と利用会員の垣根を払い、互いに利用も活動もできる未来が「助け合い」にふさわしい」「活動する人同士のネットワークを育ててスピーディーな対応を」など、多様な意見が出されました。



「助け合いの未来」について意見交換

「パートナーシップ構築宣言」 をしました

コープこうべは、取引先の皆さまや価値創造を図る事業者の皆さまとの連携・共存共栄を進めることで、新たなパートナーシップを構築するため、7月3日に「パートナーシップ構築宣言」をしました。

【宣言した取り組み項目の例】

- 既存の取引関係や企業規模等を超えた連携により、取引先との共存共栄の構築をめざします。
- 取引先や子会社、行政、諸団体と公正、かつ適切で健全な関係を保ちます。
- 生協の基本理念を実現し、役員・職員全員が法令及び内部ルールを順守することはもとより、社会規範を尊重し、高い倫理観を持って行動します。

※詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ パートナーシップ構築宣言

検索

やさしさにありがとうひょうごプロジェクト 10団体に助成を決定

7月4日、「第9回やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト」の本選考会がコープこうべ住吉事務所(神戸市東灘区)で行われました。このプロジェクトでは、地域の社会的課題を新しい手法で解決しようと取り組む兵庫県内の団体を応援。(公財)コープともしびボランティア振興財団が賛同企業17社・コープこうべと共に助成しています。

選考会では、書類選考を通過した10団体の代表が取り組み内容を紹介。続いて、その活動が地域社会の問題解決につながるのか、子どもや障がい者など対象へのアプローチの方法や安全性、今後の発展性などについて、選考委員からさまざまな質問があり、活発に対話が行われました。選考の結果、全10団体への助成が決定しました。

【助成団体】

介護メイク士協会/多文化共生センターひょうご/遊名人/まんまプロジェクト/一般社団法人アグリステーション丹波ささやま/びあファーム/NPO法人たけのかぞく/VIAN/一般社団法人Fir-St-Art/若者防災協議会



団体の代表に選考委員が質問



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.29

コープスポーツ



「近所へお買い物に行くように、気軽にスポーツを楽しみたい」「運動をしながら仲間づくりもできたらいいな」など、組合員の声から1985年に誕生した「コープスポーツ」は、今年で40周年を迎えました。現在、約300会場・800コースで約8,000人の組合員が健康づくりを楽しんでいます。あなたもコープスポーツで新しい一歩を踏み出してみませんか。

コープスポーツ5つの特長

自主運営・自主管理

参加者みんなで協力して、会場の準備や片付け、清掃などを行います

仲間が広がる

種目によっては大会やつどいなどが開催され、親睦や交流も大切にしています

参加しやすい金額

入会金や年会費は不要。自主運営なので、参加費も一般的なスポーツクラブと比べて手頃です

幅広い年齢層が参加※

子どもから90歳代の方まで、いきいきと体を動かしています

初心者大歓迎

無理なく続けられるよう、初心者にも親切・丁寧に指導します

※参加対象は組合員または同居の家族

(年齢が限定されていない
コースは高校生以上が対象)



コープスポーツの主な種目



近所だから
通いやすい♪



仲間と一緒に
楽しく続けて
います

球 技	卓球、テニス、ゴルフ、 バドミントン、家庭バレーボール
ダンス	社交ダンス、フォークダンス、 ハワイアンフラ、アロハフラ、フラメンコ
健康体操	ソフトエアロビクス、ストレッチ、 ダンス・エクササイズ、シルバー体操 など
ヨーガ	ヨーガ
太極拳・気功	太極拳、太極拳扇、やさしい気功体操
キッズコース	体操、テニス、サッカー、野球、空手、 赤ちゃんとママのからだほぐし など

太極拳のつどいを見学したよ



5月21日、神戸常盤アリーナ（神戸市長田区）で「第33回コープスポーツ太極拳のつどい」が開催され、各地域からコープスポーツのメンバー・指導者合わせて約330人が参加しました。メンバーの舞台表演や指導者の表演も交えて、15の演目を披露。普段の活動地域以外のメンバーとも交流を深める場になりました。



広い会場での太極拳は格別

扇を使って華やかに



指導者の表演は毎年大好評



参加者にインタビュー！

お話をうかがったのは、宝塚市の美座会館^{みざ}で和気あいあいと活動されている皆さん。今回の「太極拳のつどい」には、メンバー18人のうち8人が参加されました。

太極拳の一番の魅力は、年齢や体力に関係なく気軽に始められること。深い呼吸をしながら全身をゆっくり動かすと心が落ち着き、練習後は心身共にすっきりするそうです。「初心者でしたが、先生やベテランの方が優しく教えてくださったので続けてこられた」「長年続けるうちに体が軽く動くようになった」など、笑顔で話してくれました。



仲間との交流も楽しみです

美座会館で活動する皆さん
(後列右端:花城さん)

太極拳指導者 花城^{はなしろ} 今日子さんのメッセージ

初めての方は、あまり腰を落とさなくても、足を高く上げなくても大丈夫。ゆっくりとした太極拳の動きを楽しみましょう。自分のペースで無理なく、長く続けることが健康の秘けつですね。

まずは体験しませんか

1コース1回に限り無料で体験できます。
気軽にコープスポーツ事務局までお問い合わせください。

お問い合わせやお申し込みは…

コープスポーツの種目や会場はホームページでご覧いただけます。店舗では『コープスポーツ秋冬メンバー募集チラシ』も配布中。無料体験の申し込みやご質問などは、電話や専用フォームで受け付けています。

コープスポーツ事務局

☎078-411-4989 (月～金 9時～17時)

※おかけ間違いのないようご注意ください

コープスポーツ

検索



組合員ライター のひとこと

「太極拳のつどい」では、大勢の方たちによる表演が大変優雅でした。太極拳は年齢問わず健康づくりができ、仲間との絆が深まると皆さんが熱く語っていたのが印象的でした。(高野 充子)



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

9月のカレンダーで、〈例〉のように縦2つ×横2つ、合わせて4つの数を囲んだよ。
囲んだ数の合計が64のとき、4つの中で一番小さい数はいくつかな?

中級

〈例〉

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



この場合、囲んだ数を合計すると
 $2+3+9+10=24$ 。
一番小さい数は「2」だね

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

答え

問二

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。
残った文字を並べ替えてできる言葉は何か?

中級

リスト

ク コ ン イ ル
オ テ ラ セ ト
ガ グ イ シ ジ
マ ク ン イ リ
シ マ モ ロ キ

- ① □□ナス□□□ (森林や滝の近くに多いとされる)
- ② ナ□□ス□ (うぬぼれや自己陶醉の強い人)
- ③ □□ナ□ス□□□ (世界最大の動物)
- ④ ナ□ス□ (インドで使われている日常のあいさつ)
- ⑤ □ナ□ス□ (オブラートに包むと飲みやすい)

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】9月29日(月) 消印有効

※当選者の発表はポイントの進呈をもってかえさせていただきます
(ポイント進呈にはコピー番号が必要です。記入をお忘れなく)

8月号の答え

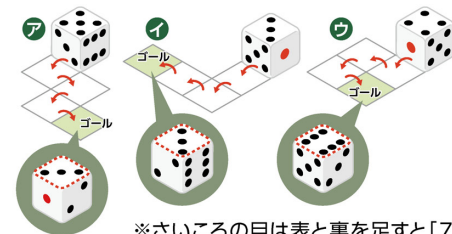
問一

入道雲

問二

12

$$\text{ア}3 + \text{イ}3 + \text{ウ}6 = 12$$



※さいころの目は表と裏を足すと「7」

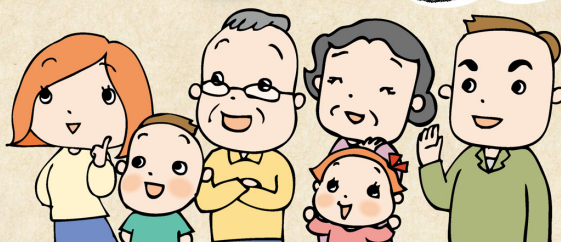
みんなのひろば

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

絶体絶命

まさに崖っぷちの大ピンチ!
今、思い出してもドキドキが止まりません



コーちゃん

プーちゃん

天国の母に感謝

母の命日に姉弟で集まり、母の思い出話をしながら食事をしました。その帰り、車で走っていると突然、横から車が。「ぶつかる!」と覚悟した途端、不思議なことに車がフワッと持ち上がった感じがして、衝突は避けられました。あれは、母が守ってくれたのだと、信じています。

(西宮市・みっちいばあば・72歳)



いつも空からお母さんが
見守ってくれているのね

頼れるのは自分自身?!

大学時代に駅のホームと電車の隙間に落ち、腰まですっぽりはまったことがありました。突然の出来事で、非常ボタンを押したり、手を差ししのべたりしてくれる人は誰もいません。その瞬間、自分でも信じられない力が働き、気付けばゾンビのように自力で這い出していました。

(川西市・二児の母・33歳)



とっさに出る力ってある
のよね~

互いに一步も譲らず

山間にある実家までの坂道でイノシシに遭遇! 狭い道幅でお互いフリーズ状態になり、逃げ道がなく絶体絶命。しばらくしてイノシシがそばの崖道に逃げて助かりました。気の荒いイノシシでなくて良かったです。

(神戸市長田区・すみたん・57歳)



イノシシとのにらみ合い、
勝負に勝ったんじゃないかな

忘れられない旅行

30年ぐらい前のイギリス旅行でのこと。夜中に突然、ホテルの火災報知器のベルが鳴りました。避難するため非常口のドアを開けようとしたのですが、鍵がかかっていて開きません。幸い、後から来た外国の女性がドアのガラスを割って、私たちも無事に避難することができました。

(朝来市・夢はるか・68歳)



映画のような展開! 本当
にご無事で良かった

真夜中のSOS!

北海道の秘湯での出来事。夜中、誰もいない露天風呂を満喫し、上がろうとするとドアに鍵がかかっていました。このままでは朝まで裸だと思った私は、男湯の仕切りの壁をよじ登り、夫を呼んで助けてもらいました。夫以外に人が居なかったから良かったものの、考えると今でも冷や汗が…。

(尼崎市・みっちゃん・68歳)



冷静になると怖い話だわ

見知らぬ土地で

20年前、一人でトルコ旅行に行った時のこと。帰りのフライトの日、空港に向かうトラムが事故で止まってしまいました。半泣きでインフォメーションに駆け込み、空港までの行き方を教えてもらいました。無事に着くのか不安でいっぱいでしたが、メモを片手に鉄道に乗り、何とか空港にたどり着きました。あの時は本当に絶体絶命でした。

(神戸市灘区・行動力ママ・42歳)



一人旅でのアクシデント、
不安になりますね

投稿募集!

●「テーマ投稿」青天の霹靂

不意の知らせに心底驚いた、思ってもみない事柄が起きて人生が一変した—など、あなたのドッキリ、びっくりエピソードを教えてください!

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
9月29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



何かがおかしい

運動のため、歩いて出勤しています。ちょうど小学生の登校時間と重なるのですが、1年生くらいの女の子が私の顔をジーッと見つめるのです。どうしたのかなと思いつつ職場に到着して自分の顔を鏡で見たら…眉を描くの忘れていました。自分でもビックリしたので、さぞあの女の子は驚いたと思います。ごめんね。

(西宮市・はなこ・53歳)



眉を描くの、忘れがちなのよね

気分はスター

映画のオーディションに応募しました。カメラが回っている前で、本物の役者さん相手に体当たりの演技をするのは新鮮な体験でした。選考結果がくるまでは、大画面いっぱい映る自分の顔を妄想してニヤニヤできそうです。

(神戸市須磨区・たまにゃん・60歳)



いいなあ、ボクも出てみたい!

変わりゆく風物詩

おいの3歳になる子どもが我が家に来た時、扇風機が珍しかったようで、ずーっと見ていました。そういえば、おいの家にはエアコンがあるだけで扇風機がなかったのです。

(神戸市北区・昔人間・70歳)



扇風機が珍しいかあ。羽がない扇風機が出たときは、ビックリしたなあ

一万円札と言えば…

93歳になる母は、新札を見ると「これは、おもちゃのお金や!」と言って聞きません。「渋沢栄一なんか知らん! 一万円札は、聖徳太子や!」。おっと、福沢諭吉さん…飛ばされてます?

(伊丹市・じいさん001・64歳)



同じく、一万円札といえば聖徳太子。500円札も懐かしいのう〜

半世紀の時を超えて

万博会場でボランティアをしています。車椅子の白髪の女性がたくさんピンバッジをつけていて、その中に1970年大阪万博のカナダのバッジを見つけたのでお声をかけました。すると、パッと笑顔になって「主人のを引き継いだの」と一言。車椅子を押していたのは娘さんでしたが、私にはご主人も手を添えているように感じました。万博、楽しんでくださいな。

(摂津市・ベル・62歳)



バッジにはいろいろな思い出が詰まっているんでしょうね

また会いに来たいのね

大学生の孫娘がやって来て「小さいころに食べた、じいじのあのまずいお好み焼きが食べたい」と言う。腕によりをかけて、お好み焼きを焼いた。全部食べ終えた孫娘が一言。「まずー。今度、お兄ちゃんも連れてくるわ」。

(西宮市・メロンパン・82歳)



じいじが作ったの、プーちゃんも食べてみたいなあ



6月号「笑顔満開」さんへ

私も同じです。自分の気持ちを落ち着かせたいとき、聞いてもらいたい気持ちを投稿などに書いてストレス解消しています。スッキリしますよね(^^)。穏やかな良い人のイメージを壊さず、自分を大切にするためにも、毒を吐きながら発散していきましょう。

(神戸市長田区・のぶりん・60歳)



自分で折り合いをつけながら、お互い
朗らかに生きましょうね



アレンジいろいろ

「トマトぶっかけそば」を作ってみました。夫がほぼ毎日在宅ワークになったので、お昼ごはんのレパートリーに加えようと思います。オクラもごはんにかけるしか知恵がなかったの、おそばに載せるのも良いなあと思いました。

(西宮市・ページワン・60歳)



「おいしかった」の声が続々届いた一品。
そばのアレンジレシピが載っている『きょう
どう』6月号は、こちらからどうぞ！

きょうどう バックナンバー

検索



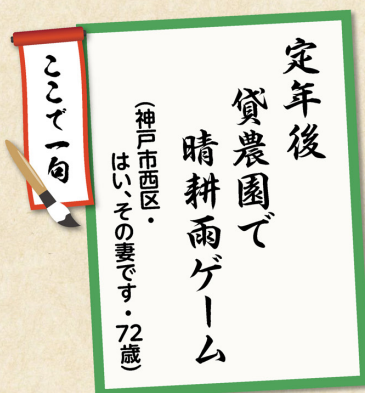
私も仲間です

6月号「あんこ食べたい」さんの一句「不便でも スマホ持たずに 生きてやる」に感銘。自分と同じような方が存在することが、何より励みになりました。あんこ好きも同じ。一度会って、おしゃべりしたいなあ～！

(豊中市・私もあんこ食べたい・73歳)



ワシは「不便でも スマホ持たずに 生きてやる」でここまで来たぞ



「雨読」ならぬ…(笑)。のんびり生活を
楽しんでいる様子、良いですね

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」『青天の霹靂』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・五にホッペを込めて
- 「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

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

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が必要です。記入をお忘れなく)

9月29日(月)必着

※原文は短くする場合があります

