

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
ふれあいセンター桜塚2階
■ 時間 月～土:9時～17時
日・祝:休

公式SNS

大阪北地区では、Instagramとフェイスブック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



フェイスブック

- 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

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!

「コープ委員」になって「くらし」をもっと楽しく!

コープ委員はコープ商品のことだけでなく、環境や防災などくらしのさまざまなテーマについて学んで、組合員に伝えます。住んでいるエリアの委員会に入ってもいいし、友達同士で新しく委員会を立ち上げてOK。興味がある方は、ぜひお問い合わせを。

学んで

自分たちで商品学習やくらしの講座、施設見学などを企画し、楽しく学びます。子連れでの活動もOK



時短料理の教え合い

伝えて・つながって



「すいた環境教育フェスタ」に参加

店頭や地域のイベントなどで商品の良さやコープの取り組みを伝えます。地域の人との交流も

問い合わせ 大阪北地区本部



コープこうべホームページの「コープ委員」も見てね



コープ委員 コープこうべ

検索

コープ委員



家庭菜園を基本から学びたい方へ 牧の「畑の学校」へようこそ

畝づくりから始めて、年間を通して野菜づくりに挑戦。座学と実践で野菜の育て方を一緒に学びましょう。

とき 4月22日(土) 10時～12時(1回目)

※その後は、6月10日(土)、9月9日(土)、11月11日(土)を予定

ところ 「みんなの牧♡里プロジェクト」の畑(豊能郡豊能町牧)

※駐車スペースあり

定員 10人(申込順)

参加費 年2,000円(苗・肥料代などを含む)

持ち物 飲み物、帽子、ゴム軍手、長靴 ※汚れてもいい服装で

申し込み 大阪北地区本部

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

※4月10日(月)受け付け開始。参加者に詳細を連絡します



申し込み





「子育てひろば」に遊びに来てね 友達づくりに、悩みの相談も

サークル名	ところ	活動日
うきうき	協同購入センター豊中 ふれあいホール(池田市神田3-2-4)	第1月曜日10時~11時半
にこにこ プラス	コープ箕面中央4階 ふれあいホール	第2火曜日10時半~11時半
すくすく サロン	コープ新光風台 ふれあいホール (コープ新光風台となり)	第3火曜日10時半~12時
あいあい	コープ島本2階 ふれあいホール	第1木曜日10時半~12時 (5月は11日(木))
あんよ*	ふれあいセンター西緑丘 (コープミニ西緑丘2階)	5月からスタート 第3水曜日10時半~12時

参加費 無料 *「あんよ」は100円(お茶代)

申し込み 大阪北地区本部



「コープむつみ会」 活動会員募集

組合員同士の助け合い制度です。春から何か新しいことを始めたい方、家事などくらしのサポートで誰かの力になりませんか。21ページの記事も参照ください。

活動日 月曜日~土曜日
9時~17時の都合の良い時間

エリア 大阪北地区
(15ページ左上参照)

活動費 30分400円
(交通費は実費を支給)

問い合わせ 大阪北地区本部



「コープサークル」登録募集 春から仲間と一緒に始めませんか

「コープサークル」は3人以上の組合員が集まれば登録できます。この春、子育て、居場所づくり、食、手芸など新しい活動を始めませんか。

既に地域で活動中のサークルの登録もOKです。詳細はお問い合わせください。

【こんなメリットが…】

- ①助成金制度がある(審査あり)
- ②組合員集会室が使える
(月1回2時間まで無料)
- ③コープこうべが保険に加入

問い合わせ 大阪北地区本部



「子ども店長」になって お店の仕事を体験しよう!

レジ打ちや商品並べ、館内放送などの仕事に挑戦しよう。普段は入れないお店の裏側の見学もできるよ。

とき 5月7日(日)14時~15時

ところ コープ桜塚

対象 小学2年生~6年生

定員 4人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 大阪北地区本部

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

※4月17日(月)締め切り。当選者のみに詳細を連絡します



申し込み



枝豆オーナーになりませんか 「たんくろう」枝豆を育てよう

オーナーは2週間に1回、土寄せや草取りをし、収穫は7月上旬ごろ。初回は説明の後、農作業をします。

とき 初回 5月20日(土)9時半~

ところ 「みんなの牧心プロジェクト」の畑
(左の記事を参照)

募集区画 200株(申込順)

※1株200円、1人5株まで

申し込み 大阪北地区本部

ホームページからのみ

コープこうべ イベントひろば

※4月10日(月)受け付け開始。参加者に詳細を連絡します



申し込み

ライターズルポ

生活の中で“備え”を

2月11日 ふれあいセンター桜塚

防災士の湯井恵美子さんを講師に学習会を開催。防災に大切なのは日々の備え。在宅避難生活に必要な簡易トイレや災害時の食材の紹介、調理の実践も。楽しい雰囲気の中、避難生活での心のケアの方法も教わりました。参加者は「“自分事”に置き換えながら学べて、よく分かった」と話していました。(和田)



避難生活で大事なのがトイレ。ぜひ備えて!

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

5月3日(水)～5月7日(日)の間
お休みします

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



フェイスブック

- 参加時、体調確認・マスク着用などに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

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!



みんなで作ってる
ぼうけんの森

やってみよう! 森づくり体験!

コープこうべ第1地区は、尼崎の森中央緑地で「コープ活動の森づくり」に取り組んでいます。活動は2カ月に1回。「自然・環境」について、大人も子どもも楽しく学べる、さまざまな企画を予定しています! 高校生、大学生の参加も大歓迎です。コープサークル「ヤギ森ぼうけん隊」と一緒に1年を通しての「森づくり」を体験しませんか。



とき	内容
4月15日(土)	森の間伐、木こり・まきわり体験
6月17日(土)	森の整備、植樹
8月19日(土)	森で自由研究(予定)
10月14日(土)	未定
12月16日(土)	ふかふかの堆肥を作ろう(予定)



木の名札
「樹木板」を作ったよ

いずれも10時～12時半
※雨天時は別プログラム(中止の場合あり)

ところ 兵庫県立尼崎の森中央緑地
(尼崎市扇町33-4) ※現地集合・解散

対象 小学生以上の自然や環境に関心を持つ方
※小・中学生は保護者同伴

定員 20人(申込順)

参加費 無料

持ち物 軍手、タオル、お茶、筆記具

服装 長袖、長ズボン、運動靴、帽子

申し込み 第1地区本部 塚口事務所



「食生活見直し隊」公開学習会 時間栄養学を活用しよう

「食」について深く興味・関心をもつ組合員で構成するグループ「食生活見直し隊」が学習会を開催。同じ食事の内容でも、食べる回数や時間、速さや順番によって体への影響が異なるそうです。「時間栄養学」の視点から健康的な食生活のヒントを学びませんか。

また、「食生活見直し隊」のメンバーも募集しています。

とき 4月26日(水) 13時～15時

ところ ピピアめふ1 5階・会議室
(阪急売布神社駅すぐ)

講師 川西市保健センター・管理栄養士

対象 食に深く興味のある組合員

定員 20人(第1地区(左上参照)在住の方優先で抽選)

申し込み 第1地区本部

※4月21日(金)締め切り。当選者のみに案内





たのう 尼崎の貴重な伝統野菜「田能の里芋」 種付けから収穫までを一緒に楽しみませんか

尼崎の北部、田能地区に伝わる伝統野菜「田能の里芋」は色が白く、もちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないと言われています。月1回、生産者から栽培方法を学んで、秋の収穫時には自分で育てた里芋を味わってみませんか。

とき(9時半~12時(予定))	内容(変更の場合あり)
4月22日(土)	種付け
5月27日(土)	マルチの下の芽を出す
6月24日(土)	芽かき
7月22日(土)	水の管理(水かけ)
8月26日(土)	水の管理(水かけ)
9月23日(土・祝)	収穫前の枯れ枝清掃
10月28日(土)	収穫



ところ 尼崎市善法寺農園(阪急園田駅徒歩約12分)

※現地集合・解散。雨天決行

対象 なるべく全日程に参加できる方

定員 20組(申込順)

参加費 1組2,000円(全7回分)

服装 動きやすい服、軍手、長靴

申し込み 第1地区本部 塚口事務所



地域への貢献や仲間づくりの第一歩 「コープサークル」に登録しませんか!

「好きなこと、興味や関心のあることを始めたい」「地域で自分を生かせることはないかな」「仲間と一緒に活動したい」と思った組合員が3人以上集まれば、「コープサークル」に登録できます。分野は環境、子育て、食、手芸、福祉など、いろいろ。登録するとさまざまなメリットがあります。【サークル登録すると…】

- 組合員集会室を無料で利用できます(月1回2時間まで)
- 助成制度があります(右の記事を参照)
- 組合員の学び、スキルアップのためのプログラム「やるもん出前講座」を受講できます
- 「きょうどう」など、コープこうべの広報媒体で情報発信ができます

問い合わせ 第1地区本部、第1地区本部 塚口事務所



コープサークル チャレンジ助成

活動のステップアップをめざす学習会や、イベントの開催などに活用できます。4月~12月が申請期間(実施2カ月前までの申請が必要)。サークル単独での取り組み(助成額上限15,000円)や、5つ以上のグループで連携する取り組み(助成額上限50,000円)が対象。

詳細はお問い合わせください。

問い合わせ 第1地区本部

第1地区本部 塚口事務所



自立した暮らしを送りたい方を 支える助け合いの活動を

「コープ暮らしの助け合いの会」は、地域で暮らす高齢者などのお宅で、家事を手伝う有償の支援活動です。予約のうえ、説明会にお越しください。

とき(10時~11時半)	ところ
①4月15日(土)	第1地区本部(コープめふ2階) ※逆瀬川エリアの方大歓迎
②4月28日(金)	
③4月15日(土)	コープ塚口 組合員集会室
④4月25日(火)	
⑤4月28日(金)	コープ行基 組合員集会室

※②③は男性限定説明会

申し込み ①②第1地区本部

③④⑤第1地区本部 塚口事務所

ライターズルポ

平和を考える映画上映会

2月26日 西宮市大学交流センター

「平和の会」主催の映画会で、『ヒロシマへの誓い~サーロー節子とともに~』を100人が鑑賞。世界の各地で節子さんが被爆体験を語り続ける原動力は、恩師の「光が見える、そこまでは行って行け」という最期の言葉でした。見終わった後、平和の大切さや平和への思いを参加者がカードに書き込みました。(植田)



「平和のカンパ」への募金も行いました

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 0798-67-6650

■所在地 〒662-0832
西宮市甲風園1-8-1
ゆとり生活館アミ2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。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



フェイスブック

- 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

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

コープのつどい場 CO・KO 甲東園にオープン!

コープ甲東園のリニューアルオープンに伴い、新しいコープのつどい場「CO・KO」が誕生しました。

地域の人が、いつでも気軽に立ち寄れる場所です。ぜひ遊びに来てください。



CO・KOがいいね①

場所は買い物がてら立ち寄れる、お店のスグ横。かぶとやま
「屋根に見立てた甲山の下に、みんなの笑顔が集まったロゴ」が目印です。



CO・KOがいいね②

「どんな場所にする?」「どんなイベントを開こう?」…。地域住民や大学生と一緒に毎月「つどい場ミーティング」を開き、アイデアを出し合って完成したつどい場です。



武庫川女子大学の学生さんがミーティングの様子を「つどい場づくり通信」にまとめてくれました。興味のある方は右のQRコード®からのぞいてみてね。



イベントやワークショップ、勉強会などをいろいろ企画中です。詳細はお問い合わせください。「つどい場をこんなことに使えますか?」といったご相談も大歓迎です。

問い合わせ 第2地区本部



ごっくん期～モグモグ期の 「きらきらステップ」試食会

子育ての強い味方、コープ「きらきらステップ」をご存じですか。離乳食期から幼児食期までのラインナップがそろった人気商品です。

今回は、ごっくん期～モグモグ期の離乳食について学習&試食。クッキングサポーターが商品紹介をしている間、子育てサポーターが子どもたちをしっかりと見守るので、安心して話を聞けますよ。

- とき 4月18日(火) 10時半～11時半
- ところ コープ北口食彩館2階 組合員集会室
- 対象 3カ月～10カ月程度の子どもと保護者
- 定員 8組(申込順)
- 参加費 無料
- 申し込み 第2地区本部



「みんなでコットンを育てよう！」 新年度メンバー募集

第2地区「みんなでコットンを育てよう」プロジェクトでは、メンバーに綿花の種を配布。みんなが各家庭で育てながら、コープこうべアプリ内の「ルーム」で成長の様子を報告し合っています。

あなたもコットン栽培を通して、いろんな人とながりませんか。収穫後の糸つむぎや作品づくりなどの交流会も楽しいですよ。

右下のQRコード®から「ルーム」をご覧ください。「やってみたい!」と思った方は、気軽にお問い合わせを。

- 対象 「コープこうべアプリ」に投稿できる方
- 定員 10人(申込順)
- 参加費 無料
- 申し込み 第2地区本部



ルーム



子育てサポーターと こいのぼりを作ろう

手作りのこいのぼりとかぶとで「こどもの日」を迎えよう。小さなお子さんでも作れます。

とき	ところ
4月26日(水)	コープ北口食彩館
4月27日(木)	コープ西宮南

10時半～12時(出入り自由)

- 対象 0歳以上の子どもと保護者
- 定員 各10組(当日、会場先着順)
- 参加費 無料
- 問い合わせ 第2地区本部



「コープくらしの助け合いの会」説明会 春から活動会員として活躍しませんか?

「コープくらしの助け合いの会」は、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です。高齢者や子育て中の方の家庭で、掃除など簡単な家事の手助けをしませんか。活動の詳細は21ページの記事で紹介しています。

興味のある方は申し込みのうえ、活動会員の募集説明会にご参加ください。

- とき 4月26日(水) 10時半～12時
- ところ コープデイズ芦屋3階 組合員集会室
- 対象 西宮市(北部エリアを除く)、芦屋市在住の方
- 申し込み 第2地区本部



ボランティア&活動 相談会を同時開催

ボランティア、料理、子育てなど、興味のあるジャンルで活動を始めませんか。「参加できるボランティアはある?」「コープサークルを立ち上げたい」といった内容はもちろん、活動中のグループからの相談も受け付けています。申し込みのうえお越しください。

- とき 4月17日(月)、5月17日(水) 10時～12時 (1人30分程度)
- ところ・申し込み 第2地区本部

ライターズルポ

実体験だから響いた平和の上映会

2月26日 西宮市大学交流センター

『ヒロシマへの誓い～サーロー節子とともに～』の鑑賞会を開催。広島での被爆体験を世界へ発信し続ける平和運動家に密着したドキュメンタリーを上映しました。催しを企画した第1・2地区の平和の会メンバーが“平和への想い”の寄せ書きコーナーを用意。鑑賞後、ハート型の付箋(ふせん)に“想い”をしたためた参加者からは「体験者の言葉の重みを感じて、涙が出た」「またこういう機会があれば来たい」といった声が聞かれました。(行本)

核や平和のことを考えるきっかけに!



平和を願う心♡をペタリ

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

フェイスブックでは、第3地区内の組合員活動を応援。さまざまな活動を気まますで紹介します。インスタグラムは組合員が主役。“私だけのニッチな情報”を発信します。



Instagram



フェイスブック

- 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



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!



みんなの“やりたい”を応援！ いろいろなサポートが受けられます

同じ思いや関心事をもつ組合員が集まり活動している「コープサークル」。「さらに学びを深めたい」「笑顔あふれる居場所をつくりたい」、そんなあなたを応援する助成制度を活用して、仲間の輪を広げてみませんか。

チャレンジ助成

学習会やイベントの開催、地域の課題解決に向けた取り組みの企画・実施を応援します。

コープサークル単独で
取り組むもの 上限 **15,000円**

5つ以上のグループが連携して
取り組むもの 上限 **50,000円**

※コープサークル以外のグループを含んでもOK

つどい場 立ち上げ助成

地域の誰もが自由に立ち寄れて、さまざまなつながりが生まれるような“地域のよりどころ”をつくる活動を応援します。

一律 **15,000円**

申請期間 いずれも4月～12月

問い合わせ 第3地区本部



出入り自由、お天気を気にしなくてOK
「子育てひろば」に遊びにきてね♪

子どもを遊ばせながら、お母さんもホッとできるスペースです。

ひろば名	活動日	ところ
遊ばせ隊	第2火曜日10時～11時	生活文化センター2階 (JR住吉駅徒歩8分)
ループ深江	第2木曜日10時半～12時	コープ深江 組合員集会所
ハッピーママ	第4水曜日10時半～12時	コープ深江 組合員集会所
ふわふわ横尾	第1水曜日10時半～12時	コープ横尾 組合員集会所
ふわふわ長田	第4金曜日10時半～12時	コープ長田 組合員集会所
あいあい*	第3水曜日9時半～11時半	生活文化センター3階

問い合わせ 第3地区本部

*「あいあい」は申し込みが必要です

☎078-453-3991 (月～金9時半～15時)





エコファームで大自然に囲まれて… サツマイモの植え付け&収穫体験

エコファームでは、店舗で出る野菜や肉の加工くずから堆肥を作るなど、土づくりからこだわっています。大自然の中でサツマイモの栽培と一緒に体験してみませんか。

とき	内容
5月13日(土) 10時~12時	植え付け
10月中旬(予定) ※9月中旬ごろにお知らせ	収穫

※現地集合・解散。雨天決行。当日、7時の時点で神戸市か三木市に警報が発令されている場合は中止

ところ エコファーム・みずほ協同農園
(三木市細川町瑞穂2328-1)

対象 2回とも参加できる方

定員 10組(抽選)

参加費 1区画2,800円
(7kg収穫予定)
を当日、現地で支払い

申し込み 第3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

※4月25日(火)締め切り。当選者のみに詳細を案内します



申し込み



助け合いで地域貢献 あなたのできることでお手伝い

「コープくらしの助け合いの会」は、住み慣れた地域で自立したくらしをしたい方を支える家事支援活動です。掃除や買い物など、あなたのできることをやってみませんか。活動は週1回2時間からでOK。活動場所はお住まいのエリア内で、有償(交通費は実費)です。まずは、申し込みのうえ、説明会へどうぞ。

とき	お住まいのエリア	ところ
4月28日(金) 10時半~12時	中央区、兵庫区、 長田区、須磨区	第3地区本部 兵庫会議室 (コープ兵庫2階)
5月11日(木) 13時半~15時	東灘区、灘区	第3地区本部

申し込み 第3地区本部



みんなでワイワイ楽しもう♪ 組合員集会室でピクニック

親子でのふれあい遊びや絵本の読み聞かせを楽しんだ後、コープの幼児食「きらきらステップ」のお話と試食がありますよ。ランチは持ってきたものをみんなでいただきます。マットを敷いて、ゆっくりピクニック気分を味わおう。0歳から参加できます。

とき 4月21日(金) 10時半~12時

ところ コープ兵庫 組合員集会室

対象 未就園児と保護者

定員 10組(申込順)

参加費 200円

申し込み 第3地区本部

※4月10日(月)
受け付け開始



ライターズルポ

食文化を次世代に継承していこう

2月17日 生活文化センター

「いかなごのくぎ煮文化の学習会」に16人が参加。いかなごが捕れなくなっている理由や対策などについての話を聞きました。デモンストレーションでは、上乾ちりめんを使った佃煮を紹介。「いかなごのくぎ煮より簡単そう」などの声。伝統の食文化を学び、味を継承していくことが大切だと学びました。(石川)

映像を見ながら、
兵庫県の漁業に
ついて学習



トークタイムは地元情報が満載♪

2月27日 住吉組合員集会室

3回シリーズで実施された「親子でゆったりタイム」の最終回。ふれあい遊びの後には、ひな人形を作りました。トークタイムは顔なじみになったお母さんたちの地元ならではの情報交換で盛り上がりました。「カフェに1人でいきたい」など、本音もチャリ。ここでの縁がこれからもつながっていくといいですね。(石川)



どんな顔に
しようかな～

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や
フェイスブック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



フェイスブック



- 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

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!



フレイル予防を学んで いきいき元気に前向きに!

最近、足腰の動きが悪くなってきた、疲れやすくなってきた、外出がおっくうになってきた…。そんな状態を「フレイル」と言います。健康で長生きをめざすには、フレイルを予防することが大切です。心や体の衰えや変化に気付いた方や関心のある方、一緒に「プチ筋トレ」を体験しましょう。

とき 5月26日(金)10時～12時

ところ コープ北鈴蘭台 きたすずてらす

講師 神戸協同病院 理学療法士

定員 20人程度
(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

申し込み 第4地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※締め切り5月6日(土)。

抽選結果は5月10日(水)までに全員にお知らせ



フレイル予防のポイント

運動



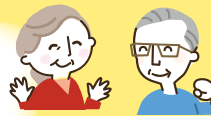
階段を使う、一駅手前から
歩くなど、少し多めに動こう

栄養



たんぱく質と水分を
しっかりとろう

社会参加



お出かけしたり、
家族以外ともおしゃべり♪

※7月初旬に「栄養」を考慮した料理会を実施する予定です



コープ北鈴蘭台リニューアル1周年感謝祭 お買い物と一緒に楽しもう♪

地域の皆さんの温かい応援をいただき1周年！感謝の気持ちを込めて、コープ北鈴蘭台を丸ごと楽しめるイベントを開催します。ぜひ気軽にご参加ください。

とき 5月5日(金・祝)～7日(日)
10時～18時

ところ コープ北鈴蘭台

内容 ●店内スタンプラリー

●ゲームコーナー

●ガラポン抽選

●おしごと体験 など

問い合わせ コープ北鈴蘭台 サービスコーナー

おしごと体験

- レジにチャレンジ
お買い物をしてレジに挑戦してみよう！
- ラッピングチャレンジ
キレイに包装できるかな？
他にもいろいろな体験ができるかも！
定員や参加費などは店頭のポスターでご確認ください。



クッキングサポーター 5つの店舗で店頭活動実施中！

コープ商品や旬の食材、レシピなどをクッキングサポーターがおすすめする「店頭活動」を下記の日程で行っています。まだ試食はできませんが、“おうちの献立に役立つ情報”を用意して皆さんをお待ちしています。お買い物の際に、ぜひお立ち寄りください。

店舗名	活動日
コープ柏原	第1金曜日
コープ志染	第2火曜日
コープ北鈴蘭台	第2金曜日
コープ三木緑が丘	第3水曜日
コープ三田西	第4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、イベントで活動することもあります。



子どもも大人もみんな集まれ～！ 「アドベンチャーフェスタ2023」

「子どもたちの新たな発見・体験・経験、出展者・来場者・地域のつながり」がテーマのイベントです。子どもが楽しめる体験コーナーやワークショップ、大人がリフレッシュできる癒やしのブースなどが盛りだくさん♪

とき 4月29日(土・祝) 10時～16時

ところ 北神戸田園スポーツ公園
(神戸市北区有野町二郎938-16)

※有料駐車場あり

入場料 無料

企画運営 コープサークル「カラフル北神戸」

主催・問い合わせ 北神戸田園スポーツ公園

☎078-951-5901

ライターズルポ

音色に合わせてゆらゆら、ゴロゴロ

2月17日 協同学苑

「子育てひろば うっきっきー！」がコンサートを開催し親子8組が参加。「デュオ・フェリーチェ」のフルートとピアノの演奏に、子どもたちはじっと聞き入ったり元気に動き回ったりと自由に楽しんでいました。子育て中のお母さんに向けた曲もあり、「久々にゆっくり音楽を聴けて感動した」と感想がありました。(清水)



タンバリンやフラフープを使ってダンスもしたよ♪

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

コープのつどい場 神戸西 1階つどい場カウンター

コープデイズ神戸西のつどい場の施設利用などの相談窓口です。

☎078-975-9300

FAX 078-975-9301

■所在地 〒651-2111
神戸市西区池上3-3-1
■時間 10時～18時

公式SNS



第5地区本部
Instagram

イベント情報や活動の様子を随時更新しています♪



神戸西つどい場
ホームページ

利用状況の確認や使用予約ができます。ぜひチェックしてくださいね。

- 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



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!



親子で田んぼ体験! バスで“うづかの森”へ

特別栽培米兵庫県産コシヒカリ「つちかおり」の米作りを体験しませんか。生産者との交流も♪お米が、田んぼから食卓に届くまでを、体験を通じて楽しく学びましょう。



	とき	内容
第1回	5月14日(日)	田植え
第2回	6月17日(土)	生き物調査
第3回	9月16日(土)	稲刈り

トラクターに
乗れるかも♪

※いずれも各線明石駅付近8時半集合、
18時半解散予定。雨天決行

ところ うづかの森

(兵庫県美方郡香美町)

対象 小学生と保護者(1組4人まで)
※3回とも参加できる方

定員 **44人**(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 **無料**

(別途、体験料と昼食代として、各回1人1,000円を現地で支払い)

申し込み **第5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

※4月17日(月)締め切り。当選者のみに
メールで詳細を案内



申し込み



ゴールデンウィークは「レインボーひろば」へGO!
コープデイズ神戸西で楽しもう♪

コープの商品やさまざまな取り組みなどの魅力を発見♪すてきなプレゼントや楽しいコーナーがいっぱいです。参加費は無料。詳細は店内ポスターやホームページ(左下参照)をご覧ください。

とき	内容
5月3日(水・祝)～7日(日) 10時～17時	コーすけガチャ&缶バッジづくり
5月3日(水・祝) 10時半～14時半	伊川谷高校によるミニコンサート、人形劇、お芝居(各30分程度)
5月5日(金・祝) 10時～17時	ちりめんモンスターさがし
5月7日(日) 10時～14時	●おたのしみスタンプラリー(プレゼントあり) ●1000グラムにチャレンジ

ところ コープデイズ 神戸西

問い合わせ 第5地区本部



「コープくらしの助け合いの会」40周年記念企画 「つどいカフェ」始まります♪

住み慣れた地域で暮らすため、互いに支え合う「コープくらしの助け合いの会」。40周年を記念し、買い物ついでに、お茶を楽しんだりおしゃべりしたりできる喫茶を開催します。家事支援の利用を考えている方や、家事の手助けに関心がある方には、会の話もしますよ。事前申し込み不要です。気軽にお立ち寄りください。

とき	ところ
4月18日(火)10時半～12時	コープ福田 組合員集会所
4月28日(金)10時半～12時	コープ西神 組合員集会所

参加費 無料

問い合わせ 第5地区本部

※「コープくらしの助け合いの会」については
21ページを参照



「活動会員」募集中!

家事の手助けができる方を、年間を通して募集しています。コープこうべの組合員ならどなたでも登録できます。年齢・性別・資格は問いません。「何かできるかも!」の思いを地域の助け合いに生かしませんか。



アイキュー 心が育つIQ絵本講座 いつもの読み聞かせにひと工夫♪

子どもの脳の成長に合わせた絵本の読み聞かせの方法を学びませんか。絵本を通して親子の絆が深まり、親子自身が癒やされ優しくなれますよ。

とき 4月25日(火)10時半～11時半

ところ コープ新多聞 組合員集会所

講師 池田みやさん (EQ絵本講師®。一般財団法人 絵本未来創造機構)

定員 5組(申込順)

参加費 無料

申し込み 第5地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



申し込み

※4月20日(木)締め切り



家事も仕事もがんばる皆さんに♪ 大人のリフレッシュ体操

子育てなどで疲れた体をゆったりほぐしませんか。心身ともにリフレッシュできる体操をぜひ♪春を元気に過ごしましょう。

とき 4月23日(日)10時～11時

ところ コープデイズ神戸西3階
いろどりスタジオ

定員 10人(申込順)

※子ども連れは不可

参加費 500円

持ち物 大きめのタオル、飲み物

申し込み 神戸西 つどい場カウンター

コープこうべ イベントひろば



申し込み

※4月20日(木)締め切り



「おもちゃの病院」オープン♪ モノを大切に作る心を

壊れたおもちゃの再生を通じて、モノを大切にすることや資源リサイクルなどの環境問題にも関心をもってほしい! そんな思いから「おもちゃの病院」を開院しました。「動かない」「壊れちゃった」そんなおもちゃがあれば、あきらめずに持って来てください。事前申し込みは要りません。

活動日 第4土曜日10時～14時

ところ コープ桜が丘 催事場

参加費 無料 ※部品代などの費用がかかる場合あり

主催 NPO法人 環境みらい神戸

問い合わせ コープ桜が丘

サービス
コーナー



詳細説明

ライターズルポ

ラベル表示からジュースを学ぼう

2月15日 コープ桜が丘

「ジュースを調べよう」をテーマに、小学生対象の学習会を開催。飲料水の食品表示ラベルの見方などを学び、ジュース作りにチャレンジしました。使われている砂糖の量に驚きながら、クエン酸や香料を加えると味が変化していく過程を体験。「手品みたいでびっくりした」と拍手する子もいました。(木下)



おいしさの
ヒミツを解明!

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

公式SNS

第6地区のコープ委員会・サークルの活動や、クッキングサポーター考案のレシピ、その他イベント情報をフェイスブック、インスタグラム、YouTubeチャンネルで発信中!



Instagram



フェイスブック



YouTubeチャンネル



- 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

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!



豊かな海について一緒に学ぼう♪

令和5年度 虹の仲間と海づくり 参加者募集

海がきれいになりすぎて、魚がすみにくくなってしまった兵庫の海。魚や海藻が育つ“豊かな海”について学びませんか。



プログラム

- 10時 開会あいさつ
- 10時半 海岸清掃 海上学習 (漁船乗船体験)
- 12時 閉会あいさつ



※熱中症対策のため、飲み物を各自でご持参ください。動きやすい服装でお越しください



- とき** 5月21日(日) 10時～12時 ※小雨決行
- ところ** 江井島海岸 (明石市大久保町江井島) ※現地集合・解散
山陽江井ヶ島駅徒歩約10分 ※近隣に有料駐車場あり
- 対象** 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 定員** 30人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費** 無料
- 申し込み** 第6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
- ※5月7日(日)締め切り



申し込み



子育て中にちょっと息 自分だけの時間を過ごしませんか?

子育て中の方に、自分だけの時間を過ごしてもらおうと活動している「気mamaFUN!」。お子さんは別のスペースで子育てサポーターとおもちゃや工作、ゲームなどで楽しく遊びます(右の「ライターズルポ」参照)。保護者はフリーWi-Fiのある部屋で過ごしたり店内でゆっくり買い物したりできます。今回、お子さんの遊びのテーマは「こどもの日」を予定しています。



- とき** 4月24日(月) 10時～11時半
- ところ** 大久保「コープのつどい場」とコープ大久保 組合員集会室 (いずれもコープ大久保2階)
- 定員** 5組(申込順) **参加費** 100円
- 申し込み** 第6地区本部
※4月10日(月)受け付け開始



自宅に居ながらみんなで一緒にクッキング♪ メニューを覚えて作っておでかけしよう♪

料理会（「Zoom」利用）で講師に教わりながら、自宅で調理や会話を楽しむ「オンライン料理会」。今回のテーマ商品「CO・OPTマトと5種の野菜入りケチャップ」を使って、バーベキューチキン（右の写真）など、お弁当のおかず3品を作ります。材料は各自でご準備ください（テーマ商品はなるべく指定のもの）。

とき 4月26日（水）10時～11時

定員 20人（抽選）

参加費 無料

申し込み 第6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



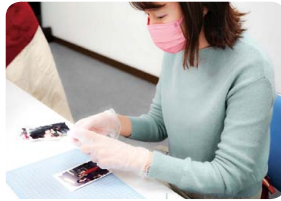
申し込み

※4月18日（火）締め切り



大切な「おもいで」を守るお手伝い 写真洗浄で被災地支援

被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」協力。写真洗浄のほか防災の取り組みを知るセミナーも行います。



とき 5月6日（土）10時半～12時

ところ 大久保「コープのつどい場」
（コープ大久保2階）

定員 10人（申込順）

申し込み 第6地区本部

※5月1日（月）締め切り



「できること」からはじめる 家事支援の助け合い

「コープくらしの助け合いの会」では、高齢者や子育て中の方のお家で掃除などの家事支援を有償（1時間800円～）で行っています。申し込みのうえ説明会にご参加ください。21ページの記事もご覧ください。

とき	ところ（組合員集会所）
4月10日（月）13時半～15時	コープ神吉
4月27日（木）10時半～12時	コープ朝霧

登録に必要なもの

はんこ、組合員証、
顔写真（縦4cm×横3cm）、
年会費500円

申し込み 第6地区本部



ライターズルポ

お茶を飲んでゆっくりしてね

1月23日 コープ大久保

「気mamaFUN!」が子育て中の保護者に自分だけの時間を提供♪ 子どもたちは優しいスタッフに囲まれて、手作りおもちゃに夢中になって遊んでいます。お母さんたちはその姿を見て安心して別室へ移動。参加者からは「子どもも楽しそうで私もゆっくりできます」とうれしそうな声がありました。（藤野）

今回は「節分」にちなんで鬼の面を作って遊びました



買い物ついでに健康相談

2月3日 コープ大久保（組合員集会所）

普段の生活でちょっと気になる体や心への不安。看護師さんに気軽に相談できる「まちの保健室」が開かれました。血圧や骨密度などの測定や「骨密度を高めるにはどうすればよいか」「認知症が不安だけど大丈夫かしら」「食事や運動量はどれくらいがちょうど良いか」などの相談に丁寧に応える姿が見られました。（藤野）

病院に行くほどでもない症状も相談することで気持ちスッキリ



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

※4月17日(月)10時開設
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:9時半～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



フェイスブック

- 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

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!



あなたの「やってみたい!」を 後押しするよ♪

好きなことや興味のあることが同じ仲間が集まり、楽しく活動する「コープサークル」。コープこうべでは、サークルのスタートやステップアップを応援する助成金制度があり、何かを始めたい、仲間を増やしたい、活動の幅を広げたいなど、「やってみたい!」をサポートします。

今年こそ、「こんなことしてみたい!」を実現しませんか。

チャレンジ助成

「イベントを開催してみたい」「学習会を開いてみたい」など、地域の方も参加でき、より良いくらしや地域をめざすような活動をバックアップ!

助成額

コープサークル単独で
取り組む場合…上限 **15,000円**
5つ以上のグループが連携して
取り組む場合…上限 **50,000円**

つどい場立ち上げ助成

地域の誰もが自由に立ち寄れて、さまざまなつながりが生まれる。そんな地域の居場所づくりをサポートします!



助成額 一律 **15,000円**

ラブコ助成

第7地区では、「チャレンジ助成」や「つどい場立ち上げ助成」と併せて、活動での調理やお茶菓子代などに使える「ラブコ助成」も申請できるもん!

対象 ふれあい喫茶やふれあい食事の会、子育てひろばや子育てにかかわる活動をしているサークルなど

助成額 上限 **7,000円**



問い合わせ 第7地区本部



“子育て中のママ”が 楽しみながら活動しています♪

子育てひろば「わいわいひろば相生」は、子育て中の方がホッとできる場所をめざしています。大人も子どもものんびりできる場所づくりと一緒にしてくれるメンバー募集中。お子さん連れでの参加も大歓迎！一度、見学してみませんか。

活動日 第1火曜日10時～11時半

ところ コープデイズ相生 相生「コープのつどい場」

問い合わせ 第7地区本部



初心者も大歓迎！ 「イスヨガ」で心身ともにリフレッシュ

椅子に座って軽い動きで行う「イスヨガ」。呼吸を整えながら、自分の心や体と向き合えるのが魅力です。コープサークル「ヨガ・セラピー」では、一緒に活動するメンバーを募集しています。あなたも気軽に始めてみませんか。

活動日 第2・4日曜日11時～11時半

ところ 協同購入センター但馬2階
組合員集会所
(養父市八鹿町小山12-1)

参加費 会場利用料をその日の参加者で負担します

問い合わせ 第7地区本部 豊岡事務所



少しの時間でもOKです！ 地域の人同士で助け合い

「コープくらしの助け合いの会」では、高齢者や産前産後の方のお宅で、簡単な家事のお手伝いをしてくださる方を募集しています。活動は有償(1時間800円～)で、交通費も出ます。男性も大歓迎です！

まずは前日までに申し込みのうえ、説明会にお越しください。日程の合わない方はご相談を。

とき	ところ
4月17日(月) 13時～14時半	第7地区本部
4月26日(水) 10時～11時半	コープ姫路砥塚

申し込み 第7地区本部

※会の仕組みなど詳細は21ページをご覧ください



主な活動は

掃除、洗濯、食事作り、
草引き、通院などの外
出付き添い など

第7地区本部 相生事務所 開設します

コープデイズ相生に第7地区本部 相生事務所を開設します。コープカルチャー相生跡のスペースが貸室になるので、その受け付けも担当。「コープサークルを作りたい」「活動場所を探している」など、気軽にご相談ください。

開設日

4月17日(月) 10時
※電話番号などは
15ページ



ライターズルポ

初めて見たよ！プラネタリウム

1月29日 コープデイズ豊岡

記録的な大雪にもかかわらず、開催した5つのプログラムは満席に！参加者からは「豊岡にはプラネタリウムが無いので、子どもがとても楽しんでた。また企画してほしい」という声が多く。5点満点のアンケートに100点を付けるお子さんも。この体験が、宇宙に興味を持つきっかけになると良いですね。(小西)

1日限りの
プラネタリウム
ドームが出現！



消費者トラブル防止講座

2月6日 コープ上郡

相生警察署による、身近で起こるトラブルの事例紹介があり、参加者は“自分事”として真剣に話を聞いていました。桂吉弥さんと弟子の桂弥太郎さんによる、「だまし」を題材とした古典落語では、「だまされない」ことを笑いと一緒に学びました。「変だなと思ったら、吉弥さんの顔を思い浮かべたい」と参加者。(小西)

だまされないことの
大切さを改めて
確認しました

