

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 1

2026

今月の  
注目商品

こがね  
黄金しょうが

さわやかな辛みの人気者



コープで一緒に未来へ

共に備える

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 2026 1

- 01 伝えたい 私の1.17
  - 02 今月の注目商品  
こがね  
黄金しょうが
  - 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  
共に備える
  - 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 (11月末現在)

組合員数 171万4485人  
出資金 350億8060万円  
1人当たりの出資額 2万461円  
宅配訪問軒数 47万9688軒

マイバッグ持参率  
(11月度) 90.4%

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



## 伝えたい 私の1.17

共に備える 未来へつなぐ

阪神・淡路大震災から31年。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。

皆さんの  
防災・減災の  
取り組みも募集中!  
詳しくは **P.26**  
をご覧ください

### 両親が持たせてくれたもの

随分昔、専門学校の学生寮に入る時、両親から懐中電灯と手のひらにのるような小型ラジオを持たされました。結婚する際にも持って行き…。その後、2年足らずで震災に遭った時は、それらが役に立ちました。今も非常持ち出し袋に入れてあります。これから先、持ち出し袋が役に立つようなことが起こらないようにと祈っています。

(明石市・ぼつぼつ・59歳)

### 息子の命を救ってもらいました

息子が神戸の大学に在学中、木造2階建ての1階に下宿していました。こたつで眠っていた時に被災し、見事にペシャンコになり下敷きに。中から声を出せど、外には聞こえず、何時間間もそのままでしたが、頑丈なこたつに潜り込んでいたのが幸いしました。その後、学生仲間が助けに来てくれたおかげで生きることができました。

(箕面市・姫・74歳)





味よし、色よし、香りよし  
さわやかな辛みの人気者

# こがね 黄金しょうが

高知県・四万十川流域の豊かな自然の中で  
土づくりから丹精込めて育てられた  
黄金色に輝くしょうがです。

他のしょうがと  
ここが違う！

## 3つの特長

### 1 料理に映える鮮やかな黄金色

従来のしょうがと比べて、ひと目で分かる美しい黄金色。  
すりおろしてから約1時間経っても、鮮やかな色のままです。

黄金  
しょうが



約  
1  
時間  
後



従来の  
しょうが



### 2 繊維が少なく 口当たりが良い

従来のしょうがより繊維が  
少ないため、すりおろしやすく、  
口当たりが良いのが特長です。



### 3 辛み成分豊富で体ぽかぽか

黄金しょうがは、体を温める効果がある辛み成分  
「ジンゲロール」と「ショウガオール」を従来のしょう  
がよりも多く含有。香り高く、風味豊かなのも強み  
です。

	成分	
	ジンゲロール	ショウガオール
高知県産黄金しょうが	120mg	1.1mg
高知県産大しょうが	72mg	0.6mg

100g当たりの数値 ※日本食品分析センター 分析値



## 黄金しょうが畑の1年

従来のしょうがより、栽培や土づくりに手間がかかる黄金しょうが。食の安全だけでなく、働く人の健康や環境への影響にも配慮するなど、「持続可能性」を重視した農業を推進しています。



### ① 土づくり(12月～1月)

独自開発の堆肥を散布。  
従来のしょうがよりも多くの肥料を必要とします。



### ② うね 畝立て(2月～3月)

### ③ 植え付け(4月)



### ④ 発芽、追肥(5月)

出始めた芽を太く、しっかりと伸ばすため、1回目の追肥。



### ⑤ 土寄せ・わら掛け(7月)

株元にわらをかぶせ、ネットで台風から守ります。



### ⑥ 追肥(8月～9月)

### ⑦ 収穫(10月～11月)

機械で掘り起こした後、手作業で茎切り・根取り。  
黄金しょうがは茎が太く根も多いため、手間ひまがかかります。



### ⑧ 定温保管(通年)

土付きのまま13℃～15℃の専用貯蔵庫で約14カ月保管。



### ⑨ 出荷

「生鮮生姜パッキングセンター」で形やサイズを整え、洗浄、計量、充てん、検査などを経て出荷。



**SAKATA H13.11**

**ココにも注目!**

**トレーサビリティ**

どの原料を、いつ、どのような工程で生産したのかラベルの表示で管理。

しょうが一筋  
78年の実績

株式会社  
**坂田信夫商店**

年間約5,000トンのしょうがを生産。  
黄金しょうがは、高知県四万十町と四万十市を含む幡多地域の圃場で栽培。香美市土佐山田町の工場から出荷しています。



株式会社  
**坂田信夫商店**

営業部  
関西営業所 所長  
とよやま かずひと  
豊山 和仁さん



生産部  
栽培管理課 次長  
ますの たかし  
増野 貴土さん

## 日本で栽培されているしょうがの種類は?

### 大しょうが

こんげい  
根茎は大きく、香りがマイルド。市場に多く出回っている

- 大しょうが
- 近江しょうが など



### 中しょうが

大しょうがより小さい。さわやかな辛みや繊維の少なさが特長

- 黄金しょうが など



### 小しょうが

小ぶりで辛みや香りが強い

- さんしゅう 三州しょうが
- 金時しょうが
- やなか 谷中しょうが など





# 黄金しょうがレシピ

(株)坂田信夫商店の社員による、黄金しょうがの魅力を伝えるPRチーム、「KOGANE ginger cafe」。  
黄金しょうがを使ったレシピを公開中!



他のレシピも検索



kogane no sato しょうがレシピ

検索

## 黄金しょうがシロップ

アレンジ自在で  
とっても便利

お好みで  
ドリンクやスイーツに  
添えて♪

紅茶

ヨーグルト

パンケーキ

エネルギー1200kcal/  
食塩相当量0g  
(全量あたりの推定値)

材料(約400ml分)

黄金しょうが……………300g  
上白糖……………300g  
水……………450ml

作り方

- ① 黄金しょうがの皮を軽くこすり取って千切りにし、保存容器に入れ、上白糖をまぶし、冷蔵庫で一晩置く
- ② 鍋に①と水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にしてあくを取りながら30分加熱する
- ③ 火を止めて粗熱が取れたらザルでシロップをこし、清潔な保存容器に入れる

※冷蔵庫に保存し、1週間を目安にお召し上がりください

💡 ザルに残った  
黄金しょうがを使って  
佃煮を作ります

## 黄金しょうがの佃煮

エネルギー240kcal/  
食塩相当量10.5g(全量あたりの推定値)

材料(作りやすい量)

ザルに残った黄金しょうが ……約200g  
しょうゆ ……大さじ4  
酒 ……大さじ4  
かつお節パック…2袋  
いりごま ……適量

作り方

- ① 鍋に黄金しょうが、しょうゆ、酒を入れて中火にかける
- ② 汁気が少し残る程度まで煮詰めて火を止め、かつお節といりごまを入れる

ご飯のお供に





## 黄金しょうがと じゃがいものグラタン

エネルギー360kcal/  
食塩相当量0.9g(1人分の推定量)

### 材料(2人分)

じゃがいも(中) ……2個	塩 ……少々
黄金しょうが ……20g	こしょう ……少々
ベーコン ……2枚	油 ……少々
生クリーム ……100ml	パセリ ……適量
とろけるチーズ ……40g	

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて薄切り、黄金しょうがは皮をむいて千切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンと黄金しょうがを炒め、軽く焼き色が付いたらじゃがいもを入れてさらに炒める
- ③じゃがいもが透明になり火が通ったら生クリームを入れ、とろみが出るまで軽く煮て、塩、こしょうで味を調える
- ④③を耐熱皿に入れ、とろけるチーズをのせ、パセリを振ってオーブントースターで焼き色が付くまで焼く



## 豚肉の 黄金しょうが焼き

エネルギー300kcal/  
食塩相当量1.4g(1人分の推定量)

### 材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用) ……6枚	小麦粉 ……適量
キャベツ ……1/8個	砂糖 ……大さじ1
にんじん ……1/8本	酒 ……大さじ2
かいわれ大根 ……1/4パック	しょうゆ ……大さじ1
黄金しょうが ……40g	鷹の爪(輪切り) ……1/2本
黒こしょう ……少々	油 ……適量

### 作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切り、かいわれ大根は根元を落とし、1/2～1/3の長さに切り、合わせておく
- ②黄金しょうがは皮を軽くこすり取ってすりおろす
- ③豚肉に黒こしょうを振り、小麦粉を薄く付ける
- ④油を引いたフライパンで③をさっと焼き、砂糖、酒、鷹の爪を加え、ひと煮立ちしたらしょうゆと②を加えて煮絡める
- ⑤①と④を皿に盛り付ける





## 産地の人に 聞きました!



### 偶然生まれた 黄金色のしょうが

約40年前、栽培していたしょうがの中から偶然発見された、とびきり黄色いしょうが。これを元に、長い年月をかけて栽培管理されたのが黄金しょうがです。

### 黄金しょうがの産地では こんな食べ方も

#### ● かき揚げ

千切りにしたしょうがを天ぷら粉とあえて揚げるだけ。天つゆをつけてどうぞ。

#### ● みそ汁

いつものみそ汁にちょっと足せば、冬にぴったりの汁物に。

#### ● ちらしずし

仕上げに散らせば、鮮やかな黄金色が映えて華やかに。

#### ● 酢しょうが

みじん切り(100g)にして湯にくぐらせてから冷まし、酢(100ml)、はちみつ(20g)と合わせて1日置けば、さまざまな料理に使える調味料に。

### 組合員ライターのひとつ

黄金しょうがは、葉の色が濃く、厚みもあり、茎も太いため、畑が青々として美しいそうです。その分、収穫が大変なのとか。生産者さんのご苦労が染み入りました。(行本 美栄子)



## 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“イチ押し”コープ商品を紹介します。

### co-op 蒲焼風うな蒲ちゃん ※宅配のみの取り扱いです



“なんちゃってうなぎ”なのですが、見た目、食感、味付けの全てにおいて再現度合いが秀逸です。今のところ家族全員が“だまされ”続いています。

(池田市・ひでちゃん・57歳)

### co-op 有機栽培 グリーン ルイボスティー

※宅配のみの取り扱いです

“私史上、最高においしい”ルイボスティーで、はまっています。苦味も無く、上品な味わい。「このルイボスティーを味わわずしてルイボスティーを語るなかれ」。

(箕面市・ササニシキ・65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 協同組合について学ぼう♪ ～国際協同組合年企画～

コープこうべは、日々の暮らしに基づいた事業・活動を行う“生活”協同組合ですが、他にもさまざまな協同組合があります。2025年の国際協同組合年に機に、他の協同組合について学んでみませんか。学習会やブース展示、試食、販売などを通して、各協同組合の事業・活動内容を紹介します。参加費無料。

【とき】2月21日(土)10時～14時

【ところ】ふれあいひろば コレルせいぶん ホール  
(JR住吉駅徒歩8分 生活文化センター2階)

【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

※1月15日(木)受け付け開始。

定員などの詳細はホームページで案内

【問い合わせ】

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)



申し込み



## 募集 人と活動をつなぐ場所 「ふれあいひろば コレル」

コープこうべ内に8カ所ある「ふれあいひろばコレル」は、地域の活動や交流をサポートする拠点です。得意



なことを生かして学び合ったり、活動する仲間と趣味を共有したり…。「学ぶ」「伝える」「つながれる」、みんなが“来れる”場所で、貸室利用もできます。各施設の概要や部屋の予約については、ホームページをご覧ください。

コープこうべ ふれあいひろば 検索



## 奨学金「てとて」集中募金へのご協力ありがとうございました

9月に宅配と店舗で実施した奨学金「てとて」集中募金にご協力いただき、ありがとうございました。寄せられた募金は、一般財団法人コープこうべ奨学金財団に寄付。奨学金として、財団から奨学生(高等学校、高等専門学校、特別支援学校などの生徒)に給付されます。2025年11月現在、奨学生256人の修学継続と将来の夢の実現を応援しています。

【募金総額】3,751,608円

## 募集 ホームヘルパーとして働いてみませんか

コープこうべで在宅介護の仕事をしませんか。研修制度が充実しており、未経験の方やブランクのある方も安心して始められます。

【資格】

介護福祉士または下記①②いずれかの修了者

①介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)

②実務者研修

(旧ホームヘルパー1級・介護職員基礎研修)

【報酬】時給1,380円～(日曜日360円、祝日120円アップ)、交通費全額支給

【勤務時間】9時～18時で相談に応じます  
(直行・直帰可、1日1件でも可)

【勤務地】西宮・神戸・明石・加古川市の一部

【申し込み】

福祉事業部 ☎078-412-0351

(月～金9時～18時、土9時～17時、日曜休)

## “トクイ”を生かして出番をつくらう! 「デバダス.net(ネット)」

「デバダス.net」は、皆さんの“トクイ”を応援しています。「こんなこと教えたい」「あんなこと手伝いたい」など、得意なことを登録すると、「教えてほしい」「手伝ってほしい」人とマッチング。あなたの“トクイ”で、地域を元気にしませんか。

【問い合わせ】地域活動推進部

☎078-856-1105

(月～金10時～17時)



詳しくはこちら

## 募集 「コープこうべクレリメンバーズ」 お葬式の“あんしん”を

「コープこうべクレリメンバーズ」はお葬式の助け合いシステム。4つの“あんしん”をお約束します。

①1万円(税込み)の入会金のみで、生涯会員

②「クレリ葬」の基本セット料金(税別)の10%を  
喪主様に弔慰金としてお渡し

③事前準備をお手伝い

④多彩な割引サービス

なお「クレリ」のお葬式ができる会場は兵庫県内に22カ所あります。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】クレリ案内センター

無料 ☎0120-366-577(10時～18時)

※ご葬儀は24時間受け付けています

クレリ 検索



## 「フードドライブ」 集中受け付けキャンペーン

家庭で使いきれない食品をお寄せください。フードバンクや社会福祉協議会などを通じ、食支援を必要とする方に無償で提供します。下記の期間中は宅配の全訪問先、全店舗で受け付けます。



	とき	受け付け方法
宅配	1月20日(火)～31日(土)	担当者にお渡しください
店舗	1月19日(月)～25日(日)	サービスコーナーまたは専用コーナー(コープミニはレジ)にお持ちください

### 受け付けできない食品

常温保存できないもの、賞味期限まで1カ月未満のもの、開封済みのもの(お米は可)、アルコール(みりん、料理酒は可)、製造者や販売者などの表示がないもの

【問い合わせ】 暮らしの情報センター(1ページ参照)

## 募集 ユニセフセミナー

### 「子どもの権利は社会を変える！」

地域における子どもの保護・支援活動など、子どもの権利擁護の活動を行う弁護士・曾我智史さん(コープこうべ奨学金財団評議員)から、子どもの権利と安全保護について学びます。参加費無料。

【とき】 2月5日(木)13時半～15時

【ところ】 ふれあいひろば コレルせいぶん ホール  
(JR住吉駅徒歩8分 生活文化センター2階)

【定員】 100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

検索



### 共催・問い合わせ

- 兵庫県ユニセフ協会  
☎078-435-1605(月～金10時～16時)
- 神戸市ファミリー・サポート・センター  
☎078-414-3081(月～金9時～17時、祝日を除く)

【後援】 神戸市教育委員会、  
神戸市教職員組合、コープこうべ

## 『きょうどう』はホームページでも ご覧いただけます

コープこうべ公式ホームページに『きょうどう』最新版とバックナンバーを掲載しています。ぜひご覧ください。

コープこうべメディア

検索



## 「ハート基金」集中募金に ご協力をお願いします

「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」は1999年に設立。国内外で自然災害が発生した際、迅速に支援できるよう募金をためており、初期の救済活動を中心に活用するための基金です。ぜひご協力ください。

■宅配 受付期間：1月13日(火)～24日(土)  
品番「088081」数量「1」で1,000円  
品番「088099」数量「1」で100円

■店舗 1月の営業開始日～31日(土)  
募金箱を設置しています



1月1日(木・祝)～31日(土)は  
コープこうべアプリの  
ポイント募金でもハート基金  
への募金ができます

※宅配の場合はコピーポイントによる募金を常時受け付けています  
(品番「093033」数量「1」で100ポイント)

## 堺の习俗とき

## 1月～2月

6 火 ■仁川	20 火 ■からと
7 水 ■石井	21 水 ■北須磨
8 木	22 木
9 金 ■西明石	23 金 ■武庫之荘
10 土 ■マリナパーク	24 土 ■龍野
11 日 ■姫路田寺	25 日 ■甲東園
12 月 ■浜芦屋	26 月 ■高砂
13 火 ■神戸北町	27 火 ■北口食彩館
14 水 ■神戸北町	28 水 ■北口食彩館
15 木	29 木
16 金 ■甲子園口	30 金
17 土 ■山本	31 土
18 日 ■鶴甲	1 日 ■西宮東
19 月 ■打出浜	2 月 ■西宮東

※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



## 「総代のつどい」を開催し 各地区で意見交換

11月7日から29日にかけて「総代のつどい」を開催。37の総代選挙区ごとの会場のほか、オンラインでも2回行い、組合員の代表である各選挙区の「総代」とコープこうべの役員、職員が参加しました。

まずは役員が、2025年度上半期の業績や取り組み状況などを報告。併せて、今年度事業計画の“3つの柱”「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」に沿った取り組みの振り返り動画を視聴しました。また、地区本部からは地区の活動報告を行いました。その後、グループに分かれて「2030年にご自身のくらしや地域を“こうしたい”というイメージ」などのテーマで意見を交わし、発表しました。



和やかに意見交換（第7地区第2選挙区）

## アニメ映画と対話で考える学習会 「核兵器のない世界をめざして」

10月25日、兵庫県ユニセフ協会とコープこうべが平和学習会を共催。コープこうべ住吉事務所（神戸市東灘区）で開催され、37人が参加しました。

第1部では、アニメーション映画『風が吹くとき』を鑑賞。核戦争の怖さや命を守ること、平和の意味を考えました。第2部では、ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会代表理事の金本弘さんから、自身の被爆体験談や、差別を恐れて被爆したことを隠している人がいたという話などを聞きました。その後、“若者代表”として「核兵器をなくす日本キャンペーン」コーディネーターの浅野英男さんが、金本さんと一緒に「核兵器廃絶のために、どう世論を広げて政府や政策決定者の行動を変えていけるかが課題」と、自分たちに託されたこれからの取り組みについて語りました。世代の枠を越えて、核兵器廃絶をめざす対話会となりました。



電車の中やその周辺での被爆状況を説明

## 国際協同組合年の「兵庫県生協大会」で 協同組合間の相互理解を深める

10月23日、神戸サンボーホール（神戸市中央区）で「兵庫県生協大会」が開催され、兵庫県内にある生協の組合員や職員など313人が参加しました。



今回のテーマは「つながる力で未来を拓く～平和で持続可能な社会の実現～」。第1部の記念式典では、主催者と来賓のあいさつに続き、コープこうべ・岩山利久組合長理事が「兵庫県知事感謝」、コープこうべ職員を含む27人が「兵庫県生活協同組合連合会会長表彰」として表彰されました。第2部では、薬剤師の福田裕子さんが「季節の食養生」について講演。続いて落語家で住職の露の団姫さんが、自分らしく生きることをテーマにした落語と講演で会場を沸かせました。

「国際協同組合年」である本年は、兵庫県生活協同組合連合会の会員生協・団体や協同組合、関連企業も参加。試食、体験などを通して相互理解を深め、交流する「巡って知ろう！生協・協同組合」に17団体・12ブースが出展しました。



コープこうべのブースではコープ商品を紹介

## 西宮市と 包括連携協定を締結しました

10月23日、コープこうべは西宮市と包括連携協定を締結しました。

西宮市とはこれまでに「緊急時における生活物資確保に関する協定」「高齢者の見守りに関する協定」など4つの協定を結んできました。今回の協定では「地域の支え合いや交流の推進、孤独・孤立防止に向けた地域のつながりづくり」などで一層連携を深め、地域社会の活性化や住民が安心して住み続けられる地域づくりをめざしていきます。



（右）石井登志郎 西宮市長、  
（左）武本裕子 コープこうべ理事



## 日本とドイツの若者がオンラインで交流 協同組合の可能性について考えました

11月12日、協同学苑（三木市）で「協同組合の役割と可能性の再考～共に築く未来～」と題した日本とドイツの若者による交流ワークショップをオンラインで開催。日本からは関西学院大学の学生2人とコープこうべの職員8人が参加しました。

ドイツ・ハム（ジーク）連合自治体長のヘンリッヒ氏とコープこうべ・岩山利久組合長理事のあいさつの後、ヘンリッヒ氏がハム市について、協同学苑の仲山和伸統括部長が日本の魅力やコープこうべの理念について紹介。またハイデルベルク大学のクライン教授は“ドイツの農村協同組合の創設者”ライファイゼンについて、関西学院大学の柴田学准教授は“生協の父”賀川豊彦と協同組合について説明しました。

ワークショップでは、日本とドイツの良いところ



や困っていること、住みやすくするためのアイデアを出し合いました。「“全ての人を取り残さない”賀川の理念とも言えるのが無料買物送迎車『買いもん行こカー』」「心の居場所をつくることが大切」などの意見が出て、コミュニティへの関与や時間を共有することの重要性を再確認しました。



8時間の時差を超えてドイツの皆さんとオンラインで交流



## 共に備える 未来へつなぐ

防災士の資格を持つ組合員が「災害への備え」についてお伝えする5回シリーズ  
(次回は3月号に掲載予定)

### ④ 給水車の水は何に入れますか？

阪神・淡路大震災では、ライフラインが停止し、神戸市全域で水道が復旧するまで約3カ月かかりました。当時、多くの方が困ったのが、給水車でもらう水の入れ物がなかったこと。我が家では運良く、父が勤めていた大阪の会社がウォータータンクを支給してくれましたが、それ以外には鍋くらいしかなく、もし支給がなければ何時間も並んで少しの水しか持ち帰れないところでした。

このことを教訓に、今ではペットボトルの水と併せて10リットル容量のウォータータンクを2個備蓄しています。また、給水車は家の前まで来てくれるわけではないため、キャリーカートも購入しました。

ウォータータンクの容量と個数は「家族が1日生活でき、自力で持ち運べる」ことをポイントに決めました。収納場所は、玄関に入ってすぐの場所にある和室の押し入れの天袋。ちなみにここは、非常用トイレやトイレトーパーなどの備蓄場所としてもおすすめですが、重い物や割れ物はいれないくださいね。

阪神・淡路大震災の被害は甚大でしたが、近隣地域の方々が助けてくださいました。しかし、南海トラフ地震が発生すれば、日本の広い範囲に被害が及び、支援を期待できない恐れがあります。自分たちで何とか乗り切るための備えをしておきたいですね。



こにし れな  
小西 玲奈さん

神戸市出身・姫路市在住の組合員。防災士として「今日からできる」「無理なく続く」「カジュアル減災」をSNSや学習会などで発信中！







# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.33

## 共に備える

2025年は阪神・淡路大震災から30年を迎え、被災経験から得た知識や教訓をつなぐためのさまざまな取り組みを行いました。一人ひとりができること、つながって助け合えることなど、“備える”ことの大切さについてあらためて考えませんか。

### 災害に備えて“できること”を考える

防災・減災に取り組むときに大切なのは、「自助」「共助」の考え方。いづどこで起こるか分からない災害時、公的な支援「公助」には限界があり、一人ひとりの備えと地域住民同士の協力が不可欠です。そこでコープこうべでは、組合員や役員・職員の声を元に、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けるため、「共に備えるプロジェクト2030」を策定しました。



共に備える 未来へつなぐ

### 共に備えるプロジェクト2030

#### 一人ひとりの「備える」



##### 日常生活に防災意識を取り入れる

- 家庭のローリングストック、備蓄・防災グッズの準備
- 防災意識・知識の向上
- 防災体験・学習・訓練への参加

#### 地域の「備える」



##### 地域住民同士で顔の見えるつながりを築く

- 住民同士の顔の見える関係づくり、助け合いや交流の輪の拡大
- 防災体験・学習・訓練の機会づくり
- 行政・学校・地域コミュニティとの連携強化

#### コープこうべの「備える」



##### 組織としての防災力を高める

- 災害時でも商品やサービスを提供できる体制の強化
- 役員・職員の防災意識・知識の向上、普及啓発
- 地域や被災地への災害支援体制づくり

### 震災特設サイト「共に備える 未来へつなぐ」

防災関連のイベントの開催予定や

『BOSAIブック』などもこちらでご覧になれます。

共に備える 未来へつなぐ

検索





## 2025年度に取り組んだこと

震災の経験を未来につなげるため、さまざまな地域で防災・減災についてのイベントや学習会を開催。自分で備える力と、助け合って備える力の両方を高めることにつながりました。取り組みの一例を紹介します。



### ラブコープフェスタ2025

2025年7月28日 コープこうべ内の各地区の会場で開催

テーマは“「備える」を考えよう”。今回あらためて学んだ「ローリングストック」とは「普段から食品などを少し多めに買い置き、日常生活で使った分だけ買い足す」備蓄法。ローリングストックに適した商品を使い、災害時にも役立つ「ポリ袋調理」を参加みんなで実習しました。



ポリ袋調理に挑戦！

※写真：コープ志染「いこい〜の志染」会場

おいしくできました



### 親子防災TKB48! 〜トイレ・キッチン・ベッドを48時間以内に〜

2025年9月6日 協同学苑で開催  
※兵庫県防災士会とコープこうべ第4地区の共催

TKBとは、避難生活で重要とされるトイレ・キッチン・ベッド。これら3つに関することを中心に、ゲームや体験を交え、防災について学びました。



段ボールスリッパ作りを体験



尿に見立てた液体を凝固剤で固めてみました

『きょうどう』では…



共に備える 未来へつなぐ

私の1.17

5・7・11・1・3月号(予定)20ページでは、防災士の資格を持つ組合員・小西玲奈さんが、自身の体験を元に、生活の中での「災害への備え」を紹介。今月号もぜひご覧ください。毎月1ページの「私の1.17」へは皆さんからたくさんの投稿をいただき、ありがとうございました。

バックナンバーはホームページでご覧いただけます。

コープこうべ メディア

検索



### 組合員ライターのひとこと

「災害への備え」は大事だと分かっていても、ついつい後回しに。防災・減災のイベントなどに参加して、折に触れ、自分に「危機感」を持たせたいです。  
(和田 晃子)





# 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

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



- ① □が□う(相性が良いこと)
- ② □に□□(価値の分からない人に貴重なものを与えても無駄なこと)
- ③ □の□□(ささいな欠陥や油断が元で、大きな失敗をしてしまうこと)
- ④ □の□を□る□(権力のある人物の力を借りて威張る人のこと)
- ⑤ □□まで□り□れず(幼いころに身に付いた習慣は、年を取っても変わらないこと)
- ⑥ □に□かれて□□□□(思いがけないきっかけで良い方向に導かれること)

### リスト

借・小・牛・馬・鳥・寺・百・威・猫・穴・合・千・蟻  
忘・光・虎・踊・判・一・波・引・参・狐・雀・善

答え



## 問二

5人がお年玉をもらったよ。  
一番多くもらったのは(A～E)の誰かな?



Eさんより  
1,000円多いわ

Aさんより  
500円少ないよ

Bさんより  
1,000円少ないな

Cさんより  
1,000円多いよ

Cさんより  
500円多いわ



(A)



(B)



(C)



(D)



(E)

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

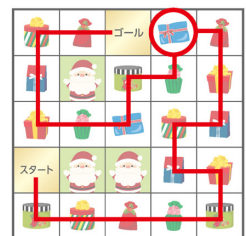
■締め切り 2月2日(月) 消印有効

※当選者にはEメールまたは郵便でお知らせします

## 12月号の答え

問一 (カ)

問二 針供養





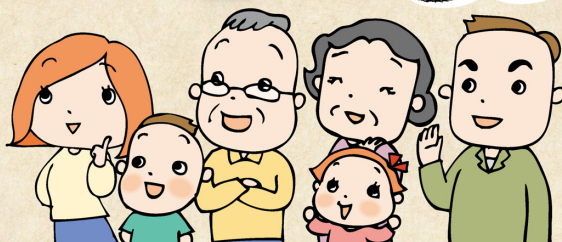
# みんなのひろば

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

### 案ずるより産むが易し<sup>やす</sup>

思い切ってやってよかった!の声。  
悩んでいるあなた、一歩踏み出してみませんか?



コーちゃん

プーちゃん

## 自由の醍醐味

一人旅に憧れて何度となく計画をしては一歩を踏み出せずにいましたが、還暦を機に、金沢への一泊旅行を決心。切符も宿も自分で決めて行ってみたら、とても楽しかった。ぶらぶら気ままな旅、時間も行き先も自由。なんだ、こんなのだったら、もっと早く行っておけば良かった!

(明石市・モヤシ・61歳)



これからあちこち訪れて、満喫しましょ!

## 今日の現場は

六十の手習いならぬ、六十のスキマバイト。初めての場所、初めての仕事でドキドキしますが、1日だけなので指示通り動けば大丈夫。イベントの設営はまるで筋トレ! 物流倉庫のピッキングはまるで社会見学! 観光土産屋の品出しはまるで遠足! 大阪・関西万博でも働き、世界が一気に広がりました。

(摂津市・ベルブック・62歳)



楽しもう! という前向きな姿勢、見習いたいわ

## なんとかなる

車椅子を利用している息子。親としては、一人での外出は心配でしたが、インターネットで場所やルートを確認できるようになってから、「行っておいで」と送り出せるように。迷うことや、苦勞することもあるものの、人に聞いたリスマホで調べたりして解決しているようです。息子も自信がついたのか、生き生きしてきました。

(明石市・ちいさいおうち・55歳)



こうして世界が広がっていくんじゃないか

## 気持ち新たに

人間関係の悪さ、通勤時間…仕事を辞めたくても、10年働いたし、未就学の子がいるし…と躊躇していましたが、この度、家から近い会社に内定を頂きました。一歩を踏み出して本当に良かった。新しい世界に飛び込むのは勇気があるけれど、前向きにがんばりたいです。

(池田市・ゆーママ・34歳)



新天地での活躍を期待して、エールを送ります!

## 意外とカンタン!

魚の昆布締めなんて店で食べるものだと思っていましたが、刺し身が安くて食べ切れないほど購入したので思い切って挑戦。昆布を酒で湿らせ刺し身を挟み、ラップでくるんで冷蔵庫へ。翌日おいしいイカの昆布締めができました。お試しあれ!

(神戸市垂水区・ランディ・50歳)



おいしそう! 食べてみたいな~

## こんなことなら...

夫は長年「痔主」でしたが、やっと重い腰を上げて専門医へ。手術して2週間入院し、無事に退院しました。今では、もっと早く手術しておけば良かったと言っています。まさに「案ずるより産むが易し」だったわけですね。

(摂保郡太子町・よっちゃん・60歳)



「地主」ならぬ…。さぞかしスッキリしたでしょうね

## 投稿募集!

**新企画** 「思い出のアルバム」テーマ:新生活の思い出

日々の暮らしの中で、あなたの心に残る「思い出のアルバム」。初めての1人暮らし、ピカピカの1年生、引っ越し先の出来事など、失敗や緊張、ワクワクした新生活の思い出を教えてください。

## 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  
**2月2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**





## 私こそ本当にありがとう

きれい好きで負けん気が強く、本当にしっかりして完璧だった母が認知症に。何とも辛くて悲しかったです。でも今では、すぐに「ありがとう、ありがとう」と言う、いつもおだやかな笑顔の可愛いおばあちゃんになりました。お父さんと一緒にいつまでも仲良く長生きしてね。

(栄栗市・みっちゃん・64歳)



大変でしょうが、お母さんとのかけがえのない時間を大事にしてくださいね

## この辛さをわかって

第二子を妊娠中で、つわりの真っ最中です。子育てをしながら働いているため、体調を崩しがち。早くつわりが終わって楽になりたいです。とは言え、生まれてからもきつと大変なんだろうなあ…。どこにも弱音を吐けないので、ここで吐かせてください。(涙)

(神戸市垂水区・羽・35歳)



分かるわ～。これから楽しいこともたくさんあるわよ。お体無理せず、お互いに子育てがんばりましょうね

## ニャンともかわいい

孫が飼う猫を連れて引っ越しして行きました。「さみしいよ」と孫に連絡すると、お掃除ロボットの上に乗った猫の動画が送られてきました。クルクルと回る猫の楽しそうな様子にほっこりしています。

(川西市・ルルンバ・80歳)



プーちゃんもねこちゃんとダンスしたいな～

## 災害への備えにも一役

初めて「ポリ袋炊飯」を試してみました。思ったよりもっちりとしておいしく頂きました。今度は缶詰を使ったサバカレーとご飯とゆで卵の複数調理に挑戦してみます。

(神戸市東灘区・マッシュルーム・70歳)



耐熱性のポリ袋で鍋底につかないようにするのがコツですね

## 気持ちいい～いスペースに

利用するコープ店舗の入り口前に「駐輪禁止」の看板があるのに、いつも自転車が数台停められていました。しかし、最近はいつ行ってもスッキリ。うれしくなりました。一体どんな魔法を使ったのかしら?! これからも駐輪車ゼロが続きますように…。

(神戸市須磨区・ふわふわ・72歳)



「これからも地域の方が気持ち良くお買い物できるよう努めます」って、店長さんが言われていたわ

## 自分の身は自分で

防災の講習会を受け「警報が鳴ったら、とにかく一目散に逃げてください」と教えられました。今までは、地震速報で警報が鳴っても、スマホの画面をジッと見て周りの様子をうかがっていましたが、これからは家族も気にせず、逃げることにしました。ごめんね! みんな。

(茨木市・みいちゃんのナアナ・75歳)



昔から三陸地方に「津波てんでんこ」という教えがあるらしいぞ。それぞれ逃げるのが一番じゃ





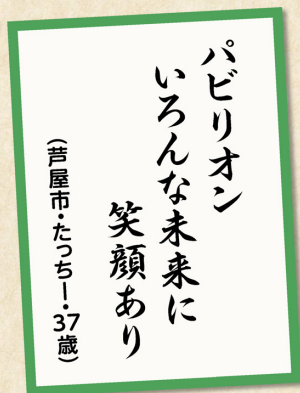
## 古き良き懐かしい昭和

「機関紙でたどる昭和」を興味深く読みました。2025年は「昭和100年」で、テレビ、ラジオ、雑誌などで、いろいろな「昭和」特集があり、昭和好きの私はとてもうれしかったです。時代は変わっても、昭和のようなぬくもりが続きますように。

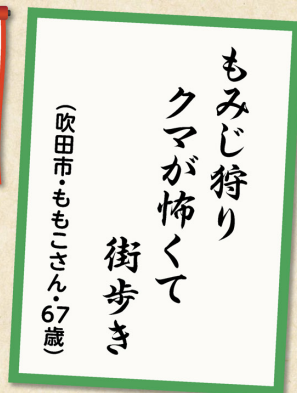
(神戸市北区・北神戸の昭和っ子・54歳)



ご近所や地域のつながりも強かったわね。私のくらしは、いまだに昭和のままよ



大阪・関西万博のことだね! あつという間に終わっちゃったね



山に行くときは十分に気を付けましょう



## 祖父母はつらいよ

「ここで一句」にいつも笑ってしまいます。10月号のばあちゃんパンダさんの「孫が来た 大盤振る舞い 神戸牛」がよく分かります。同感しましたので、返し句を考えました。「孫帰り 今日から粗食 梅茶漬け」

(西宮市・ここあ・70歳)



財布も胃袋もひと休みじゃ

## 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・私の備え」震災当時のエピソードや災害への備えなど **P.1**に掲載
- 「お気に入りコブ商品」理由も教えてください **P.6**に掲載
- 「思い出のアルバム」新生活の思い出を教えてください 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!**

### あて先

〒658-8555

コブこうべ「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

**2月2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⑩

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。

協 同

第363号(復刊507号)

## 新コープソングが誕生



▶新コープソング「風のように」を歌う、「紙ふうせん」のふたり

創立六十周年を記念して募集していた、コープソング第二作目の作品の審査がそのほどおとなわれ、応募総数三百八十五編のなかから、立石博子さん(尼崎市立花町)の作品「風のように」が選ばれました。

「風のように」に決まる

立石博子さん(尼崎)の作詩を採用

ついつい  
口ずさんでしまう  
温かみのある  
歌だね



「風のように」のレコード  
抽選で 四千枚をプレゼント  
コープソング第二作目  
「風のように」がレコー  
ドになりました。歌は紙  
ふうせん、A面はコーラ  
ス、B面にはハミングが  
はいっており、家中でそ  
ろって口ずさめるようにな  
っています。このレコー  
ドを組合員の方に抽選

「ねえ、手をつないで」  
を、というところから完成  
ブロンクは、さらに家族  
が待たれていたんです  
「ねえ、手をつないで」  
を、というところから完成  
ブロンクは、さらに家族  
が待たれていたんです

昨年十月の募集には、  
三百八十五人の組合員か  
ら、三百八十五編の作品が  
寄せられました。これは  
どおとなわれ、審査で  
採用(編と佳作十編)が選  
ばれました。

コープこうべの店舗で流れている『風のように』は、  
灘神戸生協(現在のコープこうべ)2作目のコープソ  
ング。1981年(昭和56年)の創立60周年を記念した  
歌詞の公募には、365人の組合員から385編の作  
品が寄せられ、「紙ふうせん」の後藤悦治郎さんが  
採用作品に曲を付けました。レコードのA面はコー  
ラス、B面はハミングというのも面白い仕掛けです。  
1982年(昭和57年)には生活文化センターの開設  
を記念して「紙ふうせん」のコンサートがあり、『風  
のように』を披露して盛り上がりしました。

1981年(昭和56年)  
3月3日『協同』の記事

員名、郵便番号を明記の  
うえ、〒658-8555 神戸市東灘区  
住古本町1丁目3-19『きょうどう』編集室  
☎078-856-1080  
に送ってください。あてお送  
りください。結果は返信  
表に抽選の結果は返信  
表に通知します。