

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 11 2024

コープでいっしょに未来へ
コープスポーツ

エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい!

コピーカードと出かけよう!
大江戸温泉物語
箕面温泉スパガーデン

つながる! コープ商品
神戸ハイカラ
メロンパン



「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを
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 2024 11

- 01 つながる！ コープ商品
神戸ハイカラメロンパン
 - 06 コープCookingレシピ
 - 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
コープスポーツ
 - 23 コーピーのクイズ道場
 - 24 みんなのひろば
- 裏表紙 コーピーカードと出かけよう！
大江戸温泉物語
箕面温泉スパガーデン

コープこうべの現況(9月末現在)

組合員数	171万9894人
出資金	360億7847万円
1人当たりの出資額	2万977円
宅配訪問軒数	48万4473軒

マイバッグ持参率(9月度) **90.5%**

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

コープこうべへのご意見・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



このマークは
日本生協連コープ商品のマークです

日本生協連は、全国の組合員の声に応え、「ふだんの暮らし」を支えるコープ商品を組合員と共に開発。品質や持続可能性を追求しながら、全国の生協で力を合わせて商品調達、生産、配送などの効率を追求し、利用しやすい価格の商品を供給しています。

コープ商品について コープこうべが大切にしていること

1. 組合員の声に寄り添って
2. 安全と安心を大切に
3. 確かな品質と利用しやすい価格で
4. 持続可能な社会やくらしのために
5. 生産者・組合員・職員がつながり、
みんなで育てる

つながる！ コープ商品

2025年3月末に六甲アイランド食品工場(以下、食品工場)は稼働終了します。これに伴い、

これまで生産してきた商品のうち組合員のご利用が多かった商品は順次、日本生協連との共同

開発商品として製造を委託。これからも製法のこだわりや味を引き継いで供給していきます。

今月ご紹介するのは

神戸ハイカラメロンパン



菓子パン部門で常に根強い人気を誇っている「神戸ハイカラメロンパン」。9月からは製造場所を移し、“変わらない味”を供給しています。



愛され続けて72年 独特の味と形

ラグビーボールを半分に割ったような形のパンに白あんが詰まったメロンパンが誕生したのは1952年のこと。きっかけは神戸生活協同組合(コープこうべの前身)のパン職人が、道具屋で見つけたオムライスの型。この型で焼いたパンが、当時「メロン」とも呼ばれていた「マクワウリ」に似ていたため、「メロンパン」と名付けられました。

1977年には、白あんにマーガリンを加えて滑らかな食感に改良。2001年には、「和」と「洋」を融合させたという意味を込めて、商品名を「神戸ハイカラメロンパン」に変更。2017年には、生地も軽くしっとりした食感にリニューアルしました。

このような改良はありましたが、“オムライスの

型をかぶせた蒸し焼き”という製法はずっと変わっていません。この製法は、株式会社YKベーキングカンパニーに引き継がれ、「神戸ハイカラメロンパン」「神戸ハイカラメロンパンミニ」「神戸ハイカラメロンパン ミルククリーム」は、日本生協連コープ商品として今後も継続して供給されます。

なくなってしまう商品がある中で、これからも変わらず、神戸ハイカラメロンパンの供給を続けられるのがうれしいですね。この機会に、コープこうべ以外の組合員にもこの商品のおいしさを知ってほしいです。

株式会社コープベーカリー
六甲アイランド食品工場

吉本 昇司さん



試行錯誤の末、 ようやくできた自信作

パンの製造を引き継いだのは、食パン・菓子パンなどの製造・販売を手がける株式会社YKベーキングカンパニー(大阪市)です。

最初は、なかなかラグビーボールの形にならず、生地が膨らんでも型から取れないことも。どのようにして白あんやミルククリームが真ん中に来るように仕上げるかなど、苦心しました。「コープ商品わいわい会議」(*)では、組合員から「生地がパサついている」「焼き色が足りない」という意見があり、生地の配合、焼き時間を調整。それでも、食感がなかなか従来品に近付かなかったので、少量のメロンパンで試作するのではなく、数を増やしてオープンいっぱいに入れた

ところ、湿度をうまく調整することができ、問題をクリア。半年もの間、20回以上の試作を重ねて、ようやく完成しました。

(*)商品の開発や改善について組合員の声を聞く会議

コープこうべさんの人気商品を引き継ぐことは、とてもプレッシャーに感じていました。「これからも支持していただけるのか」が、最大の課題です。同じ品質、同じ食感を維持できるよう、尽力していきますので、今後も変わらぬご利用をお願いします。

株式会社
YKベーキング
カンパニー
東淀工場

平子 義幸さん



メロンパンの製造工程

① 中種仕込み

小麦粉の大半と水、イーストを混ぜ合わせ、「中種」と言われる生地を作る。その後、じっくり発酵させる



② 本仕込み

残りの小麦粉やマーガリンを入れてミキサーでこね、さらに発酵させる

③ 分割・成型

生地を分割して薄く伸ばし、白あんまたはミルククリームを乗せ、丸める



④ 最終発酵

型をかぶせて発酵させる

一つ一つ手作業で
かぶせていきます



⑤ 焼成

オープンで焼く

⑥ 冷却

手作業で型を外し、ベルトコンベアに乗せて冷ます



⑦ 包装・出荷



白あんの味もそのままに

昔ながらの製法で これからも変わらない味を

白あんの製造は、1902年創業のあんこの老舗メーカー、株式会社内藤製餡（神戸市）が引き続き行います。1977年、白あんにマーガリンを入れるようになって以降、「神戸ハイカラメロンパン」専用の白あんを作り続けています。

最も気を付けているのは、マーガリンと白あんを均等に混ぜること。季節によって硬さが変わるので、攪拌かくはんの時間やスピードを加減するほか、炊き上げや冷却の時間で微調整しています。

これからも今までと変わらない製法で、株式会社YKベーキングカンパニーと連携しながら、メロンパンの製造に関わっていきます。

私自身も子どものころから食べてきたメロンパン。神戸のブランドとして、これからも残ってほしいですね。生地と白あんのバランスが絶妙なこのメロンパンを多くの方に味わってみたいと思います。

株式会社
内藤製餡

まさひろ
内藤 誠泰さん



白あんの製造工程

① 炊き込み

白いんげんを材料とした生あん、砂糖、マーガリンなどの原料と水を練りながら炊く。さらにふたを開けて水分を飛ばしながら炊き上げる。
糖度や硬さなどを確認しながら炊き上がりを調整する



② 充填^{てん}

炊き上がったメッシュを通し、金属検出機でチェック後、5kgずつパックする



③ 保管・出荷

コンテナに3パックずつ入れ、放冷室で冷ました後、メロンパンの製造工場へ



72年の想いをつなぐ 焼き型譲渡式

8月2日、株式会社YKベーキングカンパニーで「神戸ハイカラメロンパン」の焼き型譲渡式が行われました。

まず、コープこうべの中野朋子理事がメロンパンの製造を引き継いでもらったことに感謝を述べ、「170万人の組合員の愛情と誇りが、この焼き型に詰まっています。組合員の声に耳を傾けて今まで以上に商品を進化させてください。コープこうべのかわいい子を旅に出します。より愛される子に育ててください」とあいさつ。

これを受けて、株式会社YKベーキングカンパニーの深澤忠史代表取締役社長は「メロンパンが未永く愛されるように万全を期して参ります。組合員の意見を受け止めながら、より良い商品を作っていきます」と話しました。

その後、中野理事から深澤社長へ使い込まれた焼き型が手渡されました。

メロンパンの試食も行われ、変わらない味にうなずく関係者の姿が見られました。



中野理事(左)から深澤社長(右)へ、
焼き型を譲渡

組合員ライターのひとつ

たくさんの人の思いが詰まったメロンパン、第2のステージへ。これからも変わらず、組合員に愛される商品であってほしいものです。(石川京子)

ありがとう さようなら

食品工場の百年〈8〉

六甲アイランド食品工場は2025年3月末で稼働終了します。コープこうべの前身・灘購買組合がしょうゆの醸造を始めてから約100年。これまで支えてくださった皆さんに感謝するとともに、こだわりの商品を生み出してきた工場の歴史を振り返ります。

2018年(平成30年) 「メロンパンコンテスト」開催

神戸の街では、コープ商品以外にも楕円形だえんのメロンパンを見かけます。一方、2017年に神戸市内で独自に調査すると、若者の多くが「メロンパンといえば円形」と答えました。そこで、地元の学生やパン事業者と協力し、楕円形のメロンパンを「ご当地フード」として広める活動を開始。2018年と2019年に行った「オリジナル神戸メロンパンコンテスト」では、高校・大学・専門学校生から新しい「神戸メロンパン」のアイデアが多数寄せられました。



第1回「オリジナル神戸メロンパンコンテスト」
に参加した皆さん(2018年)

商品の情報はホームページで

食品工場で製造していた商品のうち、ご利用の多かったものについては、日本生協連との共同開発商品として、信頼できるメーカーに製造を委託します。詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ商品情報

検索



製造終了予定



共同開発商品

旬の食材を使ったレシピ

コープクッキング

検索



秋野菜の ラタトゥイユ

残ったら
冷凍保存OK

エネルギー680kcal/
食塩相当量2.0g(全量あたりの推定値)

材料(作りやすい量)

ベーコン.....2枚
たまねぎ.....1コ
なんきん.....100g
れんこん.....60g
ごぼう.....1/2本(75g)
にんにく.....1かけ
オリーブ油.....大さじ1
CO-OP 大豆ドライパック.....1パック(60g)
CO-OP イタリア産完熟カットトマト缶.....1缶
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々

作り方

- ① ベーコン・にんにく以外の野菜は1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする
- ② フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、ベーコン・たまねぎ・残りの野菜の順に炒める
- ③ 大豆・トマト缶を加え、煮立ったら、ふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える

エネルギー120kcal/
食塩相当量1.6g(1人分の推定値)

材料(4人分)

鶏肉もも.....150g
ぶなしめじ.....1袋
えのき茸.....1袋
なめこ.....1袋
だし.....4カップ
みそ.....大さじ2と1/2
青ねぎ.....3本

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。しめじはほぐし、えのきは半分に切る。なめこは洗って水気をきる。青ねぎは4cmに切る
- ② 青ねぎ以外の①の具材をだしに入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、青ねぎとみそを加えて火を止める

きのこ汁

たくさんのきのこ汁
秋の味覚を堪能



Information

募集 自然豊かなエコファームで だいこん・かぶの収穫体験を!

| とき |

11月30日(土)、12月1日(日)、7日(土)、8日(日)
午前の部: 9時半~10時半受け付け、順次収穫開始
午後の部: 13時~14時受け付け、順次収穫開始
※雨天決行(三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止)
※生育状況により日程変更する場合があります
(変更の場合は下記のホームページで案内)

| 料金・募集口数 |

だいこん(1口4本で500円): 250口
かぶ(1口7本で500円): 100口

※いずれも申込順。
生育状況により
収穫数を調整さ
せていただく場
合があります

| 持ち物 |

手袋(軍手)、長靴、
収穫物の入れ物、
雨具(雨天の場合)

| 申し込み |

(株)コープエコファームホームページの
「イベント予約フォーム」から



募集 ユニセフ国際理解講座 私たちにできることを考えよう

とき	テーマ	講師
11月16日(土) 13時半~ 15時半	人生を変える アフリカ	大津司郎さん (ジャーナリスト)、 甲斐信好さん (拓殖大学副学長)
12月7日(土) 13時半~ 15時	戦火の子どもと 女性を見つめて ~取材映像で伝える ウクライナ~	玉本英子さん (アジアプレス所属 ジャーナリスト)



大津司郎さん



甲斐信好さん



玉本英子さん

| ところ | 神戸市教育会館 大ホール
(地下鉄県庁前駅徒歩5分)

| 定員 | 各100人(申込順)

| 参加費 | 無料

| 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 「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・む』でもレシピを提案しています。食生活に関心がある方、一緒に活動しませんか。

| 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、詳しい募集要項を送ります

募集 コープの森・社家郷山で ボランティア活動をしませんか

コープの森・社家郷山では毎月、組合員・職員がボランティアで森林整備を行っています。木を切ったり、草刈りをしたり、自然の中で体を動かしてリフレッシュしましょう。気軽にご参加ください。

| とき | 12月15日(日)9時15分~12時(予定)

| ところ | 社家郷山キャンプ場

(西宮市越水社家郷山1-119)

※臨時駐車場に集合

| 対象 | 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)

| 定員 | 10人程度

| 参加費 | 無料

| 締め切り | 12月4日(水)

| 申し込み |

地域活動推進部

☎078-856-1105(月~金10時~17時)

※参加者には持ち物や服装など詳細を連絡します

- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

特殊詐欺被害対策に 固定電話の録音機能を！

特殊詐欺の被害が増えています。犯人からの電話は固定電話にかかると多いため、兵庫県では、自動録音電話機などの購入補助を行っています。詳しくは兵庫県のホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

【対象】兵庫県在住の65歳以上の方

【補助上限額】

- 自動録音電話機：10,000円
- 外付け録音機：5,000円

兵庫県 特殊詐欺対策本部

検索



【問い合わせ】

自動録音電話機購入補助事業コールセンター
(兵庫県くらし安全課内)

☎078-362-3225

(月～金9時～17時半、祝日を除く)

募集 「ベルリンガーズ^{レーネ} ハンドベルクリスマスコンサート

クリスマス間近のひとときを、“天使のハーモニー”
と言われるハンドベルの音色でお楽しみください。

【とき】12月21日(土)14時開演(13時半開場)

【定員】250人(申込順)

【入場料】前売り1,650円、
当日1,870円(全席自由)

【ところ・申し込み】

コープカルチャー生活文化センター
(JR住吉駅徒歩8分)

コープのカルチャー

検索



☎078-431-5273

(月～土9時～18時半、第1・3日曜日9時～16時)

コープこうべの情報ミニ番組が 『ええこと+』にリニューアル！

読売テレビで30年間
親しまれてきた情報ミニ
番組『奥様情報BOX』が、
10月から『ええこと+』
に生まれ変わりました。
くらしに「ええこと」をプ
ラスする、コープこうべのさまざま取り組みを紹介
しています。ぜひご覧ください。

【放送チャンネル】10チャンネル

【放送時間】金曜日11時25分～11時半

※毎月最終金曜日を除く



楽しい情報がいっぱい！ 『コープステーション』

『コープステーション』は、お出かけ情報や料理の
レシピなど、楽しい情報が詰まったコープこうべの
生活情報誌。コープこうべの店舗で購入できるほか、
宅配などでの定期購読もOK。毎月10日発行、1冊
330円です。最新号の情報や定期購読の
お申し込みなど、詳しくはホームページを
ご覧ください。

コープステーション

検索



コープの福祉講座

①介護福祉士全国統一模擬試験

本番さながらの雰囲気緊張を克服しましょう。自分
の弱点を再確認して、本試験にチャレンジ！

【とき】12月14日(土)10時～15時

【受講料】8,800円

【締め切り】11月25日(月)

この講座をもって、コープこうべの福祉講座を終了
します。受講いただきありがとうございました。

ところ・申し込み

教育学習センター(三木市志染町青山7-1-4 協同学苑内)

☎0794-87-3364(月～金9時～17時)

※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり

ホームページ

コープこうべ 福祉講座

検索

11月～12月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

5 火 ■ 苦楽園 ● シーア	20 水 ■ 蛭池 ● 岡本
6 水 ■ めふ ● シーア	21 木
7 木	22 金 ■ 横尾 ● 志染
8 金 ■ 青谷	23 土 ■ リビング甲南 ● 名谷
9 土 ■ 桜塚	24 日 ■ リビング甲南 ● 塚口
10 日 ■ 神戸西	25 月 ■ 甲陽園 ● 塚口
11 月 ■ 熊内	26 火 ■ 園田
12 火 ■ 垂水	27 水 ■ 園田 ● 桜が丘
13 水 ■ 東舞子 ● 桃山台	28 木
14 木 ● 兵庫	29 金
15 金 ■ 吹田 ● 兵庫	30 土 ■ 東豊中
16 土 ■ 西神南	1 日 ■ 相生 ● 尼崎近松
17 日 ■ 豊岡 ● 稲美	2 月 ■ 須磨 ● 神陵台
18 月 ■ 塩屋	
19 火 ■ 篠原 ● 岡本	

※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30年の節目を前に 「地域つながるフォーラム」で防災力アップ!

9月21日、生活文化センターで「地域つながるフォーラム2024～つながりこそ防災～」を開催し、約170人が参加。親子連れや地域防災活動団体のメンバーなどでにぎわいました。

第1部「ジブン防災力UP」では、ゲームやワークショップ、長期保存パンの試食・販売、ポリ袋調理の体験・試食など多彩なブースが出演。能登半島地震の被災地支援活動についての報告会もありました。また、ブースを回ってポイントを集めると景品がもらえるほか、ポイントを金額に換算して「ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）」に寄付するスタンプラリーも行われました。

第2部「地域防災力UP」では、防災訓練「イザ! カエルキャラバン!」を開発したNPO法人プラス・アーツ理事長の永田宏和さんが「地域防災力を高めるクリエイティブの力」と題して講演。また、一般社団法人 LFA Japan 代表理事・大森真友子さんが「アレルギーと防災」、尼崎市消防団で活動する田蓑真司さんが「地域防災と消防団との連携～外国人の活躍～」をテーマに事例報告を行いました。



火災避難を想定した「GENSAI迷路」に挑戦!



VR(仮想現実)で洪水、火災、地震を体感



世界23カ国で防災教育普及に取り組む永田宏和さんが講演

「神戸ハイカラメロンパン」 六甲アイランド食品工場での製造終了

六甲アイランド食品工場は老朽化のため、2025年3月末で稼働を終了します。これに伴い順次、製造品目を減らしており、菓子パンの製造は9月20日で終了。中でもご利用の多かった「神戸ハイカラメロンパン」(ミニ4個入り、ミルククリームを含む)については、21日から日本生協連共同開発商品として、株式会社YKベーキングカンパニー東淀工場に製造を引き継ぎました。

組合員の皆さんからは「コープこうべアプリ」などを通じて「神戸ハイカラメロンパン」の思い出や六甲アイランド食品工場へのお礼のメッセージなどが寄せられています。9月13日、その一部を模造紙にまとめたものを理事・監事が六甲アイランド食品工場の職員に届けました。



おいしいメロンパンをありがとう!

台風10号の被災地支援に 「ハート基金」から拠出

8月に発生した台風10号により大きな被害が発生したことを受け、「ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）」から社会福祉法人大分県社会福祉協議会に20万円を拠出しました。拠出金は、災害ボランティアセンターの運営費などに活用されます。

マタニティギフトで妊婦を応援 芦屋市と覚書を締結

9月20日、コープこうべは芦屋市と「芦屋市マタニティギフトセット提供制度の運営に関する覚書」を締結しました。

この覚書に基づき、コープこうべはボックスティッシュ、トートバッグ、ミニサーモボトルの(左)茶嶋奈美(ちゃじまなみ)芦屋市子ども福祉部参事、ギフトセットを芦屋市(右)市橋純子 コープこうべ理事に提供。10月以降、芦屋市は「子ども家庭・保健センター」で母子健康手帳を交付する際にギフトセットをお渡ししています。これからも地域での出産・子育てを支える取り組みを協力して行います。



(左)茶嶋奈美(ちゃじまなみ) 芦屋市子ども福祉部参事、(右)市橋純子 コープこうべ理事

長崎平和のカンパ寄贈の旅 被爆地での学びを新聞で伝える

8月20日～21日、中学生・高校生4人が「長崎平和の
カンパ寄贈の旅」に参加し、組合員から寄せられ
た寄付金を日本赤十字社長崎原爆病院に寄贈。併せ
て、長崎大学核兵器廃絶研究センター客員研究員・
林田光弘さんなど、現地の方のガイドで長崎の被爆
地を巡り、平和学習を行いました。

1日目は長崎原爆資料館、爆心地、防空壕、平和公
園を見学。2日目は多くの児童が命を落とした山里
小学校、浦上天堂や山王神社の原爆遺構、原爆症
に苦しみつつ平和の大切さを訴え続けた永井隆博士
が晩年を過ごした如己堂などを訪れました。



日本赤十字社長崎原爆病院に「平和のカンパ」を寄贈

8月28日には事後報告会を実施。神戸新聞社の記
者を講師に迎えてアドバイスを受つつ、現地で学
んだことを新聞の形にまとめました。遺構に刻まれ
た爆風の威力や、日常が突然失われた悲劇をどう訴
えかければ読む人の興味を引くのかを考えながら制
作。完成した新聞は、今後の平和関連イベントなど
配布される予定です。



「伝えることを意識して撮影や取材をしたことで、掘り下げて
学べました」と事後報告会で話す参加者

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!



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

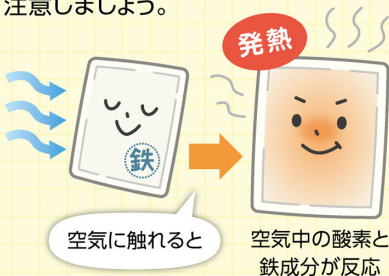
使い捨てカイロが 温かくならないのはなぜ？

使い捨てカイロの袋を開けても、
なかなか温かくなることがあり
ます。カイロが温くなるのは、袋の
中の鉄成分と空気中の酸素が化学
反応を起こして発熱するから。その
ため、ウィンドブレーカーなど空気
を通しにくい服の内側で使うと、酸素が
十分に供給されず、発熱しにくくな
ることがあるのです。また、外気にさら
した状態で使うと、熱が放出され、
温かく感じない場合がありますので
注意しましょう。

豆知識

種類ごとに 使い方を確認しよう

カイロには用途に合わせて
さまざまな種類があります。
例えば「靴下に貼るカイロ」を
靴の中以外で使うと、酸素が
過剰に供給され、熱くなり過
ぎて膨らむことも。また、汗な
どの水分が影響して発熱が
進むこともあります。種類ご
とに使用方法が異なりますの
で、パッケージの表示をしっ
かり確認して使いましょう。



上手に使うって、
冬を温かく
過ごしたいね





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.22

コープスポーツ



「楽しく気軽にスポーツをしたい」「近所で仲間づくりを兼ねて体を動かしたい」など、組合員の声から誕生した「コープスポーツ」。1985年にスタートし、現在では約40種目・800コースで約8,000人の組合員が健康づくりを楽しんでいます。あなたもコープでスポーツを始めてみませんか。

コープスポーツの特長



自主運営・自主管理

参加者みんなで協力し合い、会場の準備や片付け、清掃などの運営に関わります

仲間が広がる

種目によっては大会やつどいなどが開催され、親睦や交流も大切にしています

参加しやすい金額

入会金や年会費は不要。自主運営なので、参加費も一般的なスポーツクラブと比べて手頃な価格です

幅広い年齢層が参加※

子どもから90歳代の方まで、いきいきと体を動かしています

初心者大歓迎

無理なくできるだけ長く続けられるよう、初心者にも親切・丁寧に指導します

※参加対象は組合員または同居の家族。年齢が限定されていないコースは高校生以上が対象です

身近な会場で気軽に

会場は、屋外で行う種目なら地域のグラウンドや練習場、室内の場合は組合員集会室や地域の会館が中心。近所に買い物に行くような気軽さも人気の理由です。



ゆったりとした動きのヨーガ

主な種目は…



卓球で楽しいラリー

テニス大会で練習の成果を発揮



球技	卓球、テニス、ゴルフ、バドミントン、家庭バレーボール
ダンス	社交ダンス、フォークダンス、ハワイアンフラ、アロハフラ、フラメンコ
健康体操	ソフトエアロビクス、リズムダンス、シルバー体操など
ヨーガ	ヨーガ
太極拳・気功	太極拳、太極拳扇、やさしい気功体操
キッズコース	テニス、サッカー、野球、体操、空手、産後・育児ママのからだほぐしなど



ソフトエアロビクスを 見学したよ♪

阪急岡本駅近くの北畑^{きたはた}会館で行われている「ソフトエアロビクス」コース。まずは、みんなで会場の準備を整えます。開始前や休憩前には、指導者の合図に合わせて、各自で脈拍をチェック。水分の補給や休憩をしながら、体調管理にも気を付けて楽しんでいます。音楽に合わせて、ストレッチで少しずつ体をほぐしていき、エアロビクスで全身の筋肉を動かしました。

参加者の中には、このコースができた当時から通い続ける方も。「自分のペースで参加できるから長年続けられる」「背中が曲がらず、階段もサッと上がれる」「みんなとおしゃべりできるのも楽しみ」など、笑顔で話していました。



できる範囲で
柔軟運動



音楽に乗って
ストレス解消♪

無理なく続けることが 大事です



ソフトエアロビクス
指導者
下部 久美子さん

体を軟らかくすることや筋肉を鍛えることは、何歳からでも遅くありません。普段使っていない筋肉を動かし、体の軸を意識すると、姿勢も自然と良くなります。無理なく楽しく長く続けて、健康的な生活を送りたいですね。

まずは体験してみよう!

1コース1回に限り無料でコープスポーツを体験できます。気軽にコープスポーツ事務局までお問い合わせください。

お問い合わせやお申し込みは…

コープスポーツの種目や会場はホームページでご覧いただけます。無料体験の申し込みやご質問など、電話や専用フォームでのお問い合わせも受け付けています。

コープスポーツ事務局

☎078-411-4989 (月～金9時～17時)

※おかけ間違いのないようご注意ください

コープスポーツ

検索



組合員ライターのとこと

ソフトエアロビクスの会場では、皆さんがとても若々しく、はつらつとしているのに驚きました。日頃の運動不足を感じたので、早速コープスポーツの無料体験を申し込みました。(高野 充子)



コープのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) **40人**に

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名画のタイトルは?

中級

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

答え

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

【タテのカギ】

- ①「学問の神様」で有名な太宰府天満宮がある県
- ②鉄人28号の巨大モニュメントは、〇〇〇〇駅近くにそびえ立つ
- ③鹿児島県内にある〇〇の滝は「東洋のナイアガラ」と呼ばれている
- ④帽子、網、かごが必需品の夏の遊びといえば?
- ⑥江戸の町は「將軍の〇〇〇〇」と呼ばれていた
- ⑧奈良で「神の使い」とされる動物
- ⑨朝鮮半島の代表的な漬物
- ⑩〇〇の上にも三年
- ⑪今年(2024年)の干支

【ヨコのカギ】

- ①結び方次第で変幻自在のエコバッグにもなる布
- ③英語で親しみを込めた言い方は「グランマ」
- ④押し〇〇、〇〇焼酎、〇〇茶
- ⑤秋の七草の一つ。「あわばな」とも呼ばれる
- ⑦美容院で〇〇〇マッサージ
- ⑧つづらを選ぶ場面のある昔話「〇〇〇すずめ」
- ⑩ダイオウ、モンゴウ、ヤリと言えば?
- ⑪魚を釣ったら〇〇網ですくうよ
- ⑫フランス語で「ワインのラベル」のこと

問二

□に数字を入れて四字熟語を完成させ、その数字を足してね。
合計が一番大きいのは㉗～㉛のどれかな。

中級

例 一石二鳥 → 1 + 2 = 3

- ㉗ □世□代 → ? ㉘ □分□裂 → ? ㉙ □束□文 → ?
- ㉚ □^{ぞう}臍□^ぶ腑 → ? ㉛ □^お拝□^お拝 → ? ㉜ □寒□温 → ?

答え

--

応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンからは、専用の応募フォームでご応募ください
- ハガキの場合は、クイズの答え、『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号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】 12月2日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

10月号の答え

問一

①

問二

かかし
案山子



9月号のクイズは解答総数6,078のうち、正解は5,271でした。

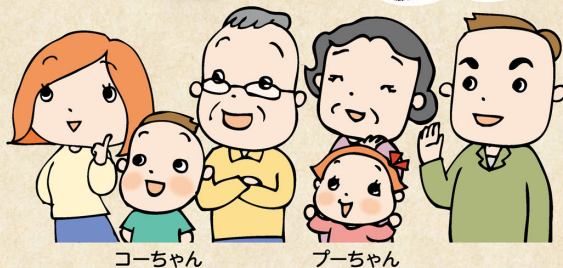
みんなのひろば

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

ギョギョツ!

思わず仰天したり、二度見したり…。
今日も驚きの出来事が
あちこちで起きている!?



コーちゃん

プーちゃん

冷や汗かきました

海外留学に出発する日、両親と車で空港に向かいました。途中、ガソリンスタンドに寄った後、道を急いでいると、後部座席にいるはずの母の姿がない! 給油中にトイレに行った母を忘れたのです。携帯電話のない時代、空港で私を降ろし、慌てて戻った父に、母は「忘れられたわ～」と笑顔だったとか。

(芦屋市・うまいもん食い・57歳)



ボクもママを公園に忘れ
そうになったことあるよ

あわや…

電車が駅に到着したので降りようとしたところ、私の前にいた3歳くらいの坊やがホームと電車の隙間にすっぽりはまってしまいました。両手でホームにしがみついた坊やを助けようとした瞬間、先に降りたお母さんが気付いて慌てて引き上げました。あ～、無事で良かった!

(宝塚市・カステラ・80歳)



これは…、心臓が止まるか
と思うほど驚くなあ

現実に直面

先日、両目とも白内障の手術を受けました。終わって鏡を見てギョギョツ! シミとシワがぎっしり…。術後の検診時、先生に「私の顔に何かしました?」と聞くと、「皆さん、そうおっしゃいます」とのこと。ガーン!

(神戸市北区・ロコばーばー・75歳)



手術成功よかったわ。あり
のままを受け入れていき
ましょ!

成長したねえ

留学していた息子が2年ぶりに帰ってきました。一目見て、その姿にビックリ。何と言えいいのか…。一回りどころか二回りも体が大きくなっていました。あまりの変化に、ちょっぴりショックな母でした。でも元気に帰ってきてくれてうれしかったです。

(多可郡多可町・ムーミンママ・67歳)



身も心も大きくなって帰っ
てきたんだろうね

また、やってもた～

体調を悪くしてからお地藏さん参りが日課になりました。いつものように賽銭箱にポケットの小銭を投げ入れたのですが、車のキーも一緒に入れてしまいました。以前も、大にぎわいの初詣で鍵を投げ入れてしまったことを思い出し…あ～情けない!

(養父市・なんでも納めます・56歳)



アクシデントがこれで済
んで良かったと思えば、幸
いじゃ

のどかな光景!?

運転中、交差点で右折しようとして右側を見ると、散歩中の人や犬と信号待ちをしていました。「牛みたいな模様だな」と思って、もう一度見ると、なんと子牛ちゃんでした。首輪とリードを付けていたけど、こんな町中で…とビックリ。

(西宮市・たおやめ・51歳)



いいなあ、プーちゃんも見
てみたい!

投稿募集 みんなのひろば

●「今月のテーマ」へトヘト

あれこれ大変なことも多い毎日。心身ともに疲れてしまうコト、なかなか片付かない問題…。打ち明けてスッキリしましょう!

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

12月2日(月)必着

あて先は
P.26へ

*原文は短くする場合があります



やはりそうなのね…

悪さばかりする2歳の孫。叱ったら「ばーちゃん嫌い。じーちゃん大好き」と言われました。また、じーちゃんに悪さをして叱られると「じーちゃん嫌い。ばーちゃん大好き」の繰り返し。「じゃあ誰が一番大好き?」と聞くと「ママー」と孫。親には勝てません。

(たつの市・やぎまま・56歳)



ボクも子どもたちから「大好き」と言ってもらえるのが元気の源です

今もなお厳しい状況

今年1月1日の能登半島地震で輪島市の実家が全壊しました。高校卒業まで暮らした思い出深い家を解体する前にと、5月の連休に、この目で確認して来ました。道中とても悲惨な状況で悲しくなりました。早く輪島朝市も復活して欲しいですね。

(吹田市・すいたのばあば・72歳)



最後にご実家を見届けられたんですね。早く皆さんが元の暮らしに戻れますように

見事なチームプレー

30年近く前、3人の子どもが小学生の時のこと。1年生になってすぐの末っ子が元気に「行ってきまーす!」と登校して行きました。次にすぐ上の娘が出る時、玄関にポツンとランドセルがあるのに気が付いて、6年生の長男がランドセルを2つ持って行ったことがありました。ビックリするやら、おかしいやら。

(小野市・山猫・66歳)



頼もしいお姉ちゃん、お兄ちゃんのおかげで、大助かりだったわね

超最新型エアコン?!

猛暑の夏に備えてエアコンを買い替えました。新しいエアコンは、「AI快適おばさんで運転します」とおしゃべりをします。「快適おばさん」とは、なんともユニークなエアコンだと思っていたら、主人が「快適おまかせ」だと教えてくれました。でも「快適おばさん」の方がありがたみがあります。おばさん、いつも涼しい風をありがとう(笑)。

(明石市・モヤシ・60歳)



“快適おばさん”ってカッコイイ! 「おしゃべりモード」はずっと動いてそうだね

いつもの調子で“ピッ”

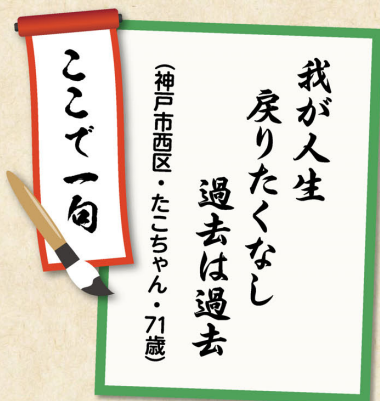
先日、IC対応の駅の自動改札機で年配の方が困っておられました。そこでお声掛けをしてカードを見せていただくと、コピーカードをタッチされていました。

お互い大笑いをしました。本当にコピーを身近に感じている方が多いと改めて思いました。

(川西市・チェルシー・64歳)



似たようなカードが多いと間違っちゃうわね。私もしょっちゅうよ



乗り越えた苦労は勳章じゃ。まだまだ71歳。元気で朗らかにいきましょう!



人生前向きに…

7月号の「ここで一句」の「深い皺しわ 喜怒哀楽の置き土産」を読んで、すごく感動しました。私も一難去らずにまた一難の約10年。長いトンネルの出口が見つかったころ、鏡に映る私の顔の多くの皺。喜怒哀楽の「喜」も「楽」もなかったように思えますが、「がんばった置き土産」と思えました。きょんきょんさんありがとう。

(三田市・ルピばーば・64歳)



一つひとつの皺は一生懸命に生きてきた証。きっとこれからは「喜」と「楽」ばかりよ



グッドタイミングです

気が付けばいつの間にか夫婦そろってお腹がポッコン(泣)。魚が苦手な主人ゆえ野菜中心に鶏肉を使った料理でもと思っていたところ、『きょうどう』8月号に鶏肉料理が紹介されていて、「やったー!」。助かりました。

(神戸市長田区・libra24・66歳)



プーちゃんは、お魚も鶏肉も大好きなのよ～



炊き込みパエリアの素

炊飯器で炊くのもいいですが、私のこだわりは最初にお米をオリーブオイルで炒めてからフライパンで炊く方法です。お米の芯が少し残るぐらいがグッド!

(神戸市垂水区・マロン・56歳)



簡単にできるのに豪華な感じがするわね。クリスマス料理にも良さそうだわ



ひね酢

そのままでもおいしいのはもちろん、サラダとあえるだけで、簡単に一品できてしまう手軽さが魅力的! 買い物に行くと、必ずサラダとセットでカゴに入れています。

(神戸市灘区・ぶは・33歳)



播州地方の名物「ひね酢」は、お酒のあてにもいいですね

投稿募集

みんなのひろば

身近にあった面白いネタやあなたの体験談を大募集

- 「今月のテーマ」へトヘト
- 「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!
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒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

詳しくは P.24

■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、スマートフォンからは、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



Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

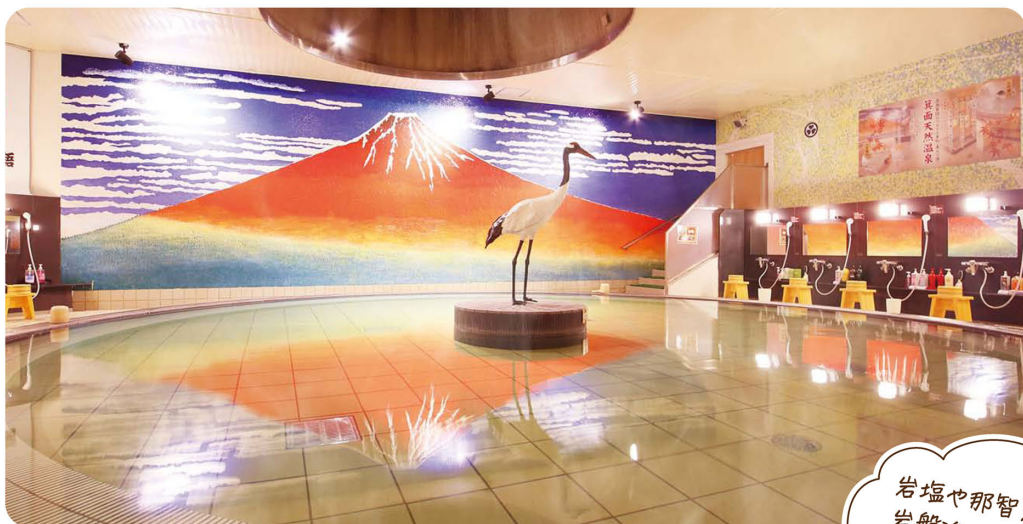
12月2日(月)必着

※原文は短くする場合があります

コピーカード
と出かけよう!

温泉だけじゃない! 一日中くつろげる充実の空間!

箕面市 大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン

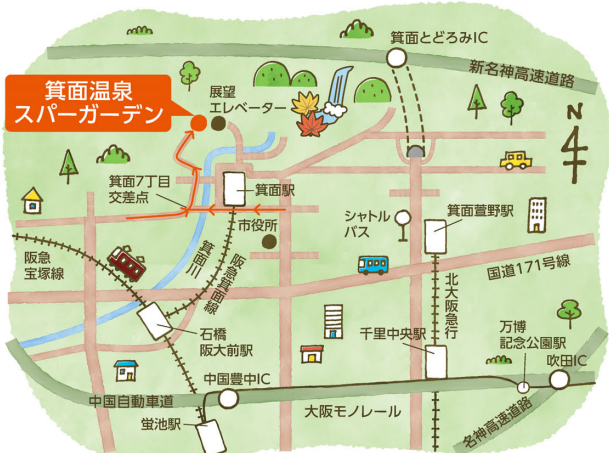


岩塩や那智黒石の
岩盤浴、サウナなど
全部楽しみたい!

館内は昭和レトロの懐かしい雰囲気。とろりとした良質の温泉で、広々とした大浴場のほか、露天風呂やサウナもあります。受付で受け取ったリストバンドをかざせば、館内の飲食代などがまとめて精算できて便利。タオルなどのアメニティグッズがそろっているので、箕面公園で紅葉狩りをした後などに、ふらっと立ち寄ることもできます。おすすめは家族、友人で楽しめる岩盤浴(平日660円、土日祝日880円が別途必要)。温度設定や雰囲気の異なる5つの部屋でゆったりと過ごせます。ほかにも一日中遊べてリラックスできるサービスが盛りだくさん。ゲームコーナーや漫画スペース、広い卓球場などで思い思いに楽しむことができ、大衆演劇や歌謡ショーなどが日替わりで開催される「箕面劇場」も人気です。



- 住所 大阪府箕面市温泉町1-1
- 電話番号 050-3615-3456
- 開館時間 10時~23時45分(最終入場22時45分)
- 休館日 なし
※2025年3月31日(月)から工事のため休館



→は車での経路 ※北大阪急行箕面萱野駅からシャトルバスあり

コピーカードまたは
組合員証でお得!

入館料 (大人は別途入湯税 75円が必要)

大人 1,738円を **1,408円**に
(土日祝・特定日 2,178円を **1,848円**に)

小学生 1,078円を **858円**に

幼児(3歳以上) 638円を **528円**に

※1家族につき5人まで ※3歳未満は無料

コピーカード(アプリも可)
またはコープこうべの
組合員証のご提示で、人気施設に
割引料金で入場いただけます。
※他の割引は併用できません



コピーカードと出かけよう

検索