一人は万人のために 万人は一人のために

きょうどう 2026 11

コープこうべ

秋のワイン時間

おうちで楽しむ



コープでいっしょに未来へ
未来につながるエネルギー

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 11

01　私の備え・私の1.17
02　巻頭特集
　　おうちで楽しむ 秋のワイン時間
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
　　未来につながるエネルギー
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（9月末現在）

組合員数	169万9600人
出資金	343億6398万円
1人当たりの出資額	2万219円
宅配訪問軒数	47万2178軒

マイバッグ持参率（9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）

（火～土8時半～19時、日・月8時半～18時、お盆・年末年始を除く）
※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・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。

職場の温かさに支えられて

共働き家庭でしたが、会社への連絡もできず、一週間無断欠勤。毎日ご飯を作り、育児に徹していたら、職場の方がカセットコンロを届けてくれました。復帰後、「お風呂に入っていない」と話すと、近くの銭湯に行っていいよと言ってくださり、仕事時間中に入らせてもらいました。温かい部署で本当に良かったです。家の建て替えなどもありましたが、家族みんなが無事だったことが何よりでした。

（宝塚市・リオまま・66歳）

あの日、同僚と命をつないだ

私は、当時東北に住んでいたため、阪神・淡路大震災の被災者ではありませんが、東日本大震災を経験した者として、思うことは同じです。沿岸で仕事中に津波に遭いました。幸い、頑丈な5階建てのビルにいたため無事でしたが、窓から見る景色は恐ろしく、潮が引かないまま夜に。雪も降る暗く寒い中、同僚と一晩過ごし、命をつなぎました。今でも一番大切なのは「支え合い」だと思っています。

（明石市・美空・46歳）

おうちで楽しむ 秋のワイン時間

秋の夜長は、お気に入りのワインを片手に、
家族や友人とおしゃべりを楽しんだり、
ひとりでほっとひと息ついたり。
少しだけゆっくりとワインのある時間を
楽しんでみませんか。

ソムリエおすすめワイン

Casillero del Diablo
（カッシェロ・デル・ディアブロ）

「カッシェロ・デル・ディアブロ」とはスペイン語で“悪魔の蔵”を意味します。その昔、貯蔵してあったワインのあまりのおいしさから盗み飲みが絶えなかったため、創立者ドン・メルチョー氏が「この蔵には悪魔が棲(す)んでいる」という噂を流し、その美酒を守ったという「悪魔の蔵」の伝説を持つワイン。コープこうべでは、1,000円以上のワインの中で一番売れているブランドです。





メルシャン株式会社
ソムリエ
（一般社団法人日本ソムリエ協会認定）
吉迫(よしさこ)　直哉(なおや) さん

“ワインは難しいもの”と思われがちですが、もっと気軽に楽しんでほしいと思っています。数カ月かけて船で届くワイン。その生産地に思いを馳せながら味わうのも、楽しみの一つです。ワインの種類によって、どんな料理に合うのかを少し知るだけで、料理との組み合わせがぐっと楽しくなります。ワインと料理、それぞれのおいしさが引き立ち、1+1が3にもなるような「マリアージュ」を、ぜひ楽しんでみてください。

ソムリエさんに聞きました！

ワインを知ってお気に入りを見つけよう♪

ワインをより楽しむには

料理とのマッチングを楽しんで

一般的には、肉料理には赤ワイン、魚料理には白ワインを合わせるのが基本です。ロゼはオールマイティーに。スパークリングワインはポテトチップスやナッツ、枝豆などにも合います。オレンジワインは、鶏肉や豚肉と相性が良いです。

グラスを変えてみよう

同じワインでも、グラスの形によって香りや味わいの感じ方が変わります。

飲み比べてみよう

品種の違うワインを何本か選んで、味わいの違いを楽しんでみましょう。

合間に水を飲もう

水をはさむことで口の中をリセットし、ワインの味わいをより楽しめます。

ワインの種類から探そう

炭酸ガスを含む ▶ スパークリングワイン

炭酸ガスを含まない ▶ スティルワイン

白ワイン	白系ぶどうを皮や種と分けて発酵
赤ワイン	黒系ぶどうを皮や種と一緒に発酵
ロゼワイン	赤ワインの発酵途中で皮を取り除いて造る
オレンジワイン	白系ぶどうを皮や種と一緒に発酵

ワインの産地で旅行気分

※あくまでも指標のひとつです。ワインの味は、産地の気候や土壌によって大きく変わります



フランス

繊細でエレガント。
地域ごとに多彩な味わい

ボルドー:
複数品種のブレンドで複雑な味わい

ブルゴーニュ:
単一品種でエレガントな味わい

スペイン

ワイン用のぶどう畑の作付け面積が世界一。
コストパフォーマンスが良い。
果実味が豊かで、しっかりした味わい

ドイツ

白ワインが中心。
爽やかな酸味と上品な甘み

イタリア

料理に合わせやすい。
個性豊か

オーストラリア

果実味豊かで、力強くコクのある味わい

アメリカ

味が濃く、華やかで力強い。
樽の香りが強い

チリ

果実味がしっかりしていて飲みやすい。
コストパフォーマンスも魅力

ワインにひと工夫して楽しもう♪

アレンジワイン

白ワイン スプリッツァー	白ワイン＋炭酸水＋レモン
キティー	赤ワイン＋ジンジャーエール
ホットワイン	赤ワイン＋オレンジ＋シナモン＋はちみつ
サングリア	赤ワイン＋オレンジ＋リンゴ＋レモン＋はちみつ＋シナモン(好みで)

ワイン塩



分量

ワイン100mlにつき塩50g

作り方

鍋にワインを入れ、岩塩または粗塩を加えて混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にし、水分がなくなるまでゆっくり煮詰める。塩がさらさらになったら火を止め、キッチンペーパーに広げてしばらく乾かす。完全に乾いたら保存容器に移す。ステーキや焼肉のつけ塩として、味わいのアクセントに！

コープCooking

ワインと合わせて

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



ポキサラダ

合わせるなら 白

ゆで野菜は冷ましてから入れましょう

エネルギー110kcal／
食塩相当量0.6g（1人分の推定値）

材料（4人分）

- まぐろ（生食用短冊）……100g
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- アボカド……1/2コ
- じゃがいも……1コ
- パプリカ（赤・黄）……各1/4コ
- 三度豆……5本
- 鹿児島の黒酢入りたまねぎドレッシング……大さじ2～（好みのもので代用可能）

作り方

❶ まぐろは1.5cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。アボカドは1.5cm角に切る

❷ じゃがいも、パプリカはひと口大、三度豆は2つ～3つに切り、ゆでる

❸ 器に①、②を盛り、ドレッシングをかける



ヤンニョムチキン

合わせるなら 赤

辛味が気になるならコチュジャンをケチャップに変えても

エネルギー470kcal／
食塩相当量2.2g（1人分の推定値）

材料（2人分）

- 鶏肉手羽元……6本
- 酒……大さじ1
- 塩……ひとつまみ
- 片栗粉……大さじ2
- 揚げ油……適量
- 一味唐辛子……適宜

〈ヤンニョムだれ〉

- お好み焼きソース……大さじ2
- コチュジャン……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2
- 酒……大さじ1
- しょうが（すりおろし）……1/2かけ分
- にんにく（すりおろし）……1/2かけ分
- いりごま（白）……大さじ1

※手羽元が大きい場合はたれを増やしてください

作り方

❶ 鶏肉は骨に沿って切り込みを入れ、酒・塩で下味をつけ10分おく

❷ ①の水気をふきとり、片栗粉をまぶし、中温（180℃）の油でカリッと揚げる

❸ 小さめのフライパンで〈ヤンニョムだれ〉を熱し、②を加え全体に絡める

❹ 器に盛り、好みで一味唐辛子を振る

おうちで楽しむ
秋のワイン時間

エネルギー1400kcal／
食塩相当量2.8g（1台分の推定値）

きのこのキッシュ

合わせるなら 白



材料（20センチタルト型1台分）

- 冷凍パイシート……2枚
- ぶなしめじ（少量）……1/2袋
- 舞茸……1/2袋
- エリンギ……1本
- ベーコン……2枚
- 白ねぎ……1/2本
- 油……大さじ1/2
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- 卵……1コ
- 生クリーム……1/2カップ
- ミックスチーズ……20g

作り方

❶ 冷凍パイシートは半解凍にする。型の大きさに合うように2枚を1cmほど重ね、麺棒で伸ばす。型に合わせて敷き、余分な生地は切り取る

❷ ぶなしめじ、舞茸はほぐし、エリンギは半分に切り、短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、白ねぎは斜め薄切りにする

❸ フライパンに油を熱し、きのこ、ベーコン、白ねぎを炒め、塩・こしょうを振る

❹ 卵と生クリームを混ぜ合わせる

❺ ①に③を入れ、④を流し入れミックスチーズを散らす。予熱した180℃のオーブンで30分～40分焼く

ソムリエおすすめ ワインに合うおつまみメニュー

1 セビーチェ×白ワイン

魚介類（まぐろ、鯛、サーモン、エビなど）と野菜（たまねぎ、パプリカ、トマト、きゅうりなど）をそれぞれ好みの大きさに切り、オリーブオイル、塩、レモンであえる。好みでチリパウダーやパクチーを加えてもOK。

2 タコとアボカド×白ワイン

ぶつ切りにしたタコとアボカド、刻んだ大葉、ごま油、白だし、柚子こしょう、すりごまを入れてよく混ぜる。

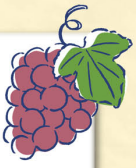
3 しらすとカマンベールのアヒージョ×白ワイン・スパークリング

にんにくを刻んで、包丁で切れ目を入れたカマンベールチーズとしらす、オリーブオイルを小鍋に入れて火にかけるだけ。

4 モッツァレラチーズアレンジ×軽めの赤ワイン

めんつゆにチーズを浸して30分～1時間冷蔵庫に置き、皿にちぎり入れ、生ハムを入れてオリーブオイルを軽くかければ完成。

ワイン豆知識



● ワイン用のぶどうは、とても甘い

ワイン用のぶどうは、食用のぶどうより糖度が高いのが特徴です。
ワインは水を一切加えず、
ぶどうの果汁だけで作られています。

● 保存は光を避けて

直射日光を避け、
温度変化の少ない場所で保存。
コルク栓の場合は、コルクが乾燥しないよう
横にして保存するのがおすすめです。

● 賞味期限はない

多くのお酒には、賞味期限がありません。
熟成タイプのワインは10年、20年と
楽しめるものもあります。
（※開栓後は目安として1週間程度で
早めに飲み切りましょう）

ソムリエに聞きました！

Q1 酸化防止剤は何のために入っているの？

ワインの酸化や劣化を防ぎ、品質を保つために、国の基準に沿って適切に使用されています

Q2 今、おすすめのワイン産地は？

チリ産に注目！アンデス山脈と太平洋に囲まれ、昼夜の寒暖差が激しく、ぶどうの栽培に適しています。手頃な価格でおいしいワインがたくさんあります

Q3 ラベルを見るときの注意点は？

まずは「産地」「ぶどうの品種」「アルコール度数」をチェックしてみましょう。味わいを想像する手がかりになります

組合員ライターのひとこと

実はアイスワインが大好き！でも、普段はコープで手頃なワインを選んで、家飲みを楽しんでいます。ワイングラスに注ぐだけで、いつもの食卓もちょっと気分が上がります。物価高の今こそ、無理せず楽しむ「おうちワイン」、おすすめです。

（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。

CO・OP なめらか絹とうふ



「なめらか絹とうふ」が大好きで、毎週6丁も買っています。毎朝のおみそ汁や冷ややっこに大活躍ですが、先日、ふと思いついて卵焼きに入れてみました。ふっくらとして、何とも優しい味に出来上がりました。早速知り合いに話すとすぐに作ってご主人に大好評だったとの報告が。お試しあれ！

（高砂市・みえこ・77歳）

CO・OP 薩摩元気豚使用 春巻



フライパンで焼いて食べると、皮がもちもちし、子どもたちに大好評。「揚げる春巻きよりおいしい！」と言うので、我が家ではもっぱら焼いて食べています。一度に3袋買うことも。冷凍庫に常にストックしておきたい商品です。

（神戸市西区・ママーん・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 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月下旬～12月中旬の土・日曜日に開催予定（生育状況に基づいて開催日時を決定し、11月10日(火)までに(株)コープエコファームのホームページでお知らせ）
午前の部：9時半～10時半・午後の部：13時～14時に受け付け後、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）

| 料金・募集口数 |
だいこん（1口4本で600円）：250口
かぶ（1口7個で600円）：150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
コープエコファーム　検索

| ところ・問い合わせ |
(株)コープエコファーム（三木市細川町瑞穂2328-1）
☎0794-88-3366（9時～16時）

さらに楽しく、読みやすく！ 『コープステーション』がパワーアップ

『コープステーション』は、コープこうべが発行している生活情報誌。10月号から新コーナーが始まり、文字が大きくなるなど、より読みやすくパワーアップしています。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

募集 コープこうべの店舗で 一緒に働いてみませんか

コープこうべでは「店舗スタッフ」を募集中。レジや各売り場の担当として、接客や商品の陳列・鮮度管理などを行い、生活するうえで欠かせない日々の「買い物」をサポートするお仕事です。スタッフを募集している店舗や職種、給与、勤務時間など、詳しくはホームページをご覧ください。

コープこうべ　求人　検索

協同学苑35年間の感謝を込めて 組合員向け宿泊特別プラン（適用日限定）



2028年3月の事業終了を控え、組合員の皆さまへの感謝の気持ちを込めて、協同学苑で宿泊できる特別プランを用意しています。お一人でもグループでも、ぜひご利用ください。

| 特別プラン適用日 |
下記の期間の日曜日～金曜日（土曜日は適用外）
11月15日～12月4日、12月13日～24日、
2027年1月10日～3月12日、3月21日～31日

| ところ | コープこうべ協同学苑
（三木市志染町青山7丁目1-4）

| 特別プラン内容 |
■ Aプラン：
個人・家族でのんびりプラン（夕食・朝食付き）
1名4,500円（4歳～小学生は3,500円）
■ Bプラン：
仲間でわいわい懇親会プラン（飲み放題付きパーティーメニューの夕食・朝食付き）
1名6,000円
※4名以上で全員が20歳以上の場合のみご利用可

| 申し込み |
電話でお申し込みください
コープこうべ協同学苑
☎0794-85-5500
（月～土9時～19時、日9時～16時）
※申し込みの際、組合員番号と特別プラン利用であることをお伝えください
※チェックイン時に、コーピーカードまたは組合員証をご提示ください
※詳しくは、ホームページをご覧ください

コープこうべ　協同学苑　検索

やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

宅配サービス「ペア配」が2027年4月にスタート

現在、宅配商品のお届け方法には、個人宅配「こはい」（ご自宅にお届け）、協同購入（グループの集合場所にお届け）、「めーむひろば」（店舗など決まった場所で各自受け取り）の3種類があります。これらに加えて、2人1組で利用できる「ペア配」が2027年4月に始まります。利用手数料は「こはい」の約半額で、2人分の商品をまとめてご指定の場所にお届けします。ご家族やご友人など身近な方と一緒に、ぜひご利用ください。

※現在、お2人で協同購入されている皆さまには、2027年4月以降のご利用について順次ご相談させていただきます

お届け方法	1週あたりの利用手数料
個人宅配（1人）	231円＊
ペア配（2人）	114円＊（1人あたり）
協同購入（3人以上）	無料
めーむひろば	無料

＊妊娠中の方、介護保険の認定者、65歳以上の方などを対象とした割引制度があります

問い合わせ | くらしの情報センター（1ページ参照）

募集 阪神友愛食品（株）能力開発センター オープンキャンパス

阪神友愛食品（株）はコープこうべの特例子会社です。併設の「能力開発センター」では、知的障がいのある方が就職をめざし、仲間と一緒に職業訓練に励んでいます。ぜひ見学にお越しください。

とき |
12月12日（土）
午前の部：10時～12時（9時半から受け付け）
午後の部：13時半～15時半（13時から受け付け）
※西宮市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止

対象 | 兵庫県内にお住まいで知的障がいのある中学生以上の方と保護者

定員 | 各15組（申込順）

申し込み | ホームページから

阪神友愛オープンキャンパス 検索

ところ・問い合わせ |
阪神友愛食品（株）能力開発センター
（西宮市鳴尾浜3-10-1 コープこうべ鳴尾浜配送センター3階　※阪神バス「鳴尾浜3丁目」すぐ）
☎0798-41-8301（月～金9時～17時）

募集 初心者も歓迎！ 気軽に通える「コープスポーツ」各地で開催中

スポーツを通して、健康づくり・仲間づくりを楽しめる「コープスポーツ」。組合員集会室や地域の会館を中心に、コープこうべのエリア内約300カ所で開催しています。種目別の会場・開催日、参加費などの詳細は、店舗で配布しているチラシやホームページをご覧いただくか、下記までお問い合わせください。無料体験や見学もどうぞ（申し込みが必要です）。

種　目 | 卓球、テニス、健康体操、ヨーガ、太極拳、気功体操、キッズコースなど

申し込み | コープスポーツ事務局
☎078-411-4989
（月～金9時半～16時）

コープスポーツ 検索

コープこうべのコーピーカードや組合員証でお出かけをお得に

コープこうべのコーピーカードまたは組合員証を提携施設の窓口で提示すると、お得にご利用いただけます。提携施設は美術館や博物館、温泉など50カ所以上。特典内容は入場料割引、飲食代割引など、施設により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

コーピーカードと出かけよう 検索

堺の刃物とぎ　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

3	火	C苦楽園	17 火 C篠原
4	水	Cめふ	18 水 C蛍池
5	木		19 木
6	金	CM青谷	20 金 C横尾
7	土	C桜塚	21 土 C西神南
8	日	C名谷	22 日 CD豊岡
9	月	CM熊内	23 月 C甲陽園
10	火	C垂水	24 火 C園田
11	水	CM東舞子	25 水 C園田
12	木		26 木
13	金	C吹田	27 金 C西宮東
14	土	CL甲南	28 土 C西宮東
15	日	CL甲南	29 日 CD相生
16	月	C新光風台	30 月 C須磨

※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

News

長崎ピーススタディツアー2026 ～ワカモノと被爆地を巡る～

7月28日～29日、1泊2日の「長崎ピーススタディツアー2026」に中学生3人・高校生3人が参加しました。平和について学ぶため、例年企画されている被爆地への旅です。

7月4日の事前学習会でこの旅の目的を理解し、目標を立てて現地に出発。1日目には「令和8年熊本地震」が起こり、長崎原爆資料館の見学中に揺れを感じながらも、安全を確認したうえで旅を続けました。また、2日目にかけて長崎在住の大学生ガイド（ピースバディ）と一緒に被爆地の遺構を訪ね、被爆者の方々のお話を聞きました。

8月8日の事後報告会では、ツアーを通して見聞きしたこと、戦争や平和について感じたことを自身の体験として記事にまとめました。参加者自らが撮影した写真と記録メモを元に、神戸新聞社から迎えた講師の指導を受けながら『長崎の声新聞』を制作。旅の時間を共有した参加者同士が学んだ内容を補い合う様子も見られました。



みんなで『長崎の声新聞』を制作、発表


被爆後再建された浦上天主堂の前で

障がい者雇用の優良事業所として表彰されました

毎年９月の「障害者雇用支援月間」には、厚生労働省や都道府県、関係機関が協力して、さまざまな啓発活動を展開。障がい者の雇用に関する表彰もその一つです。コープこうべは、障がいのある職員を多く雇用し、活躍の場を広げていることが評価され、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構から「障害者雇用優良事業所理事長表彰」を受賞。また、コープこうべ職員の中田俊彦さんは、一般財団法人兵庫県雇用開発協会から「優秀勤労障害者理事長表彰」を受賞しました。

9月14日、ハーバーホール（神戸市中央区）で開催された「障がい者雇用フェスタひょうご2026」の中で、表彰式が行われました。


表彰状を受け取った黒田直義常勤理事（左）と中田さん

ネパール・チベットの被災地支援に「ハート基金」から拠出

8月26日、ネパールと中国チベット自治区の国境付近で大規模な洪水・土石流が発生。大きな被害を受けた地域を支援するため、「ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）」からCODE海外災害援助市民センターへ100万円を拠出しました。拠出金は、現地調査や支援物資購入などの支援活動に活用されます。

【ハート基金とは】

阪神・淡路大震災の後、支援への感謝の気持ちから設立された基金。国内外の自然発生時に迅速な支援を行うことが目的です。1年を通して寄付を募り「基金」として貯めておくことで、被災地でのボランティア活動など、初期の活動支援を素早く行うことができます。組合員の代表による「基金運営委員会」が拠出内容を決めています。2026年8月までの拠出金総額は1億3千万円以上。

※これまでの拠出先について、詳しくはホームページをご覧ください

コープこうべ　ハート基金　検索

見て聞いて体験して 国際交流で平和を考える一日に

9月19日、神戸市西区の「玉津のつどい場 たまろっと」で、「国際平和ウィーク×アフリカデー」が開かれました。兵庫県ユニセフ協会、兵庫県生活協同組合連合会、コープこうべ第5地区本部が共催。会場内は、アフリカの布地や雑貨、コーヒー・紅茶などを販売するブース、太鼓や水引のワークショップなどでにぎわいました。

午後からは「国際理解講座」の一つとして「知ることからはじめよう～西アフリカ編」がテーマのトークと音楽ライブが行われました。登壇者の一人、「アフリカドッグス」代表の中須俊治（なかす としはる）さんは、トーゴ共和国の「アフリカンプリント」と京都の染色技術を結び付け、双方に利益が生まれる仕組みを確立。「いろいろなことに挑戦すると、相手の優しさに気付きやすくなります。相手と分かり合えることが国際平和のキーワード」と話しました。ブルキナファソの伝統太鼓奏者であるミロゴ・ベノアさんと勝間美由紀さん夫妻は、ジャンベ（打楽器）やンゴニ（弦楽器）など、アフリカの伝統的な楽器を演奏。観客が手拍子と掛け声で参加する場面もあり、大いに盛り上がりました。参加者の一人は「遠い国だったアフリカを身近に感じました。平和の歌がみんなに伝わるといいですね」と話していました。

上へ



「命は一つしかないので、人の役に立つことに使いましょう」という思いが込められた曲も

フードプラン 35th ANNIVERSARY

CO・OP KOBE フードプラン 食の未来を産地とともに

コープこうべ フードプランとは？

「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」という願いを込めたコープこうべのオリジナル商品です。1991年の誕生から今年で35周年を迎えます。

詳しくはこちら

コープこうべフードプラン 検索

フードプラン35周年 商品ものがたり



写真撮影：大下知己（海の写真）

3 大いけす育ちぶり

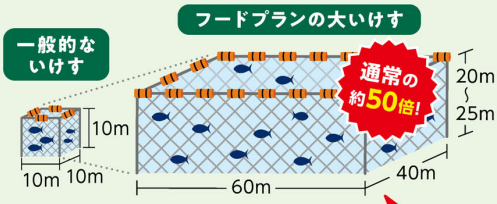
程良い脂と締まった身の秘密は自然に近い環境の巨大いけす

大いけす育ちぶりは、稚魚の間、温暖な高知県の沖合で育ち、一定の大きさになると長崎県の大いけすに移されます。その広さは、日本最大級。ひたすら泳ぎ続ける大型回遊魚が、自然に近い環境でのびのびと動き回れるスペースを確保しています。また、食べ残しで海を汚さないためにも給餌は腹八分目にし、潜水士による目視チェック、定期的な体重測定、血液検査など、魚の健康管理を徹底。適度な運動と食事のおかげで、全身に程良く脂が乗り、身が引き締まります。水揚げ後は、すぐに船上で活け締めして氷漬け。港へ着くと目の前にある加工場で三枚おろしに加工されます。

■供給
1997年～

■産地
高知県・長崎県





飼育密度 通常の1/3以下



5kg前後に育ったぶりを水揚げ

詳しくはこちら

コープこうべ大いけす育ちぶり 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.42

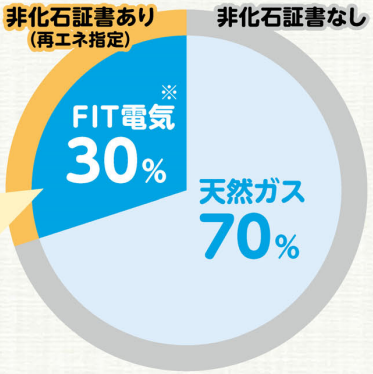
未来につながるエネルギー

電気は私たちのくらしに欠かせない重要なエネルギーです。いつまでも電気を使い続けられるよう、資源を循環させる仕組みを考え、再生可能エネルギーを当たり前の選択肢に。次の世代へ豊かで安心なくらしをつないでいきたいですね。

“コンセントの向こう側”を考える「コープでんき」

「コープでんき」は、2017年に始まったコープこうべの電力供給サービスです。電源構成は、石炭・石油に比べてCO_2排出量が少ない天然ガスが70%、残りの30%が太陽光発電などの再生可能エネルギー。環境負荷を抑えた、未来につながるエネルギーの普及をめざしています。





※この電気を調達する費用の一部は、コープこうべの組合員で電気をご利用の方以外も含めて電気の利用者が負担する賦課金によって賄われています。
FIT：Feed-in Tariff（固定価格買取制度）

コープでんきの2026年4月1日から2027年3月31日までの調達電力量（kWh）計画値

牛のふん尿が電気に?!

バイオガス発電

牛のふん尿が電気になると聞くとびっくりするかもしれません。兵庫県多可郡多可町には、牧場で出る牛のふん尿を発酵させて生成するバイオガスを使った発電所があります。「バイオガス発電」は家畜のふん尿など生物由来の有機物（バイオマス）を微生物の力で発酵させ、発生したメタンガスを燃料とした発電方式です。



牧場とバイオガス発電所を見学してきたよ！



ガスホルダー（左）とメタン発酵槽（右）

箸荷（はせがい）牧場

箸荷牧場では約470頭の乳牛を飼育しています。1日に出る約40tもの牛のふん尿を燃料として箸荷バイオガス発電所に提供。ふん尿を発電に利用するだけでなく、発酵時の副産物である消化液を活用し、自給飼料を生産しています。



牛のふん尿を発酵させてできるメタンガスの活用により、資源が循環していきます。また、発酵時の副産物である「消化液」は非常に優れた有機肥料です。ヨーロッパでは当たり前のように行われているバイオガス発電を、日本でも“サステナブル”なエネルギーとしてもっと広げたいです。



株式会社箸荷牧場
代表取締役　今中 克憲（かつのり）さん

コープ箸荷（はせがい）バイオガス発電所

コープこうべの子会社（株）コープ環境サービスが運営する「コープでんき」の発電所。箸荷牧場から運ばれてくる牛のふん尿を発酵槽で1カ月半発酵させると、メタンガスができます。このガスを燃やすことで発電し、年間約136万7000kWh、約400世帯分の電気を生み出すことができます。

地域の企業と一緒に取り組むことで、地域社会にも貢献。牛のふん尿を有効活用し、電気を生み出す再生可能エネルギーの仕組みは、資源循環型社会の実現に向けて大きな可能性を秘めています。



消化液貯留槽



発電機

バイオガス発電の良いところは、廃棄物を有効活用して電気や肥料など私たちのくらしを豊かにするものを生み出していることです。まさにエネルギーの循環、食の循環を実現させる取り組みです。



（株）コープ
環境サービス
大谷 常雄さん

コープでんきについてのお問い合わせは

コープこうべ くらしの情報センター（でんき専用窓口）

固定・公衆電話からは 無料 0120-55-8788

携帯・IP電話からは ☎0570-09-2700 もしくは
☎06-7636-0128（いずれも有料）

（火～金8時半～19時、土～月8時半～18時）

コープこうべのコープでんき　検索

組合員ライターのひとこと

牛のふん尿から電気ができるなんて魔法のよう。さらに副産物も活用できて、良いことずくめです。おいしい牛乳だけでなく、多くのものを与えてくれる牛さんたちに感謝！（和田 晃子）

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！

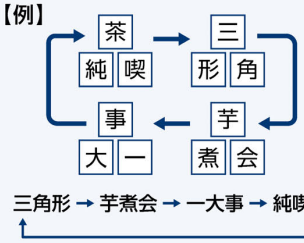
正解者の中から抽選で40人（各問20人）にコーピーポイント1,000ポイントを進呈

問一

それぞれのリストの漢字を使って三字熟語をつくり、➡の方向にしりとりをしよう。残った漢字を並べ替えてできる言葉は何かな？

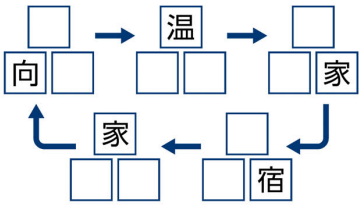
上級

【例】

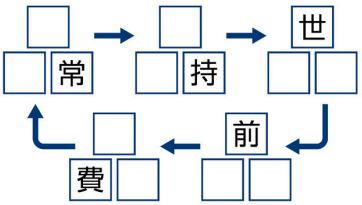


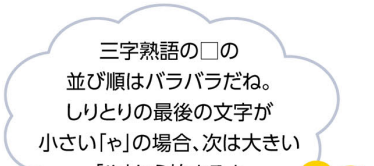
三角形 → 芋煮会 → 一大事 → 純喫茶

敷・陰・計・日・舎・体
年・寄・心・屋・野



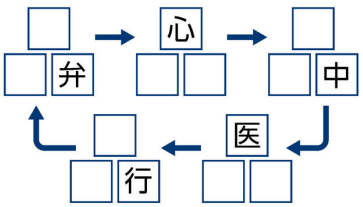
蟹・走・絵・非・会・久
浮・入・豊・越・時



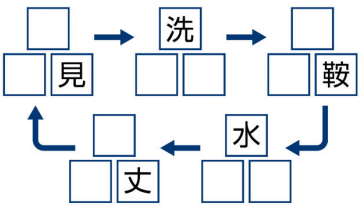


答え

費・慶・地・作・場・療
居・生・飛・内・学



世・物・高・満・居・濯
岳・粧・顔・化・乗

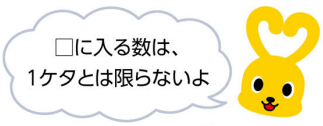


問二

A～Eに数字を入れて言葉をつくろう。
この数字を下の計算式に当てはめると、答えはいくつ？

初級

- A 臓 B 腑（人間の内臓全体）
- 冨嶽 C 景（日本のパスポートに印刷されている葛飾北斎の作品）
- D 両役者（人気と実力を兼ね備えた歌舞伎役者）
- E 不思議（特定の地域に関わる不思議な現象）



D A B E C

□×(□×□+□−□)＝ 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30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

10月号の答え

問一

坊ちゃん（ボッチャン）

1トロッコ		2ミ		3チズ		
キ			4ユバ			
5ナルトマキ				6ミ		
シ		バ	7グリム			
	8マツ	9ヤニ		ロ		
10ホヤ		カ		11マト		
ボ		12キンカクジ				

問二

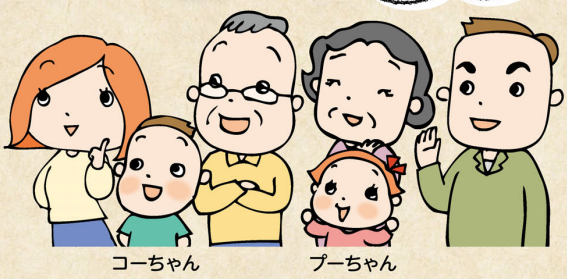
十三夜

① 勝って兜の緒を締めよ
② 冬来たりなば春遠からじ
③ 七転び八起き
④ 禍を転じて福となす
⑤ 武士は食わねど高楊枝
⑥ 実るほど頭を垂れる稲穂かな

9月号のクイズは解答総数8,231のうち、正解は7,823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
発表会の思い出

緊張しながら舞台に立ったあの日、本番での思わぬハプニング、家族の反応、いろいろなことを乗り越えた「発表会の思い出」を集めました

歯を食いしばる思いで

小学生の頃、音楽発表会当日に転倒。なんと前歯が欠けてしまいました。ピアノ伴奏を担当していたため休むわけにいかず、そのまま発表会へ。「なんで顔より先に手を地面につけなかった?」と聞かれましたが、私にも分かりません。ピアノを弾く大事な手を守れて良かったと思うしかありません(泣)。

(神戸市垂水区・当時は出っ歯でした・35歳)



伴奏をやり遂げる責任感、偉い！

今では“もう”思い出に

幼稚園で『ジャックと豆の木』をやり、私の役は牛でした。セリフは「もうーもうー」のみ。母はショックだったのか、その後も私が不満をもらすと「あんたは『もうっ』っていう牛のセリフが一番似合うわ！」と言っていました。時々、今でも自分で「え〜っ、もう！」と言うとき、亡き母との会話が思い出されます。

(神戸市垂水区・照ちゃんのむすめ・60歳)



何げない会話こそ懐かしいのよね

予想外も想定内？

小学校の理科の発表会。火と油を使うというものでした(詳しい内容は覚えていません)。班の1人が緊張して何かを落とし、数十センチの火柱が上がり、びっくり！すぐに先生が濡れ雑巾を何枚もかぶせたので一瞬で消えました。すごい火柱と、これを予想していたような先生の素早い動きを、今でもはっきりと覚えています。

(加東市・ユメたろう・67歳)



素早く火を消すなんて、カッコイイ先生だね！

足元がピカイチです

国内海外ともに出張が多かった父は、いつもお土産を買ってきてくれました。小学生の学習発表会で昔話をした時に、父のお土産のわらじを履いて村人役をしました。みんなが裸足や上靴で演じている中、わらじを履いて少し誇らしかった思い出があります。

(加古郡播磨町・ぴょん・51歳)



村人になりきってお芝居ができたでしょうね

母もがんばりました

35年前、長男の幼稚園の発表会。主役ではないけれどがんばっている姿を記録すべく、背中には満1歳の次男を背負い、当時はまだ大きくて重いビデオカメラを持って録画しました。最近、家の中を片付けたときに「ビデオ観る?」と聞いたら「そんなんいらんわ」と息子。何だかその時の私が可哀想になりました。

(小野市・モモリン・68歳)



撮るべきは、奮闘する母の姿じゃ

喜びのあまり

60年以上前のお遊戯会でのこと。幕が開いて歌が始まった時、仕事着の父が部屋に入ってくるのを見つけた私は、舞台の上から「お父ちゃ〜ん」と叫んでしまったのです。少し照れた父の顔と大好きな父に向かって一生懸命に歌ったことを今でも、はっきり覚えています。

(相生市・らんらんらん・66歳)



和やかなお遊戯会を想像します

投稿募集！

「思い出のアルバム」テーマ：バレンタインデーの思い出

チョコレートを渡すときのドキドキした気持ち、
もらったときのうれしさは、いくつになっても忘れられないもの。
今となっては、ほろ苦い思い出から甘いエピソードまで、
あなたの「バレンタインデーの思い出」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30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

まだまだこれから！

よく行くお店に、スキマ時間に働ける会社のバッジを付けた女性がいました。定年退職してから、それまで行けなかった旅行を楽しみましたが、最近やっぱり働きたいなと。就活してみようかな。

（西宮市・ありー・63歳）



新たな挑戦、応援しています！

粗末にしたくないけれど…

息子夫婦が2歳の孫を連れて、たびたび帰省してくれます。うれしいのですが、気になる点が。孫の食べ残しを、そのまま捨ててしまうことです。私たちのころは親が食べたものですが、周りに聞いてもやはり同じような感じです。そういう時代なのでしょうが、もったいなく思うのはワタシだけ？ モヤモヤします。

（三木市・ラベンダー・63歳）



プーちゃんは残さないように気を付けるよ

いつもゴキゲン♪

私は就寝中、寝言で鼻歌を歌ったり、ケラケラ笑ったりしているそうです。一度、自分の笑い声にビックリして飛び起きたことも。家族からは、「いつも幸せそうやなぁ」と言われています。

（神戸市垂水区・マーマレード・48歳）



ママは寝ながら怒ってたことあったよ。面白かった～

あれから80余年

終戦の日が来ると毎年思い出します。近所の人から「12時から玉音放送がある」と聞いて、両親はラジオの前にちょこっと座り、私はその後ろに立っていました。「15日、今日をもって終戦となす」。いったい、どういうこと？ 日本が負けたということ？ これからアメリカ軍が町を…占領か。その後は、戦時中よりもっともっと厳しい、苦しい日々が続きました。

（神戸市垂水区・垂水もうすぐ百歳・99歳）



「死ぬまでに一度投稿してみたい」というお母様のつぶやきを、娘さんが投稿してくれました

こんなことある!?

『きょうどう』8月号に、私と友達の投稿が隣同士で掲載されていて、2人で大喜びでした。2人でウォーキングしながら、お互いの悩み事や日々の喜怒哀楽を語り合うこと20年。今回、投稿仲間にもなれました。これからもせっせと励みます。ぷっと笑えるネタを探して！

（西宮市・西宮のサッチ・71歳）



すごい偶然ね。さぞ話が弾んだことでしょう

確かに似てるけど

何を思ってか、ワイヤレスイヤホンを使い始めた夫。久しぶりに会った子どもたちに、補聴器と間違えられていました（笑）。

（神戸市長田区・ぽんぽこタヌキ・68歳）



そう言われたときの顔を想像してしまうのぅ（笑）

みんなのひろば

私も一言

残したところで…

8月号の一句「捨ててから いつも気が付く 使い道」。潔く捨てられない私は、物がたまる一方です。私の場合、「取り置いて ずっとないまま 使い道」ですね。

（加古川市・焼き餅・48歳）



ワシはさながら「使い道 思い付いたが すぐ忘れ」じゃ（笑）

ここで一句

またやった
しょうゆもみりんも
3本目

（明石市・うっかりママ・47歳）



お買い得だと、つい買ってしまうのよねぇ

ここで一句

お気に入り
減量すれば
まだ着れる

（神戸市兵庫区・粉もん大好き主婦・61歳）



それがいつになるかは…神のみぞ知る、ですね

私も一言

さあ召し上がれ

ある日、実家に行くと「ミックスキャロットでキャロットピラフを作ってみたの、味見してみて。こっちはコロコロサラダ」と母。どこかで見たメニューだなと思ったら、『きょうどう』8月号に載っていたレシピでした。親子で愛読者です。

（豊中市・くまのくみ・42歳）



「ミックスキャロット」で作るピラフが好評でした。レシピはこちらからどうぞ!

きょうどう　バックナンバー　検索

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：バレンタインデーの思い出 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30日(月)必着
※原文は短くする場合があります

第1193(通巻1337)号 2026(令和8)年11月3日(火・祝)
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

丹波篠山市

丹波篠山市立 歴史美術館



歴史文化を発信する美術館で日本最古級の法廷を体感

明治24年(1891年)から昭和56年(1981年)まで地方裁判所として使われていた建物を活用した美術館です。道路建設のため、建物の向きを90度回転させて改修。当時の古い街並みを残すきっかけにもなりました。館内には、丹波篠山に伝わる武具、古墳時代の貴重な文化財などを展示。年1回開催する特別展の今年度のテーマは「丹波篠山の古墳」で、この地が古くから要衝であったことがうかがえます(2027年1月17日(日)まで)。企画展「新収蔵品『青山家の名品』展」も開催中です(12月24日(木)まで)。旧法廷には「裁判官体験コーナー」を設置。私も法服と帽子を着けて“なりきり撮影”をしてみました。紅葉や秋の味覚も楽しみながら、「4館共通券」で市内4つの歴史施設を巡るのがおすすめです。(磯本)

「模擬裁判体験」のためのシナリオもあります





兵庫県下では丹波篠山市以外には出土例がない県指定文化財の「七鈴鏡(しちれいきょう)」



『東海道・中仙道・甲州街道図屏風』など見ごたえがある常設展示



- 住　所　丹波篠山市呉服町53(駐車場あり)
- 電話番号　079-552-0601
- 開館時間　9時～17時(受け付け終了16時半)
- 休 館 日　月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)、年末年始
- 入 館 料　18歳以上(高校生を除く)500円
  ※特別展期間は700円
  2館・4館共通券、高校生以下の料金など
  詳しくはホームページをご覧ください

詳しくはこちら▶ 丹波篠山市立歴史美術館 検索

次回の『きょうどう』発行日は12月1日(火)です