

一人は万人のために 万人は一人のために

CO-OP  
コープこうべ

# まようどう 2

2026

今月の  
注目商品

もっと豆腐を  
食べよう

主役にも、脇役にも



コープで一緒に未来へ

(公財) コープともしびボランティア振興財団

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 2

- 01 伝えたい 私の1.17
  - 02 今月の注目商品  
もっと豆腐を食べよう
  - 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  
(公財) コープともしび  
ボランティア振興財団
  - 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 (12月末現在)

組合員数 171万6047人  
出資金 350億4168万円  
1人当たりの出資額 2万420円  
宅配訪問軒数 47万8666軒

マイバッグ持参率  
(12月度) 90.1%

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



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

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。

### 1.17は愛を確認した日

30年前は、私も夫も50代。子育ても終わり、夫婦仲はマンネリで、会話もない日々でした。当時は垂水区に住んでいて、田舎道を走るダンプカーのような揺れでした。物が落ちてくる中、夫が頭にさっと布団を掛けてくれました。いつも無口な夫の行動にびっくり。「私は愛されている!」と思いました。夫は4年前に旅立ちました。1.17は自宅が半壊した日でしたが、愛を確認した日でもあります。  
(明石市・KO82・82歳)

### 1週間ぶりに入ったお風呂

共働きだったので、5歳、8歳、10歳の子どもたちを滋賀の兄の所に避難させ、大阪天満の銭湯に向かいました。阪急西宮北口駅から電車に乗って淀川を渡るとブルーシートが無くなり、まるで別世界でした。1週間ぶりにお風呂に入ってホッとしたのか涙が止まらなくなり、真っ赤な目のまま帰ってきたことを思い出します。  
(西宮市・トコトコ・69歳)



# 豆腐を食べよう

もつと

主役にも、脇役にも

コープ商品の豆腐は木綿と絹ごし、充てん豆腐など製造方法や大豆の産地、大きさもさまざまで、料理や好みに合わせて選びやすいのが特長です。季節を問わず、メイン料理としても副菜としても使いやすい食材。冷や奴<sup>やつこ</sup>でそれぞれの大豆の違いを味わったり、木綿を絹ごしに変えてみたり、新たな豆腐のおいしさを見つけて、味わってください。

六甲アイランド食品工場で作られていた豆腐各種の品質や味をメーカーさまの努力で引き継ぎ、安定して供給することができています。それぞれの豆腐の特長を楽しみながら味わってほしいです！



コープこうべ  
宅配運営部宅配商品  
日配総菜 担当  
おくだ もとひこ  
奥田 一光 さん

## “絹”と“木綿”の違いは？

絹ごし豆腐は、温かい豆乳に凝固剤を加えてそのまま固めたもの。冷や奴、サラダ、汁物におすすめです。木綿豆腐は、型箱に流して一度固めた豆腐を崩し、圧力をかけ水分を抜いて押し固めたもの。味染みが良く崩れにくいので、煮物、炒め物、焼き物に向いています。

## 充てん豆腐とは？

豆乳を冷却してから凝固剤を加え、容器に充てん。フィルムをかけてから加熱し固めます。密封してから加熱殺菌されるため賞味期間が長いのが特長で、大量生産に適しています。味や固さの異なる多種多様な商品があります。

co-op コープ商品の豆腐

奥田さんのお気に入り！

	なめらか絹とうふ 300g	便利ななめらか 絹とうふ 150g×3	北海道産大豆使用 ちいさなおとうふ 80g×4	北海道産大豆使用 濃いめの絹とうふ 150g×2
豆腐の種類	絹豆腐(充てん豆腐)			
1丁タイプ	○			
小分けタイプ		○	○	○
大豆の産地	北米産		国産(北海道)	

濃いめの豆乳で  
しっかり食感

	北海道産大豆使用 とろける豆腐 100g×2	しっとり木綿とうふ 350g	木綿小分け豆腐 200g×2	絹小分け豆腐 200g×2
豆腐の種類	絹豆腐(充てん豆腐)	木綿豆腐		絹ごし豆腐
1丁タイプ		○		
小分けタイプ	○		○	○
大豆の産地	国産(北海道)	北米産	国産(北海道)	

とろけるような  
食感

番外編

冷凍 国産大豆のカット絹豆腐  
470g

サイコロ状にカットした  
冷凍豆腐。解凍せずにそ  
のまま使えるので、みそ  
汁や麻婆豆腐に便利

※宅配・一部店舗で取り扱い



おいしさ長持ち 絹豆腐  
1箱(300g×12個入)

常温でも長期保存可能な  
紙パック入りの充てん豆腐。  
北海道産大豆100%使用

※宅配のみの取り扱い  
(単品での取り扱いもあり)



## 豆腐を使ったレシピ

コープクッキング

検索



### しめじと豆腐の 中華スープ

とろみとしょうがで  
あったかメニュー

エネルギー90kcal／食塩相当量0.7g(1人分の推定値)

#### 材料(4人分)

##### 〈A〉

ぶなしめじ(ほぐす) …… 160g  
白ねぎ(斜め薄切り) …… 10cm  
しょうが(細切り) …… 1かけ

木綿豆腐(ちぎる) …… 1丁  
にら(4cm幅に切る) …… 1/3束

ごま油 …… 小さじ1

##### 〈スープ〉

水 …… 3カップ  
鶏がらスープ …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1と1/2  
酒 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々

##### 〈水溶き片栗粉〉

片栗粉 …… 大さじ1  
水 …… 大さじ3

#### 作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、〈A〉を炒める
- ② 〈スープ〉を加え煮て、豆腐、にらを加え、煮る
- ③ 〈水溶き片栗粉〉でとろみをつける

#### 豆腐を調理するときのコツ

- キッチンペーパーでくみ、水切りをします
- 手でひと口大にちぎって鍋に入れ、煮ます

## 小松菜の明太白和え

明太子の辛さで  
お酒のアテにもピッタリ

エネルギー58kcal／  
食塩相当量0.5g(1人分の推定値)

### 材料(4人分)

小松菜(ゆでて4cm幅に切る) ..... 1袋(180g)  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
絹豆腐(水切りする) ..... 1パック  
からし明太子(薄皮を除く) ..... 1本(30g)

### 作り方

- ① 小松菜にしょうゆを振る
- ② 豆腐を潰し、明太子を加える
- ③ ①と②をあえる

### 調理のコツ

- 小松菜はさっとゆでて水気をしっかり搾り、しょうゆを振ります
- 豆腐はキッチンペーパーでくるみ、水切りをします
- 水切りした豆腐を泡立て器で滑らかに潰し、明太子を混ぜます

## 肉豆腐のごま風味

### 材料(2人分)

牛肉切り落とし	(A)
..... 100g	砂糖... 大さじ1と1/2
豆腐..... 1丁	酒..... 大さじ2
ぶなしめじ...小1袋	みりん..... 大さじ2
小松菜..... 1/2袋	しょうゆ..... 大さじ2

水..... 1カップ	すりごま(白)
	..... 大さじ2
	七味唐辛子..... 適宜

### 作り方

- ① 豆腐は6コに切り、しめじは小房に分ける。小松菜は5cm幅に切る
- ② 鍋に水と(A)を入れ、煮立ったら牛肉を加え、色が変わったら取り出し、あくを除く
- ③ ②に豆腐、しめじを入れて、煮る
- ④ 牛肉、小松菜、すりごまを加え、全体に味がなじむまで煮て器に盛る。好みで七味唐辛子を振る

エネルギー400kcal／食塩相当量2.8g(1人分の推定値)

肉のうまみが豆腐に  
染み込んでおいしい

## お豆腐 Q&A



### Q 1丁って何グラム？

**A** 1丁のグラム数は決まっていません。「丁」は重さの単位ではなく豆腐の数の単位で、一般的には300g～400gと幅があります。地域によっても異なり、沖縄では約1kgです。

### Q 1パックの半分が残ったときの保存方法は？

**A** 豆腐の容器に水を入れ、豆腐が空気に触れないようにして冷蔵庫で保存。翌日には使い切りましょう。

### Q 調理前に豆腐を水にさらさなくても大丈夫？

**A** パックから出してそのまま使用できます。気になるようであれば水に通す程度で。



### 組合員ライターのひとつこと

料理に使いやすく、価格もリーズナブル！身近すぎて気付かなかった豆腐の良さを再確認しました。  
(藤野 朋子)

## 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“イチ推し”コープ商品を紹介します。

### co-op 丁寧焙煎 金すりごま

コクがあって、しっとりしていて、青菜はもちろんカボチャ・インゲン・レンコンなど、どんな野菜もおいしいごまあえになります。私の料理の“最強アイテム”です。



(神戸市北区・みずいろ・60歳)

### co-op 風味豊かな発酵バターのショートブレッド

厚みがあって、食べたときの贅沢感！小腹が空いたらつつい食べちゃいます。子どもたちも大好きなので、見えないところに隠してこっそり食べています(笑)。



(尼崎市・ゆいよりきーママ・35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。

## 募集 風を切れ！ 平和を語れ！ 広島平和サイクリングの旅

【出発日】2026年3月26日(木)

【スケジュール】3月26日(木)～27日(金)1泊2日

1	新大阪駅＝新神戸駅＝広島駅…広島電鉄広島駅…+++袋町駅…ホテル…ハチドリ舎(講話と昼食)…サイクリングコースツアー…広島平和記念資料館…お好み村(夕食)…ホテル(泊)
2	ホテル…本川小学校…爆心地…旧日本銀行広島支店…袋町小学校…袋町バス停…広島駅＝福山駅(昼食)…横尾駅…ホロコースト記念館…横尾駅＝福山駅＝新神戸駅＝新大阪駅

注1)見学先の都合などにより見学中止・変更になる場合があります

注2)＝新幹線 ―JR在来線 +++広島電鉄…徒歩 →バス

●宿泊：ホテル法華クラブ広島 ●食事：朝1、昼2、夕1

●添乗員：添乗員は同行しません(コープこうべ職員が同行)

【対象】中学1年生～高校3年生

(このツアーに参加したことがない方)

【参加条件】①3月14日(土)事前学習会、4月3日(金)事後報告会への参加②平和活動への協力③写真の広報活用(ホームページや広報紙など)の承諾

【募集人員】8名(応募多数の場合は、学年やお住まいのエリアのバランスを考慮して決定)

【最少催行人員】6名

【旅行代金】

5,000円(新幹線代、宿泊代、現地での交通費、食料代、保険料など)

※費用の差額は「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

【応募方法】

ホームページから

コープこうべ イベントひろば 検索



または郵送で、①200字程度の作文「あなたにとって『平和』とは」②〒住所③名前(フリガナ)④性別⑤年齢(学年)⑥電話番号を、下記「応募先」へ(2月25日(水)必着。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「広島サイクリング」係  
〒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ご確認のうえ、お申し込みください

## 「住所不明組合員の自由脱退手続き」に関するお知らせ

「住所不明組合員の自由脱退手続きに関する規約」に基づき、手続きを行います。次の①②のいずれにも当てはまる方を「みなし脱退対象者」とさせていただきます。

①通常総代会後に送付した「出資金のお知らせ」が3年連続して宛先不明で返却され、登録された電話番号などで連絡が取れない場合

②2023年4月1日～2025年12月31日の間に利用高登録がなく、かつ出資金の増額や減額、または住所・氏名変更がされていない場合

該当すると思われる方は、至急下記までご連絡ください。2026年3月末日までにご本人からの連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったもの」とみなし、自由脱退の手続きをさせていただきます。

【問い合わせ】

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「9番(店舗・その他)」を選んでください

## 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】3月5日(木)、10日(火)10時～16時半

【ところ】神戸市立総合福祉センター  
(JR神戸駅徒歩7分)

【定員】20人(申込順)

※2月9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 終戦80年企画 「終戦80年 そしてこれから」

終戦80年を機に、43年ぶりに復刊した切り絵文  
文集『原爆 ヒロシマ』。俳優・前田伊都子さんの朗読  
でお届けします。このほか、唄やエイサーで伝える「沖  
縄からのメッセージ」など。参加費無料です。

|と き| 3月28日(土)13時半～15時半

|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| 200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)

## 募集 「家庭料理研究会」 メンバーを募集しています

家庭料理研究会は、コープこうべの提案する「より  
よい食生活」を広めるため、地域の料理会や学習会で  
活躍中。店舗で配布している『コープCooking』や宅  
配商品カタログ『めーむ』でもレシピを提案していま  
す。「食」に関心がある方、一緒に活動しませんか。

|募集期間| 2月2日(月)～27日(金)

|問い合わせ|

地域活動推進部「家庭料理研究会メンバー募集」係

☎078-856-1105(月～金9時～16時)

※お問い合わせの後、募集要項を送ります

## 募集 第24回ユニセフのつどい 子どもたちの明るい笑顔のために

国連子どもの権利委員会元委員長・大谷美紀子さ  
んの講演会や楽しいパフォーマンス、フェアトレード  
商品の販売、環境を考えるワークショップなど、盛  
りだくさんのお祭りです。参加費無料。

|と き| 3月7日(土)11時半～16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| 200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 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)

## 募集 (公財)PHD協会 アジアからの研修生のホストファミリー

教育や障害者福祉などを学ぶミャンマーからの研  
修生のホストファミリーになりませんか。規定の食  
費と滞在費、医療費、交通費などはPHD協会が負担  
します。詳しくはお問い合わせください。

|研修生・期間|

32歳女性:4月中旬～2027年3月中旬

44歳女性:4月中旬～7月末

※短期間のみの受け入れについてもご相談ください  
(まずはお問い合わせください)

|対 象|

各線新長田駅または西代駅(神戸市長田区)から公共  
交通機関で1時間以内の地域にお住まいの方

|締め切り| 2月27日(金)

|申し込み|

(公財)PHD協会

☎078-414-7750(月～金10時～17時)

Eメール info@phd-kobe.org

『きょうどう』はホームページ  
でもご覧いただけます

コープこうべメディア

検索



## 堺 の 刃 物 と ぎ

## 2月～3月

CD:コープデイズ、C:コープ、CM:コープミニ、CL:コープリビング

3 火 Cめふ	17 火 C西神南
4 水	18 水 C蛭池
5 木	19 木
6 金	20 金
7 土 C六甲	21 土 CD芦屋
8 日 C六甲	22 日 CD芦屋
9 月 C三田西	23 月 CD芦屋
10 火	24 火 C園田
11 水 C篠原	25 水 C東豊中
12 木	26 木
13 金 C西鈴蘭台	27 金 C吹田
14 土 C苦楽園	28 土 CD相生
15 日 C横尾	1 日 CD豊岡
16 月 C甲南	2 月 C桜塚

※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

## 見て、触って、食べて、学んで 地元の魚の魅力を発見

「とれぴち」は、兵庫県、兵庫県漁業協同組合連合会とコープこうべの3者が一体となって、豊かで美しい兵庫の海を守るために、地元の魚を食べることの大切さを伝え広める取り組みです。11月23日、コープ西神南などセリオ（神戸市西区）内の会場で、兵庫県の魚について楽しく学んで魅力を発見する「とれぴちフェスタ」が開かれました。

コープ西神南では「バックヤードツアー」や「とれぴち料理教室」、センターコートでは、実際に魚に触れることができる「タッチプール」や「耳石さがし」など、魚に親しむイベントがいっぱい。また、スペシャルゲスト「さかなのおにいさん かわちゃん」がタコやイカナゴなど兵庫の魚にちなんだクイズを出題し、子どもたちは元気に答えていました。

参加者からは「タコに触ったのは初めて」「『とれぴち』の取り組みを初めて知りました」などの声が聞かれ、会場には終始、歓声や笑顔があふれていました。



「さかなのおにいさん かわちゃん」が魚の解体ショーで解説



魚に触ってみました！

## 「地域つながるフォーラム」 “エシカル”で持続可能な未来へ

11月15日、「エシカルで実現する持続可能なくらし」をテーマに「地域つながるフォーラム2025」を開催し、約400人が参加。協同組合や行政、企業、地域の団体などのブースが多数出展されました。

参加者は、地産地消の推進や産地の課題解決をめざす「エシカル商品」、資源の有効活用やリサイクルについて楽しく学べるコーナーなどを巡り、知識を深めました。コープ商品のブースでは、芋けんぴの製造過程で出るかけらを使った「ざくざくブロックチョコレート」や、フィリピンの指定農園で土づくりからこだわって栽培された「フレンドリーバナナ」、播州地方の郷土料理「ひね酢」などを紹介。規格外のいちごを活用した「兵庫県産あまクイーンいちごジャム」を試食した参加者は、「地元産のいちごだけど、初めて知った品種。『もったいない食品』をおいしく食べられるのが良いですね」と話していました。



食品ロス削減に貢献するコープ商品を紹介

## 見事に育った野菜に歓声！ みんなで楽しんだ収穫体験

11月29日・30日、12月6日・7日の4日間、コープこうべグループの直営農場エコファーム（三木市）で「だいこん・かぶの収穫体験」が行われ、延べ160組が参加。最終日には、だいこん・かぶ・にんじんを使ったレシピの紹介があり、試食会も開催されました。

「だいこんは、土から出ているところが大きいものを真っすぐに引き上げると良い」と職員から聞き、子どもたちは大きなだいこんを探して収穫。「大きい！」「すごい！」と農園に歓声が上がっていました。神戸市垂水区から訪れていた中学生は、幼稚園児のころから三世代でエコファームでの植え付けや収穫に参加。お母さんは「買い物などには一緒に行ってくれないけれど、ここなら来てくれるんです」とうれしそうでした。



今年も三世代で参加しました

## 好きなものを詰め込んだ アート作品がカレンダーに

12月12日、「玉津のつどい場 たまろっと」(神戸市西区)で「第1回コープこうべ・ハピネスアート・コンテスト」の表彰式が開催されました。このコンテストでは、地域の障がい者から「わたしの好きなもの」をテーマに作品を募集。団体・個人から329点もの作品が寄せられ、選考委員による審査の結果、大賞1作品、優秀賞11作品が選ばれました。『虹の中のあまがえ<sup>なつこ</sup>』を描いて大賞を受賞したNatsukoさんは「障が

いのある・なしに関わらず絵が描けるということで、偏見なく堂々と生きていけるということが伝えられたと思う」と話しました。

また、受賞した12作品を集めて2026年のカレンダーを制作。「玉津ラボ」(紙の再生装置)で作られた再生紙に印刷し、コンテストの応募者全員に進呈したほか、一部を「玉津のつどい場」で販売しました。



受賞の思いを語る  
Natsukoさんと受賞作品



表彰式に参加した皆さん



皆さんの作品

## 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

## 牛乳が固まってしまうのはなぜ？

開封済みの牛乳を温めると、ヨーグルトのようにドロドロに固まってしまうことがあります。これは、牛乳が腐敗し始めているサイン。開封後は微生物が増えやすく、微生物が作る酸や酵素の働きで牛乳のたんぱく質が固まる場合があります。また、加熱するとさらに固まりやすくなります。

このような状態で風味に異常を感じたときは、飲まないでください。また、開封後は賞味期限・消費期限に関わらず、なるべく早めに飲み切りましょう。



### 牛乳を安全に飲みましょう

- 買った後はすぐに冷蔵庫へ
- 開封するときは注ぎ口を触らない
- 注いだ後は注ぎ口をしっかりと閉じてすぐに冷蔵庫へ
- 常温保存が可能な牛乳も、開封後は要冷蔵の牛乳と同様の扱いを

### 豆知識

**未開封でも牛乳が傷むことがあるのでご注意ください！**

- ✓ 一時的に常温に置かれるなど、牛乳の温度が上がったとき
- ✓ 何かにぶつけたり、落下させたりした衝撃により、牛乳パックに傷や穴ができたとき



取り扱いに  
気を付けて、  
開封したら早めに  
飲み切ろう



# \\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.34

## (公財) コープともしびボランティア振興財団

公益財団法人コープともしびボランティア振興財団(以下「財団」)は、阪神・淡路大震災を機に広がったボランティア活動を地域に定着させ、地域福祉の向上を図ることを目的として1996年に設立されました。兵庫県内のボランティア活動に対する支援を続け、これまでのべ6,314団体(個人含む)に3億円を助成してきました。30周年を迎えるに当たり、改めて財団の取り組みを紹介します。



### 「ともしび財団」が生まれるまで

**1921年** “生協の父”賀川豊彦の指導のもと、コープこうべの前身となる2つの購買組合が誕生。1924年には、現在の組合員活動につながる「家庭会」が結成される

**1962年～** 地域の福祉施設への訪問活動、人形劇グループなど地域のボランティアグループがまとまり、「ともしびグループ」を結成。コープこうべとボランティアとの関わり合いの基礎が築かれる

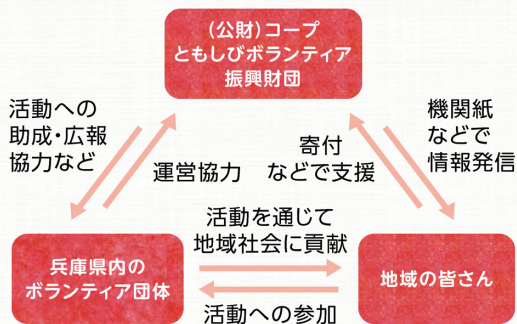
#### 「ともしびグループ」メンバーの言葉

「ともしび」をかかげて、集まる方たちが一人増えるたびに、少しずつでも社会を明るくしてゆけるのだと信じています。そしてこの力が福祉国家への推進力の一つになるのではないのでしょうか」(1964年3月1日『協同』)

**1995年** 阪神・淡路大震災が発生。ボランティア活動に対する継続した支援を行う財団の設立と、財団の名前に「ともしび」を冠することを決定。この年は全国各地から集まった多くのボランティアが活躍し、“ボランティア元年”と呼ばれています

**1996年** コープともしびボランティア振興財団設立

#### 〈支え合いのしくみ〉



(公財)  
コープともしび  
ボランティア振興財団

馬場一郎 理事長



阪神・淡路大震災の翌年に設立された「公益財団法人コープともしびボランティア振興財団」は、2026年に30周年を迎えます。私たちは、改めて財団の定款第3条「お互いに支え合い、助け合う社会の実現をめざすボランティア活動の振興をはかり、すべての人が希望と尊厳を持つことのできる地域社会づくりに貢献し、もって地域福祉の向上に寄与することを目的とする」を心にとめて活動を継続していきたいと思います。皆さまのご理解とご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

## 活動がますます広がり、つながる

兵庫県内のボランティア活動の助成や研修などを行い、活動を支援することで、互いに助け合う地域社会づくり、ボランティア人材の育成支援などに取り組んでいます。

／ さまざまなボランティア団体・個人に対して助成 ／

### ボランティア活動助成

助成団体の活動分野は、福祉、子育て、防災、環境、多文化共生など多岐にわたります（2025年度は159団体に合計約1500万円を助成）

#### 助成団体の声

##### のじぎくの会

会場費などの経費が増え、会の存続が危ぶまれていた時、助成のおかげで活動を続けることができました。助成金は今後も乳がん患者交流会など有意義な活動に充てたいです



活動の様子

／ 活動を通じて若者が心豊かに成長し、次代の担い手になることを願う ／

### 高校生ともしびボランティアアワード(顕彰)



「第11回商業高校フードグランプリ」では日本語・英語・手話でプレゼンテーション

#### 顕彰団体の声

##### 兵庫県立姫路商業高等学校 地域創生部

私たちは備蓄用食品のパンの缶詰「ふわ姫パン」を開発しました。この取り組みによって、2024年の「第11回商業高校フードグランプリ」で文部科学大臣賞を受賞できました。財団の助成と、多くの方々のご協力、ご支援があったからこそだと感じています

／ 地域社会の課題解決に新しい視点で取り組む団体に対して助成 ／

### やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト



助成団体選考会の様子

賛同企業とコープこうべが共に応援し、助成団体の選考委員としても参加しています（2025年度は10団体に約498万円を助成）

### リサイクル募金きしゃぼん

「リサイクル募金 きしゃぼん」に本などをお寄せいただくと、買い取り金額に加えて1件あたり100円が財団に寄付されます。

※ISBN(国際標準図書番号)のバーコードがある本が対象

ともしび財団 リサイクル募金

検索

■問い合わせ：【無料】0120-29-7000(9時～18時)

財団の取り組み内容やご寄付の方法について、詳しくはホームページをご覧ください

(公財)コープともしびボランティア振興財団

ともしび財団

検索



### 組合員ライターの ひとこと

家庭会の方々の「少しずつでも社会を明るくしてゆけるのだと信じています」というメッセージは、ボランティア活動を今も力強く導いてくれるように感じました。（植田 愛子）



# 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

縦・横・ななめに並んだ数字4つの合計が、どの列も同じになるように  
1~16の数字を入れよう。♥の枠に入る数字は何か?

上級

5	♥	★	●
1	♣	♠	15
◆	⬡	13	▲
12	7	■	6

同じ数字は  
1回ずつしか  
使えないよ



答え

## 問二

2枚のカードで1つの言葉をつくりながら、リストのカードを  
全てつなごう。□のカードを並べ替えてできる言葉は何か?

上級

例

隣り合う2枚のカードをつないで  
言葉をつくる

えだ まめ つぶ あん  
(えだまめ) (まめつぶ) (つぶあん)

リスト

※「つ」「ゆ」「よ」は小さな文字にもなる

ごう うい そく ちゆ かく  
うか せつ しよ ろう せき

春の訪れを  
告げるよ



( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

答え

※答えは「ひらがな」「漢字」  
どちらでもOK

## 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 3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

## 1月号の答え

問一 波千鳥

問二 ㊤

- ① 馬が合う
- ② 猫に小判
- ③ 蟻の一穴
- ④ 虎の威を借る狐
- ⑤ 雀百まで踊り忘れず
- ⑥ 牛に引かれて善光寺参り

12月号のクイズは解答総数6,207のうち、  
正解は5,772でした。

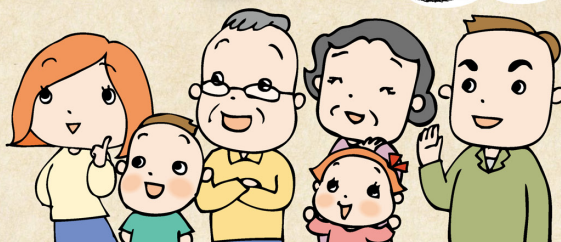
# みんなのひろば

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

## 若気の至り

世間知らずだったあのころ、  
“やらかした” 経験は誰にでもあるはず——!?



コーちゃん

プーちゃん

### 無邪気ゆえ…

3歳から習い始めたバレエ。小さかった私は、教室のトップの先生に対して「おばあちゃん、メガネかけなくて大丈夫?」と聞いたそうです。周りの人たちと母は顔面蒼白。創立70年が過ぎた今でも、先生はご健在です。先生、あの時はごめんなさい!

(川西市・二児の母・34歳)



その瞬間が目に見えちゃう。思わず笑って許しちゃう!?

### 考えが足りず

新婚間もない40年前の夏。夫婦一緒に、アパートのベランダで線香花火をしてしまいました。今思い出したら、とても危険な行為。「もしものことがあったら」と考えなかったのでしょうか。本当に大馬鹿でした。

(明石市・こすもす・67歳)



火元になったら一大事! 想像力は大事ですね

### 夢中だったの

中学生のころ、一度も話したことのない隣のクラスの男子にバレンタインチョコを渡したり、遠くから見ていただけの先輩の卒業式に第2ボタンをもらいに行ったりと、大胆すぎる行動をしていた私。恋に恋していたことにしようっと。

(宝塚市・今では慎重派・48歳)



あげたりもらったり、忙しいねえ

### 初体験なもので

初めて選挙に行った時のこと。投票用紙に名前を書くようにとあったので、反射的に自分の名前を書いてしまいました。違うと気付いて迷った末、自分の名前を塗りつぶし、候補者の名前を隣に書き足しました。係の人に見られないように手で隠しながら投票箱に入れたものです。トホホ…。

(神戸市中央区・あっぱれ・34歳)



候補者になれば、自分の名前が書けるのう

### 自分本位でした

大学を卒業して、当たり前のようにコネで父親の職場に就職。でも全然やりたい仕事ではなくて、亡き母の代わりに家事をすることを理由に1年で辞めました。思えば仕事もコネも軽く見ていました。父ももういないけど、謝っていなかったのでちょっと心が痛いし、能天気だった自分が情けない。

(三田市・ケイコママ・68歳)



家の仕事を担ってくれたこと、きつとお父さんも感謝してたわよ

### リスクがあるとは

今から約50年前、イギリスに憧れていた私は、1人で現地にホームステイをしました。時には宿も取らずにイギリスを放浪。あてもなくバスに乗り、運転手さんの厚意でバスに1泊したことも。今考えると、危険な行動でした。

(西宮市・かずママ・67歳)



無事で何より! 今では良い思い出ね

## 投稿募集!

新企画 「思い出のアルバム」テーマ:母の日・父の日の思い出

母の日・父の日まつわる思い出を大募集。  
思わず笑ったプレゼントやちょっとしたハプニングなど、  
グスッと笑える思い出や心温まるエピソードをぜひ教えてください。

## 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

3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



## ワンダフルなアイデア

11歳の老犬トイプードルの白内障手術をしました。1日2回、目薬を差すのを嫌がるので、好物のちくわを小さくちぎって犬の顔の上にかざすことに。顔を上げたときにポトンと目薬を一滴。想像以上にうまくできました。“ちくわ効果”のお陰で、今ではちくわを見せると走ってきてお座りして待っています。

(神戸市西区・タクちゃん・62歳)



ボクもお薬を飲んだご褒美にお菓子をもらうんだよ

## 待ち時間を有効活用

父の通院に月一回付き添うことになった夫。待ち時間が長く、暇でついイライラすることも。「ちょうどいいかも」と「コピーのクイズ道場」を渡したところ、親子で解いて楽しい待ち時間になったそう。来月も今から楽しみにしているそうです。

(高槻市・はなえみ・54歳)



良かったわね。親子で教え合う姿がほほえましいわ

## ご近所で始まる新しい交流

子どもが中学生になってから、今の家に引っ越しました。仕事をしていて近くにママ友や親しい人もいなかったの、老後に向けて地域の婦人会に入りました。皆さん、優しいお姉様ばかり。いろいろな行事に参加して、少しでも近所に顔見知りができたらいいなと思います。

(神戸市東灘区・魚崎まみい・67歳)



向こう三軒両隣、ご近所や地域のつながりを大切にしないとね

## てんやわんやの旅行

高校卒業前に友人たちと行った宿泊旅行でのこと。出発当日の朝、ホームで切符拾得の放送があり、自分の切符だと気が大慌てをしました。初めての旅行で前日から興奮で浮き足立っていたのです。友人たちに大笑いされ、今でも会う度にかかわれます。

(明石市・シバズギ・78歳)



今でもネタにされるなんて、きつと思いきい深い楽しいご旅行だったでしょう

## お久しぶりのコープ

宅配商品を店舗で受け取る「めーむひろば」でコープの利用を再開しました。カタログを見ていると、2人の子どもたちが大好きだった商品や、時短で調理できる商品を目にし、子育てと仕事に奮闘していたころを思い出して胸がキュンとします。今は時間にも気持ちにも余裕ができ、ゆっくり眺めて楽しんでいます。二児の母になった娘もコープを利用しています。これからよろしくね、コープさん。

(神戸市中央区・まるたん・62歳)



『めーむ』にしかない商品もあるから、私も宅配を楽しみにしているのよ

## また、ここで会いましょう

今は退職していますが、かつて一緒に仕事をしていた友人とコープで待ち合わせをしています。一緒にコーヒーを飲んで話をし、コープで買い物をして、「また、会いましょう」と約束をして帰ります。

(姫路市・つや・65歳)



ご友人と過ごす大切な時間にコープのお店が関わっているのね



私も一言

## 紙不足、母と並んだレジ

11月号の「機関紙でたどる昭和」。トイレトペーパーは、1人につき1パックしか買えません。小学生だった私は、レジの手前で母からトイレトペーパーとお金を渡され、母とは別々の列に。会計後、合流して一緒に帰宅しました。レジに並ぶ大人たちは皆、殺気立つ空気を醸し出していました。懐かしいです。

(神戸市東灘区・ら君・61歳)



昭和の「オイルショック」のことね。忘れられないわ



ここで一句

なんでもえー  
嫌いな料理  
出したるか!?

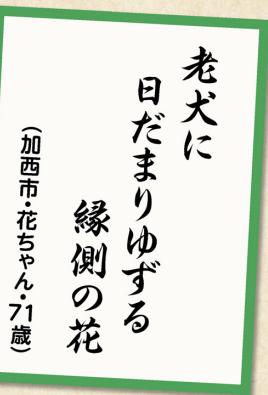
(神戸市長田区・りぶら17・68歳)



「何でも良い」は優しさではなかったんですね



ここで一句



ポカポカとした縁側はまさに特等席じゃ



私も一言

## 本格的な味が楽しみに

コープクオリティの商品に最近、ハマっています。サブレやドーナツがおいしくて、全種類制覇をしようと思っています。今回は、クリーミーチャウダーを買ってみました。今夜の夕飯が楽しみです。

(三田市・ホタテ大好き・60歳)



私のおすすめは、「鹿児島黒酢入りたまねぎドレッシング」。お肉やお魚にかけてもおいしいのよ

## 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
- 「お気に入りコープ商品」理由も教えてください **P.6**に掲載
- 「思い出のアルバム」テーマ：母の日・父の日の思い出 **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

**3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⑪

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。

## ブラウスをつくる会

スカートの上に羽織るようにして着るオーバーブラウスは、スネートと共布でつくと軽やかなツーピースにもなります。

この形は体型の欠点がかバーできて着やすく、夏だけ洋服の方に重宝なブラウスです。

左の二日間で体型に合わせて型紙をつくり裁ち方と縫い方のポイントを学びながらごいっしょにつくりましょう。

〇とき

六月十二日 水曜  
午前九時半～十二時半

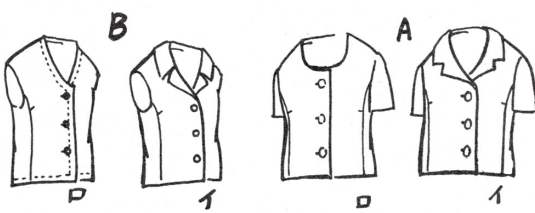
六月十五日 土曜  
午前九時半～十二時半

〇ところ 住吉本部  
新館三階講習室

〇会費 五百円と型紙代百五十円

〇持参品 布地と洋裁用具

〇申し込み 住所、氏名、型紙サイズ番号、型（A又はB）を明記して、会費のうち二百円を予納金として同封の上お申し込みください（定額小為替が便利です）定員でしめ切りますので早目にどうぞ。



1968年（昭和43年）6月1日『協同』の記事

既製服がまだ高価だった昭和30～40年代は、洋服を家庭で作るのが一般的でした。

「家庭会」の「ブラウスをつくる会」では“生地を持参して一緒に作りましょう”と会への参加を募集しています。昭和40年代には、他にも「スカートをつくる会」「幼児服をつくる会」など、洋裁を楽しむ会を催していました。

当時、特に子ども服は必要に迫られて作っていた人が多く、洋裁は趣味というより、あくまで家事の一つだったようです。服を手作りするための型紙を購入したり、洋裁雑誌の付録の型紙を使ったりする人もいました。

ブラウスの型紙をおわけします

裁ち方、縫い方説明書つき一部百五十円  
婦人部洋裁係におこしください。

郵送ご希望の方は住所、氏名、サイズ番号、型（A又はB）を明記して郵送料共百九十円を五円又は十五円切手でお送りください。

用尺90cm巾		ス ブ ラ 丈ウ	肩 巾	胸 囲	型番	サイズ表 (センチメートル)
B	A				紙号	
110	130	47	37	82	1	
120	150	50	39	88	2	
140	170	53	41	96	3	

1924年に誕生した  
「家庭会」は  
現在の組合員活動に  
つながっているよ

