

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2026 6



こまつなを紹介
安ばとおいしさを届ける、
エコファーム



コープでいっしょに未来へ
組合員の声を生かす

エリア掲示板
地域の情報をチェック!

「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

2026
6

- 01 私の備え・私の1.17
- 02 巻頭特集
安心とおいしさを届ける、
エコファーム
- 07 エリア掲示板
地域の情報をチェック!
- 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
組合員の声を生かす
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば

裏表紙 組合員ライターが行く 地元のええとこ

「きょうどう」最新号・バックナンバーは
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



コープこうべの現況 (4月末現在)

組合員数 169万1457人
出資金 343億6503万円
1人当たりの出資額 2万317円
宅配訪問軒数 47万5165軒

マイバッグ持参率
(4月度) 90.6%

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

コープこうべの 暮らしの情報センター

ご意見・
お問い合わせは

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



私の

私の

備え・1.17



投稿募集中!

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。組合員の皆さんの災害への備えや、
「1.17」にまつわるエピソードをご紹介します。

わが家の防災見直し

震災を思い出し、防災リュック
を数年ぶりに入れ替えまし
た。家族は2人となり、年齢も
重ねた今、改めて自分たちに
必要な物をそろえました。防災
の知恵もアップデートしなけ
ればならないと感じています。
(豊岡市・桜・70歳)

忘れられない朝

当時、私は入社2年目で、独身寮にいました。地震が起きる直前
に目が覚めたのを覚えています。その直後、激しい揺れが襲い、
4階の私の部屋は大きく揺れました。本棚が倒れ、20kgもある
オーディオのスピーカーが頭のすぐ近くに倒れてきました。一步
間違えていれば、と思うとぞっとします。また、親に電話しようと
しましたが、つながりませんでした。1.17の報道の度にその時の
ことを思い出し、自分が生きていることのありがたさを感じます。
(川西市・くまためき・57歳)



安心とおいしさを届ける、 エコファーム



エコファーム(三木市)は、自然のめぐみを土に還し、その土からまためぐみを受ける、めぐみが輪になってめぐり続けるコープこうべグループの直営農場です。

コープこうべ職員

しぎまなみ
四木 愛実さん

持続可能な農業や資源リサイクルに関心を持ち、自ら手を挙げて(株)コープエコファームに向向。エコファームの取り組みについて学びながらイベントの企画や情報発信を行っています。

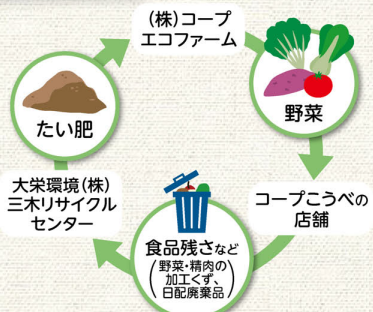


エコファームが取り組んでいる環境のことや持続可能な農業を、組合員の皆さんに伝えていきたいです。そこから、コープこうべをもっと好きになってもらえたら、と思っています。

エコファームの取り組み

こだわりの土づくり

コープこうべの店舗などから出る野菜くずや肉の加工くずなどを、大栄環境(株)がたい肥化し、そのたい肥で土づくりをして野菜を栽培しています。



ソーラーシェアリング

農地の上に太陽光パネルを設置し、太陽のエネルギーを分け合うことで、農業と発電を両立しています。



太陽熱を利用した土の消毒

夏場に太陽熱を利用し、高温高湿にすることで、土の中の害虫や雑草の対策をしています。



エコファームでは、年間を通してさまざまな野菜を栽培しています。その中で今回は、フードプランこまつなを紹介します。



フードプランは誕生35周年



食べる人だけでなく、つくる人も、作物や動物、産地の自然まで含めて、健全で幸せであること。そんな社会をつくりたい。それがきっと、持続する食の未来につながるから。フードプランは、そんな願いが込められたコープこうべのオリジナル商品。エコファームはフードプランの産地のひとつです。

「フードプラン4つのコンセプト」

- つくる人や育て方が見える安心商品
- 食べる人・つくる人にも安全
- 環境にやさしい商品づくり
- 食べる人・つくる人が交流できる

COOP KOBÉ
エコファームで
こまつなができるまで

こまつなは、初夏には25日～30日、冬場でも約2カ月で収穫できます。栽培期間が短く、生産性が高いため、価格が安定し、手頃な野菜として親しまれています。

1 食品残さい肥で
土づくり

収穫後、水をかけ冷蔵庫で冷やし、鮮度を保つ

2 種まき



季節に応じて複数の品種を栽培

3 発芽



6 冷やし込み



5 収穫



4 栽培・管理



夏場のハウスの中は50℃近くに
なります

7 根切り・選別・
計量・袋詰め

変色した葉を取り除くなど、一つ一つ手作業で丁寧に検品しています

8 出荷

9 店舗・宅配で供給



(株)コープエコファーム 営農部課長

わたなべ たくま
渡部 拓真 さん

水の管理がとても大切。土の中の水分量を確認しながら生育初期はたっぷりと水を与えて生長を促します。また、収穫直前まで草取りは手作業でパートさんと一緒にこまめに行っています。



こまつなの長所

- 年間通して安定供給されるので手に入りやすい

- 生のまま食べられる

ビタミンCは水溶性の栄養素なのでゆでると流れ出てしまいますが、こまつなはアクが少なく生のまま食べられるので、サラダやスムージーにするとビタミンCを効率良く摂取できます。

こまつな豆知識

冬の方が甘い

寒い時期のこまつなは、霜に当たることで甘みが増しておいしくなる。

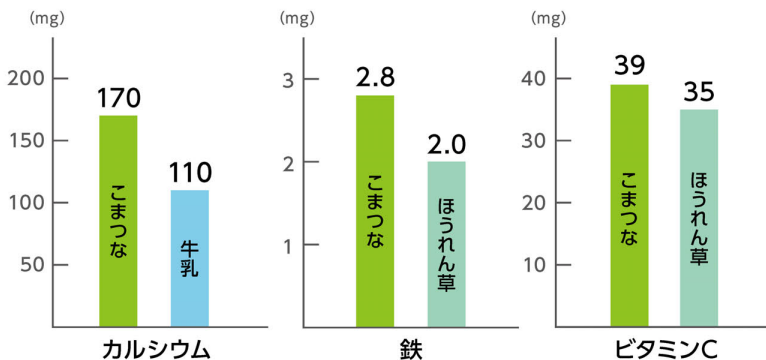
冷蔵庫で立てて
保存するのがおすすめ

栽培時と同じように立てて保存すると、負荷が減り鮮度が長持ちする。

洗う順番が
ポイント

根元に土が残しやすいので、根元をカットしてから洗う。

こまつな・ほうれん草・牛乳の栄養成分比較 (100gあたり)



出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

こまつなを使ったレシピ

コープクッキング

検索



鯛のムニエル 小松菜ソース



にんにくとベーコン、
小松菜ソースで
ジェノバセ風
パスタにも

鯛を鮭に変えても
合う♪

エネルギー 270kcal/
食塩相当量 1.1g (1人分の推定値)

材料(2人分)

鯛 2切
塩 小さじ1/5
小麦粉 小さじ2

パプリカ(赤・黄)
..... 各1/5コ
エリンギ 1本
バター 15g

〈小松菜ソース〉

こまつな 80g
牛乳 1/3カップ
粉チーズ 大さじ1
塩 ひとつまみ

作り方

- ① 鯛は塩をしてしばらく置き、水気を取る。パプリカは乱切り、エリンギは食べやすい大きさ、こまつなは4cm幅に切る
- ② こまつなは耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱し、水気をしっかり絞る。〈小松菜ソース〉の材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する
- ③ 鯛に小麦粉をまぶす。フライパンにバターを溶かし、鯛・パプリカ・エリンギを中弱火で焼く
- ④ 〈小松菜ソース〉を電子レンジ(500W)で30秒~40秒温め、皿に敷き、③を盛り付ける

鯛は皮面から焼いてパリッと。
ソースのこまつなはしっかり
火を通すと苦み、青臭さを
抑えられます

ライター
おすすめ!

こまつなと バナナのスムージー

バナナとこまつなと牛乳だけで
簡単・おいしいスムージーに
なります。砂糖なしでも飲めて、
見た目もきれい!



エネルギー290kcal/
食塩相当量0.8g(1人分の推定値)

材料(2人分)

豚肉切りおとし… 100g
塩・こしょう …… 各少々
こまつな …………… 1袋
洋にんじん …… 1/4本
にんにく …………… 1かけ
サラダ油 …… 小さじ2

〈調味料〉

塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ1/2

食塩不使用

ミックスナッツ …………… 36g

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る
- ② こまつなは4cm幅に切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。ミックスナッツは粗めに砕く
- ③ フライパンにサラダ油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色が変わってきたら、にんじん、こまつなの順に加え炒める
- ④ 野菜がしんなりしたら、〈調味料〉・ミックスナッツを加えさっと炒める

豚肉と小松菜の
ナッツ炒め



ナッツの歯ごたえが
良いアクセントに

こまつなと豚肉の
おろしポン酢



豚肉を鶏肉に
変えたり、きのこを
足したりしても

エネルギー130kcal/
食塩相当量0.6g(1人分の推定値)

材料(4人分)

こまつな(4cm幅に切る) …………… 180g
豚バラ肉(食べやすく切る) …… 100g
塩・こしょう …………… 各少々
サラダ油 …………… 大さじ1/2

〈おろしポン酢〉

だいこん(おろす) …………… 1/4本分
ポン酢 …………… 大さじ2

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉・こまつなを炒め、塩・こしょうで調味する
- ② だいこんおろしは軽く水気を絞って、ポン酢と合わせ、①にのせる

エコファームで採れる 野菜たち

夏

6月	たまねぎ、じゃがいも (収穫体験あり)
6月～9月	青ねぎ
7月・8月	トマト



秋

10月	さつまいも (収穫体験あり)
10月～12月	ブロッコリー
10月～6月	ほうれん草



冬

11月・12月	だいこん、かぶ、洋にんじん (だいこん・かぶ収穫体験あり)
11月～3月	きくな



春

1月～7月・ 9月・10月	こまつな
------------------	------

エコファームの野菜はエコファーム内の直売所のほか、三木市近隣などコープこうべの一部の店舗で取り扱っています。

エコファームでは、栽培体験、収穫体験のイベントを行っています。最新情報はホームページでお知らせしていきます。



ホームページ

職員おすすめの
こまつなレシピも
載っています



Instagram

組合員ライターのひとつ

取材を通してこまつなの魅力を再発見しました。愛情を込めて育てられたエコファームのこまつなを、日々の食卓で活用していただけたらうれしいです。(藤田 由里佳)



お気に入り コープ商品

「これおいしいで」「いっぺん使ってみて」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 北海道産小麦の フライパンで作る パンミックス

母と一緒にちぎりパンを作ります。弟にも大好評!ほんのり甘く、小麦の味が引き立つシンプルな味わいでおいしいです。パンとスコーンの間のような食感。焼き立てを食べられるのもうれしいポイントです。(姫路市・カノン・19歳)

※宅配と一部店舗で取り扱いあり



のむヨーグルト

甘すぎずコクがあり、牛乳のやさしい風味も感じられて飲みやすいです。いろいろな「飲むヨーグルト」を試しましたが、コープさんののが一番おいしいです。(明石市・とんちゃん・60歳)

※一部コープミニを除く店舗、宅配で取り扱いあり



「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 長崎ピーススタディツアー2026 ワカモノと被爆地を巡る

長崎在住の大学生などと共に、被爆地を巡ります。

| 出発日 | 2026年7月28日(火)

| スケジュール | 7月28日(火)～29日(水) 1泊2日

1	伊丹空港(午前便)ー長崎空港…昼食=長崎原爆資料館見学、被爆地フィールドワーク=夕食=ホテル(泊)
2	ホテル=被爆地フィールドワーク、ヒバクシャとの交流++ 昼食=長崎駅…長崎空港ー伊丹空港(午後便)

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) ー航空機 …リムジンバス =市電 +++徒歩

●航空会社: 全日空 ●宿泊: ホテルニュー長崎

●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)

| 事前学習会 | 7月4日(土) 13時～15時

| 事後報告会 | 8月8日(土) 10時～15時

| 対象 | 中学生～高校生、またはそれに準ずる年齢で、このツアーに参加したことがない方

| 参加条件 | ①事前学習会・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・SNSや広報紙など)の承諾

| 募集人員 | 10名 | 最少催行人員 | 6名

| 旅行代金 |

5,000円(食事代、施設入場料、保険料など)

※実費との差額は「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



または郵送で、①長崎で何を学びたいかを200字程度にまとめた作文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(6月25日(木)必着)

※応募者多数の場合はお住まいのエリアのバランスを考慮して参加者を決定(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

「長崎ピーススタディツアー」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確認のうえ、お申し込みください

第106期通常総代会を 開催します

| と き | 6月10日(水) 12時半～

| と ころ | 神戸ポートピアホテル

(ポートライナー市民広場駅東側)

| 議 案 |

第1号議案 2025年度事業報告承認の件、
決算報告、剰余金処分案承認の件

第2号議案 2026年度事業計画、収支予算承認の件

第3号議案 「地区別総代会議規約」変更の件

第4号議案 「総代選挙規約」変更の件

第5号議案 「他の法人、団体への加入および脱退についての理事会議決の範囲に関する規約」変更の件

第6号議案 監事選任の件

第7号議案 役員報酬決定の件

※閉会后、平和の取り組み報告などを予定
(15時15分ごろまで)

募集 コープの森・社家郷山 昆虫調査隊

| と き | 7月20日(月・祝) 9時半～12時

| と ころ | コープの森・社家郷山
(西宮市越水)

| 内 容 | 昆虫採集と調査

| 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500円(3歳以下は無料)

| 応募方法 | 右のQRコード®から

| 締め切り | 6月30日(火)

| 問い合わせ | (有)Kuse O Farm(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時～17時)



募集 ワカモノ応援「Konoyubi」夏企画 マリンカレッジで兵庫の海・魚を実体験

干しだこ作り、魚の調理実習など。参加費無料です。

| と き | 7月31日(金) 10時～14時半

| と ころ | 兵庫県水産会館(明石市中崎1-2-3)

| 対 象 | 中学生～大学生、それに準ずる年齢の方

| 定 員 | 16人(申し込み多数の場合は抽選)

| 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



※7月20日(月・祝)締め切り。

抽選結果は全員にメールで連絡します

| 問い合わせ | 地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金9時～17時)

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 「子どもの権利と余暇」

余暇は、子どもにとってかけがえのない権利。「幸せに生きる時間」について話を聞きます。参加費無料。

【とき】6月27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】今井直人さん

(NPO法人Dive in! 代表理事)

【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



【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 兵庫の海や魚に親しもう 虹っ子マリンスクール

垂水漁港での「せり」の見学、タコや魚のつかみ取りなどを楽しみましょう。おみやげ付きです。

【とき】7月23日(木)、24日(金)11時半～15時
【ところ】神戸市水産会館(各線垂水駅徒歩5分)
※現地集合・解散

【対象】小学生と保護者(乳幼児の同行は不可)

【定員】各40人(申し込み多数の場合は抽選)

【参加費】小学生3,000円、保護者1,000円

【申し込み】ホームページから



※6月22日(月)締め切り。

当選者にのみ7月上旬にメールで連絡します

【問い合わせ】第5地区本部

☎078-704-5701(月～金9時半～17時、祝日を除く)

コープのお店で「エコラベル」を探そう！ みんなで減CO₂(ゲンコツ)プロジェクト

コープこうべは「環境に配慮した商品の供給推進」の一環で「みんなで減CO₂プロジェクト」に参加。「エコラベル」を探す「エコラベルハンター」企画を実施します。詳しくは、プロジェクトを主催する(株)日本総合研究所の特設サイトをご覧ください。



コープこうべならではのエコラベルを見つけよう！

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時～16時半)】 【ところ(いずれもJR神戸駅徒歩7分)】

1日目 7月7日(火) 神戸市立総合福祉センター

2日目 7月9日(木) 神戸市男女共同参画センター
あすてっぴKOBE

【定員】20人(申込順) ※6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



☎078-414-3081(月～金9時～17時、祝日を除く)

堺の刃物とぎ

6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

2 火 C 西鈴蘭台	17 水 C 西宮南
3 水 C 大蔵谷	18 木
4 木	19 金 C 桜塚
5 金 C 垂水	20 土
6 土 C うねの	21 日 C 龍野
7 日 C 島本	22 月 C 須磨
8 月 C D 芦屋	23 火 C 宝塚
9 火 C D 芦屋	24 水 C 宝塚
10 水 C D 芦屋	25 木
11 木	26 金 C 新多聞
12 金 C 深江	27 土 C D 神戸西
13 土 C 福田	28 日 C 名谷
14 日	29 月
15 月 C 甲南	30 火 CM 石井
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



通常総代会に向けて 地区別総代会議を開催

4月16日～28日、8つの地区で組合員の代表「総代」が集まり、地区別総代会議を開催。6月の通常総代会に向けて、2025年度の振り返り・2026年度計画案の報告などが行われました。

中期経営計画の4年目となる2026年度の計画案として、引き続き「お買い物を通じた暮らしの安心づくり」「いきいきとした暮らし・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」の実現に向けて取り組むことなどを説明。その後、グループに分かれて活発に意見交換が行われました。



意見交換の様子(第5地区)

互いの活動を知り、未来を語る 高校生ボランティアの交流会

3月30日、コープこうべ住吉事務所(神戸市東灘区)で、(公財)コープともしびボランティア振興財団が「高校生ともしびボランティアアワード交流会」を開催。兵庫県内の高校生ボランティアを顕彰する「第7回高校生ともしびボランティアアワード」に応募した団体のうち、12校の生徒と教職員合わせて49人が集いました。

交流会は、馬場一郎理事長の「いろいろな人の活動を知り、互いに影響を受けて欲しい」というあいさつでスタート。参加者はグループに分かれて、小学生の見守りや子ども食堂、防災食の啓発、清掃、地域活性化など、活動内容を紹介し合いました。今後試してみたいことについても話し合い、「ワークショップ」などの開催について悩む「他校と連携して取り組みたい」などの意見に共感の声が上がっていました。



地域ボランティアの先輩や
コープこうべの職員なども一緒に交流

「コープの森・^{しゃげごうやま}社家郷山」が 自然共生サイトに認定されました

「コープの森・社家郷山」(西宮市)の取り組みが、環境省の「自然共生サイト」に認定されました。自然共生サイトとは、「民間の取り組みによって生物多様性の保全が図られている区域」を認定する環境省の制度。2008年度から兵庫県・西宮市と連携し、地域の組合員と共に進めてきた森林整備や環境学習の活動が評価されたもので、生協としては初めての認定です。3月27日にコープこうべ住吉事務所(神戸市東灘区)で認定式が行われました。

平和を願うメッセージを伝える 「終戦80年 そしてこれから」

3月28日、コレルせいぶん(神戸市東灘区)で開催された「終戦80年 そしてこれから」に104人が参加。43年ぶりに復刊した『きり絵画文集 原爆ヒロシマ』を元に、朗読劇が上演されました。

「虹っ子平和スタディツアーin沖縄」に参加した中学生からの報告もあり、「ひめゆり学徒隊が配属されたアブチラガマ(避難壕)でのつらい出来事は一生忘れない」との言葉が印象的でした。その後「沖縄からのメッセージ」として、沖縄の伝統芸能「エイサー」と唄が披露されたほか、沖縄の多くの人々が犠牲となった地上戦についても話も。参加者は、命の尊さや平和への思いを強くしていました。



「エイサー」の演舞

“虹っ子”の学びをまとめた新聞が 「ことまど新聞コンクール」で受賞

「ことまど」は、子どもたちが新聞作りを体験できるアプリです。コープこうべが行う「虹っ子平和スタディツアー」などの参加者が、旅で学んだことを伝える新聞作りに活用しています。

「ことまど普及委員会」は、「ことまど」で制作された優秀作品を毎年表彰。2025年度は、コープこうべで下記の新聞が受賞し、3月28日に開催された「終戦80年 そしてこれから」(上の記事)の中で表彰式が行われました。

【受賞した新聞】

ことまど大賞: 長崎平和のキャンパ寄贈の旅『WPFN新聞』、**中学・高校生の部 特別賞:** 虹っ子平和スタディツアーin福島『レインボー新聞』

参加者各自の視点で 広島の旅から平和を伝える

3月26日～27日、「広島平和サイクリングの旅」が開催され、中学生・高校生9人が参加しました。1日目は「ハチドリ舎」で語り部・高村秀樹さんの話を聞き、「サイクリングピースツアー」に出発。平和記念公園、広島平和記念資料館を巡りました。2日目は、本川小学校、爆心地、旧日本銀行広島支店を見学後、福山市の「ホロコースト記念館」を見学しました。

4月3日には、事後報告会を開催。午前中はチームに分かれて、学んだことを新聞の形にまとめるため、記事の割り付けやタイトルを考えました。午後は記事作り。神戸新聞社の方からアドバイスを受けながら「路の標新聞」を仕上げました。その後、「被爆電車が2台とも市内を走っていることに驚いた。広島の人々の平和への思いが表れている」「人との出会いによって平和が生まれると思った。自分の小さな行動から平和を考えたい」など、記事に込めた思いを発表しました。



説明を聞きながら被爆地を巡りました



旅で印象に残ったことを発表



めんつゆに浮いている白いものは何？

使いかけのめんつゆに、白いものが浮いていたことはありませんか？これは、開封後に入ってしまったカビなどの微生物が増殖したものです。開封すると、空気と共に微生物が容器の中に入り込みます。冷蔵により微生物の増殖を抑えることはできますが、完全に防ぐことはできません。めんつゆだけでなくジュースなど、開封前は常温保存できる商品も、開封後は冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

開封したら「期限」は無効になるよ！



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



開封後のめんつゆの中で増えたカビ



開封後の白だしの中で増えた酵母



開封後のトマトジュースの中で増えたカビ

表示をチェックして、早めに使い切りを

- 開封前は常温保存の商品でも「開封後要冷蔵」と表示されている場合があります。表示に従って保存しましょう。
- 賞味期限は、表示されている保存方法で保存した場合の「開封前の期限」です。開封後は、使用回数や開封時間、保存環境により微生物の増殖する速さが異なるため、一律に「開封後の期限」を決めることはできません。
- カビや酵母の増殖した食品は、食わずに廃棄しましょう。



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.38

組合員の声を生かす

「ボイス委員会」とは？

「ボイス委員会」のメンバーは、一般組合員の中から選ばれた役員である「組合員理事・監事」の13人です。組合員目線で「組合員の願いの実現」に向けた、店舗や宅配の取り組みを推奨。2022年度から、好事例を選出し、共有化・表彰しています。めざしているのは、組合員・職員の声をきっかけにした取り組みにより、組合員も職員も幸せで良好な関係になること。コープこうべの事業計画「3つの柱*」の実現にもつながります。



ボイス委員会の様子

*コープこうべの「3つの柱」とは？

1 お買い物を通じた
くらしの安心づくりへの貢献

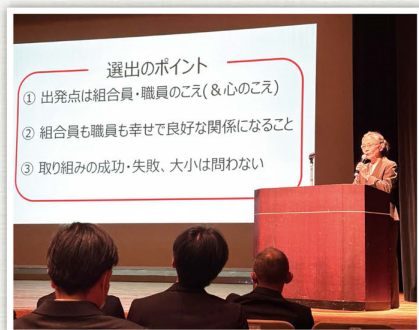
2 いきいきとしたくらし・
地域のつながりの応援

3 環境や社会のためになる
活動・事業モデルの促進

ボイス委員会の活動

- 組合員・職員の声を元実践した取り組みを各所属（店舗、協同購入センターなど）から報告してもらう
- 各地区本部による協議、ボイス委員会メンバーによる協議と投票で3件の取り組みを選出
- 所属長会議で所属長から取り組み内容を報告、ボイス委員会から感謝状贈呈

組合員と職員それぞれの視点から生まれる「こうしたら良いの」という小さな気づきを改善に生かすことで、お互いが幸せを感じられるようになります。さらに、その成功事例を他の所属や職員と共有することで、良い取り組みを組織全体に広げることができます。お互いがちょっと幸せになるためのアイデアが今後も引き続き寄せられ、実現できることを願っています。（ボイス委員会議長 中野朋子 理事）



受賞所属を紹介する中野理事

2025年度に受賞した取り組み

今回報告された取り組みは54件。
協議と投票の結果、下記3つの取り組みが選ばれました。

ユニバーサル・ショッピングで賞 コープ柏原(丹波市)



きっかけ 丹波市社会福祉協議会担当者から「コープ柏原の売り場を利用して市内の小中学校福祉学習担当教師向けの『福祉学習推進会議(ユニバーサルショッピング体験会)』を開催できないか?」との相談をいただきました。

取り組み 店内で福祉体験(高齢者疑似体験・車いす)での買い物を実施し、参加者と職員が気付いたことを共有。さらに「子どもたちにも同じ体験を」との声を受けて小学生向けの体験会も行い、思いやりの心を育てています。



車いすでの
買い物を体験

受賞所属のコメント

子どもたちが疑似体験を通じて、普段の買い物の中にさまざまな困り事があることを実感する機会となりました。さらに地域の方からの温かい声かけもあり、学びが地域のつながりへと広がっていく様子を感じることができました。この取り組みが、誰もが安心して暮らせる地域づくりのきっかけとなればうれしく思います。
(橋本卓土店長)

フックよありがとうで賞 コープ新多聞(神戸市垂水区)



きっかけ 最近は大きなリュックでお買い物される方も多く、「従来のカート用フックでは小さなかばんしか掛けられない」との声をいただきました。

取り組み カートの真ん中に大きなフックを付けて大きな荷物も掛けられるようにしました。最初は数台だけでしたが、次第に「フック付きの台数が少ない」との声が増え、少しずつ台数を増やしました。



フックを
付けたカート

受賞所属のコメント

組合員さんが買い物中に困っている姿を見て、サービス部門の職員が大きなフックを付けてくれました。とても好評で、フック付きカートを選んで使う方がたくさんおられます。本当にちょっとした事ですが、お買物を快適にするお手伝いができ「フックよありがとう」と心から思っています。(八十原由美子店長)

若者応援賞 コープ大久保(明石市)



きっかけ 地域の高校生や関係者から「放課後に勉強できる無料の学習スペースがほとんどない」「明石市の図書館は座席数や利用時間に制約がある」などの声が寄せられました。また「店舗施設を活用し、若い世代の学びを支えることはできないか」と考えました。

取り組み 市の職員・高校生たちとも意見交換を重ね、「つどい場」の開放時間を20時まで延長したところ、利用者が増加。さらに「より静かな環境で集中して学習したい」との声を受け、17時以降使用していない組合員集会所を自習スペースとして開放しました。



受賞所属のコメント

日頃コープに寄せられる声は高齢者層の視点に偏りがちで、地域の子どもの声は届きにくいと感じていました。そんな中「コープの施設は地域の資源。地域の子どもたちを支えられないか」という思いから、この取り組みを始めました。職員が共感してくれたことは、大きな励みになりました。コープこうべが地域と共に歩み、次の世代へつながっていく一つの形になれば、と思っています。
(江原大輔店長)

3月18日の所属長会議で
受賞所属に感謝状を贈呈



「こうしたら良くなるのに」
アイデアがあれば
ぜひ気軽にお寄せください

- 1 宅配や店舗の職員に直接お声かけください
- 2 「くらしの情報センター」のお問い合わせフォームや電話でもどうぞ(1ページをご覧ください)

組合員ライターの
ひとこと

ちょっとした気付きからの改善や地域に根差した取り組みが、各店舗や宅配でこれまでに多く実現していることを知って感動しました。
(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

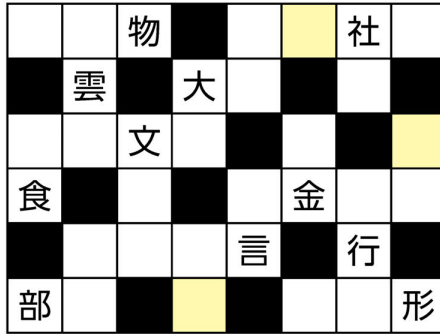
問一

リストの漢字を1文字ずつ全てあてはめて、漢字クロスワードを完成させよう。色が付いたマスの漢字を並べ替えてできる言葉は何か?

上級

リスト

通	題	引	遣
手	屋	菊	国
火	派	針	員
出	章	寺	蚊
外	人	預	問
帳	発	学	



古くから伝わる
知恵なんだね



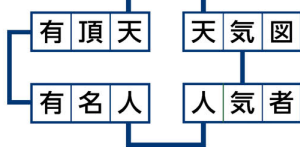
答え

問二

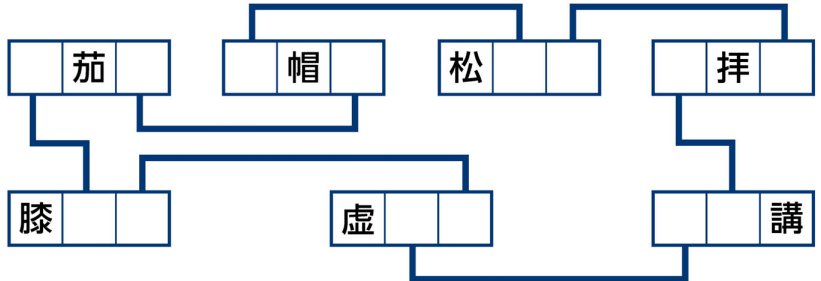
リストの漢字を使って三字熟語をつくろう。太線でつながっているマスには同じ漢字が入るよ。残った漢字を並べ替えてできる言葉は何か?

中級

【例】



リスト 堂 仕 花 僧 無 梅 子 礼 事 小



初夏の香り♡



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】 6月29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

5月号の答え

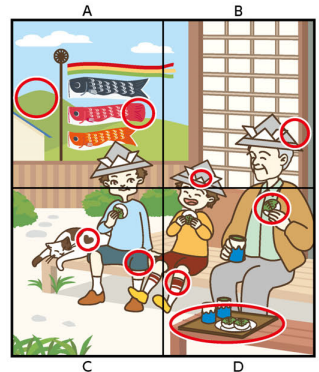
問一

D

問二

サクランボ

- ① ゴゴゴ
- ② カゴゴ
- ③ カゴカゴ
- ④ ゴゴゴゴ
- ⑤ ゴゴゴゴ



4月号のクイズは解答総数5,416のうち、正解は5,335でした。

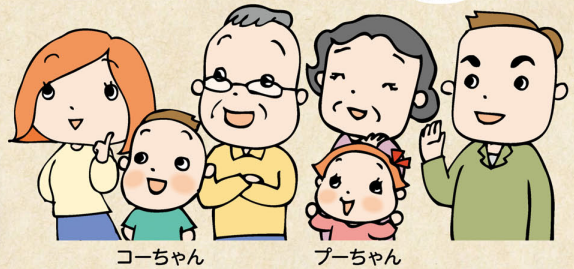
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

思い出のアルバム

結婚式の思い出

晴れ舞台での忘れられない感動やハプニングが、
人生に彩りを添えてくれます



コーちゃん

プーちゃん

光り輝いて

両家の家族と海外ウェディング。美しい砂浜の離島で散々遊んだ後、帰り際「指輪がない!」と夫。大騒ぎで探してもサラサラの砂で見つかりませんでした。パイロットに「この美しい島の夜空に指輪は永遠に輝いているよ。君たちはラッキーだ」と慰められ、どんよりとした空気が一変しました。

(三田市・うらら・55歳)



ロマンチックな考え方、私も真似したいわ〜

揺るぎない決意で

結婚式当日。気合いの入った夫は、ハードタイプのヘアスプレーを大量に使ってヘアセットし、ガチガチに固まった髪型にして来ました。参列した親戚の間では、カツラ疑惑が出ていたと後で聞きました。ちなみに50歳を過ぎた今もフサフサです。

(川西市・スマイル・41歳)



気合いが入っていたのね

やり切りました

50年前の妹の結婚式。妹が琴、父が尺八で合奏し、大いに盛り上がりました。写真係の私は、撮影時にズボンのベルトを忘れたことに気づき、ズリ落ちるズボンを左手で押さえ、右手でカメラという軽業。父が「カメラマンは息子で新婦の兄です」と紹介した時は、冷や汗でした。

(丹波市・ドラゴン・85歳)



必死な状況で撮影する姿が目に見えます

偶然に偶然が重なり

姉と従姉妹が2日違いで結婚式を挙げました。同じ式場だったので、新婦側の父・伯父の出席者の同じ顔ぶれが2日後に勢ぞろい。式場の方を驚かせたそうです。しかも、お相手の方の名字もたまたま同じだったという偶然もありました。

(神戸市西区・まきさきまみ・61歳)



同じ場所で同じ名字というの珍しい

生まれた時を思い出し

結婚式の結びで両親に感謝の気持ちを込めて、自分の出生体重と同じ重さのお米を渡しました。式の後、寡黙な父が母に「あのお米が一番グツときた」と話していたそうで、私もとてもうれしく、記憶に残っています。それを直接、私に話さないところもまた父親らしいのですが…。

(神戸市垂水区・あ・30歳)



将来、我が子にされたら大号泣しそうです

逆に息ピツタリ?!

「ケーキ入刀の合図でナイフを“振り下ろして”ください」と説明を受けたのに、本番では緊張のあまり、ナイフを“振り上げよう”しました。それを必死で阻止する夫。プルプル震える2人の手がビデオにしっかり映っていました。危うく、ケーキをぶった切るところでした。

(明石市・ふわふわしほ・65歳)



しっかりフォローしてくれて良いご夫婦ね

投稿募集!

「思い出のアルバム」テーマ:秋の味覚の思い出
秋は、実りの季節。旬のものを食べるとおなかも心も満たされますね。食卓や旅先でのひとときなど、秋の味覚の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
6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



何から話そう

38歳になる長男の育休中に、赤ちゃん雑誌の読者欄から始まった文通が、36年目に突入しました。今月末、その文通相手に初めて会えることに。ドキドキだけど、めっちゃわくわくしてます。

(宍粟市・みっちゃん・64歳)



すてきな関係! さぞかし話がはずむことでしょうね

リスクはすぐそこに

自転車に足をかけようとして、なぜかこけて、肩と頭を強打しました。頭はヘルメットが守ってくれましたが、左肩を骨折。今は肩のリハビリをがんばっています。自転車に乗る方々には、「頭を守るヘルメットはとても大切」と伝えたいです。

(尼崎市・朗報悲報女子・57歳)



「青切符」も始まったし、自転車に乗るときは気を付けよう!

目標ができました

「気軽に登れるよ」と言われ、長田区の高取山に登ってみました。何度か道を間違えながらも頂上にたどり着くと、明石海峡大橋から六甲アイランド、その先まで見渡せるパノラマに感動しました。往復で約2時間、お気に入りになりそうです。もう少し経験を積んで、須磨アルプスにも行ってみたい!

(神戸市西区・たくちゃん・63歳)



ボクも大きくなったら富士山に登るんだ!

ある日のできごと

駐車場の前で立ち止まっていた小学生4人組。興味津々で通りがかった私に「4番と9番がない」と言います。「4は死、9は苦」に通じることを説明すると、みんなの顔がパーッと明るくなり「ありがとう」、「帰ってお母さんに教えてあげよう」と喜んでくれました。これもウォーキングの効用!? うれしかったです。

(宝塚市・はっちゃん・81歳)



孫世代のおしゃべりは、気分が明るくなるのう

不審者じゃないの

市役所でのこと。先に窓口で手続きをしていた“夫”の横へ行き、腕を組みながらその手元を見ていた私。ふと顔を見たら、全く知らない人! 相手は書類を書くのに必死で気付いていなかったの、そお一つその場を立ち去りました。穴があったら入りたいとはこのこと。本当にごめんなさい。

(姫路市・おっちょこちよい主婦・67歳)



知人だと思って声をかけたら別人… ってこともありますよね

仲間の活動を励みに

先日、『きょうどう』で見つけた子育てサークルの活動を明石まで見学に行きました。皆さん温かく迎えてくださって、楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。私も地域で始めます。

(神崎郡福崎町・きみよちゃん・68歳)



地域にほっとできる居場所があれば、うれしいわ



私も一言

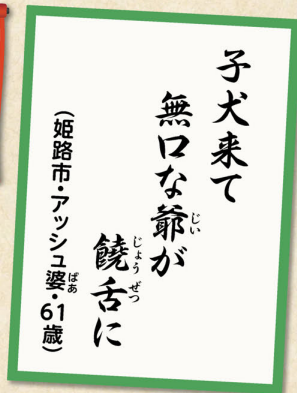
始めの一步から

3月号のテーマ「思い立ったが吉日」で、ヨーロッパへの一人旅を目標にソロ活を始められた方の投稿を読みました。一人で何もできない私も勇気もらったので、「一人飯」から始めてみようと思います。そして金沢への一人旅を実現したいです。

(吹田市・ももいろさん・67歳)



私も初めて、一人カラオケに挑戦。楽しかったわ♪



(姫路市アッシュユ婆 61歳)



いいなあ、プーちゃんもワンちゃんとおしゃべりしたい

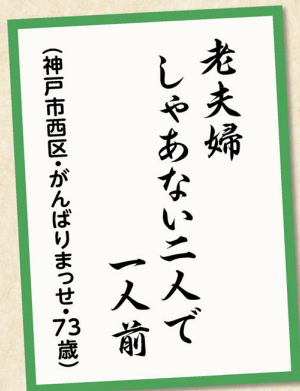


私も一言

思い出ショッピング

「機関誌でたどる昭和⑫」で、「くみあいマーケット芦屋店」の記事を懐かしく拝見しました。山の上に住んでいた当時、買い物は芦屋店が最寄りの店で、母について行った帰りにソフトクリームを買ってもらったこと、年末は芋の子を洗うほど混雑していたことを覚えています。食品も衣料品も買える店が珍しかったので、子ども心にわくわくしていました。

(芦屋市・うまいもん食い・59歳)



(神戸市西区・がんばりまっせ 73歳)



しみじみと味わいのある一句ね。これからも、どうぞ仲良く



時代は高度成長期。活気があふれておったのう

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

- 「私の備え・私の1.17」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」テーマ：秋の味覚の思い出 **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

6月29日(月)必着

※原文は短くする場合があります

組合員ライター
が行く!!

地元のええところ

赤穂市

赤穂御崎 伊和都比売神社



6月30日には
なごし おおほらえ
「夏越の大神」の
神事も開催

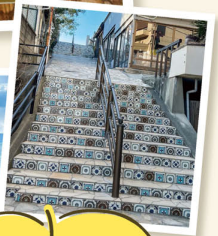
風光明媚な赤穂御崎にある 絶景の神社

赤穂御崎の突端にあり、鳥居を通して極上の景色が望める神社です。平安時代の書物『延喜式神名帳』に記載される古社で、おまつりされているのは伊和都比売大神という女性の神様。日本の夕陽百選に選ばれている赤穂御崎ですが、権禰宜(神職)の木村聡さんは「朝日も好きなんです」。近隣の自然などをモチーフにした御朱印やお守りも人気です。境内から海に向かう「きらきら坂」は、レストランやカフェ、ガラス工房などが軒を連ねる人気スポット。干潮時には道が現れて陸続きになる岩礁「畳岩」もロマンがあり、浜辺で波の音を聞きながら、ガラスの宝石とも呼ばれる“シーグラス”を探す緩やかな時間が私の癒やしです。潮風を感じながら海沿いの遊歩道を巡るのもおすすめです。(磯本)

特別御朱印800円、和心守 各1,000円
(ブルーは夏季限定)



潮が引けば
歩いて渡れる
「畳岩」



モザイクタイルが映える
「きらきら坂」では
ハート形の石を探そう!



※交通機関について詳しくはホームページをご覧ください

- 住所 赤穂市御崎1
- 電話番号 0791-42-3547
- 参拝時間 終日自由
(社務所の受付時間は9時~12時、
13時~16時、週1回程度不定休)
※周辺に市営観光
駐車場あり

詳しくはこちら ▶ [伊和都比売神社](#) 🔍 検索



次の『きょうどう』発行日は6月30日(火)です