

一人は万人のために 万人は一人のために

CO-OP
コースこうべ

きょうどう 7

2025

今月の
注目商品

フードプラン 太もずく
糸もずく

とろっ、つるつるっ
美ら海の恵み



コープで一緒に未来へ

奨学金「てとて」

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 2025 7

- 01 伝えたい 私の1.17
 - 02 今月の注目商品
太もずく・糸もずく
 - 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
奨学金「てとて」
 - 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 (5月末現在)

組合員数 170万7536人
出資金 353億655万円
1人当たりの出資額 2万677円
宅配訪問軒数 48万1658軒

マイバッグ持参率
(5月度) 90.7%

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



投稿募集中!

詳しくは **P.26**
をご覧ください

阪神・淡路大震災から30年。あの日、あの時、皆さんは何を思い、どのように過ごして
いましたか? 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。

「赤ちゃんいます」の声に守られて

震災の翌日、生後8カ月の長男を連れて、甲陽園から阪急西宮北口駅まで歩きました。ホームは人であふれ返っていましたが、「ここに赤ちゃんがいます。押さないで」と叫んで守ってくださった方もいて、無事に移動することができました。その後、京都で1泊して伊丹空港から飛行機で高松へ向かい、JRで実家の岡山に行きました。

(芦屋市・ローズマリー・63歳)

女性被災者への対応は進化した?

今ではもう無いことだと思いますが、当時は国民の多くが災害対応に不慣れで、個人が直接、被災地に救援物資を送っても良い時代でした。関東に住んでいた私は、生理用ナプキンを段ボール箱ごと送りました。現在、女性被災者への対応はどのようになっているのでしょうか。女性が、避難生活を送りやすい環境が整えられていくことを望みます。

(茨木市・はっぴーぱんだ・56歳)



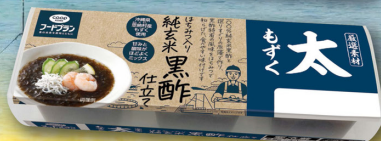
とろっ、つるつるっ

ちゅ 美ら海の恵み

沖縄本島の西海岸に位置する恩納村^{おんなそん}の海は、「イノー」と呼ばれる広大な遠浅の漁場がある沖縄県有数のもずくの産地。その広さは約3,000ヘクタール、阪神甲子園球場の約780個分です。透明度が高く海底まで太陽の光が降り注ぎ、もずくの生育に適しています。

写真撮影：大下知己（恩納村の海 もずく養殖場）

COOP KOBÉ
フードプラザ 太もずく 糸もずく



もずく的环境を守り育てる

もずくの生産を行う恩納村漁業協同組合は1977年、全国で初めてもずくの養殖に成功しました。漁協設立当初から、漁業者の漁場保全意識の高揚に努め、海洋汚染の監視、サンゴの養殖や植え付けなど、環境を守り育てるさまざまな取り組みを積極的に行ってきました。その先進性が、商品の安全・品質向上につながっています。この恩納村で採れたもずくを株式会社井ゲタ竹内で加工。フードプラン太もずく・糸もずくとして供給しています。



もずくの種類

海藻の一種であるもずくには、大きく分けて「太もずく」と「糸もずく」があり、それぞれ独特の食感と風味があります。

太もずく（4月～6月ごろ収穫）



コリコリとした食感
食べ応えあり

断面



糸もずく（1月～3月ごろ収穫）



ツルツルの
のど越し

断面



糸もずく
(5%弱)

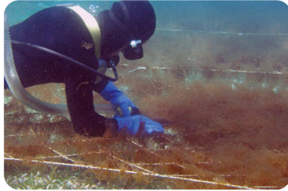


太もずく
(95%超)

養殖から商品出荷まで

① 養殖 海中に張った網にもずくの種を付け、成長に合わせて浅瀬から深い場所へ網を張り直して移動させます。他の海藻が生えてきたら手で取り除くなど、手間ひまかけて育てています。

② 収穫



海に潜り、ホースで吸って収穫。
親子代々の生産者も

③ 缶詰



生産者が分かるように、
缶のふたには記号を印字

生産者の
「顔」が分かる
取り組みだね



鳥取県
境港市にある
(株)井ゲタ竹内
の工場で加工

④ 検品・選別



目視・手の感触でもずくに
混じった異物を除去

塩抜き・
調味料調合・充填、
包装・検査など
を経て

⑤ 出荷



これからも食べ続けて もらえる商品を

もずくの養殖は、餌や肥料を与えて育てるのではなく、海そのものがもずくを育てます。そのために生産者や地域、組合員の皆さんと、人と自然が共生する「里海」を守っていききたいと思います。1988年から続く「食べ続けられるおいしさ」が魅力のフードプランのもずくを、これからも多くの人に味わってもらいたいです。



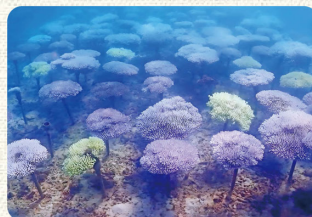
すみ だ けん じ
(株)井ゲタ竹内 住田 顕志さん

もずくを食べてサンゴを守ろう！

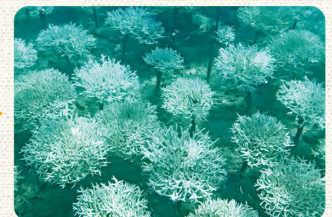
サンゴ礁は、魚や貝などさまざまな海の生き物のすみか。生き物が増えることで、もずく養殖に適した豊かな海が育まれます。サンゴが息づく海で、もずくも元気に育ち、品質や生産量が安定。しかし、2024年8月、海水温度上昇の影響により恩納村のサンゴの白化が進み、同年9月には天然・養殖を含め、サンゴ全体の約8割が死滅。そこで恩納村漁業協同組合では、再生不能となったサンゴの処理や、生き残ったサンゴによる親サンゴの育成を進めています。コープこうべではサンゴの復活をめざして、フードプランのもずく1パックにつき1円を「サンゴの森づくり基金」として恩納村漁業協同組合に届けています。



もずくの妖精
「もずびい」



2024年8月26日撮影
目立った白化は見られない



2024年9月3日撮影
天然も養殖のサンゴも白化が進む

もずくを使ったレシピ

コープクッキング

検索



もずく入りオムレツ

手早く作れて
冷めてもおいしい



エネルギー240kcal／
食塩相当量0.5g(1人分の推定値)

材料(2人分)

卵 3個
太もずく(三杯酢仕立て)
..... 1パック(3個入)
塩・こしょう 少々
油 大さじ1

〈付け合わせ〉

小松菜 1/2束
ごま油 小さじ1
塩 少々
しょうゆ 2滴～3滴
すりごま(白) 小さじ1
ミニトマト 4個

作り方

- ① 卵はほぐし、もずく・塩・こしょうを入れて混ぜる
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて大きく混ぜて形を整えてオムレツを焼く
- ③ 小松菜は3cm幅に切り、フライパンを熱してごま油で炒めて塩を振る
- ④ ③をしょうゆとすりごまであえる
- ⑤ ②にミニトマトと④を添える

冷しゃぶ もずくソース

肉にも野菜にも
よく合う



エネルギー230kcal/
食塩相当量0.6g(1人分の推定値)

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用……………120g
塩……………少々
きゅうり……………1/2本
レタス……………1/4玉
みょうが……………1本
太もずく(三杯酢仕立て)
……………1個(3個入り1パックのうち)
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆでてザルにあげ、塩を振り冷ます
- ② きゅうりは細切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする
- ③ もずくとオリーブ油を混ぜる
- ④ 器に①と②を盛り、③をかける

エネルギー170kcal/
食塩相当量3.0g
(流し箱1個分の推定値)

材料(流し箱1個分)

CO・OP 風味かまぼこ……………2本
糸もずく(三杯酢仕立て)
……………1パック(3個入り)
卵……………1コ
だし……………1と1/2カップ
寒天の粉……………1袋(4g)
しょうゆ……………小さじ1/2
枝豆……………適量

作り方

- ① 風味かまぼこはほぐして、もずくと混ぜ合わせる
 - ② 枝豆はゆで、さやから出す
 - ③ 鍋にだし・寒天の粉を入れて火にかけて、沸騰したら3分煮てしょうゆを加える。溶いた卵を細く流し入れ火を止める
 - ④ ③に①を加え、流し箱に入れ枝豆をのせ、冷やし固める
- ※ 流し箱がなければ好みの容器で代用可能

もずくの寒天寄せ

夏の
おもてなしの
一品に



もっと知りたい! もずくのヒミツ

素材のおいしさを生かした味 “コープこうべの黄金比率”

2004年、数百人規模のモニター試食を行いました。組合員の声を参考に、酢、しょうゆ、果汁の量を調整。不要な保存料・調味料を使用せず、だしを効かせて酸味を抑えたまろやかで食べやすい味に仕上がりました。

もずくは内容量の何%?

組合員と一緒に考えたもずくとだしのおいしい比率。もずくは、内容量の**約45%**を占めています。

味のバリエーションを楽しんで♪

三杯酢仕立て

だしが効いたコクのある味わい

はちみつ入り純玄米黒酢仕立て

やや甘口でまろやかな味付け

淡路たまねぎ入り

たまねぎのうまみが際立つ

シーワサー仕立て

沖縄らしい爽やかな味を楽しんで

※店舗によって取り扱いのない商品があります

組合員ライターのひとつ

小さなカップの中に、恩納村の海の力とそれを守り育てる人たちの努力がギュッと込められているということを知りました。大事に味わって、頂きたいと思います。(木下 亜紀)

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 国産大豆の無調整豆乳 (フクユタカ大豆100%使用)

牛乳と一緒にコーヒースに、またドレッシングやおみそ汁に入れるとまろやかで優しい味に仕上がります。子どもたちはそのまま飲んだり、牛乳や甘酒と割ったり。クッキーやケーキを作るときにも牛乳の代わりに入れています。

(箕面市・グレース・46歳)



co-op お肉がおいしい水餃子 (チキンスープ付)

※宅配のみの取り扱いです

「国産素材」の表示にひかれて注文してみました。スープに白菜、ニンジン、青菜を加え、餃子5つは焼いてビールのつまみに。手間なし、時短で夕食の2品が完成。これまで手作りしてきた私はにんまり。

(神戸市東灘区・てこ・82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 平和のカンパ寄贈の旅 長崎でワカモノと「平和」を語る

長崎在住の大学生などと共に「平和」を考えます。

| 出発日 | 2025年8月18日(月)

| スケジュール | 8月18日(月)～19日(火) 1泊2日

1	伊丹空港(午前便)→長崎空港…昼食=平和学習(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+++昼食=日本赤十字社長崎原爆病院(カンパの寄贈)=長崎駅→長崎空港→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) 一航空機 …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 | 8月2日(土) 13時～15時

| 事後報告会 | 8月23日(土) 10時～15時

| 対象 | 中学生～高校生(コープこうべの事業エリア内にお住まいあるいは通学で、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 検索



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(7月22日(火)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「長崎平和の旅」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

店舗システム変更に伴う 全店休業のお知らせ

店舗システムの切り替えに伴い、下記の期間中は全店臨時休業させていただきます。店舗ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

| 臨時休業期間 |

7月22日(火)～23日(水) 12時

※23日(水) 12時に開店予定(予定を変更する場合はホームページでお知らせします)

※休業中も「めーむひろば」は実施します(受け渡し場所や時間帯は各店舗にてご案内)

※一部テナントは営業する場合があります

コープこうべの商品券 販売終了のお知らせ

コープこうべの商品券の販売数量が減少しています。これを受けて今後の取り扱いについて検討した結果、7月21日(月・祝)をもって販売を終了することになりました。

なお、販売終了後もお手持ちの商品券は引き続き店舗・宅配でご利用いただけます。

長年、商品券をご利用いただきありがとうございました。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。



募集 原子爆弾開発者の苦悩を描く 映画『オープンハイマー』上映会

「原爆の父」として知られる物理学者の生涯を描いた作品。参加費無料です。

| と き | 9月6日(土) 12時半～16時(12時開場)

| ところ | 西区文化センター なでしこホール
(神戸市営地下鉄西神中央駅徒歩3分)

| 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9時～17時)

ユニセフ集中募金・緊急募金へのご協力 ありがとうございました

2024年12月に店舗・宅配で実施した「集中募金」には12,318,426円、2022年5月から店舗で取り組んでいる「ウクライナ緊急募金」には2025年3月末までに累計114,294,958円が寄せられました。いずれも、兵庫県ユニセフ協会を通じて世界の子どもたちの支援に活用されます。

募集 2025ユニセフセミナー 「子どもの権利と地域社会」

「子どもファースト」の取り組みを進め、子どもの声をまちづくりに生かしている尼崎市の取り組みについて聞きます。

【とき】7月19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】能島裕介さん(尼崎市こども政策監・尼崎市学びと育ち研究所副所長)

【定員】80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

兵庫県ユニセフ協会

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)

【後援】

神戸市教育委員会、神戸市教職員組合、

コープこうべ第3地区本部

募集 ワカモノ応援「Konoyubi.」夏企画 マリンカレッジ参加者募集

干しだこ作りや魚をさばく調理実習など、兵庫の海や魚を実体験。参加費無料です。

【とき】8月6日(水)10時～14時半

【ところ】兵庫県水産会館(明石市中崎1-2-3)

※現地集合・解散

【対象】中学生～大学生

【定員】16人(応募者多数の場合は抽選)

【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

検索



※7月31日(木)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)

募集 障がい者のアート作品による コープこうべ・ハピネスアート・コンテスト

大好きな人や、おいしい食べ物、飼っているペットなど「わたしの好きなもの」をテーマにした障がい者のアート作品を募集します。受賞作品は、カレンダーのデザインに利用。また、全ての応募作品をホームページ上で展示予定です。



応募チラシ

【表彰数(副賞)】

■大賞：1点(商品券5,000円分)

■優秀賞：11点(商品券1,000円分)

※11月に行う表彰式で、賞状と副賞を授与

(受賞者には後日、事務局から詳細を連絡します)

【対象】コープこうべの事業エリア内にお住まいの障がいのある方

【応募方法】

必要事項を記入したエントリーシートと作品を郵送



コープこうべ イベントひろば

検索

※応募作品の条件など詳しくは、店舗で配布しているチラシ、またはホームページをご覧ください

【締め切り】8月31日(日)消印有効

【問い合わせ】くらしの情報センター(1ページ参照)

堺の刃物とぎ

7月～8月

1 火 ■石井	19 土 ■リビング甲南
2 水 ■北鈴蘭台	20 日 ■リビング甲南
3 木	21 月 ■武庫之荘
4 金 ■仁川	22 火
5 土 ■新光風台	23 水
6 日 ■西神	24 木
7 月 ■打出浜	25 金 ■マリナパーク
8 火 ■西明石	26 土 ■甲東園
9 水 ■北須磨	27 日 ■甲陽園
10 木	28 月 ■山本
11 金 ■からと	29 火 ■北口食彩館
12 土 ■浜芦屋	30 水 ■北口食彩館
13 日 ■豊岡	31 木
14 月 ■箕面	1 金 ■篠原
15 火 ■神戸北町	2 土 ■六甲
16 水 ■神戸北町	3 日 ■六甲
17 木	4 月 ■苦楽園
18 金 ■安倉	

※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

総代の選挙を実施します

2025年度の総代選挙（任期：2025年10月～2027年9月）について、定款第45条（総代の選挙）および総代選挙規約第5条（選挙の公示）に基づき公示します。ご不明な点はお問い合わせください。

選挙区および選挙区ごとの定数

	選挙区	定数		選挙区	定数
大阪北地区	1 豊中	35	第4地区	1 鈴蘭台	25
	2 吹田淀川	24		2 神戸北	12
	3 箕面池田	27		3 丹波篠山	25
	4 高槻茨木	35		4 北播磨	31
第1地区	1 川西猪名川	21	第5地区	1 垂水区東	20
	2 宝塚東	17		2 垂水区西	17
	3 宝塚西	19		3 西区南	18
	4 伊丹	23		4 西区北	19
	5 尼崎北	23	第6地区	1 明石	39
	6 尼崎南	27		2 東播磨東	19
第2地区	1 芦屋	19		3 東播磨西	31
	2 西宮西	18		4 淡路	10
	3 西宮中	25	第7地区	1 姫路東	35
	4 西宮南	29		2 姫路西	18
	5 西宮北	7		3 西播磨東	17
第3地区	1 東灘	40		4 西播磨西	15
	2 灘	20		5 但馬	24
	3 中央兵庫	29			
	4 長田	11			
	5 須磨	26			

【公示日】7月18日（金）

【受付期間】7月18日（金）～31日（木）10時～17時

【受付方法】

署名・記入した所定の立候補届出書を当該選挙区内の店舗または協同購入センター事務所に持参する方法。立候補届出書は、受付期間中、選挙区内の総代事務局を設置している店舗・協同購入センターでお渡しします。

【立候補資格】

総代選挙の公示日に、組合員名簿に登録されている組合員ご本人（ただし、5期10年の再任限度に達した方は除く）

【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・そのほか）」を選んでください

News

第105期通常総代会を開催しました

6月11日、神戸ポートピアホテル（神戸市中央区）で第105期通常総代会を開催。組合員の代表「総代」が集まり、4つの議案について議決を行いました。詳しくは『きょうどう』8月号でお知らせします。

加西市社会福祉協議会と包括連携協定を締結しました

4月21日、コープこうべは加西市社会福祉協議会（加西市社協）と「地域福祉に関する包括連携協定」を締結しました。

加西市社協とは、2020年に「食料等の無償提供に関する合意書」を締結して以降、協働でフードドライブなどに取り組んできました。今回の協定に基づき、買い物支援、高齢者・障がい者の支援や見守りなど、さらに広い分野で連携を強め、福祉のまちづくりに寄与することをめざします。



（左）下村義明 加西市社協理事長、（右）上月陽子 コープこうべ理事

“つどう・つながる”ボランティア「市民活動交流会」開催

5月10日、神戸国際会館（神戸市中央区）で「市民活動交流会」が開かれ、（公財）コープともしびボランティア振興財団の助成を受けて活動している団体のメンバーなど約130人が集まりました。

まずは、地域ごとのグループに分かれて自己紹介し、「無理せず活動が続けていこう」をテーマに意見交換。その後、グループのメンバーを入れ替えて「地域やグループ連携、つながりを大切にしよう」をテーマに話し合い、さまざまな地域の団体同士で交流を深めました。最後に、話し合った感想を参加者2人が発表。「いろいろな活動をしている方と知り合えて良かった」「他団体と連携する際は、活動趣旨などをしっかり理解してもらおうことが大切」などの言葉に、拍手が送られました。



活動内容を紹介する参加者

「コープこうべ環境基金」 39団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全のため、実践・啓発・調査・研究などに取り組む団体への助成をしています。2025年度の助成先が下記の通り決まりました(総額1千万円)。

■実践活動・普及啓発部門(37団体)

西宮市立山口中学校モリアオガエル保存会/やしろの森公園協会ボランティアスタッフ会/玉ーアクアリウム/Toyooka AgRestart/兵庫県立伊川谷高等学校ボランティア部/NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス/六甲山を活用する会/多紀連山のクリンソウを守る会/丹波地域のホトケドジョウを守る会/川西いきもの研究会/大和フォレストクラブ/NPO法人 人と自然の会/光都里山整備ボランティアグループ/東多田里山の会/自然体験活動支援「シニア種まき隊」/NPO法人 奥播磨夢倶楽部/緑の環境ク

ラブ/淡路東浦ため池・里海交流保全協議会/淡路米山ため池保全ネットワーク/妙法寺竹援隊/自然ドキドキ発見隊/ヤッホの森湿地を育む会/ひょうご北摂タナゴ研究会/NPO法人 三木自然愛好研究会/長谷口ミツガシワ湿地保存会/保久良夢ひろば利用者ネットワーク/ブルーアンドグリーンネットワーク/NPO法人 バイオマス丹波篠山/Sooo Good ながた/兵庫丹波オオムラサキの会/兵庫県立明石北高等学校科学探究部生物班/兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会/NPO法人 一円電車あけのべ/ほかご学び堂 DigDig/NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会/まちなか石ころ研究会/自然と文化の森協会

■研究部門(2研究者グループ)

兵庫県立大学 自然・環境科学研究所 高木俊さん
兵庫県立大学 環境人間学部 風間健宏さん



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
(次回は11月号に掲載予定)

②「ライト」の備えで安全な避難を

震度階級で最も高い震度7の地震が発生した阪神・淡路大震災。被災した我が家では、ありとあらゆる物が落下して割れ、足の踏み場もないほど散乱しました。

地震は「一度揺れたら終わり」ではありません。何度も揺り返しが続く、そのたびに家はミシミシと音を立て、恐怖に襲われました。「家の中にいると危険!」と本能的に感じましたが、停電し、携帯用の照明器具も備えていなかったため、夜明け前の家の中は真っ暗。だんだん明るくなっていく太陽の光を頼りに、家の中の避難経路を確保するまで2時間以上かかりました。

「真っ暗な中を逃げるのは難しい!」ということを学んだ我が家で、まず備えたのは懐中電灯。さらに防災について学ぶ中で、両手が空く「ヘッドライト」や広範囲を照らせる「ランタン」もあった方が良く知り、買い足しました。

ライトを用意したら、次に考えたいのが置く場

所です。例えば、玄関に置いていて、夜中に寝室で被災したらどうでしょうか。防災グッズは「発災後、どの段階で、どの場所で必要になりそうか」を想定して置き場所を決めることが大切です。ライトの場合、まずは寝室に。最近はLED電



球を使った、明るく、電池寿命の長い商品が安価で手に入りますので、複数用意し、家の各所に置いておけると理想的ですね。



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.28

奨学金「てとて」

「てとて」は、コープこうべが創立100周年を迎えた2021年に誕生した奨学金。高校生や高等専門学校生の修学継続を支援しています。2022年には奨学金事業を運営する一般財団法人コープこうべ奨学金財団を設立して学校や地域との連携を強め、若者の夢と学びを後押ししています。

コープこうべの奨学金



2025年度 奨学生 募集開始!

募集対象 ※申請者(生徒本人)が以下の全てを満たすこと

- 高等学校(全日制、定時制、通信制)、高等専門学校、特別支援学校、並びにこれに準ずる学校の1学年に在籍
- コープこうべの事業エリア内に居住
- 学習意欲があるが、経済的な事情で修学継続が困難

定員 80人

返済不要

給付額 高等学校などの1学年の11月から卒業まで月額1万円
(初回の給付は12月末)

申請方法 詳しくはホームページで案内(22ページ参照)
※申請書の入手は9月30日(火)まで

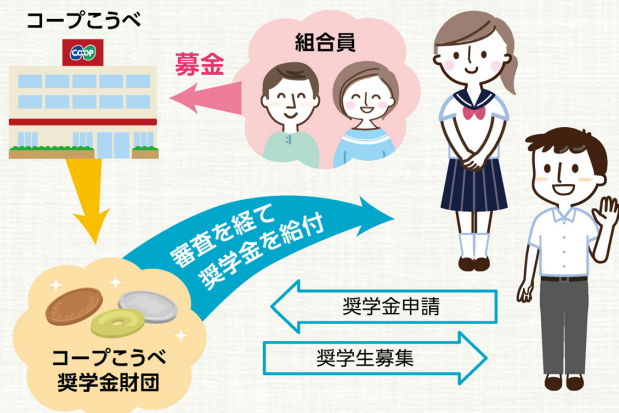
締め切り 10月7日(火) 申請関係書類必着

問い合わせ 一般財団法人 コープこうべ奨学金財団
(22ページ参照)

2025年5月末現在の奨学生

学校の種別		人数(人)
高等専門学校		9
高等学校	全日制	139
	定時制	3
	通信制	6
高等専修学校		2
特別支援学校		7
上記に準ずる学校		1
合 計		167

これまでに合計158人が
卒業したよ!



卒業生から届いたメッセージ

第一志望大学の教育学部に合格できました。小学校の教員資格を取り、先生になりたいと思っています。高校で授業の一環として、小学5年生の英語の出張授業に行かせていただいたことがきっかけです。子どもたちが授業を楽しかったと言ってくれて、やりがいを感じました。目標に向かい、勉強を続けてこられたのは、「てとて」を通じて、同じようにがんばっている仲間がいるという支えがあったことも大きく、とても感謝しています。

『てとて』～共にがんばる仲間が存在が励みに～

奨学金の給付だけに終わらない“つながり”を大切にしている「てとて」。3カ月に1度、奨学生から届く近況報告を収録したコミュニケーションレター『てとて』を発行し、奨学生に届けています。“お下がり参考書”の募集や、自習スペースのあるつどい場の情報なども掲載しています。



最近、受験勉強のことで(頭が)いっぱいです。
(先輩奨学生から)譲っていただいた参考書も活用して、目標実現のために勉強しています。

塾に行き始めました。
整った環境で学習できるありがたさを噛みしめています。

近況コメントの一部をご紹介します!

英検2級に挑戦します。
大学の受験で有利になると聞いたので、友達と一緒に勉強しています。
次回、良い報告ができるように追い込んでいきます。

「てとて」の採用が決まり、今年は金銭的に余裕ができたので、学生会(生徒会)に入って活動を始めました。

この1年間、いろいろな部活動にチャレンジしました。水泳大会に出場したり、音楽部でキーボードを担当したり。今度はゴールボール*の大会があるのでがんばります。
リハビリもがんばって、またいろいろなことにチャレンジしてみたいです。
*視覚障がい者がチームで対戦する球技

「てとて」募金へのご協力よろしくお願いします

いつでもできる募金

- ◆**宅配**でコピーポイントを使って
注文品番「093050」
数量「1」の記入で
100ポイント(100円)募金
- ◆**ゆうちょ銀行口座**への送金で
通信欄に「奨学金募金」とご記入ください
(手数料はご負担をお願いします)

口座番号 01180-5-86083

加入者名 コープこうべ
生活文化活動

期間限定募金

- ◆**コープこうべアプリ**で
コピーポイントを使って
画面右下の「タッチ」から
「ポイント募金」へ進むと、
募金するポイント数を選べます

受け付け期間

7月1日(火)～31日(木)

- ◆**店舗**や**宅配**で

9月に集中募金を行います
(『きょうどう』9月号でお知らせ)



※この募金は、所得税法上の寄付金控除の対象にはなりません。ご了承ください

奨学金に関するお問い合わせは…

奨学金「てとて」について、詳しくはホームページでご確認ください。
奨学生の近況コメントもご覧いただけます。

コープこうべ てとて

検索

一般財団法人 コープこうべ奨学金財団
☎078-821-7170(月～金10時～17時、祝日を除く)



組員ライターのひとつ

奨学生の近況報告を読んで印象的だったのは、同じようにがんばる奨学生や支援者の存在が支えになるという声。奨学金そのものはもちろん、仲間がいることも大切なんですね。(行本 美栄子)



コピーのクイズ道場



難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
40人(各問20人)に
コピーポイント
1,000ポイントを進呈

※6月号までの当選者には商品券を進呈

問一

2枚のカードで1つの言葉を作りながら、リストのカードを
全てつないでいってね。□のカードを並べ替えてできる言葉は?

上級

リスト

ちよ じつ

うざ もく てい ぎよ

ぞう はく ざい ぼん

例

隣り合う2枚のカードをつないで
言葉を作る

えだ まめ つぶ あん

(えだまめ) (まめつぶ) (つぶあん)

「よ」は
小さな文字
にもなるよ



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

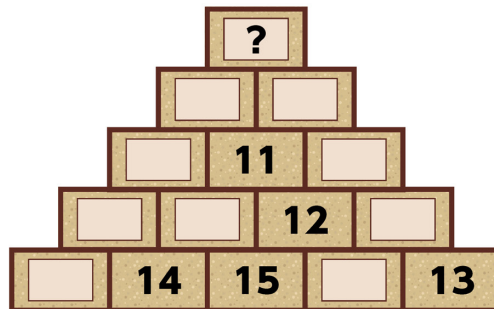
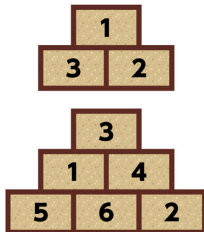
答え

問二

【例】のように、隣り合った2つの数の差を上積み重ねよう。1～10の数字を
1つつ □ に入れてピラミッドを完成させたとき、頂上の数字は?

中級

例



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

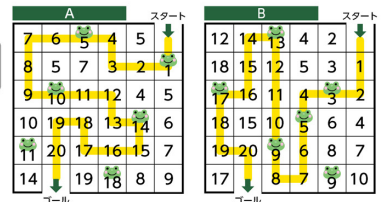
■締め切り 8月4日(月) 消印有効

※当選者の発表はポイントの進呈をもってかえさせていただきます
(ポイント進呈にはコピー番号が必要です。記入をお忘れなく)

6月号の答え

問一

B



問二

扇風機

大団円 円周率 周波数
大金星 金字塔 漢数字

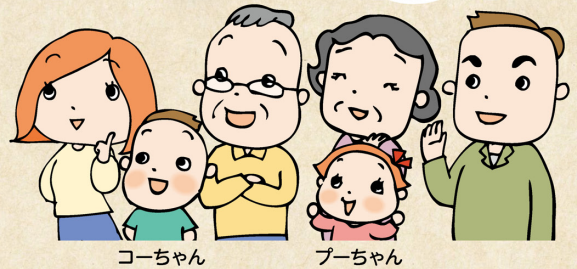
みんなのひろば

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

棚からぼたもち

思いがけない幸運を手にした6選。
その喜びを少しお裾分けしてもらいましょう――



コーちゃん

プーちゃん

苦あれば楽あり?!

80歳代、女友達の話。お金をいっぱい貯め込んだお姉さんが急死。子どもがいらないため、いきなり全ての財産を相続することに。年金生活一人暮らしの彼女でしたが、高級な老人ホームに入居し、今では別人のように美しく元気になり、優雅な生活を送っています。お金の力はすごい!

(箕面市・ばななちゃん・75歳)



まるでドラマのような展開ね!

情けは人のためならず…

北海道のホテルでチェックインの時、ホテル側から「お部屋を変えていただけませんか?」と言われました。聞くと海外の方が和室を希望しており、ちょうど私たちの部屋が和室。「いいですよ」と快く代わった部屋が、何とスイートルーム! もちろん追加料金なし。探検して楽しみました。

(小野市・みかっちの嫁・50歳)



きっと親切な行いへのご褒美ね

棚からぼたもちならぬ…

友人との待ち合わせまでの時間潰しにカフェに入った時のこと。小腹が空いてきましたが、食事に行くので我慢していました。すると店の人が「これは試作品です。どうぞ」とクリームパンの半分をテーブルに置いてくれました。ラッキー! おいしかったです。

(明石市・モヤシ・61歳)



プーちゃんも試作品のパン、食べてみたい!

最上級の空の旅に

航空券窓口でのこと。通信故障のため座席割り振り不能に。やむなくエコノミー席券の私がファーストクラス席券を頂き、欧州から日本まで初めてのファーストクラス旅を満喫しました。これを「インボラアップグレード切符」と呼ぶことを半世紀後に知りました。

(神戸市西区・朱夏・72歳)



同様のお便り、他にもありました。いいですね～

思いがけない旅行

息子たちが行く予定だった静岡旅行。都合がつかず、私たち夫婦が代わりに行くことになりました。以前から行ってみたかった久能山東照宮では、徳川家康ゆかりの品を見て回り、桜エビ、シラス、黒はんぺんなど、おいしい料理も食べて満喫しました。息子たちよ、ありがとう!

(神戸市北区・FM・63歳)



次は家族みんなで行けたらいいね!

かわいいお客さん

庭の雑草を抜くのを怠っていたら、どこからか種が飛んで来て、ランタナ、ツワブキ、ニラバナが生えてきました。ありがたいことに殺風景な庭がいつの間にか色とりどりの花でにぎわっていました。

(宝塚市・ゆずれもん・58歳)



自然が作る庭もまた美しいのう

投稿募集!

- 「テーマ投稿」目からウロコが落ちる
「聞いてビックリ!」「そんなやり方があるとは」
「思わずヒザを打った」など、知って得した、驚いた、
納得したエピソードを大募集!

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
※8月号掲載分までは商品券1,000円分を進呈
8月4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



どんな夢見てたの

豊かな太鼓腹をはみ出させながら、ソファでうたた寝していた娘婿。「お腹、出ますよ」と声をかけると、一瞬いびきが途切れ、真顔で「これはサービスです」と返されました。涙が出るほど笑いました。そして、翌日。本人は全く覚えていませんでしたとさ。

(神戸市垂水区・よっちゃん・91歳)



何げない家族の光景。ほほえましいのう

こちらは元気です

夫の故郷は長崎の五島列島。自然が美しく、世界遺産となった教会もあり、年に一度は観光気分です帰省していました。義理の両親が亡くなり、迎えた義母の一周忌。法事で初めて手作り精進弁当を義姉とご近所の方々と作りました。方言が飛び交う中、楽しい時間となりました。お義母さんも喜んでくれたかしら。

(神戸市西区・よしりん・56歳)



笑顔で台所に立つ姿が目につくわ。すてきな時間でしたね

迷える子羊？

うちの夫は、枕難民。なかなかピタッとくる枕がないようで、ベッドには4種類ほどの枕が置いてあります。首コリが原因だから、首のストレッチをすればいいのに…と思いますが、ストレッチはそっちのけで枕探しを続けています。ベスト枕が見つかるといいのですが…。

(西宮市・サッチ・69歳)



いつか安眠が手に入りますように。やっぱり、ストレッチもしてほしいなあ

素直で、残酷!?

道を歩いていると、足を痛めたらしい10歳くらいの少年が「電話貸してください」と声を掛けてきました。家族と連絡がつき、誰の電話か聞かれたらしく「道にいたおばあさん」と少年。「おばあさん！私のこと？」思わず声に出ました。帰宅後、“おばあさんデビュー”の話をしたら、夫が笑って「子どもは正直やな」と言いました。

(箕面市・とうもろこし関・63歳)



私も、おばさんデビューしちゃったわ。気分はお姉さんなんだけど(笑)

普通の生活に感謝

日本人として、当たり前前に食べていたお米。まさか、お米を気軽に買えない日が来るなんて…。この先、普通に過ごせなくなるような事柄が次々と起こりませんように。穏やかで明るい未来のためにも、いろんなものに感謝したい。

(茨木市・グレーヘア・66歳)



このごろパンやうどんが増えたけど、ボクはやっぱりご飯が一番好き！

安心して過ごせる場所に

地下街に椅子が欲しい。高齢者や障がいのある方と地下街を歩くと、ひと息つくたくとも休む場所がない。カフェやレストランはありますが、本当に数分休むだけでいいんです。見つけても、スマホを触っている方がいて座れません。高齢化社会に配慮した再開発をしていただきたいです。

(神戸市東灘区・みんみんぜみ・61歳)



ちょっと腰掛けたいと思うこと、私もあるわ



私も一言

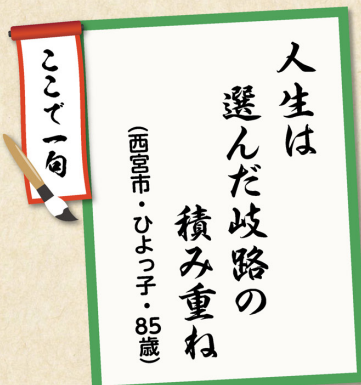
お出かけのお供に

4月号にはコピーカードで割引される施設が一覧で掲載されていて、分かりやすかったです。訪問予定のところも載っていたので、忘れずに持って行こうと思います。

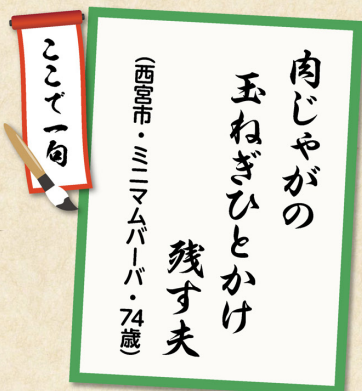
(明石市・ポポタン・71歳)



提携施設がお得に利用できるコピーカード。ワシも便利に使っておるぞ。詳しくは、「コピーカードと出かけよう」で検索じゃ



「過去は過去。今を最良として生きています」とのコメント。僕もこうりたい!



モヤモヤの小さなかけら。作る人なら、分かるはず!?(笑)



私も一言

ずっと“推し”です

4月号の特集で「熟成ロイヤル」の秘話を知ることができて、ますますファンになりました。元六甲アイランド食品工場長のパン作りへの熱い思い、しびれました。風味あるもちもちと甘さのワケに納得。これからも「熟成ロイヤル」を応援したいと思います。

(神戸市須磨区・パーゴラタイム・47歳)



ママが「フルーツサンド」っていうのを作ってくれたよ。おいしかった～

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」阪神・淡路大震災当時のエピソード **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
- 「テーマ投稿」「目からウロコが落ちる」エピソード 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が必要です。記入をお忘れなく)
※8月号掲載分までは商品券1,000円分を進呈

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

8月4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④

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。

みんなの牛乳



かねてからメーカーにCO-OPマーク入りの牛乳を強く要望しておりましたが、このたびいよいよ実現の運びとなりました。

現在、くみあいマーケットでは、雪印のテトラ牛乳を取扱っていますが、その中でテトラ ミネラル牛乳(白) 180cc詰はすべてCO-OPマークになります。

品質は雪印テトラ牛乳と全く同じですから、安心してご利用ください。

お値段 生協特価



1967年(昭和42年)10月1日『協同』より

灘神戸生協(現・コープこうべ)で紙容器に入った牛乳の供給がスタートしたのは昭和39年。昭和42年には生協からメーカーへの強い要望により「コープテトラミネラル牛乳」の取り扱いが始まりました。

昭和27年にスウェーデンの企業が四面体の紙製容器を開発し、日本でこの形の牛乳が発売されたのは昭和31年。軽くて運びやすく、衛生的な紙容器の牛乳は、スーパーマーケットの発展や学校給食への牛乳の普及などにより、急速に広まりました。

参考:一般社団法人Jミルクホームページ「牛乳容器のヒミツ」

ストローをさして飲む
紙容器の牛乳は、軽くて
こぼれにくいから、子どもたち
にもピッタリ。「テトラ」は
ギリシャ語で「4」を表す
言葉なんだって

