

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 12

2025

今月の
注目商品

白みそ

こうじの上品な香りと
甘みを堪能

コープで一緒に未来へ

レインボースクール

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 12

- 01 伝えたい 私の1.17
 - 02 今月の注目商品
白みそ
 - 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
レインボースクール
 - 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 (10月末現在)

組合員数 171万2587人
出資金 350億9820万円
1人当たりの出資額 2万494円
宅配訪問軒数 48万27軒

マイバッグ持参率
(10月度) 90.5%

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。

遺族の寄贈本をきっかけに

私は阪神・淡路大震災を経験していま
せん。しかし、卒業校の図書館には地震で
亡くなった方の遺族から寄付された本の
コーナーがあり、毎年黙とうも行ってい
たため、震災を身近に感じていました。働
き始めてからは、忙しさでなかなか思い
をはせられませんが、折に触れて防災の
大切さを思い起こしていきたいです。

(三田市・kaz・22歳)

忘れられない 卒業式

高校3年生だった長男
の学校の校長先生が芦
屋に住んでいて、震災の
犠牲になりました。黙と
うから始まった卒業式、
忘れられません。

(伊丹市・
シルバースト・77歳)

娘に語り続けて いること

震災で生き埋めになった私
は、当時の経験を小学生の娘に
語り続けてきました。娘が怖い
気持ちになるときは、「震災を乗
り越えてきたママは強いから、
何があっても大丈夫」と安心感
を与えるようにしています。

(神戸市東灘区・ふっきー・47歳)



こうじの上品な香りと 甘みを堪能



白みそ

有機栽培の大豆、兵庫県産のお米など厳選の素材を使って、
伝統の技を守りながら丁寧に醸造しています。

こうじの甘い香りと、まったりとした味わいを
楽しむことができます。

兵庫県などの
国産米を使用

こうじたっぷり
甘みがある

大豆を皮ごと使って
うまみを出す



「白みそ」ができるまで

米

米を水に浸す

米を蒸す

約2日間
かけて造る

こうじ菌を付けて
米こうじを造る



大豆

大豆を洗い、
ゆでる

大豆は水を
替え、2回に
分けてゆでる



米+大豆

米こうじ、塩、大豆を
入れて混ぜる



潰す



タンクに入れ、
発酵・熟成させる



メッシュの穴を
通して潰す

有限会社 六甲味噌製造所

大正7年(1918年)
創業。手間暇惜しま
ずこうじを造り、兵庫
県産の素材を使い
地産地消を大切に
しながら、地域の嗜好
に合ったみそ造りを
続けている。



ここがポイント!

一番気を^も使うのは、こうじ造り。こうじの出来は、米
こうじを造る室の温度管理で決まります。こうじの
様子を確認しながら、人の手を使い、こうじを混ぜ、
広げています。原材料の大豆は薄皮の内側にうま
みがあるので皮ごと炊き、そのまま
使います。雑味もありますが、それ
がみその“うまみ”になります。

有限会社
六甲味噌製造所
代表取締役
は せ が わ て る き
長谷川 照起さん



みその種類

〈原料による分類〉

米みそ

大豆に米こうじを加えて造った
みそ。全国で造られ、日本の総
生産量の8割を占める

麦みそ

大豆に麦こうじを加えて造った
みそ。「田舎みそ」とも呼ばれる

豆みそ

大豆をこうじにして食塩と合わ
せて造ったみそ

調合みそ

2種類以上のみそやこうじを混
合したみそ

〈色による分類〉

できあがりの色によって、「赤みそ」「淡色みそ」
「白みそ」の3種に大別されます。主に発酵・熟成
の期間の長さによるもので、期間が長いほど色
が濃くなっていきます。



白みそを使ったレシピ

六甲味噌製造所の「白みそ」を使ったおすすめレシピをお聞きました。みそを使ったレシピはこちらから

六甲みそ

検索



豚しゃぶしゃぶの 白味噌仕立て

酒粕を
入れるのもおすすめ！
しめはうどん、雑炊に
してもおいしい

エネルギー570kcal／食塩相当量2.7g(1人分の推定値)

材料(4人分)

〈A〉

にんじん……………1/2本
白菜……………1/4個
長ねぎ……………1本
しいたけ……………4枚
水菜……………1束
えのきだけ……………1パック
豆腐……………1丁

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…600g
白みそ……………120g
しょうが……………1かけ
だし……………1200ml～1500ml
酒……………100ml
豆板醤……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① 〈A〉は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする
- ② 鍋に白みそ、しょうが、だし、酒、豆板醤、しょうゆを入れて煮立たせる
- ③ 白みそが溶けたら、豚肉と〈A〉を入れて煮る

こうじの上品な香りと甘みを堪能

エネルギー140kcal／
食塩相当量0.4g(10切れに切った場合の
1切れあたりの推定値)

材料

豚肩ロース肉(ブロック) … 500g～600g

〈漬けみそだれ〉

白みそ …………… 大さじ3
酒 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1/2
はちみつ …………… 大さじ1

作り方

- ① 常温に戻しておいた豚肩ロース肉は、フォークで数カ所刺し、たこ糸で縛る
- ② チャック付きのポリ袋に、漬けみそだれの材料を入れてよく混ぜ、①を入れ、一晩冷蔵庫に置いてなじませる
- ③ 豚肉に付いたみそだれを拭い、200℃に予熱したオーブンで20分～25分間、ひっくり返してさらに10分～15分間焼く(竹串を刺して透き通った肉汁が出るまで焼く)
- ④ 残ったみそだれを小鍋に移し、とろみが出るまで煮詰める
- ⑤ 焼き上がった③を食べやすい厚さに切り、④のタレをかける

まろやか焼き豚

みそに
漬け込むことで
肉がさらにジューシー
になるよ!



白味噌と アボカドのディップ

マヨネーズを加えても
おいしい!
スティック野菜や
パンと一緒にどうぞ



エネルギー450kcal／
食塩相当量1.8g
(全量あたりの推定値)

材料

アボカド …………… 1個
白みそ …………… 大さじ2強

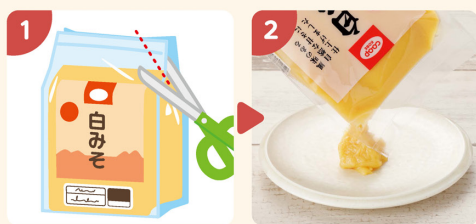
作り方

- ① アボカドは種を取り、くりぬいた実をボウルに入れる
- ② ①をすりこぎで潰してディップ状にする(フードプロセッサーを使ってもOK)
- ③ ②に白みそを入れて全体になじむように混ぜ合わせる

もっと知りたい みそのこと

みその簡単な保存方法について

保存で一番大事なことは、できる限り乾かないよう密封し、空気や水分に触れさせないこと。みそが入っている分厚いビニール袋のことを「ガゼット袋」と言います。外側は耐久性が良く、中側は空気を通しにくいスグレモノ。この袋のまま保存することをおすすめします。



閉じてある片方だけハサミで斜めに切り、使うときはその切り口から搾り出します。



使い終わったら、切っていない方を上から折りかぶせ、クリップなどで閉じて保存してください。

空気に触れる面を少なくし、冷蔵庫または冷凍庫で保存することで、風味を落とさずおいしさを保つことができます。また、冷凍してもみそは凍りません。

組合員ライターのひとつ

六甲味噌製造所では、一つひとつの工程を大切にしながら、丁寧に醸造している現場を見ることができました。「白みそ」を初めて使い、そのおいしさにハマってしまいました。(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 モッツアレラ スライスチーズ

※店舗のみの取り扱いです

食パンの上に薄切りにしたリングを置き、その上にモッツアレラスライスチーズをのせてトーストすると、とてもおいしいです!



(箕面市・キュウリ・57歳)

co-op 芯なしロール 太穴 180シングル 180m×4ロール

※一部の店舗では取り扱いがありません

子どもが3人いるのでトイレトーパーをたくさん使いますが、他のものよりダントツ長持ちです。愛用しています。



(明石市・こちゃ・46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。

年始の営業開始日のお知らせ

- 2日(金): シーア、コープデイズ豊岡
- 3日(土): コープ西神南、コープ横尾
- 4日(日): コープデイズ(豊岡以外)、コープ(西神南・横尾以外)、コープミニ全店
クレリ案内センター(電話受け付けのみ。
葬儀の受け付けは24時間年中無休)
- 5日(月): コープ共済カウンター全店、
夕食サポート「まいくる」
- 6日(火): 移動店舗
- 10日(土): 協同購入センター(宅配のお届け開始)、
電話注文センター、買い物もん行こー

※年末年始は、営業時間を一部変更している店舗があります。詳しくは各店舗でご確認いただくか、ホームページをご覧ください

【くらしの情報センターの電話受け付け時間】

年末年始は下記の通り変更させていただきます
 12月27日(土)、28日(日)、31日(水): 8時半～18時
 12月29日(月)、30日(火): 8時半～19時
 1月1日(木・祝)～4日(日): 8時半～13時
 1月5日(月)～9日(金): 8時半～17時

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】2026年1月20日(火)、22日(木)
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】30人(申込順)

※12月8日(月)受け付け開始

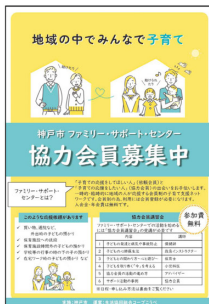
【申し込み】

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)



「ミャンマー地震緊急募金」へのご協力ありがとうございました

3月に発生した「ミャンマー地震」の被災地支援のため、4月から5月にかけて店舗・宅配で緊急募金への協力を呼びかけ、組合員の皆さんから多くの寄付をいただきました。下記の各団体でさまざまな支援活動に活用されます。

寄付先団体	寄付金額
CODE海外災害援助市民センター	1000万円
PHD協会	500万円
神戸国際支縁機構	500万円
日本ビルマ救援センター	300万円
日本ユニセフ協会	1175万5183円
合計	3475万5183円

募集 ユニセフハンド・イン・ハンド 募金ボランティア

世界の子どもたちの幸せと明るい未来の実現をめざして行う募金活動です。今年のテーマは「すべての子どもに生きる希望を!」。詳細は参加者にお知らせしますので、事前にお申し込みください。

【と き】12月21日(日)11時～12時(予定)

【ところ】阪急塚口駅周辺、阪急西宮北口駅周辺、
シーア店内、大丸神戸店前(各線元町駅徒歩3分)、各線明石駅周辺、山陽姫路駅周辺

【申し込み】兵庫県ユニセフ協会

兵庫県ユニセフ協会

検索

☎078-435-1605

(月～金10時～16時)



募集 しゃげごうやま 社家郷山 クリーン大作戦! ウッドチップ広場をつくろう!

コープこうべが森林保全活動を行っている里山をみんなできれいにしましょう。

【と き】2026年1月18日(日)10時～12時

【ところ】コープの森・社家郷山(西宮市越水)周辺

【内 容】ごみ拾い、落ち葉集め、間伐材のチップ作り

【定 員】50人程度(申込順)

【参加費】無料

【応募方法】右のQRコード®から

【受付期間】12月8日(月)～

2026年1月16日(金)

【問い合わせ】

フセ マルファーム (有)KuseOFarm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17時)



募集 終戦80年企画 映画上映会

『ヒロシマへの誓い サーロー節子とともに』

13歳の時に広島で被爆し、全世界へ向けて平和活動続けるサーロー節子さんを4年間にわたって密着取材したドキュメンタリー映画。参加費無料です。

|と き| 2026年1月31日(土)
13時半～16時
(13時開場)



|と ころ| 生活文化センター(JR住吉駅徒歩8分)

|定 員| 100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

検索



|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・ハピネスアート・コンテスト オンライン展示会

障がいのある方から作品を募集した「コープこうべ・ハピネスアート・コンテスト」。たくさんの方にご応募いただき、ありがとうございました。全応募作品をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

コープこうべ イベントひろば

検索



募集 芦屋市の高台にある“協同の墓所” コープこうべ納骨堂

芦屋市霊園内にある「コープこうべ納骨堂」では、利用者を募集中です。各区分を購入するのではなく、「霊園友の会」の会員として会費をお支払いいただくことにより利用できます。見学もOK。詳しくは下記までお問い合わせのうえ、お申し込みください。

|と ころ| 芦屋市霊園内(芦屋市朝日ヶ丘町)

|募集区分数| 100室(申込順)

※今期は2026年3月31日(火)
締め切り

|費 用| ①霊園使用料:44,000円

②入会金:22,000円

③年会費:2,750円

※①②は申し込み時のみ、③は毎年必要

|申し込み|

総務部(霊園友の会事務局)

電話または右のQRコード®から

☎078-856-1003(月～土10時～16時)



テレビ・ラジオでも 情報発信中!



■読売テレビ『ええこと+』

タレントの中村優菜さんが、くらしに「ええこと」をプラスする商品情報や、コープこうべのさまざまな取り組みを紹介します。

●放送チャンネル:10チャンネル

●放送時間:金曜日11時25分～11時半
(毎月最終金曜日を除く)

YouTubeで見逃し配信中!

コープこうべアプリの「ルーム」
からもご覧いただけます



■ラジオ関西『コープ・スコープ!』

月曜日～木曜日は『三上公也の朝は恋人』の中で放送。三上さんと一緒に、コープこうべの職員や組合員が商品やイベントなどについてお知らせします。金曜日は『寺谷一紀のまいど!まいど!』の中で放送。生活情報誌『コープステーション』の情報をお届けします。

●周波数:AM558kHz、FM91.1kHz

●放送時間:月曜日～金曜日 8時45分～8時52分
(放送時間は多少ずれる場合があります)

コープこうべメディア

検索

堺の刃物とき

12月～1月

2 火 ■渦森台	16 火 ■福田
3 水 ■武庫川	17 水 ■塚口
4 木	18 木
5 金 ■中山台	19 金 ■鈴蘭台東
6 土 ■うねの	20 土 ■神戸西
7 日 ■茨木白川	21 日 ■山手
8 月 ■西神	22 月 ■兵庫
9 火 ■島本	23 火
10 水 ■大蔵谷	24 水
11 木	25 木 ■宝塚
12 金 ■夙川	26 金 ■宝塚
13 土 ■東豊中	12月27日(土)～ 2026年1月4日(日)休み
14 日 ■深江	
15 月 ■西宮南	5 月 ■箕面

※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

協同学苑の 事業終了についてのお知らせ

協同学苑（三木市）の事業を2028年3月末日で終了することが決まりました。

当学苑は自然豊かで広大な敷地を活用し、組合員や地域の方々をはじめ全国生協の職員らが学び、交流を深める場として、1991年から運営してきました。しかしながら、施設の老朽化が進んでおり、コロナ禍の影響などで利用者は減少し、現在も回復していません。この間、事業継続に向けてさまざまな施策を実施し、検討・議論を重ねてきましたが、赤字が続いており、今後も収支改善の見通しが立たないことから、事業終了を決めました。

これまで大切に育んできた組合員および職員の学び合い・教え合い・助け合いの精神を受け継ぎ、「学びの場」としての機能は既存の拠点に順次移設して、これまで以上に役割を果たしてまいります。

なお、当面の間、宿泊や貸室、レストランなどは引き続きご利用いただけます。ご心配をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

「2025年度 営業終了候補店」の 方向性についてのお知らせ

コープこうべでは、経営状況が厳しい7店舗を「営業終了候補店」として、今年3月からご利用組合員へのハガキや店頭ポスターなどでお知らせしてきました。また、より一層のご利用をお願いするとともに、業績改善に向けて売り場の魅力向上、経費削減などに取り組んできました。組合員の皆さまには大変多くのご利用・ご協力を賜り、また各店舗には激励のお声を多数いただき、心から感謝を申し上げます。

4月～9月の取り組みを踏まえ、今年度の営業終了候補店の方向性が下記の通り決まりました。営業終了店舗においては、ご期待に沿えず誠に申し訳ございません。ご理解を賜りますようお願いいたします。

【営業を継続する店舗】※店頭ポスターでお知らせ

- コープ兵庫
- コープ有野
- コープ西鈴蘭台
- コープ姫路砥堀

【営業を終了する店舗・終了予定日】

- コープ茨木白川：2026年3月2日（月）
- コープ打出浜：2026年3月12日（木）
- コープ桃山台：2026年3月23日（月）

営業を終了する3店舗は説明会を開催します。詳しくは、ご利用組合員の皆さまに11月に郵送したハガキや店頭ポスターでのご確認をお願いいたします。

第34回「コープこうべ虹の賞」 受賞者が決まりました

「コープこうべ虹の賞」は、心豊かにくらせる地域社会づくりに貢献している個人や団体を表彰しています。選考の結果、受賞者が下記の通り決定しました。

※赤字は活動分野、（ ）内は活動地域

■功労賞（1個人、6団体）

保健・医療・福祉：水本博司（池田市・関西・関東・岡山）、宝塚手話サークルさわやか（宝塚市）、しらさぎアイアイ会（姫路市）、すてっぴ（芦屋市）、**まちづくり**：NPO法人きょうどうのわ（神戸市東灘区）、**環境**：山田の里グリーンクラブ（神戸市北区）、**子どもの健全育成**：しろまる会（姫路市）

■奨励賞（1個人、7団体）

保健・医療・福祉：コープサークル NPO法人メイクユースマイル神戸（神戸市内）、NPO法人スマイルポケット（丹波篠山市）、**まちづくり**：谷川いづみ（豊岡市竹野町）、One by one（加古川市）、**災害救援**：伊丹防災士の会（伊丹市）、播州復興隊（石川県七尾市）、**子どもの健全育成**：一般社団法人officeひと房の葡萄（尼崎市）、コープサークルTEARDROPS（神戸市西区）

「太陽より熱い！ボクらの青春！！」 “やりたい”を詰め込んだフェスタ

10月4日、スペースシアター（神戸市中央区）で「サニーフェスタ2025」が開催されました。高校生7人が実行委員となって企画から運営までを担当。コープこうべがサポートしました。

ステージでは、神戸学院大学の学生が、吹奏楽部の演奏や書道パフォーマンスを披露。ほかに、ギターの弾き語りやよさこい鳴子踊りなどで合計8組が出演し、観客は手拍子をしながら聴き入りました。また、兵庫県立姫路商業高等学校地域創生部が開発した備蓄用食品「ふわ姫パン＆藍姫チヂミ」の販売や、兵庫県立明石清水高等学校の生徒による小物作りのワークショップなど、さまざまなブースを出展。“ワカモノ”と参加者が交流する良い機会になりました。最後には特別ゲスト「ワタナベフラワー」が登場。元気いっぱいのライブで盛り上がりしました。



みんなで大変楽しかったです！

10月1日の「商品検査の日」を機に 食の安全についてオンラインで学ぶ

10月1日～31日、「商品検査の日に学ぼう2025」をオンラインで開催し、156人が参加しました。テーマは「ほんとうの『食の安全』を考える」。国立医薬品食品衛生研究所客員研究員・畝山智香子^{うねやま}さんを講師に迎え、ラジオ関西アナウンサー・三上公也さんとの対談形式で行いました。

畝山さんは、「食品のリスク」とは「ハザード（危害要因）×ばく露量（食べる量）」であり、ハザードが大きくても食べる量が少なければリスクが低く、食べる量が多ければハザードが小さくてもリスクが高いということを説明。「リスクが全くない」食品は存在せず、食品安全とは「リスクが許容できる程度に低い」状態であると解説しました。多様な食品をバランス良く食べるとリスクの低減につながることや、健

康に関するさまざまな情報に振り回されず、情報を見極める大切さなど、食品安全の基本的な考え方を学んだ1時間でした。

「箕面市見守りおむつ定期便事業」の 業務を受託しました

コープこうべは「箕面市見守りおむつ定期便事業」について6月1日に箕面市と契約を締結し、10月7日に訪問を開始しました。これは、乳児を持つ家庭（市内在住の約800世帯）を対象に、生後3カ月から満1歳の誕生月まで月1回、紙おむつやミルクなどを無料で配達する箕面市のサービスです。子育て経験のある担当者が商品をお届けするだけでなく、健康状態を確認し、子育ての悩みや不安がないか声掛けをして赤ちゃんと保護者の見守りを行います。



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

袋に入ったお餅にカビが生える？

個包装を開けていないのに、お餅にカビが生えていた経験はありませんか？原因は、お餅の入った袋に肉眼では見えないほどの小さな穴や傷ができてしまったことだと考えられます。

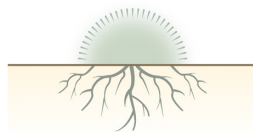
お餅は糖質や水分を多く含み、カビの生えやすい食品です。そのため、製造工場では清潔を保ち、脱酸素剤の封入などにより、カビの生育に欠かせない酸素を取り除いています。しかし、脱酸素剤は密封状態でしか力を発揮できません。小さな穴でも、そこから空気が入るとカビが生えてしまいます。袋が傷つかないように、丁寧に取り扱いましょう。



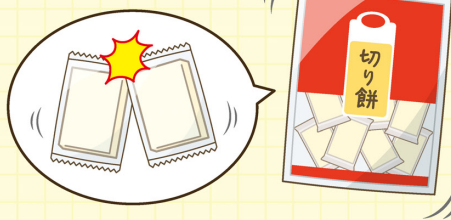
豆知識

カビの生えた部分を 取り除けばOK？

お餅の表面だけにカビが生えているように見えても、カビの菌糸はかなり深さまで伸びていることがあります。お餅に限らず、カビの生えた食品は食べないようにしましょう。



袋に穴が開かないように
やさしく扱おうね





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.32

レインボースクール

「レインボースクール」とは？

くらしに役立つ“ミニ学習会”として1982年に始まりました。コープこうべの商品や取り組みなど、知れば誰かに話したくなるような発見がいっぱいの学習会。店舗の職員やメーカーの社員などが講師となり、組合員に伝えます。会場は主にコープこうべの店舗で、どなたでも参加できます。

今年度の開催は？

88カ所の会場で開催。原則として9月～3月に各会場3回～5回、多方面から講師を迎えて行います。

コープこうべの職員が産地研修で学んだことを語る講座、メーカーの社員やさまざまな分野の専門家を講師として迎える講座、防災や平和に関する学習会など、テーマは多岐にわたります。



講座の一例をご紹介します！

店舗の職員が語る講座

- 地元の魚の
おいしい食べ方
- 旬の野菜・果物の
見分け方
- コープ商品の生産の
こだわり
- 職員の得意分野を生かした
学習会も

職員が
熱い思いを
伝えます！



その他の講座

- メーカーの社員を講師に迎えた
「商品」「食で健康」「食生活を楽しむ」
などの分野の講座
- ファイナンシャルプランナーが今の時代に
合ったライフプランを提案
- お墓や葬儀に関すること
- 子育てに関する講座や
親子で楽しく参加できる講座も



店舗によって企画、スケジュールはさまざまです

※最寄りの店舗の掲示板などでご確認ください



レインボーで
タッチ

「コープこうべアプリ」をお使いの方は、
レインボースクールに参加して
専用のQRコード®を読み取ってね。
1講座ごとにコピーポイントを
1ポイントプレゼント！



レインボースクールに行ってきたよ!



テーマ

部門のプロがコープのイチオシ商品を語る

9月19日 コープ岡本

講師 店舗畜産・農産担当職員

畜産担当職員が、鹿児島県産の「コープこうべフードプラン 薩摩元気豚」の特長や産地見学で感じたこと、他の商品との違いや使い分けなどについて説明。農産担当職員は、旬の梨の種類やそれぞれの特長などについて語りました。どちらも試食があり、参加者と職員がざっくばらんに話す場面も。



参加者の声

いつも興味のある話題で楽しみ。次のお墓の話も面白そうです

梨の選び方や種類ごとの特長が分かり、試食もあってうれしかったです

豚の飼育方法の違いが知れて良かった

ブランドによって肉のトレーの色が違ってくるのが分かり、使い分けてみたいと思いました

職員の声

意見が聞けて学びになります

直接伝えることで組合員との距離が近くなります

受講された方から店内でお声がけしていただくこともあり、うれしいです!



産地の様子を動画で説明



旬の梨について説明

テーマ

ゼスプリオーガニックキウイの魅力について

9月22日 コープ横尾

講師 ゼスプリ インターナショナル ジャパン(株)

キウイフルーツの輸入・販売会社から講師を迎え、キウイの歴史や旬の時期などについて話を聞きました。動画でニュージーランドの産地の様子や生産者の話も。グリーンキウイとサンゴールドの違いや、有機栽培に関すること、皮まで食べられることなど、意外と知らない話に参加者は驚いた様子でした。



ニュージーランドの生産者について説明



参加者からの質問に対しても丁寧に

参加者の声

有機栽培にかけの思いが伝わりました

キウイをあまり食べていないのでこれから購入しようと思います

品種によって味だけでなく、栄養素も違うので目的に合わせて食べようと思いました

講師の声

売り場のPOPだけでは伝え切れないキウイの魅力について詳しくお話しできる良い機会です。ぜひ、学んだことをご家族や周りの方にも伝えていただきたいです

参加者には2種類のキウイをお土産に



今からでも参加できる講座はある?

9月～3月の参加者を8月にまとめて募集している店舗が多いですが、1講座ごとの募集や、追加募集を行っている店舗もあります。お近くの店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

コープこうべ レインボースクール

検索



組合員ライターのひとこと

知っているようで意外と知らないことが聞ける学びの場。講師の方が組合員さんたちに一生懸命に伝える姿に感動しました。(藤野 朋子)



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

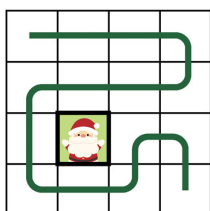
問一

ルールに従ってスタートからゴールをめざそう。
12番目に通るマスにあるプレゼントは㊦～㊫のどれかな?

初級

ルール

- 「スタート」のマスは数えない
(「スタート」の次のマスを1番目とする)
- サンタ(太樫)以外の全てのマスを通る
- 同じマスを通るのは1回だけ
- 進めるのは上下左右だけ
(ナナメには進まない)



一筆書きの
要領だね



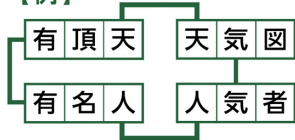
答え

問二

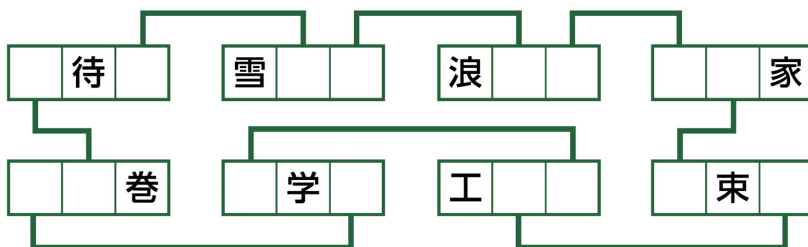
リストの漢字を使って三字熟語をつくろう。太線でつながっているマスには
同じ漢字が入るよ。残った漢字を並べ替えてできる言葉は何かな?

中級

【例】



リスト 花 養 事 節 針 春 生 約 月 供 中



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 1月5日(月) 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

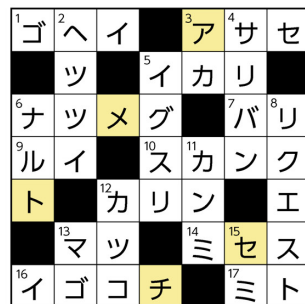
11月号の答え

問一

チトセアメ

問二

③



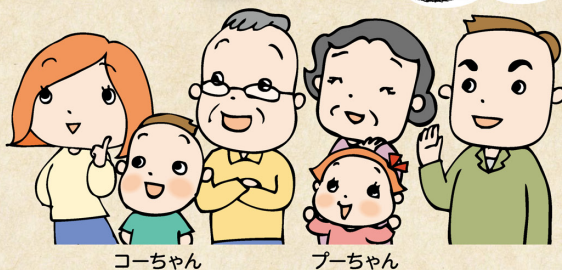
みんなのひろば

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

へき れき 青天の霹靂

生きていれば、思いもよらない出来事に
遭遇することもある――



コーちゃん

プーちゃん

偶然がくれた友情

夏休みにシンガポールへ旅行した時のこと。地下鉄の乗車券売り場で前に並んでいたのは、職場で席が隣の先輩! 聞けばマレーシア旅行の乗り継ぎで、わずか3時間だけ立ち寄っていたとのこと。その日以来、先輩との距離が一気に縮まり、仲良くなりました。

(宝塚市・すみれちゃんママ・31歳)



それはビックリ! 互いに親近感が一気に増すわね

開けてビックリ!

運気を上げるにはまず家の整理、と耳にします。思い切って不要なたんすを処分しようと中身を片付けていたら、ガラクタの中にずしっと重い金のリングが。金の価格が高騰していますが、実際に私も換金で体験しました。整理して、良いことが起きました。

(養父市・キャラメル大好き!・57歳)



うれしい臨時収入ね! 私のもたんす、片付けてみようかしら

人生の岐路

文系なのに理系への興味が尽きず、ダメ元で受けた理系の大学院試験に受かったこと。合格を知った時は「うそーん…」と、まさに青天の霹靂。そのまま突き進み、今は理系の大学教員として働いています。

(吹田市・ぽんぽん・49歳)



チャレンジ精神で人生を切り開く姿、頼もしいのう

私の“あしながおじさん”

20年ほど前、カナダに留学中のこと。お金もなく語学力も乏しい私にどなたかが奨学金を振り込んでくださったうえ、その方の推薦でエストニアとラトビアに2カ月間、研修旅行のリーダーとして行く機会に恵まれました。感謝の気持ちでいっぱいです。今、その恩返しができていますかなあと考え中です。

(箕面市・グレース・47歳)



小説みたいなエピソード! 恩返しがまた実を結ぶかも…

のんびりステイ?

4年前のこと。朝起きたら何となく目がかすんで視界がぼやけた感じに…。数日後、たまたま仕事休みだったので近所の眼科へ行くと「タクシーですぐ国立病院へ」と言われ、そのまま1カ月入院。点滴のみで、どこも痛くも痒くもなく元気だったので、1人でゆっくりできて快適な入院生活でした。

(豊中市・ミッキー・53歳)



もし眼科にかかるのが遅かったら…。無事で何よりです

強運が導いた旅路

とある懸賞付きクイズに、義母と私の名前で別々に応募しました。すると後日、2人とも当選。東北旅行に招待され、嫁姑で仲良く満喫しました。

(池田市・若ちゃん・70歳)



ボクも連続でアイスの当たりが出たことあるよ!

投稿募集!

- 「テーマ投稿」思い立ったが吉日
「今日が一番若い日」と言います。今後、始めてみたいこと、やってみたいことを教えて。小さなコトでもOK(^^) 互いにチャレンジ宣言しましょう!

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
1月5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



持ちつ持たれつ

先日、友人からブルーベリーを頂くことになり、スーパーで待ち合わせをしました。姿を探していると、右手を挙げて「こっち」という合図。なんと友人は財布を忘れてお金が払えないとのこと。「いつでもいいよ」とお金を貸して、友人の絶体絶命を救いました。立派なブルーベリーを頂いたお礼ができて、私もほっこりしました。

(神崎郡市川町・てんちゃん・72歳)



友人を救った後にブルーベリーのご褒美なんてうれしいわ

初登頂で魅了され

春から山登りを始めて、先日、初めて北アルプス山小屋一泊登山へ行ってきました。テレビでしか見たことのない雄大な山並みに圧倒されました。ただ、帰りはヘトヘト。やっとの思いで下山しました。でも、また行きたいので、日タトレニング中です。

(神戸市垂水区・海苔せんべい・68歳)



山頂からの眺望、私も目に焼き付けたいです

土地柄の違い?!

子どもが生まれてから生協に加入しました。商品が載っているカタログ『めーむ』を眺めると、食品の写真に「急な来客にもすぐ出せて便利!」と書いてありました。他県から来た私は、「大阪では、急な来客にも昼ご飯を出すのか!」とひどく驚きました。

(箕面市・とうもろこし関・63歳)



私も急な来客用と自分のごほうび用にスイーツは買い置きしているわ〜

野菜を育てる難しさ

春はキュウリ、秋は大根の栽培を楽しんでいます。今年のキュウリは、収穫期間が短かったです。また、秋まきの大根は、芽が出ても、黄色い葉っぱで元気がありません。とにかく暑すぎました! 趣味ではなく、野菜作りを本業にされている方々のご苦労が想像できます。毎日感謝の気持ちをもって頂きたいと思います。

(豊中市・夏は日傘・70歳)



自分で作ると形や大きさもバラバラ。農家のご苦労がよく分かりますな

追憶

花屋さんでわれもこう吾亦紅を見つけました。秋の初めに野辺のあちこちに何げなく咲いていましたが、今は栽培種しか見なくなりました。また、子どものころ、いろいろなことを教えてくれた優しい父が若くして逝った日、庭に紫苑がスツと咲いていました。毎年、この季節になると花とともに父を思い出します。

(西宮市・浜撫子・85歳)



紫苑の花言葉「あなたを忘れない」。お2人の気持ちが花に表れているわ

家族に感謝

足にヒビが入り、固定して1か月、ギプスが取れて3週間弱です。まだまだ腫れが引かず歩きづらいのですが、自分で行動できる幸せを再認識しています。焦らず養生しながら、家族へ笑顔とともに感謝の気持ちを伝えていきたいです。

(宝塚市・ジャスミンの香・73歳)



私も健康や家族のありがたみをかみしめています。お大事にしてください



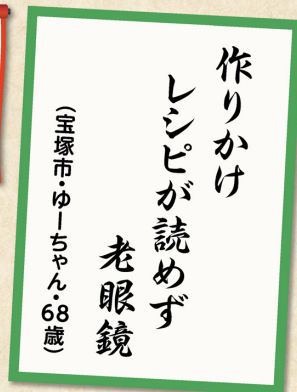
電子レンジの思い出

9月号「機関紙でたどる昭和⑥」を読んで。実家の母も“魔法の箱”を使って私たち兄妹のお弁当を作ってくれていました。今のようにたくさんの冷凍食品はなかったけれど、朝から「チン」と鳴らしながらお弁当のおかずを作ってくれたことを思い出しました。当時はとても高級品で20万円以上していたように思います。

(明石市・みかん・70歳)



温めたり調理したり解凍したり。今でも重宝している“魔法の箱”よね



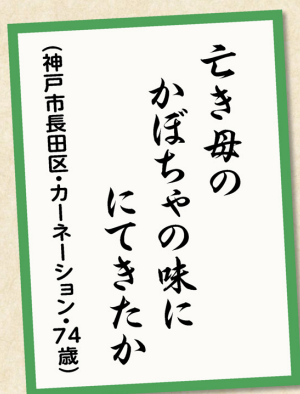
メガネがないと味もぼやけちゃうね



水ではなく乳清

9月号「今月の注目商品」を読んで。毎朝ヨーグルトを頂いていますが、たまに表面に溜まる水のようなものは捨てていました。日頃たんぱく質を摂るように気を付けています。これにはたんぱく質が含まれているとのことなので、混ぜて頂くようにしました。今知ることができて、とても良かったです。

(三島郡島本町・ゆひろ・61歳)



あま〜いかぼちゃっておいしいよね♪



おいしく食べて健康でいましょ

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」「思い立ったが吉日」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・五にホッソを込めて
- 「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**コピー番号または組合員番号**が必要です。

記入をお忘れなく!

1月5日(月)必着

※原文は短くする場合があります

次回の『きょうどう』発行日は1月6日(火)です