一人は万人のために 万人は一人のために

CO-OP コープこうべ

きょうどう 2026 10

1日5分の体メンテナンス



コープでいっしょに未来へ
未来へつなぐ「コープスポーツ」

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 10

01 私の備え・私の1.17
02 巻頭特集 1日5分の体メンテナンス
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 未来へつなぐ「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 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（8月末現在）

組合員数	169万7772人
出資金	343億7905万円
1人当たりの出資額	2万250円
宅配訪問軒数	47万2579軒

マイバッグ持参率（8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

防災 BOSAI
共に備える 未来へつなぐ

私の備え・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。

あの日の記憶を胸に

最近、世界各地で大きな地震が相次いでいます。被災地の報道を見るたびに、1995年1月17日の、あの地獄のような光景と記憶が重なり、言葉にならないほど悲しくなります。あれから31年。いつの間にか、私自身の地震への警戒心も薄れてきました。いつ起こるか分からない大地震に備え、あの日の記憶を忘れず、もう一度しっかりと気を引き締めたいと思います。

（豊中市・夏は日傘・70歳）

娘からの表彰状

震災の時、小学校1年生の娘と2人で暮らしていた西宮市のアパートは全壊。茨木市の叔母の家に身を寄せ、娘はしばらくその近くの小学校と学童保育に通いました。私はけがをしながらも、電車とバスを乗り継いで長田区の職場へ通勤。やがて元の小学校区内にアパートを借り、生活も少しずつ落ち着きました。その後、娘が「あなたはよくがんばりました」と書いた手作りの表彰状をくれました。今も私の大切な宝物です。

（西宮市・えるさ・66歳）

フレイル予防の第一歩！



椅子に座って簡単エクササイズ

1日5分の体メンテナンス

「最近つまずきやすくなった」「歩く速度が遅くなった」「体がだるく疲れやすい」と感じることはありませんか。もしかしたら、加齢に伴う「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは、“健康な状態と介護が必要な状態の間の段階”のことを言います。毎日5分、椅子に座ってできる簡単な運動を続けて、筋力やバランスを保ち、元気な毎日をめざしましょう。

＼体メンテナンスを習慣づける／ 3つのすすめ

1「がんばらない」のすすめ

「運動しなきゃ」「ジムに行って筋力をつけなきゃ」と気負う必要はありません。大切なのは、毎日のくらしの中で、少しずつ体を動かすことです。
運動が苦手な方や、普段あまり運動をしていない方、体が硬くなっている高齢の方にもおすすめしたいのが、「これならできそう」と思える“小さな動き”。
座ったままできる動きを日常に取り入れて、まずは続けることから始めましょう。

2「ながら運動」のすすめ

テレビを見ながら、新聞を読みながら、座ってひと休みしながら体を動かす「ながら運動」も実は立派なエクササイズ。つま先を上げたり、かかとを動かしたり、背筋を伸ばして胸を張ったりするだけでも効果があります。スキマ時間を利用して、毎日少しずつできることを増やしていきましょう。

3「揺らす」「さする」のすすめ

手や足など、体の末端を軽く揺らしたり、振ったりさすったりすると、血行が良くなり体がポカポカしてきます。
さらに、リンパ管が多く集まる鎖骨あたりを優しくさすることで、むくみの改善も期待できます。

運動・食事・交流でフレイル予防

フレイル予防には、運動のほかに毎日の食事や人との交流も大切です。

無理なく体を動かす

掃除や洗濯などの家事や庭仕事、「買い物に歩いて行く」「階段を使う」なども身体活動です。できることを少しずつ続けることが大切です。

しっかり食べる

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を意識して取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう。

人とつながる

買い物や散歩など、外へ出かけることも大切です。家族や友人、ご近所の人との会話や交流は、心と体の元気につながります。

椅子に座って簡単エクササイズ
1日5分の
体メンテナンス

座りっぱなしは
もう卒業！

椅子に座って



体の声を聞く、優しい時間に

体操を通して「前より動かしやすい」「今日は少し張っているかも」といった変化に気付くことは、自分の体を大切にケアできている証拠です。
無理をせず、今の自分の体と相談しながら、楽しく動かしていきましょう。

耳をほぐしてリフレッシュ

耳には多くのツボがあり、優しくさすると血流が促され、自律神経のバランスを整える効果が期待できます。
痛みを感じない程度の強さで行いましょう。

1. 耳の上をつまみ、ゆっくり上へ引っ張ります
2. 耳たぶをつまみ、優しく下へ引っ張ります
3. 耳全体を包むように持ち、上下に優しくもみほぐします



鎖骨をさすってスッキリ

鎖骨のくぼみに手を当て、首から肩に向かって優しくさすります。リンパの流れが促され、むくみの軽減が期待できます。動きに合わせてゆったりとした呼吸で行います。



肋骨（ろっこつ）をさすって呼吸を深く

手のひらで肋骨に沿って、力を入れずにさすります。肋骨まわりをほぐすことで、筋肉の緊張が和らぎ、呼吸がしやすくなります。



教えてくれたのは

一般社団法人しんしんスポーツ・KOBE
神森（かみもり） 美佐代（みさよ）さん
神戸市内を中心に、幼児から高齢者まで多世代が楽しめる健康教室やイベントの企画運営、企業向け健康プログラムの実施など幅広く活動中



世界保健機関（WHO）は「どんな身体活動も意味がある（Every Move Counts）」と提唱しています。運動をがんばろうと気負うのではなく、日常生活の中で「これならできそう」と思える小さな運動を続けることが健康への第一歩になります。

エクササイズ

つま先・かかとを上げて足元を元気に

つま先を上げたり、かかとを上げたりする運動を繰り返します。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、動かすことで血流が促され、むくみの軽減にもつながります。



足首やふくらはぎの筋肉を鍛えると歩行が安定し、転倒予防にも効果が期待できますよ

毎日の「ながら運動」として気軽に取り入れてみましょう

片足立ちでバランス力アップ

椅子やテーブルに手を添え、まっすぐに立ち片足をゆっくり上げます。無理のない範囲で10秒～30秒保ち、左右交互に行いましょう。片足立ちは、足腰の筋力やバランス能力を鍛え、転倒予防にも役立つ運動です。また、体幹も使うので、姿勢の改善にも役立ちます。



ふらつく場合は、足を浮かせる程度でもOK!

呼吸を止めず、気持ちの良い範囲で続けることが大切です

楽しく続けましょう!

コープこうべ「しんしんオンライン健康体操」

参加費無料

月に2回、椅子に座ったままできる簡単な体操をオンラインで分かりやすく解説しています。一緒に体を動かしませんか。

と き 【10月・11月の予定】
10月13日(火)、10月27日(火)
11月10日(火)、11月24日(火)
毎月第2・4火曜日　10時～10時半

ところ 神戸市垂水区・西区・須磨区の一部の店舗、または自宅でオンライン参加

詳しくは、ホームページをご覧ください。

しんしんオンライン健康体操　検索



組合員ライターのひとこと

指先やかかとなど、簡単な動きでも意識して継続することが大切だと学びました。今日から実践します。
(髙野 充子)

秋の味覚を楽しむレシピ

きのこ入りとろろご飯



エネルギー380kcal／食塩相当量1.6g（1人分の推定値）

材料（4人分）

- やまといもまたは長いも（すりおろす）……300g
- ぶなしめじ（ほぐす）……85g
- えのき茸（半分に切り、ほぐす）……200g
- 舞茸（粗くほぐす）……100g
- そばつゆ（ストレート）……200mℓ
- 青ねぎ（小口切り）…6本
- 味付けのり（ちぎる）……8枚
- ご飯……4杯分

作り方

❶ そばつゆで、きのこ類を煮る
❷ ご飯を器に盛る。①をつゆごとかける
❸ やまといも、青ねぎ、味付けのりをのせる

調理のコツ

- やまといもは、皮をむいて薄い酢水に漬けてからおろすと、色が変わりにくいです
- きのこはアルミホイルなどで落としぶたをして、しんなりするまで煮ます

まいたけスープ



エネルギー44kcal／食塩相当量0.5g（1人分の推定値）

材料（4人分）

〈A〉
- 舞茸(ほぐす)……100g
- たまねぎ(薄切り)……1/4コ
- 酒……大さじ2
- 水……3カップ
- 鶏がらスープ……小さじ1
- 卵(溶く)……1コ
- 塩・こしょう……各少々
- 青ねぎ(斜め細切り)……1/4束

作り方

❶ 鍋に〈A〉を入れ、蒸し煮にする
❷ 水、鶏がらスープを加え、煮る
❸ 卵を回し入れ、塩・こしょうで味を調え、青ねぎを散らす

調理のコツ

- 蒸し煮の際はふたをきっちり閉めます
- 溶き卵はスープが沸騰してから細く回し入れます

えびと舞茸のホイル焼き



エネルギー120kcal／食塩相当量0.6g（1人分の推定値）

材料（4人分）

- ブラックタイガー（殻・背わたを取り、塩、こしょうで下味を付ける）……12尾
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- 舞茸（ほぐす）……100g
- たまねぎ（薄切り）……1/2コ
- バター（4等分する）……30g
- パセリ（みじん切り）……1枝
- レモン（くし形に切る）……1/2コ

作り方

❶ たまねぎと舞茸は混ぜて、4等分してホイルにおき、えび3尾ずつ、バターをのせて包む
❷ グリルでえびの色が変わるまで7分～10分間焼く
❸ パセリを振り、レモンを添える

コープCooking

より良い“ふだんの食卓”を研究する組合員グループ「家庭料理研究会」が作成したレシピをホームページで紹介しています。

コープクッキング　検索

かぼちゃの白玉だんご



もっちり食感の秋スイーツ♡

エネルギー220kcal／
食塩相当量0.2g（1人分の推定値）
※1人分を、アイスクリーム40g、きな粉小さじ1とした場合

材料（4人分）

かぼちゃ（皮・ワタ・種を除き1cm角に切る）……100g
白玉粉……100g
水……大さじ3～
ゆで小豆……大さじ4
アイスクリーム……適量
きな粉……適量

作り方

❶ かぼちゃは、耐熱皿に入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で約2分間加熱して、潰す
❷ ①に白玉粉を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。20個に丸めて熱湯でゆで、浮き上がってきたら、さらに約1分間ゆで、冷水に浸す
❸ 器に②を盛り、ゆで小豆、アイスクリームを添え、きな粉を振る



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なりますね。組合員の皆さんの“イチ推し”コープ商品を紹介します。

COOP KOBE フードプラン 芯付き塩わかめ

※店舗のみの取り扱いです



葉がぷっくりツヤツヤでおいしくて、一度食べてからこれオンリーになりました。東日本大震災の時はどうなることかと心配しましたが、岩手県田老の方やさまざまな方の力でまたおいしいわかめが食べられてうれしいです。

（池田市・曖昧もこ・71歳）

CO・OP 骨取りかれいのみりん漬け

※一部の店舗では取り扱いがありません



子どもがまだ小さいので、骨を取ってあるのがありがたい！そして何より優しい甘みのある味付け！身が口の中で溶けるような感じで、親子ともに気に入っています。毎回『めーむ』で注文しています。まだ食べていない方は一度食べてみてください。

（神戸市北区・キングダム大好き・45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

募集 サニーフェスタ2026～みんな集まれ！やりたい！が青春を動かす！～



ワカモノの“やりたい”を集めたブースあり、ステージありの楽しいイベント。申し込み不要です。

| と　き | 10月24日(土)
10時～15時
| ところ | 神戸ハーバーランドセンタービル地下1階
スペースシアター(JR神戸駅徒歩3分)
| ゲスト | 神戸発アイドルグループ「グットクルー」
| 参加費 | 無料(一部有料のブースあり)
| 主　催 | サニーフェスタ2026実行委員会
| 問い合わせ | 地域活動推進部
☎078-856-1105(月～金10時～17時)
※詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ　イベントひろば　検索

募集 ユニセフ国際理解講座 ルワンダで学んできた大切なこと



ルワンダ・プロテスタント大学教員の佐々木和之さんから、ルワンダで取り組まれている平和教育活動についてお話を聞きます。参加費無料。

| と　き | 10月31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)
| 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

| 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 コープの森・社家郷山（しゃけごうやま） 恵みの水をたどるハイキングと芋ほり

| と　き | 11月23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（こしみず）)など
| 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)
| 申し込み | 右のQRコード®から
| 締め切り | 10月31日(土)
| 問い合わせ | (有)KuseOFarm（クセマルファーム）(事務局：久世)
☎070-9098-2398(9時～17時)

募集 「ともしび財団」が兵庫県内のボランティア活動を応援

(公財) コープともしびボランティア振興財団が、県内のボランティア活動の助成や顕彰を行います。

①2027年度ボランティア活動助成説明会

食材費・交通費・学習費・外注費などを対象に、ボランティア活動の経費を助成します。申請をされる場合は、いずれかの説明会へ必ずご参加ください。

| とき・ところ | 11月5日(木)～12月5日(土)の間、
兵庫県内各地の会場で9回開催
(詳しくはホームページをご覧ください)
| 対　象 | 兵庫県内で活動するボランティア団体
(法人格を持つ団体を除く)または個人
| 助成金額(上限) | 団体30万円、個人3万円、
きらり助成(少額助成)1万5千円

②高校生ともしびボランティアアワード

地域のためにがんばる高校生を顕彰します。

| 応募資格 |
兵庫県内の高等学校に在籍する生徒の皆さんによる生徒会や部活動など、学校に認定された非営利のボランティア活動を行う団体(1校につき1団体、授業としての申請は不可)
| 賞 | 顕彰状と副賞(1団体につき3万円)
| 締め切り | 11月11日(水)

①②とも詳しくはホームページをご覧ください　ともしび財団　検索

| 問い合わせ |
(公財)コープともしびボランティア振興財団
☎078-412-3930(月～金10時～17時、祝日を除く)

募集 組合員と職員が一緒に体験・学習 社家郷山交流会2026

交流しながら環境について楽しく学びましょう。

| と　き | 11月15日(日)10時～14時
| ところ | 社家郷山キャンプ場(西宮市越水（こしみず）)
| 内　容 | ポリ袋を使った炊飯、森林伐採体験　など
| 定　員 | 30人程度(申込順)
| 参加費 | 300円(小学生100円、
未就学児無料)
| 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

| 締め切り | 11月8日(日)
| 問い合わせ |
第2地区本部　☎0798-67-8927
(月～金9時半～16時半、土9時半～15時半、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 災害時でも簡単においしく！ BOSAI(ぼうさい)レシピコンテスト

ローリングストックに適したコープ商品を1品以上使い、災害時でも調理して食べられるレシピを募集中です。個人でもグループでもどうぞ。



表彰数 ※副賞あり
最優秀賞1点、優秀賞1点、審査員特別賞2点

応募方法
詳しくはホームページをご覧ください
コープこうべ　イベントひろば　検索

締め切り 11月15日(日)

問い合わせ くらしの情報センター(1ページ参照)

募集 第34回コープこうべ第九コンサート チケット発売中！

と　き 12月20日(日)15時開演(14時15分開場)

ところ 兵庫県立芸術文化センター
KOBELCO(コベルコ)大ホール(阪急西宮北口駅すぐ)

入場料(全席指定)
A席：2,500円、B席：2,000円、C席：1,800円、
D席：1,000円(小学生～高校生は全席1,000円)
※未就学児は入場不可、3歳以上は予約制・有料の一時保育あり(詳しくはお問い合わせください)

チケット窓口
兵庫県立芸術文化センターのホームページから、または電話で「芸術文化センターチケットオフィス」へ
兵庫県立芸術文化センター　検索

☎0798-68-0255(10時～17時)
※月曜日は休み(祝日の場合は翌日が休み)

問い合わせ(保育・車椅子席申し込み)
地域活動推進部「第九」係
☎078-856-1105(火～金10時～16時)

募集 調停委員による 民事・家事調停手続き相談(無料)

交通事故、金銭や近隣のトラブル、家庭内の問題などを解決するための調停手続きについて無料で説明します(予約不要。調停中・裁判中の案件を除く)。

と　き 10月17日(土)10時～16時(予定)
※受け付けは15時半まで

ところ 中央区文化センター(神戸市役所西側)

問い合わせ 神戸簡易裁判所 庶務課
☎078-367-1179

募集 「まいくる」秋の味覚フェア 特別メニューをお届けします

夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当をご自宅までお届けするサービスです。下記の期間は特別メニューを企画しています。



特別メニューのお届け期間
5日間エリア：11月9日(月)～13日(金)
4日間エリア：11月10日(火)～13日(金)
※お届け対応エリアなど、詳しくはお問い合わせください。
まいくる　検索

新規ご利用の場合の締め切り
11月3日(火・祝)(自動引き落とし口座登録済みの方)
※締め切り日までに組合員登録、引き落とし口座登録が必要です。登録完了までに時間がかかる場合がありますので、早めにお申し込みください

申し込み
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「2番(夕食サポート「まいくる」)」を選んでください
※「まいくる」のご利用は、上記以外の期間も随時受け付けています。気軽にお問い合わせください

堺の刃物とぎ　10～11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

6	火	C北口食彩館	20 火 C山本
7	水	C北口食彩館	21 水 C武庫之荘
8	木		22 木
9	金	CM摩耶	23 金 CD神戸北町
10	土	C甲東園	24 土 CD神戸北町
11	日	C西明石	25 日 CD芦屋
12	月	C甲南	26 月 CD芦屋
13	火	C仁川	27 火 CD芦屋
14	水	CM西舞子	28 水 CM西武庫
15	木		29 木
16	金	CM塩屋	30 金
17	土	C六甲	31 土 C北鈴蘭台
18	日	C六甲	1 日 C安倉
19	月	C箕面	2 月

※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
コープこうべ　刃物とぎ　検索

Information

募集 「Konoyubi.（コノユビ）」キャンプ2026 「食べる」ことから考えよう

ワカモノ応援プロジェクト「Konoyubi.」メンバーの「やりたい」を集めたキャンプ。自然に親しんだり、世界の味を楽しんだり。エコファームや協同学苑（いずれも三木市）で、仲間と一緒にさまざまな体験を。

出発日 2026年11月21日（土）

スケジュール 11月21日（土）～22日（日）1泊2日

1	JR神戸駅（9時集合）― エコファーム（収穫体験・昼食）… フィールドワーク・写真撮影 ― 協同学苑（夕食・天体観測・泊）
2	協同学苑…朝のフィールドワーク…朝食・「サバイバルキッチン」・昼食 ―JR神戸駅（16時ごろ解散予定）

注）―バス　…徒歩
●バス会社　神姫観光株式会社など　●宿泊：協同学苑（三木市）
●食事：朝1、昼2、夕1（参加者が調理）
●添乗員：添乗員は同行しません（コープこうべ職員が同行）

対　　象 中学生～大学生、それに準ずる年齢の方

募集人員 20名（抽選）　**最少催行人員** 6名

旅行代金 2,000円

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

※11月10日（火）締め切り。抽選結果は全員にメールで連絡します

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
☎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

募集 育児の苦労や喜びを“五・七・五”に込めてご応募ください

CO・OP共済では「育児あるある川柳」を募集中。入選者にはプレゼントもあります。詳しくは特設ホームページをご覧ください。

締め切り 10月31日（土）

問い合わせ ※Eメールのみ
CO・OP共済 育児あるある川柳事務局
Eメール：coop_ikujisenryu@coopkyosai.coop

CO・OP共済育児あるある川柳　検索

News

「令和8年熊本地震」の被災地を募金などで支援

7月28日に発生した「令和8年熊本地震」では、人的被害や家屋の倒壊など、大きな被害が発生しました。コープこうべでは以下のような支援の取り組みを行っています。

【緊急募金】
店舗では7月31日から9月30日まで募金箱を設置。宅配では8月18日から22日までチラシを配布し、協力を呼びかけました。また「コープこうべアプリ」で、7月30日から9月12日まで、コーピーポイントによる募金を受け付けました。

【ハート基金拠出】
「ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）」から熊本県社会福祉協議会に200万円、被災地NGO協働センターに100万円を拠出しました。拠出金は、災害ボランティアセンターの運営、支援活動に必要な物資の購入などに活用されます。

豊かな兵庫の海について楽しく学ぶ「虹っ子親子マリンスクール」開催

7月23日～24日、神戸市水産会館（神戸市垂水区）で「第43回 コープ虹っ子親子マリンスクール」を開催。毎年大人気のイベントに、2日間で31組の親子が足を運びました。

まず、神戸市漁協職員からせり市についての説明を聞き、2班に分かれて垂水漁港のせり市を間近で見学。その後「兵庫県の魚や海について学ぼう！」のテーマで、漁業に関して楽しく学びを深めました。10問のクイズに答えようと、元気な子どもたちの手がたくさん挙がっていました。

午後は水着に着替え、岸壁からガシラの稚魚を放流した後、タッチプールへ移動。タイやタコなどのつかみ取り体験は大盛り上がりでした。それぞれが獲ったタコは、ネットに入れて塩もみに。漁協のスタッフやコープこうべの職員にも手伝ってもらいながら作業をやり遂げました。閉会式を終え、お土産のタコと魚を手にした親子連れは「家族みんなで魚を調理します！」と大満足でした。


タイ、タコ、チヌなどのつかみ取りに挑戦！

海や魚を楽しく学ぶ多彩なプログラムに“ワカモノ”がチャレンジ

7月31日、兵庫県水産会館（明石市）で「マリンカレッジ2026」が開かれました。これは、若者の「やりたい」を応援する「Konoyubi.（コノユビ）」の企画イベントで、昨年に続き2回目の開催。中学生・高校生など15人が参加しました。

まずは「干しダコづくり」に挑戦。水槽の中で動くタコをつかみ取りした後、さばいて天日干しにしました。続いては、アジの三枚おろし。昼食は、自分でおろしたアジをソテーにして食べました。

午後からは、兵庫県の海や漁業について学習。しらすといかなごの違いや出世魚の名前に関する「お魚クイズ」にも挑戦しました。“チリメンモンスター”を探す企画では、ちりめんじゃこに混じった魚の種類を確認。参加者は「タコの内臓を初めて見ました。構造も興味深かったです」「スズキが出世魚だとは知りませんでした。お魚クイズで初めて知ったことがいろいろありました」などと笑顔で話していました。



「これはイカかな？」「太刀魚もいた！」
真剣な表情でチリメンモンスター探し



自分たちでさばいたタコを手に笑顔の参加者

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！



フッ素樹脂加工なのにこびりつく？

フッ素樹脂コーティングされたフライパンには、食材がこびりつきにくく、洗いやすいという特長がありますが、長く使っていると効果が落ちていきます。劣化すると光沢がなくなり、変色することも。**焦げ付きやすくなったり、コーティングが浮いたりはがれたりしたら、交換のサイン**。新しいフライパンに買い替えましょう。

なお、フライパンなどの調理器具に使われているフッ素樹脂は、健康に影響がないことが確認されています。



変色したフライパン



コーティングがはがれたフライパン

コーティングを長持ちさせるには…

1. 調理前に薄く油をひく。
2. 火力は中火以下にし、空炊きをしない。
3. 金属ヘラなど先が鋭利な調理器具は使わない。
4. 調理した物を長時間フライパンに放置しない。
5. 熱したフライパンに冷たい水をかけない。
6. やわらかいスポンジで洗う。



豆知識 **中火ってどれくらい？**

IH　中程度に設定

ガス火　炎の先が鍋底に接する程度



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

co-op vision™

＼コープでいっしょに／

未来へ

つながり　健康　ターゲット2030　環境　あんしん

Vol.41

未来へつなぐ「コープスポーツ」

40th ANNIVERSARY SINCE1985 COOP SPORTS

地域の中で体を動かす楽しさや人とのつながりを育んできたコープスポーツが、2025年に40周年を迎えました。子どもから大人まで、誰もが気軽に参加できる場として歩み続け、今も多くの笑顔を生み出しています。

＼仲間と共に40年／



コープ御影北（現在のコープミニ御影北）
屋上で行われていたゲートボール（1985年）



神戸まつりのダンシングカーニバルに
フォークダンスのグループが参加（2001年）



「コープスポーツ太極拳のつどい」に
300人以上が参加（2025年）

コープスポーツは「気軽にスポーツを楽しみたい」など、組合員の声から1985年にスタート。健康づくりはもちろん、人と人との交流を大切にしながら、地域に根ざした活動として歩みを重ね、現在では7,000人以上が参加しています。誰もが無理なく、楽しく続けられることや、運動を通じて仲間と出会い、つながりが生まれることを大切に続けてきました。

お問い合わせ・お申し込み

コープスポーツの種目は、卓球・テニス・健康体操・ヨーガ・太極拳・気功・キッズコースなど。会場・開催日・会費など詳しくは、ホームページでご覧いただけます。無料体験のお申し込みやご質問などは、お電話または専用フォームで受け付けています。

1コース1回に限り
無料で体験できるよ



コープスポーツ事務局

☎078-411-4989（月～金 9時半～16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

40年続けてきました！

1985年のコープスポーツ開始当初から
参加を続けている組合員は19人!
その内のお1人が活動している会場を訪ねました。



横山 美津子さん

コース
はぴねすダンス
（健康体操）

会 場
鶴甲会館
（神戸市灘区）





ぼちぼちと、
細く長く。
気が付いたら
40年

ストレッチやバーレッスンを取り入れ、バレエの基礎を楽しくアレンジしたリズムダンスを楽しんでいます。先生の元気な声が響き、笑顔と笑い声の絶えない明るい教室です。

コープスポーツを始めたきっかけは、お隣の奥さんから「リーズナブルで肩凝りにもいいよ」と誘われたことでした。以来40年間、一度も「やめたい」と思ったことはありません。1回休むと次の週がしんどくなるため、「がんばって行こう」と続けていたら40年が経っていました。「体力が落ちない」と実感できるのも、長く続けてきたからこそ。友達が増え、仲間との交流も楽しみです。料金が手頃で無理なく続けられることも大きな魅力。「この日はコープスポーツに行く」という生活のリズムができているので、これからも続けていきたいです。

指導者の声

吉田 悦子さん



横山さん、40周年おめでとうございます。皆さんには、体と心を整えに来てもらいたいです。踊りは、その後から自然についてきます。季節ごとに教室でイベントを開催し、参加者同士が交流できる機会も大切にしています。これからも皆さんが主役、私は脇役。全力で貢献します。感謝！

他にも、さまざまな会場で続けています



平桑 洋子さん

コース 卓球
会 場 協同購入センター尼崎
組合員集会室



中学生の時、卓球がやりたかったのに入部できず、大人になってから始めることができました。長く続けられた理由は、教室が自宅から近かったことと、コーチに恵まれたことです。

黒田 恵美子さん

コース ヨーガ
会 場 コープ神吉
組合員集会室

知人にヨーガの良さを聞き、コープ神吉に教室ができたのを機に参加しました。ヨーガの呼吸法が身に付き、柔軟性が向上。優しい指導者と仲の良いメンバー、家族の協力のおかげで続けられました。

寒者（かんじゃ） 恵（めぐみ）さん

コース ヨーガ
会 場 コープ志染
組合員集会室

腰の病気で毎日リハビリに通院していた頃、コープの店舗でヨーガ教室が始まることを知り、すぐに申し込みました。腰痛は軽くなり、再発もなく、「続けたおかげかな」と思っています。

組合員ライターのひとこと

運動習慣と仲間との交流が40年の歩みを支えてきたことを感じました。人とのつながりが、人生を豊かにするコープスポーツの魅力です。（藤田 由里佳）

コーピーのクイズ道場



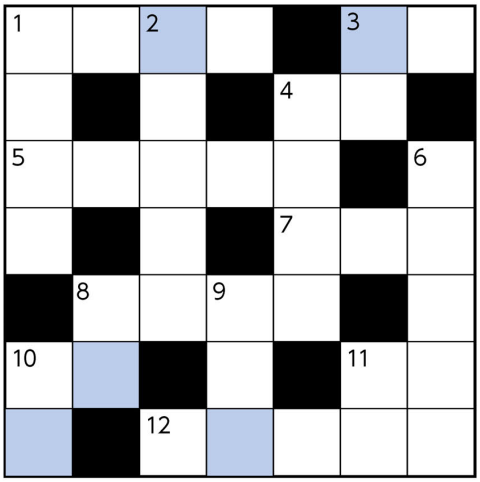
ポイント進呈のためコーピー番号か組合員番号を書いて応募してね！

正解者の中から抽選で40人（各問20人）にコーピーポイント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本のタイトルは何かな？

中級



答え

【タテのカギ】
1 季節を問わず収穫できる〇〇〇〇だいこん
2 ドストエフスキーが青年ラスコーリニコフの苦悩を描いた作品
3 伊藤左千夫の小説『野菊の墓』の舞台になった県
4 温泉街が舞台の川端康成の名作
6 あじさいやつつじの名所として知られる京都府宇治市の寺
8 メキシコ南部など中米地域で栄えた古代文明
9 漢方薬を煎じる道具から発展した日用品
10「だいたい」「おおよそ」という意味を2文字で
11 黒〇〇、〇〇引き、〇〇間



【ヨコのカギ】
1 工事現場の〇〇〇〇に憧れる少年の心情を描いた芥川龍之介の短編小説
3 冒険小説『宝島』に出てくる〇〇に記された海賊の宝のありか
4 豆乳を加熱したとき、表面にできる薄い膜
5 魚肉のすり身を使って作る渦潮のような模様が特徴のかまぼこ
7『赤ずきん』『白雪姫』などの〇〇〇童話
8 バイオリンやチェロを演奏するため、弓に塗るもの
10「海のパイナップル」と呼ばれる海産動物
11 狙うものと言えば？
12 三島由紀夫が実際の放火事件をもとに執筆した長編小説

問二

□にリストの文字を入れてことわざを完成させよう。
残った文字を並べ替えてできる言葉は何かな？

初級

リスト
枝・八・夜・稲
春・兜・福・高
頭・楊・冬・三
禍・十・穂・七

① 勝って□の緒を締めよ（戦いに勝っても気を緩めるな）
② □来たりなば□遠からじ（つらい時期を耐え抜けば幸せな時期が来る）
③ □転び□起き（何度失敗しても立ち上がる）
④ □を転じて□となす（不運を幸運に変える）
⑤ 武士は食わねど□□□（貧しくても品位を保つ）
⑥ 実るほど□を垂れる□□かな（立派な人ほど謙虚）



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、**コーピー番号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　11月2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

9月号の答え

問一
彼岸花

声	楽	＋	用	紙	＝	小	学	生
太	陽	＋	上	司	＝	招	待	状
危	険	＋	曜	日	＝	顕	微	鏡
乱	視	＋	夜	間	＝	観	覧	車
私	服	＋	知	人	＝	七	福	神

問二
クリゴハン
栗ご飯

① ア イ キ ド ウ
② ア カ ズ キ ン
③ ア リ マ キ ネ ン
④ ア リ タ ヤ キ
⑤ ア ン チ ン キ ヨ ヒ メ

8月号のクイズは解答総数7,109のうち、正解は6,948でした。

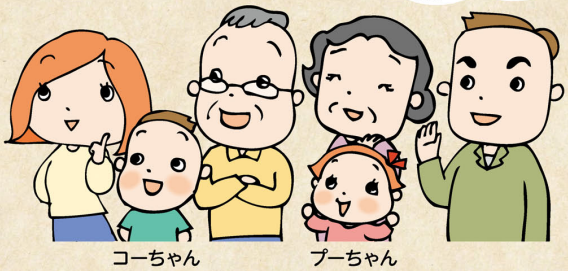
みんなのひろば

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

運動会の思い出

家族の歓声を背に、力いっぱい走ったリレー、青空の下で食べたお弁当、級友と競い合った瞬間――。今も心に残る、懐かしいワンシーンを集めました。



パワー全開

運動がキライな私にとって運動会は憂鬱な日。スポーツマンだった父に「またビリか」と言われるのも嫌でした。ある年、借り物競争があり、引いたくじは「親」。父に引きずられるようにして走った1位は忘れられません。

（豊中市・カメさん・43歳）


娘さんのために大張り切りで全力疾走されたのね

速く走りたい一心で

まだ道路を荷馬車が走り、荷物を運んでいた時代。明日は運動会、という前日に「馬糞を踏むと走りが速くなる」と聞き、恐る恐る踏みに行きました。結果は忘れてしまいましたが、当時は本当に信じていました。

（神戸市東灘区・ふうちゃん・84歳）


その勇気、敢闘賞じゃ！

疾風（はやて）のように駆け抜けて

70年くらい前の運動会でのこと。クライマックスは、小学生から壮年までの男女の選手がバトンをつなぐ地区対抗リレー！ 体育大学の女学生が裸足で走り、一周する間に何人もゴボウ抜き。その圧倒的な速さに観客は拍手喝采！ 興奮冷めやらず帰途に就きました。

（川西市・ホーホホー・78歳）


鮮やかな走りに大拍手！

厳しい父の意外な一面

小学生のころ、厳しかった父に「かけっこで1等とれなかったらごはん抜き」と言われました。当日は、父は仕事だと高をくくっていましたが、まぐれで1等。父にも見てほしかったなぁと思っていたら、帰宅した父から「おめでとう」の言葉。仕事の途中に見に来ていたとのこと。うれしかったなぁ。

（西宮市・トントン邸・62歳）


わが子を見守る父。これぞ親心じゃ

片手で担（かつ）ぐ頼もしさ

町内対抗の二人三脚に夫婦で出場した時のこと。「ヨーイドン」で足並みそろえて走った様子を見た友達から、私が夫を持ち上げるようにして走っていたから、夫の足が宙に浮いていたと言われて、みんなで大笑い。当時の私は、今より20kg以上も多く、夫は反対に20kg少なかったのですから…。

（加古川市・百日紅（さるすべり）・77歳）


妻は強し！ がんばりに拍手です！

母は台所で大運動会

運動会は家族、親戚総出で私の応援をしてくれました。母が一人で大量のお弁当を作り、夕食もみんなで食べていました。朝からずっと台所に立ち、夜もまた台所に立つ。運動会の日は、母が台所で料理を作っていたのが一番の運動会の思い出かもしれません。

（加古郡稲美町・ぽっちゃん・55歳）


お母さんの大奮闘！ 家族への愛情が伝わるわ

投稿募集！

「思い出のアルバム」テーマ：成人式の思い出

晴れ着に身を包み、大人への一歩を踏み出したあの日。
久しぶりに会う友人との再会や、我が子の成長を喜ぶひとときなど、成人式の懐かしい思い出をお寄せください。

Present！

掲載された方には**コープポイント1,000ポイント**を進呈

11月2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

お便りいろいろ

起こしてごめんね

スカーフが見つからず、家の中を探し回りました。寝ている夫を起こして「スカーフ知らない?」と聞くと「首に巻いてる」と返事が。私は大笑いでしたが、夫は少し不機嫌そう（笑）。

（神戸市須磨区・ハッピーママ・57歳）



「灯台下暗し」、ここに極まれり、じゃな（笑）

今が楽しいの

同年代の多くの友達は、お孫さんができて、とってもうれしそう。うちは、どの子もまだ配偶者さえいない。いえいえ、だからこそ、いろんなことに挑戦したり、旅行に行ったりして、自分自身や夫婦の時間をメッチャ謳歌してます。

（宍粟市・みっちゃん・64歳）



充実した日々を送っているのが伝わってきます

何にでもなれます

1年前から入院している母が、卒寿を迎えました。ケーキでお祝いできない代わりに、画用紙で作った王冠を被せて、写真撮影。ふと、AIで加工してみようと思いつき「背景を宮殿にして、ドレスを着せて」と注文すると、本当の王妃様のようになりました。母も大はしゃぎで「ドレスは紫がいい」など、どんどんゴージャスに。巡回に来た看護師さんも大笑い。楽しい誕生日になりました。

（摂津市・メロン・62歳）



プーちゃんもお姫様になりた〜い♡

私も一言

納豆のタレ余る問題

7月号の「納豆のタレ、どう使う?」というタマさんの投稿を読んだ皆さんからたくさんのお便りが届きました。

その1

和風パスタに使用しています。長ネギやキノコ類、ベーコンなどを炒め、ゆでたパスタと合わせた後、タレをかけます。1人分につき、4個ぐらい使います。大根おろしにかけてもいいですよ!

（神戸市須磨区・ちー・56歳）

その2

納豆炒飯を作るときの調味料にしています。納豆にニラ、卵を入れた炒飯。手軽でおいしいですよ。

（池田市・ふうちゃん・68歳）

その3

私も長年、同じ思いでした。それならコープ商品の「極小粒納豆（たれ・からし無し）」をおすすめします。この納豆に梅干しの果肉を混ぜていただいています。ぜひお試しあれ。

（宝塚市・ココナッツ・63歳）



出し巻き卵やあえ物に便利というコメントも、多数ありました! ちょこっと味付けしたいとき、結構使えるのよね♪

ボクは卵かけごはんにして食べるのが好き!



みんなのひろば

「老化」ではなく

家族から「最近ばあちゃん、耳が遠いから面倒やわ」と言われるようになり「私は不自由してないよ」と言い返すと「こっちが不便や」と返されました。その話をスーパーでお会いした88歳の踊りの先生にこぼすと、「それは、進化よ」と励まされました。目からウロコが落ちました。先生、ありがとうございました。

（神戸市北区・北区のばあちゃん・73歳）



いいわね、わたしもそれ使おうっと♪

ここで一句

目の端に
誘導灯を
置く暮らし

（加古郡播磨町・てんてこまり・65歳）



「外出時には必ず非常口、非常灯（誘導灯）を確認しています」とのこと。災害が多発する昨今、大事なことね

ここで一句

やられたら
やりかえす
倍恩がえし

（神戸市西区・あいこのほうほう・55歳）



「倍返し」ならぬ…、うまい！

私も一言 めぐりめぐって…

義母にプレゼントした傘が返ってきたというエピソードを読みました。私にも同じ経験があります。以前、母に贈った折りたたみ傘が返ってきました。「え〜傘やん」と思い、何事もなかったかのように受け取り、その後、独り立ちする娘に素知らぬ顔で持たせました！

（神戸市東灘区・nn・50歳）



こうしてモノは循環していくんですね（笑）

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：成人式の思い出 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、**コーピー番号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ーピーポイント**1,000ポイント**を進呈
※ポイント進呈にはコー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

11月2日(月)必着
※原文は短くする場合があります

第1192(通巻1336)号 2026(令和8)年10月6日(火)
編集／生活協同組合コープこうべ広報室　〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19『きょうどう』編集室　☎078-856-1080

組合員ライターが行く!!

地元のええとこ

神戸市垂水区 平磯芝生広場



豊かな緑と海の景色を満喫できる開放的な公園

緑あふれる遊歩道が続く「平磯緑地」や、「垂水スポーツガーデン」「垂水体育館」など運動施設とも隣接する「平磯芝生広場」。垂水処理場の処理水を活用した「麗水の池」や「麗水の滝」、かつて雨水を排水していたポンプを再利用した遊具などがあり、SDGs(エスディージーズ)の達成に向けて取り組む公園ともいえます。明石海峡大橋や淡路島を一望できる「恋人岬」では、ベンチに座って潮風を感じながら景色を楽しむのもおすすめです。ヤシの木が印象的な「垂水なぎさ街道」はリゾート感あふれる開放的な海沿いの散策道。さらに西へと足を延ばして、海神(わたつみ)社、五色塚古墳、アジュール舞子など、垂水の名所巡りをしてみたいです。(磯本)



JR塩屋駅から山陽西舞子駅まで続く「垂水なぎさ街道」





ビオトープで生き物の観察も

東灘区のポンプ場で30年以上使われていたポンプが遊具に



- 住　所　神戸市垂水区平磯1-1-65
- 休 園 日　無休
- 開園時間　終日
- 入 園 料　無料
- 駐 車 場　有料(231台)

次回の『きょうどう』発行日は11月3日(火・祝)です

K-261008