

エリア掲示板

大阪府

（豊中・池田・吹田・高槻・
茨木・箕面・摂津市・島本・
豊能・能勢町・大阪市西淀川・
東淀川・淀川区）

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

大阪北地区本部

☎ 06-6849-0231

FAX 06-6849-6008

■所在地 〒561-0882
豊中市南桜塚2-1-2
コレル桜塚2階
■時間 月～土：9時～17時
日：祝：休

公式SNS

大阪北地区では、InstagramとX(旧Twitter)でさまざまな情報を配信中。イベント情報や、コープサークルの活動内容を紹介しているほか、組合員同士がつながるツールとしても活用しています。ぜひフォローしてくださいね。



Instagram



X(旧Twitter)



やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

この他の情報も！ ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!

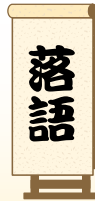


学んで笑って

「消費者トラブル」について知ろう

豊中警察署の生活安全課の方から、特殊詐欺の現状について聞きます。その後は落語で楽しく学んで、賢い消費者になりましょう。

笑って明るく
前向きに



桂 吉弥さん(落語家)



桂 弥つこさん(落語家)

とき 2月13日(木) 13時～15時 (12時半開場)

ところ 豊中市立伝統芸能館(阪急岡町駅徒歩3分)

対象 大阪北地区(左上参照)在住の組合員

定員 40人(申込順) 参加費 無料

持ち物 スリッパ、外履きを入れる袋

申し込み 大阪北地区本部

電話またはホームページから

コープこうべ イベントひろば 検索

※1月14日(火)受け付け開始

協力 コープサークル「わっはっは」



申し込み



5・7・5・7・7の短歌を募集します

今年のテーマは「私の願い」

短歌の内容は小さな願いでも大きな野望でもOK。選ばれた5作品は『きょうどう』3月号で発表します。たくさんのご応募をお待ちしています。

締め切り 1月31日(金)

※ハガキは当日消印有効

申し込み 大阪北地区本部

※未発表・オリジナル作品に限ります。作品の使用権利はコープこうべに帰属します

〈応募方法〉

作品(応募は1人1作品のみ)と①名前(ふりがな)②ペンネーム(希望者のみ。作品発表時に使用)③組合員番号④〒住所⑤電話番号⑥年代(例:30代)を次のいずれかの方法で
●ハガキ・FAX:大阪北地区本部「短歌」係(宛先は左上参照)
●ホームページ:応募フォームから「その他(自由記入欄)」に作品とペンネームを入力



応募

コープこうべ イベントひろば

検索



「すいた環境教育フェスタ2025」 みんなで環境について考えよう

約20の企業やボランティア団体が協力して、皆さんと一緒に環境問題について理解を深めるフェスタです。コープこうべでは、コープ委員と一緒にブースを出展。クイズを解きながら楽しく学びましょう。申し込み不要なので、家族みんなでのぞいてみてください。

- とき 2月8日(土)
10時半～15時
- ところ 吹田市文化会館
メシアター
(阪急吹田駅前)
- 参加費 無料
- 問い合わせ 大阪北地区本部



ウクライナの子もたちは今 「平和」について考えませんか

紛争が続くウクライナでの取材映像を見て、子どもや女性の現状を聞きましょう。



- とき 2月17日(月)
10時半～12時
 - ところ コレル桜塚1階(コープ桜塚となり)
たまもとえいこ
 - 講師 玉本英子さん(豊能郡豊能町在住)
(ジャーナリスト アジアプレス所属)
 - 定員 30人(申込順) 参加費 無料
 - 申し込み 大阪北地区本部
- コープこうべ イベントひろば
- ※1月14日(火)受け付け開始



申し込み



コープ商品のことや、くらしに役立つさまざまな知識が学べます 2月開催のレインボースクール

「聞いてよかった」と思えるバラエティーに富んだ講座を開催。お近くの店舗をぜひチェックしてください。託児もあります(子ども1人300円。お受けできない場合もあります)。

ところ	とき	テーマ
コープ新光風台 ☎072-738-5901	2月14日(金) 10時半～11時半	トライ! BOSAIキッチン ～楽しく学ぶ♪ ポリ袋調理～
豊中市立蛸池公民館 (各線蛸池駅すぐ ルシオーレ蛸池北館5階) ※問い合わせ コープ蛸池 ☎06-6842-3711	2月19日(水) 10時半～11時半	お口の健康と オーラルフレイルについて
コープ島本 ☎075-962-3501	2月20日(木) 10時半～11時半	しっ得! 水回り、建具の お手入れ方法

- 参加費 無料
 - 申し込み 各店舗サービスコーナー
- ※定員などの詳細は、各店舗にお問い合わせください

ライターズルポ

レジ打ち、がんばったよ

11月9日 コープ蛸池

コープの「店長さん」になってさまざまな仕事を体験する「子ども店長」を開催。任命式の後、説明を聞きながらバックヤードや売り場を巡回。店内放送にもチャレンジ。レジ体験では、一つひとつの商品を手際良くレジ打ちして大活躍でした。子ども店長ががんばる姿を見て、見守るお客さんも笑顔になっていました。(和田)

やってみてよかった
レジのお仕事、
楽しかったよ



スマホの疑問、おまかせください!

11月16日 コープ箕面中央

大阪府立茨木西高等学校の生徒3人が「高校生が教えるスマホ教室」を開催。開始を待って駆け付けた参加者もいて、次々に質問を投げかけると、高校生はスマホの画面を一緒に見ながら丁寧に使い方を指南。参加者は「じっくり教えてくれて本当に助かった」「また教えてほしい」と笑顔で感謝していました。(和田)



「ありがとうと言われ、
役に立ってうれしかった」と高校生

エリア掲示板

猪名川町 川西市
宝塚市 伊丹市
尼崎市

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第1地区本部

☎0797-83-1017
FAX 0797-83-1019

■所在地 〒665-0852
宝塚市売布2-5-1
ピピアめふ1 2階
■時間 月～金:9時半～16時半
土:9時半～12時半 日・祝:休

第1地区本部 塚口事務所

☎06-6429-2411
FAX 06-6429-8848

■所在地 〒661-0002
尼崎市塚口町1-16-1
コープ塚口2階
■時間 月～金:9時半～16時半
土:9時半～12時半 日・祝:休

公式SNS

コープこうべ第1地区本部は尼崎市、伊丹市、宝塚市、川西市、猪名川町のイベント情報や活動の様子、レシピなどを随時発信しています。下のQRコードから、ぜひフォローしてください。



Instagram



Facebook

やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば



今月号のいいね!

親子で楽しむ

「子育てねっとわーくNo.1」“更新・登録”イベント ミュージカル「みっくすじゅうす」がやって来る!

演目タイトル

『おおかみキツネ探偵団』



ミュージカルサークル
「みっくすじゅうす」紹介
しょうえい
頌栄短期大学OGを中心とした「こどもたちに喜んでもらえるミュージカルづくり」に取り組むサークルです。

とき 2月11日(火・祝)
10時半～12時(10時開場)

ところ コープめふ2階
(阪急売布神社駅すぐ)

対象 子育てねっとわーくNo.1会員
※当日の新規登録も可能です

定員 50人(申込順) 参加費 無料

申し込み 第1地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※1月14日(火)受け付け開始

子育てねっとわーくNo.1

特典

- 子育て世代のイベントなどの情報を会報誌やメルマガでお知らせ
- 対象イベントに参加してひよこスタンプ6個をためると、コープ商品をプレゼント

対象イベント(例)

- 子育てひろば
- コープde体験夏休み
- 虹っ子スクール(小学生対象)
- 「尼崎の森活動」
「ソーラーシェアリング」など
自然と触れ合うイベント



「コープくらしの助け合いの会」のつどい 公開講座「家の中の安全を考える」へご参加を

高齢者の自立したくらしを支える有償の家事支援活動「コープくらしの助け合いの会」では、活動する会員の研修や交流の場として、毎月「つどい」を開催しています。今回は家の中で発生するさまざまな事故の防止策についての公開講座です。

まずは申し込みのうえ、会員以外の方も気軽にご参加ください。

とき 2月20日(木) 10時～12時

ところ コープ塚口 組合員集会室

講師 (株)LIXIL社員

定員 20人(申込順)

参加費 無料

申し込み 第1地区本部 塚口事務所





“生協の父”賀川豊彦の半生を描く 『死線を越えて～賀川豊彦物語～』映画上映会

1988年に映画化された『死線を越えて』を上映します。昨年10月に塚口で開催された際にはすぐに満席となり、上映後には「胸を打たれた」などの感想を多くいただきました。たくさんの方に見てほしい、未来に伝えたい作品です。ぜひお申し込みのうえ、ご来場ください。

とき 2月9日(日) 10時～12時半
(開場9時45分)

ところ コープめふ2階

定員 50人(申込順)

参加費 無料

申し込み 第1地区本部
ホームページからのみ



申し込み

コープこうべ イベントひろば

検索



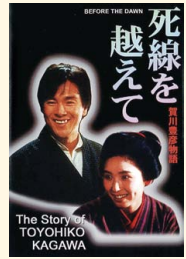
賀川記念館
ホームページ

賀川記念館

検索

あらすじ

賀川豊彦(1888年～1960年)は4歳で両親を亡くし、継母のもとで孤独な少年時代を送る中、キリスト教宣教師との出会いを経て、17歳で伝道師を志します。貧困問題の根本的解決には社会のしくみづくりと「協同の力」が必要だと考え、無料診療所の開設、労働組合運動、農民運動などを次々と実行。誰一人取り残さない社会の実現を説き続けました。



リサイクルバザー 「いちなな市」を開催します

阪神・淡路大震災をきっかけに始まった「いちなな市」。2025年に震災発生から30年の節目を迎え、今回が最後のバザーとなります。皆さんのご協力により衣類、雑貨、日用品など掘り出し物がたくさん寄せられ、売上金は、被災地支援活動などに活用してきました。最後のバザーにぜひお立ち寄りください。

とき 1月17日(金)
10時～12時

ところ コープめふ2階

問い合わせ 第1地区本部



「いちなな市」物品募集 ボランティアも同時募集

「いちなな市」(左の記事参照)のバザー品、ボランティアを募集します。詳細はお問い合わせを。

【募集物品】

婦人服、子ども服などの衣料品(新品、クリーニング済みのもの)、食器(新品または未使用)、日用品など(新品または状態の良いもの)

※受け付けできないもの

紳士衣料品、家電、食料品、化粧品など直接肌に触れるもの。持ち帰りにくい重いものや家具などの大きいもの、状態の悪いものなど

ところ・問い合わせ 第1地区本部

※受け付け期間:1月8日(水)～14日(火)

上記以外の日は受け付けできません



何か始めませんか ボランティア相談会

「何か自分にできることはないかな?」「時間を有効に使いたい」「社会貢献したい」と思った方、まずは申し込みのうえ、相談会にお越しください。いろいろな活動をご提案します。

例)子育てひろばのお手伝い、ベルマーク支援活動、子ども食堂スタッフなど

とき	ところ
1月20日(月) 10時～11時	① コープ塚口 組合員集会室
	② 第1地区本部(コープめふ2階)

申し込み ① 第1地区本部 塚口事務所

② 第1地区本部

ライターズルポ

フレイル予防を食事面で考える

11月27日 コープめふ 組合員集会室

加齢により心身の働きが低下した状態「フレイル」を、食事の栄養面から予防する学習会に、6人が参加しました。栄養バランスの整え方、飲み込む力を補い食べやすくする工夫などを家庭料理研究会の講師から学び、調理を行いました。「切り方次第で幅広い年代に合った料理になることが分かりました」との声も。(植田)



栄養のことを
しっかり再確認
できました

エリア掲示板

今月号のいいね!



地域で考える防災講演&試食開催

「正しく知って地域力・防災力UP! 平時にも生かせる食物アレルギー対応」参加者募集。

食物アレルギーがある子どもが増えています。学習会で正しい情報に触れて、知恵や工夫を地域で生かしませんか。

とき 2月16日(日) 13時~16時半

ところ コレル西宮(ゆとり生活館アミ3階・4階)

定員 130人(申込順) 参加費 無料

主催 コープこうべ、一般社団法人LFA Japan

申し込み 一般社団法人LFA Japan ※電話の場合は第2地区本部へ



申し込み

プログラム

第1部 講演会 13時~15時

- 蜂須賀のぞみさん
(大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 准教授)
「意外に簡単! みんなが食べられる給食レシピ」
- 大森真友子さん
(一般社団法人LFA Japan代表理事)
「平時にも生かせる食の原材料表示について」
- 地域で活動している団体からの事例紹介
- コープこうべ職員
「寄り添いポリ袋クッキング」



第2部 展示・試食 15時~16時半

- 食物アレルギー対応食品展示と試食
- 食物アレルギーに配慮したポリ袋クッキングメニューの試食



[CO・OP共済 地域ささえあい助成]を利用しています

西宮市 芦屋市

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第2地区本部

☎ 0798-67-8927

FAX 0798-67-3178

所在地 〒662-0832
西宮市甲風園1-8-1
ゆとり生活館アミ3階

時間 月~金:9時半~16時半
土:9時半~15時半
日・祝:休

公式SNS

第2地区で開催するイベントやつどい場の情報、開催時の様子を随時更新しています。コレル西宮からのお知らせやクッキングサポーター発の季節のレシピもあります。ぜひフォローして、いち早く情報をキャッチしてください。お気に入りの投稿があれば「いいね!」をお願いします。



Instagram



Facebook



やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索



「コープこうべ商品 芯付き塩わかめ」の生産者と交流しよう!

岩手県・田老町漁業協同組合から生産者を招き、わかめの生産工程やおいしさの秘密を聞きます。「コープこうべ商品 芯つき塩わかめ」や「CO・OP真崎わかめ」の食べ比べ、おいしい食べ方の紹介も。学習会後は生産者の皆さんが店頭で販売します。

とき・内容 2月8日(土) ①学習会:10時~11時半

②店頭販売:11時半ごろから30分程度

ところ コープ西宮東2階 フリースペース

定員 20人(申込順)

※②は申し込み不要

参加費 無料

申し込み 第2地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索

※1月14日(火)受け付け開始



申し込み





“最高の睡眠”のための エクササイズ

体幹と骨盤底筋力を鍛えて体のズレを改善し、質の良い睡眠をとりましょう。場所を取らず家でもできるエクササイズを学び、正しい姿勢で健康的に歳を重ねませんか。「コープくらしの助け合いの会」公開講座です。

とき 2月21日(金) 13時半～15時

ところ コレル西宮(ゆとり生活館アミ4階)

講師 南方和美さん(健康運動指導士)

定員 50人(申込順)

参加費 無料

申し込み 第2地区本部

※1月20日(月)受け付け開始



申し込み



いきいき生活サポートセミナー ～鉄足りてますか～

体にとって大切な鉄分の推奨量や上手な取り方を学びませんか。調理実習や試飲もあります。

とき 2月17日(月) 10時半～13時半

ところ コープ甲陽園 組合員集會室

内容 第1部:学習会(雪印メグミルク(株))
第2部:料理会

(コープサークル「食育くらぶ ふう～」)

定員 20人(申込順) 参加費 600円(第2部材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、お手拭き

申し込み コープ甲陽園サービスコーナー(参加費を添えて)または第2地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索

※2月10日(月)締め切り



申し込み



つながるマルシェで 買って応援!

「つながるマルシェ」は障がい者就労支援施設で作った焼き菓子や雑貨などの販売会です。クッキーや手芸品をはじめハンドメイド商品がいっぱいなので、ぜひのぞいてみてください。売り上げは、施設の作業員の工賃になります。

とき 1月23日(木)
10時半～16時

ところ コープ
甲子園口

問い合わせ 第2地区本部



「子育てサポーターと おにのお面づくり」

簡単な工作で、節分のお面を作りませんか。

ところ	とき
コープ北口食彩館	1月29日(水)
コープ西宮南	1月30日(木)

※いずれも10時半～11時半、時間内は出入り自由

対象 0歳以上の子どもと保護者

定員 各15人

(当日先着順)

参加費 無料

問い合わせ 第2地区本部



リズムに合わせて レッツ「3B体操」

コープサークル「3B体操」で健康づくりをしませんか。3つの用具(ボール、ベル、ベルター)を使い、音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かします。見学や体験も大歓迎。まずは気軽にお問い合わせください。

活動日 火曜日10時～11時半

ところ コープ甲子園口3階
組合員集會室

会費 3カ月8,500円

問い合わせ 第2地区本部

ライターズルポ

健康熟成鶏ランチ会でおしさ体感

11月6日コープ苦楽園

クッキングサポーターが「コープこうべ商品健康熟成鶏」のおしさを学習会や調理実演で紹介しました。さらに、ジューシーで胸肉もソフトで柔らかい熟成鶏ならではの良さを伝えるため、ランチプレートで試食を提供。「どの調理法もおいしい」「家でさっそく作ってみたい」など、参加者に大好評でした。(行本)

いろんな調理法の
鶏づくしプレートで
味をお試し♪



遊んで学ぶ「しましまキッズ防災」

11月24日 しましまひがしまち

地域の人たちや組合員が協力して防災イベントを開催しました。参加者は、防災ゲーム、ハザードマップを使った避難所確認、工作、読み聞かせ、防災備蓄品の展示・試食を通して楽しく防災学習。「初めてハザードマップを確認した」「備蓄できるアレルギー対応クッキーがおいしかった」などと語っていました。(行本)

西宮今津高校ING部の
お兄さん、お姉さんと
防災カードゲーム♪



エリア掲示板

神戸市東灘区・灘区・
中央区・兵庫区・
長田区・須磨区

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第3地区本部

☎ 078-412-7850

FAX 078-412-9674

所在地 〒658-0081
神戸市東灘区田中町5-3-18
生活文化センター2階
時間 月～土:10時～17時
日・祝:休

公式 SNS

第3地区のInstagramは地域の活動やイベント情報を随時更新中。ここでしか見られない情報もたくさんあるので、ぜひのぞいてみてね。



Instagram



やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

この他の情報も！ホーム
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

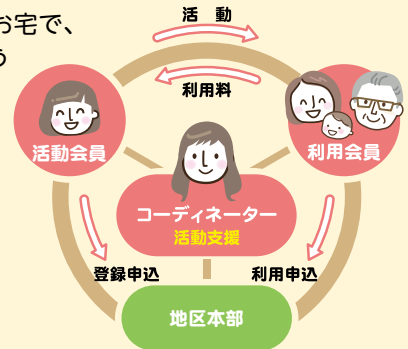
検索

今月号のいいね!



できるときにできる人ができることを 「コープくらしの助け合いの会」

高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などを手伝う「活動会員」を募集中。活動は有償で、場所はお住まいのエリア内です。特別な資格は不要、男性会員も活動中です。まずは申し込みのうえ、説明会へお越しください。



活動は…

週1回2時間程度からでOK

- 有償の活動です(1時間800円～)
 - 交通費は「利用者」が負担します
- ※年会費として500円が必要です



中央区、兵庫区、長田区、
須磨区にお住まいの方

1月31日(金)

13時半～15時

コープ兵庫
組合員集会所

申し込み 第3地区本部

東灘区、灘区に
お住まいの方

2月13日(木)

13時半～15時

生活文化センター2階
第3地区会議室
(JR住吉駅徒歩8分)



須磨のりの魅力を体感してみよう 工場見学 参加者募集

兵庫県は日本有数の、のり産地。兵庫の漁業について学習し、海の恵みであるのりがどのように生産されているか、その過程を現地で見学してみませんか。

とき 2月2日(日)9時半～13時

※JR須磨駅改札集合

ところ すまうら水産のり工場(各線須磨駅から徒歩5分)

定員 30人(申込順)

参加費 大人1,000円、子ども500円

申し込み 第3地区本部

※1月14日(火)受け付け開始





カキのおいしさを探りに行こう!

「コープこうべ商品 一年生かき」産地バス見学会

播磨灘の恵みを受けたぷりっぷりの身がおいしいカキの産地、兵庫県相生市を訪ねて、生産者の方から“おいしさのヒミツ”を学びましょう。

- とき** 2月18日(火)
JR神戸駅南側バス駐車場7時45分集合
17時半ごろ解散予定
- ところ** 株式会社マルト水産(相生市相生壺根)
- 定員** 30人(申込順)
- 参加費** 無料
※別途、昼食代として2,180円を
現地で各自支払い
- 申し込み** 第3地区本部
※1月14日(火)受け付け開始



～行程～(予定)

- 8時 出発(途中休憩あり)
- 10時 マルト水産
(施設見学・学習会)
- 12時15分 万葉の岬 視察
- 13時 昼食、買い物
- 14時 出発(途中休憩あり)
- 17時半 解散(予定)



新しいお友達、できるかな? 「子育てひろば」に遊びにきてね

「子育てひろば」は、子どもを遊ばせながら、保護者もホッとできるスペースです。出入り自由、お天気を気にせずに遊べる場所で、友達づくりや情報交換をしませんか。申し込みは不要です。

ひろば名	とき	ところ
①遊ばせ隊	第2火曜日10時～11時 (1月、2月は休み)	生活文化センター2階 (JR住吉駅徒歩8分)
②ループ深江	第2木曜日10時半～12時	コープ深江 組合員集会室
③ハッピーママ	第4水曜日10時半～12時	コープ深江 組合員集会室
④ふわふわ長田	第4金曜日10時半～12時	コープ長田 組合員集会室
⑤あいあい	第3水曜日10時～12時	生活文化センター3階



- 問い合わせ** ①～④第3地区本部
- ⑤あいあい ☎078-453-3991 (月～金9時半～15時)



お酒のパックをリサイクル 紙すきを体験してみよう

いくつものコープサークルが集まってできた「チームグリーンアース」が、紙すき体験会と環境学習会を開きます。使い終わった紙パックを使って、オリジナルの紙を作ってみませんか。



- とき** 2月12日(水) 13時半～15時半
- ところ** コープリビング甲南 多目的室
- 定員** 50人(申込順) **参加費** 100円(材料費)
- 共催** 社会福祉法人 木の芽福祉会 御影倶楽部
- 申し込み** 第3地区本部
※1月14日(火)受け付け開始
※コープサークル助成申請中

ライターズルポ

平和のために何ができるかを考える

11月12日 神戸市立向洋中学校

世界で医療支援を続ける医師・桑山紀彦さんの「地球のステージ」が開催されました。アフガニスタンやパレスチナの現状を映像と歌で紹介。パネルディスカッションでは、桑山さんから「みんなには今の世界はどんなふうに見える?」などの問いが投げかけられ、真摯に答える中学生の姿が見られました。(石川)

戦争はどうすれば
終わらせることができる
と思いますか?



エリア掲示板

神戸市北区 三田市
丹波篠山市 丹波市
北播磨 (西脇・三木・小野・
加西・加東市・多可町)

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第4地区本部

☎ 0794-87-7755

FAX 0794-87-7758

所在地 〒673-0592
三木市志染町青山7丁目1-4
(協同学苑 協同棟1階)

時間 月～土:9時半～17時
日・祝:休

公式SNS

第4地区本部のInstagramでは
おすすめの商品やレシピの紹介だけ
でなく、楽しい組合員活動やイベント
の情報をたくさん発信しています。ぜ
ひチェックしてみてくださいね。



Instagram



やむを得ず掲載内容を変更・中止
する場合があります

この他の情報も! ホーム
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!



レッツBOSAI! 2025

そなえて、「いのち」と「きもち」をまもる

みんなで
来てね!

阪神・淡路大震災から30年の節目を迎えました。いざというときの
ために備えておくことは、自分だけでなく他の人への助けにもなり
ます。家族や友人、地域の人みんなで防災について考えてみませんか。

とき 1月18日(土) 11時～14時

ところ コープデイズ神戸北町
3階 にじいろひろば

参加費 無料

共催 第4地区平和をつなぐ会

問い合わせ 第4地区本部



共に備える 未来へつなぐ

パッキング紹介&試食



備えておいたものをどう使う?

防災グッズ・ローリング
ストック品
展示も!



おかしのかばんを作ろう



お気に入りのお菓子で
かばんを作ろう♪

対象 小学生以下の子ども

定員 30人(申込順)

申し込み 第4地区本部

※1月14日(火)受け付け開始

ぼうさいゲーム



ゲームで楽しく防災について
学んでみよう

シールラリー



店舗内を歩いて、災害時に
役立つ商品を探そう
※シール台紙と景品の数には
限りがあります

第4地区 平和をつなぐ会

「命」や「平和」をテーマに学び
合い、次世代へ伝える活動を行
っています。「みんなが安心して暮
らせる社会」をめざし、平和の旅
やチャリティーコンサート、講演
会などを企画・開催しています。



身近なお店で、暮らしに役立つ情報ゲット！
2月に開催するレインボースクールのテーマはこちら

ところ・申し込み	とき	テーマ
コープ有野	2月9日(日) 10時半～12時	スマホ講座
コープデイズ神戸北町	2月13日(木) 10時半～12時	チョコレートの世界へようこそ
コープ志染	2月18日(火) 10時～11時	騙されない！スマホ社会のネットトラブル
コープ西鈴蘭台	2月20日(木) 10時～11時	「おたがいさま」のお買い物 笑顔につながる商品選び
コープ三田西	2月24日(月・休) 10時～11時	知って使おう！カードいろいろ
コープ鈴蘭台東	2月25日(火) 10時～11時	フレイル予防のための資生堂アクティブシニア講座
コープからと	2月28日(金) 10時～12時	フレイル予防のための資生堂アクティブシニア講座

申し込み 各店舗サービスコーナー

※内容や定員などの詳細は各店舗にお問い合わせください



今日の献立、決めちゃおう♪
クッキングサポーター店頭活動中！

コープ商品や旬の食材をおすすめするクッキングサポーターの店頭活動。試食やレシピを用意して皆さんをお待ちしています。「この野菜、いつもと違う食べ方がしてみたい」「おすすめの商品、どうやって使ったら良いの？」など、クッキングサポーターへ相談してみてくださいね。

ところ	活動日
コープ三田西	第2火曜日
コープ北鈴蘭台	第2金曜日
コープ柏原	第2金曜日 午前中のみ
コープ志染	第3木曜日
コープ三木緑が丘	第3金曜日

問い合わせ 第4地区本部



「クッキングサポーター」って？

コープこうべからの食生活の提案を広げていく、地域の組合員です。店舗だけでなく、イベントでも活躍中！

ライターズルポ

「フレイル予防講座」今年も開催！

11月22日 コアキタマチショッピングセンター

健康な状態と要介護状態の中間にあたる「フレイル」は、身体的な老化だけではなく認知機能や精神にも関係しています。実際に身体と脳を鍛える運動に挑戦すると「簡単だけど、あれ？」と思うようにいかず苦しいの皆さん。運動・健康・社会参加を日々意識することが大切との話に、気を引き締めていました。(福浪)



講師の重森健太さんと一緒に、イチ・ニー！

店舗の水産チーフが語る！

11月26日 コープ鈴蘭台東

お正月に向けて、店舗の職員からコープ商品のブリとカズノコのおいしさの秘密を学びました。3種類の包丁を使い分け、スパスパとブリをさばく手際の良さに参加者からは拍手が。「大谷選手は二刀流ですが、私は“三刀流”です」と話も弾み、試食した際には皆さん顔がほころんで、楽しくおいしさを実感しました。(安田)



包丁持って16年！
きれいな刺身になったブリをポン酢で試食

エリア掲示板

神戸市
垂水区・西区

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第5地区本部

☎ 078-704-5701

FAX 078-707-0799

所在地 〒655-0013
神戸市垂水区福田3-2-12
時間 月～金:9時半～17時
土・日・祝:休

コープデイズ神戸西 1階 つどい場カウンター

☎ 078-975-9300

FAX 078-975-9301

所在地 〒651-2111
神戸市西区池上3-3-1
時間 9時50分～18時20分

玉津のつどい場 たまろっと 地域活動カウンター

☎ 078-929-1700

所在地 〒651-2144
神戸市西区玉津町小山180-3
時間 8時半～21時 日・年末年始:休

公式SNS



第5地区本部
Instagram



神戸西つどい場
Instagram



たまろっと
Instagram

やむを得ず掲載内容を変更・中止
する場合があります

この他の情報も! ホーム
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば



今月号のいいね!



カルチャーから
つどい場へ

西神南コープのつどい場 2月1日(土)オープン

コープ西神南に
「西神南コープのつどい場」が
オープンします。教室やサークル
活動などにぜひご利用ください。
見学も随時受け付けています。

営業日 コープ西神南営業日
(12月28日～1月5日を除く)

使用時間枠 ①10時半～12時半 ②13時～15時
③15時半～17時半 ④18時～20時

料金 1枠 **3,960円**
※定期利用の場合は、別途年会費13,200円が必要

設備 ミニキッチン、流し台、鏡、大型モニター、ホワイトボード、机、椅子

定員 **32人**



オープンに
向けて準備が
進んでいます♪



つどい場オープニングイベント

つどい場のお披露目を兼ねてイベントを開催します。
貸室の相談も受け付けます。申し込み・参加費は不要。
皆さんのお越しをお待ちしています。

とき **2月1日(土) 10時半～14時**

内容(予定) お子さん向けゲームコーナー、スタンプラリー、
コープ商品の試食(コーヒー・お菓子など)、
つどい場ネーミング募集 など

問い合わせ 第5地区本部





初心者大歓迎！ 男性料理講座

料理初心者の男性限定企画です。ちょっと自慢したくなる料理を作りましょう。調理手順を丁寧に指導しますよ。実食しながらの交流タイムも予定しています。

とき ①1月31日(金) ②2月28日(金)

※全2回コース。いずれも10時～12時

ところ コープデイズ神戸西2階 つどいの部屋

メニュー(予定) ①節分巻きずし ②ちりめんくぎ煮

定員 10人(申込順)

参加費 全2回1,000円 ※集金は各回500円

申し込み 第5地区本部

ホームページから

[コープこうべ イベントひろば](#)

検索



申し込み

※1月13日(月・祝)受け付け開始



地域で新しい一歩を 活動会員登録説明会

地域のためにできることを「コープくらしの助け合いの会」で始めませんか。活動は主に家事支援で、年齢や資格は問いません。コーディネーターが活動をサポートします。申し込みのうえ説明会にご参加ください。

とき 1月24日(金)

10時半～12時

ところ コープ住宅(株)2階 会議室
(神戸市垂水区福田3-2-12)

申し込み 第5地区本部



バレンタインは 手作りで楽しく♪

親子や友達同士でキュートなアイシングクッキー作りに挑戦しませんか。

とき 2月6日(木)

①10時～ ②13時～

ところ 玉津のつどい場 たまろっと
事業・活動スペース

定員 各回8組(申込順)

参加費 2,000円(クッキー4枚)

申し込み 玉津のつどい場 たまろっと
地域活動カウンター
※1月13日(月・祝)受け付け開始



神戸西バレンタイン 手作りで伝えよう

手作り品に思いを込めて♪

とき 2月11日(火・祝)

11時～14時半

ところ コープデイズ神戸西1階
はじまりのテラス

講師 さとう ちほさん(はたらく
ママの育児不安相談室)

定員 15人(申込順)

参加費 1個300円

申し込み コープデイズ神戸西1階
つどい場カウンター
※1月13日(月・祝)受け付け開始



新年の抱負を… 新春書き初め大会

子育てサークル「みちくさいっぽ」が、新春に“お母さんの書き初め”を開催。お子さんはスタッフが見守ります。申し込みは不要ですので、気軽に参加してくださいね。

とき 1月27日(月)

10時半～11時半

※サークルは10時～12時

ところ コープデイズ神戸西2階
つどいの部屋

参加費 1組300円

問い合わせ コープデイズ神戸西1階
つどい場カウンター



居場所サークル 「あなたとわたしの居場所」

どなたでも参加して、おしゃべりやお茶、音楽を楽しめるサークルがスタートしました。キーボードやウクレレ、カスタネットやハンドベルなどの楽器を用意しています。お子さんも楽しめる紙芝居もありますよ。気軽に立ち寄ってくださいね。

活動日 第1金曜日13時半～15時半

※2月7日(金)、3月7日(金)

ところ コープ福田2階 組合員集会室

参加費 無料(飲み物とお菓子100円 ※希望者のみ)

問い合わせ 第5地区本部



ライターズルポ

家族で手作り餃子パーティー

11月23日 コープ桃山台 組合員集会室

レインボースクール「手作り餃子教室」を開催。最初に実演を見学し「豚肉をよく練った後に野菜は軽く混ぜる」などのポイントに、なるほどとうなずく参加者も。具材を包む鮮やかな手つきに拍手が起きました。実習では形をそろえるのが大変でしたが、焼き上がった餃子を満足そうに頬張る姿が印象的でした。(木下)



「木の葉餃子」と「ひとくち餃子」を作りました♪

エリア掲示板

東播磨 (明石・加古川・高砂市・稲美・播磨町)

淡路 (洲本・南あわじ・淡路市)

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第6地区本部

☎ **078-935-7180**

FAX **078-935-7199**

■所在地 〒674-0051
明石市大久保町大窪2545-8
コープ大久保2階
■時間 月～金:9時半～17時
土・日・祝:休

加古川コープのつどい場「かっこ」

☎ **079-456-3206**

FAX **079-456-3207**

■所在地 〒675-0068
加古川市加古川町中津560-1
■時間 月～土:9時～15時
(12時～13時不在)
日・祝:休

東加古川コープのつどい場「虹」

☎/FAX **079-456-2017**

■所在地 〒675-0101
加古川市平岡町新在家
1-251-6
■時間 月～金:9時半～15時
土・日・祝:休

公式SNS



Instagram



Facebook



YouTube
チャンネル

やむを得ず掲載内容を変更・中止
する場合があります

この他の情報も! ホーム
ページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

今月号のいいね!

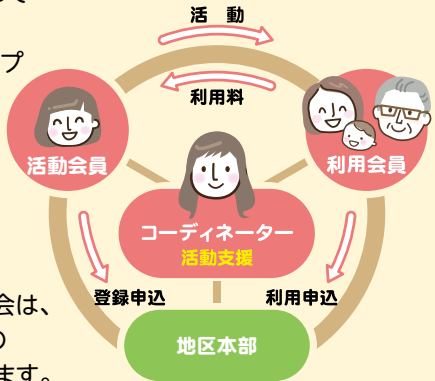


お茶を飲みちょっと
寄ってみませんか?

コープくらしの助け合いの会 登録説明会 in 笑くぼカフェ

地域住民の助け合いによって
自立したくらしを支える、
有償の家事支援活動「コープ
くらしの助け合いの会」。
高齢者や子育て中の方の
お家で掃除や料理、
庭の草抜きなどを有償
(1時間800円～)で行う
活動です。

今回の活動会員登録説明会は、
つどい場「笑くぼ西明石」の
「笑くぼカフェ」にて開催します。
申し込み不要、参加費無料。カフェ利用100円(飲み物、お菓子付き)。コーヒーを飲みながら気軽にお話を聞いてみませんか。



登録に必要なもの

はんこ、組合員証、
顔写真(縦4cm×3cm)、
年会費500円

「笑くぼカフェ」とは?

コープのつどい場「笑くぼ西明石」を利用しているグループが、月に一度、健康チェックやゲームなどで集う「笑くぼカフェ」を企画・開催しています。



とき **1月24日(金)**
10時～12時

ところ **笑くぼ西明石**(コープ西明石2階)

問い合わせ **第6地区本部**



明石の子育てを応援しませんか?

「明石市ファミリーサポートセンター」養成講習会

子育てを応援したい人と応援してほしい人が会員となり、明石市内の子どもの一時預かりや送迎などを有償で行っています。子育てを応援する「提供会員」の養成講習会を開催します。

とき 2月7日(金)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、21日(金)
9時半～14時40分(最長)

ところ あかしこども広場(各線明石駅南側 パピオスあかし5階)など

対象 明石市在住の20歳以上で、子育てのサポートができる方

定員 20人(申込順)

申し込み 明石市ファミリーサポートセンター(9時～17時、最終水曜日閉所)

☎078-915-1277 Eメール akashifamisapo@kobe.coop.or.jp

電話かメールで①名前(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日

※受け付け期間:1月13日(月・祝)～2月10日(月)

※この事業は明石市から神戸YMCAとコープこうべが受託しています



「もったいない」から「ありがとう」に 地域で支え合うフードドライブ

第6地区は自治体や地域の団体と連携し「地域循環型のフードドライブ」に取り組んでいます。寄せられた食品はそれぞれの地域の児童養護施設や福祉施設、団体にお渡しします。食べ切れない食品や、買い過ぎた食品、食品ストックを再確認し、ぜひ提供にご協力ください。

	とき	受け付け方
宅配	1月21日(火)～2月1日(土)	担当者にお渡しください
店舗	1月20日(月)～26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

※宅配・店舗以外の受け付け場所は、各店舗などで配布されているチラシでご確認ください

※受け付けできない商品など詳細は17ページをご覧ください

問い合わせ 第6地区本部



気軽に健康チェック 「まちの保健室」へ

「自分の体のことを知っておきたい」「病院へ行くほどでもないけど、ちょっと相談したい」。そんな方が気軽に立ち寄れる「まちの保健室」。血圧測定、体重・体脂肪・基礎代謝量などが分かる体組成測定、健康相談・子育て相談を兵庫県看護協会東播支部が行います。申し込み不要、参加費無料。

とき 2月7日(金) 10時～12時

ところ 大久保「コープのつどい場」
(コープ大久保2階)

問い合わせ 第6地区本部



コープの離乳食「きらきらステップ」の 試食会に参加しませんか？

便利で食べやすいコープの離乳食「きらきらステップ」を試食しながら学びましょう。離乳食の悩みや質問に子育てサポーターが答えます。試食することで味や食感の好みなどを知ることができます。試食後は交流会(自由参加)や「ごろ寝アート」の撮影もできますよ。

とき 2月18日(火) 10時半～12時
(10時15分受け付け開始)

ところ コープ稲美(イトインコーナー)

対象 0歳～1歳前後のお子さんと保護者
(保護者のみ・妊娠中の方も可)

定員 8組(申込順)

参加費 無料

申し込み 第6地区本部

※1月14日(火)受け付け開始



「コレル大久保」を 使って豊かな日々を

「コレル大久保」は、コープこうべが運営し、地域活動や交流をサポートするレンタルスペースです。イベント・教室・学習・健康づくり・セミナー・会議など幅広く活用できます。

ところ コープ大久保2階

営業時間 10時～20時(窓口・電話受け付け平日10時～17時)

休館日 年末年始

詳細・申し込み

コレル大久保

検索

☎078-937-0370



コレル大久保
ホームページ

ライターズルポ

おいしいお米が育ったよ！

11月2日 キング醸造(株)・コープ稲美

雨天のため稲刈りは中止となりましたが、6月に植えた稲の成長の様子を、お世話をしてくださった方から聞きました。稲は後日刈り取り、参加者の元へ届くことに。お話の後は食育に関するゲームで盛り上がり、その後コープ稲美の組合員集会室でみりんを使用したホットケーキを作りました。(藤野)



ホットケーキにクリームなどをトッピングして楽しむ子どもたち

「平和」「教育」「いのち」を語る

11月20日 兵庫県立明石高等学校

明石高校と第6地区本部、兵庫県ユニセフ協会の共催で開催された人権学習会で1994年のルワンダの内戦を経験した永遠璃(とわり)マリールイズさんが講演。同校1年生と組合員など約350人が参加。難民キャンプへ逃れたことや日本語を学んでいたことで来日につながり「教育は平和と発展の鍵」と話しました。(藤野)



1年生の英語の教科書にもマリールイズさんが紹介されている

エリア掲示板

中播磨 西播磨
但馬 丹後

●エリア外の方も気軽にお問い合わせを

問い合わせ

第7地区本部

☎ 079-292-3300
FAX 079-292-3307

■所在地 〒670-0086
姫路市田寺3-3-11
(コープ姫路田寺3階)
■時間 月～金:9時半～17時
土・日・祝:休

第7地区本部 豊岡事務所

☎/FAX 0796-24-1266

■所在地 〒668-0023
豊岡市加広町7-32
(コープデイズ豊岡1階)
■時間 月～金:9時半～16時半
土・日・祝:休

第7地区本部 相生事務所

☎ 0791-22-1640
FAX 0791-22-2102

■所在地 〒678-0031
相生市旭3-7-6
(コープデイズ相生3階)
■時間 月～金:10時～17時
土・日・祝:休

公式SNS

食生活や子育て、環境など、身近な話題が盛りだくさんですよ♪



Instagram



Facebook

やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

この他の情報も! ホームページ「イベントひろば」



コープこうべ イベントひろば

検索

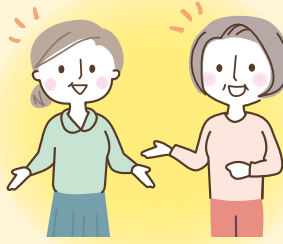
今月号のいいね!



悪質商法にだまされないで! 笑って楽しく学ぶ「消費者トラブル」

「私はだまされない!」と
思っている、そのあなた!
そんな思い込みが一番危
険です。

近年いろいろな種類の詐
欺や架空請求が増え、見極
めも困難になっています。
“難しそうな話”を落語で
笑いながら楽しく学びませ
んか。



チームやんだくないS

歌やクイズのコーナーもあり、
消費者問題を分かりやすく
お伝えします。
ぜひご参加ください。

とき 2月20日(木)
13時～14時半

ところ コープ姫路砥堀
組合員集会室

内容 ●消費者トラブルの話
(消費者トラブルを考える会
「チームやんだくないS」)
●落語会
(桂吉弥さん、桂弥太郎さん出演予定)

定員 50人(申込順) ※未就学児不可

参加費 無料

申し込み 第7地区本部
ホームページからのみ
コープこうべ イベントひろば 検索
※1月14日(火)受け付け開始

協力 コープサークル「わっはっは」

※兵庫県消費者教育支援事業の補助金を活用しています

架空請求
ロマンス詐欺
訪問販売
トラブル



申し込み



魚料理デビュー! 作って楽しい♪ 食べておいしい 親子クッキング

この冬、親子で魚をさばいてみませんか。漁業や地産地消についても学びます。

旬の果物でデザートも作りますよ!

とき 2月22日(土) 10時~13時

※9時45分受け付け開始

ところ 姫路青山「コープのつどい場」(JR姫新線余部駅すぐ)

講師 兵庫県漁業協同組合連合会

対象 小・中学生と保護者(大人1人につき子ども2人まで)

定員 12組(申込順) 参加費 1人500円

申し込み 第7地区本部

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※1月20日(月)受け付け開始

※この学習会は、レジ袋代金を活用しています



【プログラム】

- 漁業や地産地消を学ぶ
- 旬の魚をさばく
- 旬の果物を使ったデザートを作る
- 昼食タイム



懐かしの遊びを体験 みんなでお正月遊びを楽しもう♪

季節の催しを取り入れたサロン活動をしている、コープサークル「ふれあいサロン『さくらんぼ』」。今回は「伝承遊び」をします。かるたや風船羽根つきなどをして、童心に帰って楽しいひとときを過ごしませんか。気軽にご参加ください。

とき 1月22日(水) 10時半~12時

ところ コープデイズ豊岡3階 組合員集会室

対象 概ね60歳以上の方

定員 30人 ※当日、会場先着順

参加費 200円

問い合わせ 第7地区本部 豊岡事務所

※コープサークル助成金を活用しています



できるときにできる人が できることをちょっぴりお手伝い

「住み慣れた地域で安心して老後も暮らしたい」との声から始まった「コープくらしの助け合いの会」。掃除や洗濯、食事作り、草引きなど、あなたができることでお手伝いしてみませんか。活動は有償です。前日までにお申し込みください。

とき	ところ
1月20日(月) 13時~14時半	第7地区本部
1月29日(水) 13時半~15時	コープ龍野

問い合わせ 第7地区本部



お米やエコの魅力を レインボースクールで学ぼう!

私たちの生活の中で食に欠かせないお米や、未来の地球の環境について考えませんか。

ところ	とき	テーマ
コープ上郡	2月12日(水) 10時15分~ 11時45分	金芽米って? 普通米と無洗米の違いは?
コープデイズ相生	2月20日(木) 10時半~12時	ゴミも工夫で宝物に! ~エコものづくり~

申し込み 各店舗サービスコーナー

コープこうべ イベントひろば

検索

※上記以降の予定はホームページをご覧ください

ライターズルポ

フレイル予防学習会

11月14日 コープ姫路田寺

作業療法士さんから転倒予防や簡単な筋力トレーニング、正しい歩き方など実践を交えて学び、無理なく楽しく続ける大切さを実感しました。また、甘栗を使ったメニューの試食を通じて、栄養バランスの取れた食事が重要だと再確認。「実践することで分かりやすくととてもためになった」と参加者から大好評でした。(天羽)



まずは自分の体の現状をチェック!