

一人は万人のために 万人は一人のために

CO-OP
コースこうへ

まようどう 3

2026

今月の
注目商品

宇和清海育ち
本鯛

澄んだ海と人の手が
育てる鯛の味



コープで一緒に未来へ

コープこうべアプリ

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 3

- 01 伝えたい 私の1.17
 - 02 今月の注目商品
宇和清海育ち 本鯛
 - 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
コープこうべアプリ
 - 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 (1月末現在)

組合員数 171万7870人
出資金 350億3672万円
1人当たりの出資額 2万395円
宅配訪問軒数 47万6952軒

マイバッグ持参率
(1月度) 90.4%

コープこうべ ホームページ
コープこうべ



※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

コープこうべへの **くらしの情報センター**

ご意見・
お問い合わせは



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。

避難者と共に祝った卒業式

勤めていた神戸市中央区の学校は、震災直後から避難所に。少し状況が落ち着いてくると、玄関ホールにテレビが置かれ、毎日NHKの朝ドラが放送されていました。今でもその主題歌を聴くと当時の光景を思い出して胸が苦しくなります。体育館が使えないので、玄関ホールに紅白の幕を張り巡らせ、避難している地域の方々に見守られながら卒業式を行いました。

(神戸市西区・わさ・59歳)

震災当日の初出勤

1月17日は初出勤の日でした。勤務地である三木市内の老人施設へは、自家用車出勤でスムーズに到着しました。しかし、オリエンテーションも無いまま水浸しのフロアの拭き掃除、リネンのリース会社が被災したため山盛りの洗濯…。看護師として入職したのですが、生活の場を整えるのに数日間必死でした。

(三木市・みつきい・65歳)



宇和清海育ち 本鯛

— 澄んだ海と人の手が育てる鯛の味 —



すくもわん
四国南西部、宿毛湾の美しい海で育つ「宇和清海育ち 本鯛」。
黒潮の恵みと大きないけすでのびのびと育った鯛は、
クセがなく、プリプリの食感と、ほど良い脂のりが自慢です。
一尾一尾に、生産者の思いが詰まっています。

写真撮影：大下知己

coop KOBÉ フードプラザ 宇和清海育ち 本鯛

身の透明感、ほど良く脂がのった上品な甘みが特長。刺し身はもちろん、焼き物や煮物など、さまざまな料理で鯛本来のおいしさが際立ちます。



沖合養殖に恵まれた環境

宿毛湾は、黒潮の流入が良く、水質の良い漁場。年間を通して水温が安定し、冬でも16℃程度。鯛にとって理想的な環境です。



宇和清海育ち本鯛の漁場

沖合の養殖場から出荷までの道のり

鯛は沖合のいけすで、約2年かけて育てられます。稚魚のころから健康状態を見守り、成長に合わせて環境やエサを調整。出荷時は、沖合の養殖場から出荷場まで、鯛に傷が付かないよう鯛の動きに合わせて、8時間から9時間をかけて、いけすごと運びます。鯛に刺激を与えないよう細心の注意を払いながら、海水を入れた「活魚車」に載せて、神戸まで生きたまま輸送されます。



おいしさの秘密に迫る

広々としたいけす

20m×20m×20mのいけすは、一般的ないけすの約8倍の大きさ。広々とした環境で泳ぐことで、ストレスが少なく、身質の良い鯛に育ちます。



網を水中につるして浮かす「沈下式」のいけす

安全性への取り組み

稚魚の段階で一尾一尾にワクチン接種を行い、病気を予防しています。

エサにもとことんこだわって

自家製のエサには、カタクチワシやサバなどの生エサを使っています。ミンチにし、かくはん・濃縮のひと手間を加えることで、エサの栄養が吸収されやすく、うまみ成分もアップ。また食べ残しを防ぐため、量は“腹八分目”。海の環境にも気を配ります。養殖期間の最後の4カ月～5カ月には、独自開発した飼料「ペプチドモイスト」を使用。アミノ酸やイノシン酸、グルタミン酸などが含まれ、鯛のうまみがぐっと増します。



活きのいいおいしさを
組合員さんの食卓へ



う さ かずひと
有限会社 宇佐水産 **宇佐 和人**さん

近年は四季の変化が激しく、水温上昇や台風など苦労も多くあります。毎日、手塩にかけて大切に育てている鯛を、老若男女問わず味わっていただけたらうれしいです。私たちにとって「おいしかったよ」という組合員さんの声が、何よりの励みです。

写真撮影：大下知己(P.3)★

鯛を使ったレシピ

コープクッキング

検索



鯛めし

エネルギー400kcal/
食塩相当量1.2g(1人分の推定値)

材料(4人分)

米	2合	〈調味料〉
水	2と1/4カップ	
昆布	10cm	
鯛の切り身	2切	
塩	小さじ1/6	
洋にんじん	1/4本	うす口しょうゆ …… 小さじ2 酒 …… 大さじ1 みりん …… 大さじ1 塩 …… 小さじ1/3
れんこん	40g	
ごぼう	1/4本	
ぶなしめじ(少量)	1袋	

作り方

- ① 米は洗い、昆布を加え分量の水に30分以上浸ける
- ② 鯛は塩を振り、しばらく置き、水気を取る。にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎにし、しめじは小房に分け半分に切る。三つ葉は2cmに切る
- ③ ①の昆布を取り出し、調味料を加えて混ぜる。にんじん、れんこん、ごぼう、しめじを入れ、昆布を戻し鯛を載せて炊飯器で炊く
- ④ 炊き上がったら、昆布、鯛を取り出す。鯛の骨をていねいに除いて身をほぐし、ご飯に混ぜて器に盛り、三つ葉を散らす

鯛のマヨネーズ パン粉焼き



にんにくの風味が
アクセントに

エネルギー270kcal/
食塩相当量1.0g(1人分の推定値)

材料(2人分)

鯛の切り身	2切	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ1	
〈A〉	パン粉(中目)	大さじ2
	粉チーズ	大さじ1
	パセリ(みじん切り)	大さじ1
	にんにく(みじん切り)	1/2かけ分

作り方

- ① 鯛は塩、こしょうをしてしばらく置き、水気を取る。〈A〉を混ぜ合わせる
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて、鯛を載せ、マヨネーズを塗り、〈A〉を皮に押さえるように載せる
- ③ 予熱したオーブントースターで約15分間焼く。(1200W230℃の場合)

※先にパン粉が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせ、鯛の中心部まで火を通す

鯛の香味蒸し

エネルギー68kcal/食塩相当量0.1g(1人分の推定値)

材料(4人分)

鯛の切り身	120g
塩	少々
舞茸(小房に分ける)	1パック
小松菜(4cmに切る)	1袋
白ねぎ(斜め切り)	1本
しょうが(細切り)	1かけ
酒	大さじ2
ぼん酢	適量

作り方

- ① 鯛に塩を振り、出てきた水分を拭き取る。フライパンに舞茸、白ねぎ、小松菜の軸、鯛、しょうが、小松菜の葉の順に置き、酒を振る
- ② ふたをして、中弱火で約8分間蒸す
- ③ 皿に盛り、ぼん酢を添える



やわらかな鯛と
野菜のハーモニー

生産者さんに
聞きました!



Q 鮮度の見分け方は?

A 身の部分は全体が飴色で透明感があり、弾力のあるもの、血合いの部分は、鮮明な赤色ほど新鮮です。

Q おすすめの食べ方は?

A 一番のおすすめは刺身です。しょう油はもちろん、ぽん酢とも良く合います。次に、塩焼きがジューシーでおすすめです。身と皮の間のうまみをぜひ味わってください。

Q できるだけ早めに食べる方がいいですか?

A 生ものですので新鮮なうちにお早めにお召し上がりください。



組合員ライターのひとつ

日々の水質管理を始め、出荷に至るまで、生産者さんの絶え間ない努力やご苦労があつてこそ、私たちの元においしい鯛が届いているということが分かりました。(高野 充子)

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 釜飯の素 鶏五目

1合から炊くことができるとても便利です。ひじきも良いアクセントになり、見た目も食欲をそそります。2合以上炊くときにはにんじんやきのご類を追加しています。(尼崎市・もみじ・65歳)



co-op

ふっくら卵の オムライス

電子レンジで調理しても卵がふわふわ。ケチャップライスもしっかり味が付いていておいしい!

毎日でも食べたいおいしさです。(加古川市・みみ・43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

対象商品購入を通じた寄付へのご協力 ありがとうございました(2024・2025年度実績)



年度	企画名	金額(円)	寄付先/使途
2024	サンゴの森づくり基金(★)	1,395,869	コープこうべフードプランもずく1品につき1円を恩納村(おんなそん)漁協へ。サンゴの苗の植え付けなどに活用
	コープの洗剤環境寄付キャンペーン(★)	248,070	対象のコープの衣料洗剤1品につき0.5円をWWF(世界自然保護基金) ジャパンへ。インドネシアの小規模パーム農園の持続可能な生産の支援に活用
	インドネシア・エビ養殖業改善プロジェクト(★)	409,296	ブラックタイガーを使用した対象商品1品につき3円を「ブラックタイガー養殖業改善協力金」へ。環境と社会に配慮したエビ養殖への改善を進めるプロジェクトに活用
	パラノルディックスキー応援キャンペーン(★)	2,612	コープ応援食シリーズ1品につき1円をNPO法人日本障害者スキー連盟ノルディックススキーチームへ。次世代を担うジュニアチームの活動支援などに活用
2025	スマイルグリーンプロジェクト	1,902,484	対象のコープのトイレトペーパー・ティッシュ1品につき1円をWWFジャパンへ。ブラジルの森林再生の支援に活用
	CO・OP×レッドカップキャンペーン	241,868	「コープヌードル」などの対象商品1品につき1円をWFP(国連世界食糧計画)へ。ミャンマー連邦共和国の子どもたちに学校給食を届けるための支援に活用
	ピンクリボン運動キャンペーン	79,659	コープ化粧品1品につき1円を認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)へ。乳がんに対する啓発と患者・家族の支援に活用
	岩手県・田老町漁協への植樹寄付金	92,835	「コープこうべフードプラン芯付き塩わかめ」「コープオリティ真崎わかめ」「田老町漁協天然塩わかめ」いずれか1品につき3円を田老町漁協へ。将来にきれいな海を残すための植樹活動などに活用

★印の企画は現在、2025年度の企画を継続中のため、2024年度実績を記載

募集 「神戸いのちの電話」相談員 一緒に活動しませんか

悩みを抱える人たちに、電話を通じて寄り添う活動で、コープこうべなど諸団体が後援。相談員は、面接・書類審査の後、養成講座を経て認定されたボランティアです。養成講座の受講生を募集中です。

【受講期間】 I・II期:7月30日~2027年3月
III期:2027年4月~2028年3月

【ところ】 神戸市立総合福祉センター
(各線高速神戸駅徒歩3分)など

【応募資格】 ●20歳以上、学歴・職業不問
●5月16日(土)~7月4日(土)に8回開催する公開講座を6回以上受講できる方

【定員】 20人

【受講料】 I期20,000円、
II・III期各10,000円

【応募方法】 電話かホームページで
ご確認ください

【締め切り】 7月5日(日)消印有効

【募集要項請求・問い合わせ】

神戸いのちの電話事務局

神戸いのちの電話

検索

☎078-371-4405(平日9時~18時)



募集要項



公開講座

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】 4月20日(月)、23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】 20人(申込順)
※3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)



やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

募集 2026ユニセフセミナー 「心のインテリジェンスでつながる」

子どもの権利条約や国際人道法の背景・土台・理念について、一緒に考えましょう。参加費無料です。

【と き】4月25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)

【講 師】山本真理子さん
(国際人道法研究者、
ジャーナリスト)

【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](#) [検索](#)



山本真理子さん



【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 助け合いの活動を応援する 「賛助会員」

兵庫県内の「コープくらしの助け合いの会」・大阪北地区内の助け合い制度「コープむつみ会」は、高齢者や子育て中の方の家庭で家事などの支援を有償で行う会員制の組合員活動です。この会を資金面から応援する個人または団体の「賛助会員」を募集中。会費は年間1口1,000円から、何口でも可能です。

【申し込み】

ゆうちょ銀行の下記の口座に会費を送金(通信欄に名前、住所のほか「賛助会員」とご記入ください。手数料はご負担をお願いします)

※詳しくはホームページをご覧ください

[コープこうべ 助け合い](#) [検索](#)



【口座・問い合わせ】

■兵庫県内の活動

口座番号:00980-2-266703

加入者名:コープくらしの助け合いの会
問い合わせ:地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金9時～17時)

■大阪北地区内の活動

口座番号:00920-1-115605

加入者名:助け合い制度コープむつみ会
問い合わせ:大阪北地区本部

☎06-6849-0231

(月～土9時15分～16時45分、祝日を除く)

「お米を贈ろう助け合い募金」に ご協力をお願いします

寄せられた募金でお米などを調達し、コープこうべとつながりのある社会福祉協議会や市民団体、子ども食堂運営団体、フードバンクなどを通して、くらしの支援が必要な方々にお渡しします。

■宅配 3月3日(火)～7日(土)配布の「めーむ」の折り込みチラシをご覧ください

■店舗 3月31日(火)まで店内に募金箱を設置

募集 「学んで、伝えて、つながって」 コープ委員になりませんか

コープ委員は、仲間と一緒に楽しく“より良いくらし”につながる活動をしています。組合員ならどなたでも参加できます。活動場所は、組合員集会室、地域の公民館など。コープ商品の試食、料理会、環境、防災など、興味のある分野で一緒に活動しましょう。

【申し込み】ホームページから

[コープこうべ コープ委員](#) [検索](#)



【問い合わせ】

電話またはホームページから

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

堺の刃物とき

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	18 水 C宝塚
4 水 C新多聞	19 木
5 木	20 金 C北鈴蘭台
6 金	21 土 C深江
7 土 C L 甲南	22 日 C大蔵谷
8 日 C L 甲南	23 月 C西神
9 月 Cうねの	24 火 C西宮南
10 火 CM塩屋	25 水 C伊丹
11 水 C中山台	26 木
12 木	27 金 C安倉
13 金 C福田	28 土 C甲陽園
14 土 C島本	29 日 C柏原
15 日 CD神戸西	30 月 C須磨
16 月 C垂水	31 火
17 火 C宝塚	

※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

阪神・淡路大震災から31年 共に災害への備えを

阪神・淡路大震災から31年を迎えた1月17日、生活文化センター（神戸市東灘区）の鎮魂碑の前で、役員・職員が黙とうと献花を行いました。岩山利久組合長理事は「組合員や地域、役員・職員が一体となり、災害への備えを実施していく」と誓いの言葉を述べました。また、コープこうべ全事業所で役員・職員や来店中の組合員が黙とうを捧げました。



献花する馬場一郎理事長



誓いの言葉を述べる岩山利久組合長理事

神戸市内のモニュメントを巡り 震災当時に思いをはせる

1月17日、第3地区本部主催の「1.17メモリアル震災モニュメントウォーク」に22人が参加。コープサークル「震災を考える会」の協力で開催し、約4.5kmの道のりを歩きました。

「NPO法人きょうどうのわ」の林律子さんのガイドで、ポートライナー三宮駅からスタート。メッセージが書かれた灯籠が並べられた東遊園地や、大きな被害を受けた浜手バイパスの橋脚、みなとのもり公園、磯上体育館などを巡り、HAT神戸へ。最後に訪れた「人と防災未来センター」では「ひょうご安全の日1.17のつどい」に参加し、黙とうを捧げました。参加者からは、「亡くなった友達に“会いに来たよ”と伝えられました」「震災を知らない世代にも参加してほしい」などの声が聞かれました。



発災時刻を示したままの時計を見て当時に思いをはせる参加者（みなとのもり公園）

令和7年度「兵庫県くすのき賞」 受賞者決定

兵庫県は、ボランティア活動などを通じ人間連帯の輪を広げ、こころ豊かな地域社会づくりに貢献した団体に「兵庫県くすのき賞」を贈り、表彰しています。コープこうべの関連で、下記の14グループが受賞しました。

- 武庫之荘カフェ
- カフェ・フレンド
- 転勤族ママ&キッズ探検隊in西宮
- にじっこ夕やけ食堂inめふ
- 人形劇グループ ちゅーちゅーまみい
- The Pleasant Stage 輝
- ほっこり
- 朋の会
- さくらボランティア
- 温暖化防止ネットクラブ
- なごみくらぶ
- レインボーガーデン
- つどいの場 和恵ちゃんの家
- とれぴちゼブン

『きょうどう』を一緒につくりませんか

『きょうどう』の取材・原稿執筆をしてください方を募集しています。詳しくは気軽にお問い合わせください。（業務委託契約を結びます）

対象

パソコンとデジタルカメラをお持ちで、EメールとWordを使える組合員

応募方法

①名前②年齢③メールアドレス④電話番号
⑤〒住所⑥作文「私の町はこんな町」（800字程度、Wordで作成）⑦自己PR文（字数は自由）を郵送で下記へ（応募内容を確認後、面接についてEメールまたは電話で連絡します）

締め切り | 3月31日（火）必着

申し込み

〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19
コープこうべ広報室「ライター」係
☎078-856-1080（月～金9時～17時半）



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
(最終回)

⑤ 災害時こそおいしいものを

阪神・淡路大震災の後、私が住んでいた地域では近所のスーパーが休業してしまいました。1カ月ほど経ち再開してからも、棚には商品がほとんどない状態が続きました。

春になって久しぶりにリンゴが入荷し、うれしくなって棚に近付くと価格がとても高いことが分かり、子ども心に我慢したことを今でも覚えています。



写真提供：神戸市

神戸市中央区・東遊園地で救護物資の配布を待つ人々

このような事態に備えて、内閣府は「最低でも3日間、できれば1週間分」の食料・水を家族の人数分備蓄することを推奨しています。ただし、長期保存が可能な非常食は特殊な食品加工や包装が必要なため、普段の生活で食べている食品よりも高価であることが多く、コストがかかってしまいます。

そこでおすすめなのが、普段食べている食品を少し多めに用意し、日常生活で消費したら補充して、常に一定量を備蓄する「ローリングストック」です。

そのメリットは、コスト削減だけでなく、好みの物で備えができ、賞味期限切れも防げること。食べ慣れた味の食品を備えることで、安心感も得られます。

「ローリングストック」におすすめの食品は、レトルト食品や缶詰、乾物、おやつなどです。

私は被災後、おにぎりやパックご飯、パン、カップ麺の食事が続き、「野菜や果物が食べたい」と思った経験から、野菜ジュースやフリーズドライの野菜スープ、フルーツ缶などもストックしています。また、レトルトのおかゆがあると、体調を崩したときにも重宝します。



併せておすすめしたいのが、耐熱性のポリ袋に食材や調味料を入れて口を縛り、湯せんする「ポリ袋クッキング」です。この方法を知っていると、災害時でも家にある食材を活用し、温かくておいしい料理を食べることができます。

コープこうべのホームページでも紹介されていますので、チェックしてみてくださいね。

コープこうべ 食の備え

検索



このコラムは今回が最終回です。全5回のシリーズは、いかがでしたでしょうか？ 何か一つでも皆さまの心に残り、実行に移す後押しとなれましたら大変うれしいです。

災害は、いつどこで起こるか分かりません。つい後回しになりがちな災害対策ですが、これからも意識的に取り組んでいきましょう！

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.35

コープこうべアプリ

宅配の注文をしたり、電子マネー機能とポイント機能が付いた「コーピーカード」を登録して店舗で買い物をしたり…便利でお得に使える「コープこうべアプリ」。でも、それだけではありません。組合員や職員など、コープこうべに関わる皆さんが“つながるツール”として、取り組みを広げています。

ライブ配信でつながる！

2025年10月から11月にかけて、「コープこうべネット25周年」を記念し、「つながる」ことをテーマに25回*のライブ配信を企画しました。

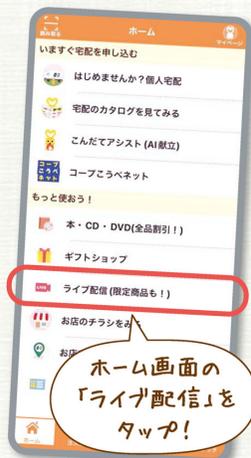
事務所からの配信だけでなく、エコファームから中継したり、“お掃除実演ライブ”があったり。多岐にわたる部署の職員はもちろん、メーカーや生産者、コープこうべアプリ制作会社のスタッフも登場。配信中に投稿された組合員のコメントを受けたトークもあり、いろいろな「つながり」が楽しめました。

なかでも、コープこうべのことが大好きな「ともぞう&モモすけ」が繰り広げるトーク番組『てまえのおみそ』は、回を重ねるごとに人気上昇。ライブ配信はアーカイブ（見逃し配信）でも視聴できますので、ぜひご覧ください。

*実際には27回配信



見逃し配信はこちら



姫路の漁港からライブ配信した回が印象的でした。目立つ商品ではなかった「荳わかめやわか煮」の魅力が伝わって、注文数が増えたのはライブならではのことでした（ともぞう）



ふとん丸洗い工場に潜入した時は、本当に丁寧に洗っていることが分かりました。「作る人」や「サービスを提供する人」が「使う人」のことを考えてがんばっている様子が伝わったと思います（モモすけ）



「ネットが苦手な人にも親近感を持ってほしい」と話す情報デジタル推進部インターネット・デジタル推進の皆さん（前列左：ともぞうさん、前列右：モモすけさん）

店舗を
ご利用の方は…

スタンプラリー
などでお得に

店舗のレジで画面を提示するとコピーポイントもらえるクーポンや、対象商品の購入によりスタンプがたまったら、抽選にチャレンジできるラリーも。



今後も開催予定!
アプリの告知を見逃さないで!

宅配を
ご利用の方は…

地域担当ニュースで
職員を身近に

宅配の地域担当が、その“人となり”を知ってもらったり、おすすめ商品を紹介したりする「地域担当ニュース」。直接顔を合わせることができない組合員とも“つながる”コミュニケーションツールです。



今年のコウノトリの大群にまだ会っていないので寂しいです。見つけたらご報告しますね(むらかみ)

おすすめは、「レンジでコロちゃん牛すじコロッケ」です! ぜひぜひ食べてみてください♪(ごとう)



タッチ
コープTOUCHでつながる!

たすけタッチ

ちょっとした手助けを依頼したい人と、手伝いたい人をマッチング。助ける人と助けてもらう人は半径1km圏内に暮らす“ご近所さん”です。現在、毎月400件近くの依頼があり、助ける人の平均年齢は57.7歳。兵庫県立舞子高等学校の生徒たちも参加し、ごみ出しや15分程度でできる玄関・屋外の掃除などを手伝っています。

神戸市垂水区・西区・東灘区に加え、北区でもスタート予定です。

みんなで
1万回*お手伝い
しました!



*2025年
12月29日に
達成

助け合いのしくみ

助けてほしい人

電話か
アプリで依頼



助ける人

「行ける日」を
選んでお手伝い

1回110円をお支払い
(口座引き落とし)

依頼がアプリに
集まります

1回100ポイント進呈
(コピーポイント)



ポイント募金

コピーポイントを使って3ポイントから500ポイントまで気軽に募金。応援コメントの入力もできます。



寄せられた
コメントは
募金と一緒に
届けることも

コープこうべ
アプリのダウン
ロード方法は
こちらでご案内
しています



組合員ライターの
ひとこと

豊富な話題で楽しめたライブ配信。「出演したい!」と手を挙げる職員も多く、ネタには困らなかったと聞いて、今後ますます期待が高まりました。(磯本 歌見)



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

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
色が付いたマスの文字を並べ替えてできる言葉は何かな?

中級

1		2		3	
			4		
5					6
			7		
	8		9		
10					11
		12			

答え

--	--	--	--	--	--

【タテのカギ】

- 合鴨農法とは、米を育てながら鴨肉も生産できる
○○○○二鳥の手法だ
- 明治時代の東京が発祥と言われる、ふっくらとした
円すい形の焼き菓子
- ヨーロッパに伝わる民話「長靴をはいた○○」
- 優れた人にも1つはあるはず
- 複数枚ある絵を1枚ずつ見せながら語る日本の芸能
- 屋内でありながら床板を張らずに土足で使える空間
- カタクチイワシの稚魚
- 地球の7割が海、3割が○○
- 知らないふりをする事「○○を切る」

【ヨコのカギ】

- アルゼンチンとブラジルの国境にある巨大な「○○○○の滝」
- ローマ帝国の第5代皇帝
- 高い知能から「海の賢者」と呼ばれる生き物
- 春休みにこれを使って旅したい「○○○○○○18きつぷ」
- が高じて仕事になる人も
- 晴れた日は畑を耕す。では雨の日は?
- ペルー共和国の首都
- 昔話の定番「おじいさんは山へ○○刈りに行きました」
- 1年の厄を落とし、新年を迎えるための大掃除

問二

□には旧国名が入るよ。旧国名を現在の県名に置き換えたとき、
どれにもあてはまらないのは、A～Iのうちどれかな?

中級

- □□のいごっそう
- □□□の白兎
- □□へ七度、熊野へ三度
- □□□の富士と一里塚
- □□□隼人
- □□□の善光寺、身延の久遠寺
- □□狸合戦
- □□はやさしや土までも



例えば
旧国名「淡路」は
兵庫県だよ

- A. 長野県 B. 福島県 C. 静岡県 D. 三重県 E. 石川県
F. 徳島県 G. 鹿児島県 H. 鳥取県 I. 高知県

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】3月30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

2月号の答え

問一

14

5	14	4	11
1	10	8	15
16	3	13	2
12	7	9	6

問二

雪中花

ちゆ うい ろう そく せき せつ ごう かく しょ うか

1月号のクイズは解答総数4,651のうち、
正解は4,178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

思い立ったが吉日

春の訪れを感じる季節が巡ってきました。
心機一転、やってみたいこと、宣言してみませんか。



コーちゃん

プーちゃん

どこまでも走る

目標は、100kmマラソンに出場し、完走することです。70kmまでは経験がありますが、100kmは未知の世界。もっとトレーニングしなければ!ここで宣言したら、がんばれるかも。故障しないように走りしたいと思います。さあ、どの大会に出場しようかな。

(西宮市・ひん蔵・58歳)



未知への挑戦、すごいわ。まだ報告をお待ちしています!

自分だけの旅を

“ソロ活”です。昨年、大病をして奇跡的に復活しましたが、まだまだ体調は不安定。友人との旅行は迷惑をかけてしまうので、今年は一人旅の経験値を上げていく予定です。来年にはヨーロッパに1人で行くのが最終目標です。

(神戸市中央区・サムオ・62歳)



ワクワクするわね。目標達成を願っています

その先へ、一歩ずつ

歩きお遍路を始めました。下の子がまだ中学1年生で、仕事や家事もあるので、区切り打ちではありますが、1回目は30番までお参りすることができました。1年後には、ぜひ結願したいです!

(神戸市西区・おかん・45歳)



道中の「お接待」から元気がもらえるんですね

地域のために

10年前、大好きなスターが出演したドラマに感化され、消防団への加入を決めました。ミーハーな動機でしたが、今では救命講習で指導したり、防災士の資格を取ったり、保育所や幼稚園で防災啓発劇をしたり。「思い立ったが吉日」だったと思って、これからも活動を続けていきたいと思っています。

(芦屋市・うまいもん食い・59歳)



カッコいいな!ボクも大きくなったら消防団に入りたい

スッキリしたい

2025年にやり残したことは、空き家問題です。田舎に家と田畑、山林があり、もう10年近く固定資産税だけ払っています。自分の年齢も考え、今年こそはどうにかしないと...と思っています。同じようなお悩みをお持ちの方、良い方法がありましたら教えてください。

(神戸市北区・なやめるばあちゃん・73歳)



近年、問題になっておるのう。解決できますように

ワタシ色にイメチェン

始めたいのは、似合う色の服を着ることです。気が付けば30代から、無難なベージュ、黒、グレーばかりを手にとってきました。ですが、カラー診断によるとイエローベースのくすみカラーが似合うらしい。早速オリーブ色の服を購入し、似合っているに違いない、と自信を持って着ています。

(神戸市垂水区・goro・57歳)



服を選ぶ楽しみが増えますね。気持ちも上がりそう!

投稿募集!

新企画 「思い出のアルバム」テーマ:結婚式の思い出

結婚式で緊張のあまり起きたハプニング、参列した時の思い出など、結婚式にまつわるエピソードをお寄せください。

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



バナナの夢も膨らんで

近所から頂いたバナナの苗を植えたところ、高さが3メートルに。20本も実を付け、味はしっかりバナナでした。冬に向けて保護材でぐるぐる巻きにしましたが、春にはあの大きな葉を広げてくれるのでしょうか。
(伊丹市・伊丹のロッテンマイヤー・76歳)



自家製バナナのスイーツ食べてみたいなあ～

隠し味が決め手!?

「今日、ごはんいらない」など我が家で週に何度か言われるセリフ。主婦歴40年を過ぎた私は、残ったおかずを華麗に変身させるのが得意になりました。おでんは、細かく刻んでお好み焼きの生地に混ぜます。肉じゃがは、ミンチと混ぜてハンバーグに。こうして残り物を使い切ります。新たな変身おかずを食べている家族を見ながら私は、「してやったり!」とほくそ笑んでいます。
(西宮市・マダムカサブランカ・68歳)



パパッと手の込んだ料理にリメイクさせちゃうなんてすごい!

“面倒くさい”を“ワクワク”に

66歳になり、寒い日はヒートショック対策が必要だと思ようになりました。夜、トイレに行くときや起き出すときに帽子を被ります。おっくうな気持ちを抑えるために一番お気に入りの物を出します。上から羽織る服もそうです。夜のトイレ、用事がお出かけ気分になりますよ。
(加東市・がらく・66歳)



お気に入りのカーディガン、私も活用しようかしら

自然のカボチャに舌鼓

我が家では腐葉土の中に野菜くずを捨て、堆肥を作っています。先日、そこからカボチャが芽を出し、つるをぐんぐん伸ばし、花が咲きました。花の元には小さく若い実が付いています。それは日増しに大きくなり、やがて7個の立派なカボチャになりました。これまで3個食べましたが、甘くて店で買ったものより立派です。なんだか得をしたような気分です。
(丹波市・ユーチャン・85歳)



お野菜のくずって栄養があるのかな

燃えよ! 情熱

70歳を過ぎてピアノを再開し、趣味のサークルに入りました。歓迎会のカラオケでメンバーの1人から「歌は”上手だと分かりました」と言われました。また、ピアノで昔、挑戦した曲を弾いたところ「その曲を弾くのはまだ早いよ」と。がぜん、私は練習に励みました。娘からは「お母さんをやる気にさせた人に感謝ね」と言われています。
(宝塚市・はっちゃん・81歳)



「その曲を弾くのは早い」とは「あなたはまだ若い」という意味じゃな

小さな届けもの

ウォーキングの途中で、表面が傷だらけの1本の色鉛筆を発見。よく見ると名前のシールが付いていました。本人に戻してあげたくなり、少し離れた小学校まで届けました。先生が優しく対応してくださり、「届けて良かった」と満足して帰宅しました。
(加古川市・タツジイ・70歳)



ウォーキングをしているといろいろな発見がありますね



私も一言

これぞウマ〜い関係?!

12月号みんなのひろば「土地柄の違い?!」の“来客に昼ごはんを出すのか”問題。昼ごはんどきに訪ねて来た娘の彼氏は、昼ごはんを食べ、談笑し、夕飯どきまで居座り「ラーメンでも食べますか?」と言うと「ありがとうございます」と夕飯まで食べて帰りました。その後、彼氏は娘の夫になり孫も生まれ、今、私たちがお呼ばれされています。

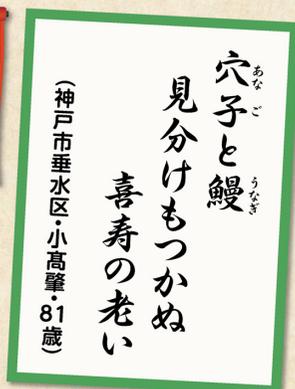
(神戸市西区・大福桜・70歳)



昼ごはんに関わらず、気兼ねなくみんなで食べるのは幸せなことね



ここで一句



(神戸市垂水区・小高肇・81歳)

穴子と鰻
見分けもつかぬ
喜寿の老い



どちらも結構。大好物じゃ!



私も一言

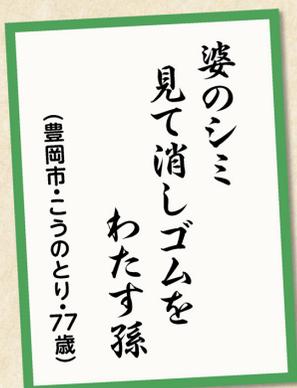
一枚一枚丹精込めて

12月号のエリア掲示板、のり工場の見学会の記事を読んで。学生時代、学校から帰ると手で簾に張り付いたのりを一枚一枚剥がしてのりにするのが、冬場の日課でした。今は機械が剥がしてくれますが、おいしいのりを生産するため養殖業者の日々のがんばりを見学する親子には、ぜひ見届けてほしいなあという思いで読ませていただきました。

(豊中市・白いドラ・69歳)



ここで一句



(豊岡市・こうのとりのり・77歳)

婆のシミ
見て消しゴムを
わたす孫



消せるものなら全部取ってほしいわ〜



漁師さんや養殖業者の方たちは、極寒の中でお仕事をされているんですね

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・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：結婚式の思い出 **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30日(月)必着

※原文は短くする場合があります

