

# 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Twitter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



Twitter

- 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!



# “イライラ”とバイバイして、 毎日を明るくイキイキと♪

助け合い制度「コープむつみ会」が誰でも参加できる講演会を開きます。

講師は、栗木剛さん。

怒りをしずめて、ストレスの少ない毎日を過ごすためのコツを伝授してくれます。笑いあふれる講演はいつも大好評。

笑ってイライラを吹き飛ばしましょう。



とき 6月21日(水) 15時～16時 (14時50分開場)

ところ 豊中市立文化芸術センター・多目的室  
(阪急曽根駅から徒歩5分)

定員 40人(申込順) 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

検索



申し込み

※6月12日(月)受け付け開始

### 講師



楽しくなくっちゃ  
講演会じゃない!

栗木 剛さん

もっと  
「mottoひょうご」事務局長  
高齢者福祉やボランティア養成  
などの研修・講演を行っている

## 手作り市に寄っといで! ステキな手作り小物が大集合

手仕事自慢のコープサークルが集まり、手作り市を開催します。アクセサリーや袋物などの小物雑貨は一つひとつがオンリーワン。作り手とのおしゃべりも楽しいですよ。手作りキャンドルのワークショップもあります。

とき 7月13日(木) 10時～14時

ところ コープ桜塚1階

問い合わせ 大阪北地区本部

### 参加サークル(予定)

ゆずるカフェ、手作りカフェ、  
よみがえる布の会、こぶし、  
癒しのキャンドル、  
デコちゃん ほか





## こだわりのコープ商品、紹介します 学んで、食べたらファンになる!

コープ商品の「サステナブル」シリーズの魅力や、「クオリティ」シリーズのおいしさの秘密を紹介。試食もありますよ。

**とき** 6月29日(木) 10時半～12時  
**ところ** ふれあいセンター桜塚 調理室  
(コープ桜塚となり)

**定員** 15人(申込順)

**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

※6月12日(月)受け付け開始



申し込み



## 子どもと過ごす充実したひとときを 子育てひろばのメンバー募集!

「子育てひろば うきうき」は、月に1回、親子で立ち寄ってホッとできる場所。世代を超えた地域の交流の場にもなっています。



子どもを見守りながら、一緒に遊ぶボランティアメンバーになりませんか。子どもからパワーをもらいましょう!

**活動日** 第1月曜日10時～11時半

**ところ** 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)

**問い合わせ** 大阪北地区本部



## 秋空の下で収穫しよう 黒枝豆のオーナーになりませんか

10月上旬ごろ収穫の黒枝豆を育てませんか。オーナーは2週間に1回、土寄せや草取りをします。

**とき** 初回7月1日(土) 9時半～12時  
※説明の後、農作業。生育状況により初回の日程の変更あり

**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

**募集区画** 100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

※6月12日(月)受け付け開始。参加者に詳細を連絡します



申し込み



## 野外で気持ちいい汗を流そう! 牧里の農業ボランティア募集

牧の里山で農作業を体験しませんか。8月以外の毎月第3土曜日に活動。家族での参加も歓迎です。

**とき** 7月15日(土) 9時半～12時

**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** 5組(申込順)

**持ち物** 帽子、長靴、軍手、飲み物

**申し込み** 大阪北地区本部

ホームページからのみ

※6月12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

### 「写真洗浄」に取り組む思い

3月11日 ふれあいセンター桜塚

いつも写真洗浄体験の講師をしてくれる団体、「おたがいさまプロジェクト」。メンバーには大学生もいます。今回も学生メンバーが、参加者に手順を教えたり、話をしたりしながら一緒に作業しました。「多くの人にこの活動を知ってもらいたい」という思いに触れ、参加者は真剣に作業に取り組んでいました。(和田)

奇しくも東日本  
大震災の起きた日。  
黙とうも行いました



### 地域で認知症の方の見守りを

3月29日 ふれあいセンター西緑丘

少路地域包括支援センターとコープこうべの共催で、「認知症サポーター養成講座」を実施。寸劇や〇×クイズなどで、認知症のメカニズムや、認知症の方への接し方を学びました。「困っている人を見たら声をかけたい」との声も。高齢者が増える将来、地域で見守っていける社会になるといいですね。(和田)

「記憶の箱が小さく  
なっている高齢者」  
を講師が熱演



# 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

## 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12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!



## ふれあいサロン・喫茶でホッと一息 楽しく交流しませんか♡

買い物帰りなど、いつでも気軽に立ち寄って利用できる「ふれあいサロン」と「ふれあい喫茶」。活動を再開しています! お茶を飲みながらおしゃべりし、交流を楽しみませんか。次の活動日や参加費など、詳細はお問い合わせください。

### 宝塚エリア

	ところ	活動日
ふれあい喫茶あかね	Cめふ 組合員集会所	第1火13時半～15時半
ふれあいカフェ Waiwai	Waiwaiコミュニティあいわ (C山本の向かい) 第3木はC山本 組合員集会所	第1・2・5木10時～16時 第3・4木10時～13時
ふれあいサロンめふ カフェ スウィートピー	コープカルチャー宝塚ロビー C宝塚3階 フリースペース	第2火13時半～16時 第2水10時半～12時半
ハートカフェ「あくら」	C安倉2階 ふれあい広場	第2土10時～12時
ふれあいカフェ のがみUR	UR逆瀬川団地集会所 (宝塚市野上6-5)	第2・4土13時～15時
ふれあいカフェ 中山台	C中山台 組合員集会所	第3金13時半～16時
コープふれあい サロンあいあい	C山本 組合員集会所	第4木13時～15時
ふれあいサロン 喫茶それいゆ	C仁川 組合員集会所	第4木13時半～15時半
コミュニティサロン のじぎく	Cうねの 組合員集会所	第4金13時～15時
ふれあいカフェ 幸輪会(こうりんかい)	CM猪名川南 組合員集会所	最終の火14時～15時半

### 塚口エリア

	ところ	活動日
ぼこぼこ	C園田2階 みなくる☆ そのだ コープさんとこ	第2・4水13時～14時半
武庫之荘カフェ	C武庫之荘 組合員集会所	第2火12時～15時
ふれあいサロン 「和(なごみ)」	C尼崎近松 組合員集会所	第3木12時～14時半
コープでカフェ	C塚口 組合員集会所	第3水12時～15時
ふれあい喫茶 ふわふわ	尼崎市営名神南住宅集会所 (尼崎市名神町2-1)	毎週水13時～15時
サークル 「WA・HA・HA」	コープのつどい場 「そのまんま のま」 (伊丹市南野6-8-20)	第3木13時～15時

C:コープ CM:コープミニ

問い合わせ 宝塚エリア 第1地区本部  
塚口エリア 第1地区本部 塚口事務所







## みんなで育てるぼうけんの森 木の苗を海辺エリアに植えよう!

第1地区では、海辺にある尼崎の森中央緑地で「コープ活動の森づくり」を進めています。2カ月に1回、草刈りや間伐など森の手入れをしています。今回は、森の手入れをし、新たに育てる苗木を森づくりエリアに植えます。

未来の森をつくる苗を一緒に植えませんか。

**と き** 6月17日(土) 10時~12時半

**と ころ** 兵庫県立尼崎の森中央緑地(尼崎市扇町33-4 無料駐車場あり)

※現地集合・解散 雨天時は別プログラム

**対 象** 小学生以上の自然や環境に関心を持つ方

**定 員** 10人(申込順) ※小・中学生は保護者同伴

**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



### 「尼崎の森」のいいところ!

「大芝生広場」では、木製アスレチックなどの遊具で子どもたちがのびのびと遊べます。パークセンター前の池には「カメさんひろば」があり、希少種のニホンシガメが! 森の小さな生き物や草花に会いに来てね。



## ~畑でサツマイモ、屋根で電気~ 「ソーラーシェアリング」で育てよう

宝塚市北部の西谷地区には、畑の上にソーラーパネルを設置し、太陽光発電と農業の両立を実践する市民農園があります。この畑でサツマイモを育てませんか。全5回のプログラムですが、3回目からの参加者を追加募集します。10月には収穫を楽しめますよ。

と き	内 容
7月16日(日) 予備日23日(日)	つる返し、下草刈り
10月21日(土) 予備日28日(土)	サツマイモ掘り
12月3日(日) 10時~12時	活動報告会(コープめふ2階)

※10時~14時(予定)現地集合・解散

**と ころ** 宝塚市西谷地区農園・宝塚自然の家(宝塚市大原野字松尾1)

**定 員** 15人(申込順) **参加費** 1組1,000円(3回分)

**申し込み** 第1地区本部



## 何か始めませんか ボランティア相談会

「ボランティア、やってみようかな」「ちょっと話を聞いてみたいな」「社会貢献したい!」と思った方、まずは申し込みのうえ、相談会にお越しください。いろいろな活動をご紹介します。新しい一歩を踏み出してみませんか。

**と き** 6月20日(火) 10時~11時

**と ころ** ①第1地区本部

(コープめふ2階)

②コープ塚口 組合員集会室

**申し込み** ①第1地区本部

②第1地区本部 塚口事務所



## 地域に助け合いの輪を 「コープくらしの助け合いの会」

地域で暮らす高齢の方や子育て中の方を、簡単な家事などで支援する有償の活動です。

まずは申し込みのうえ、説明会へお越しください。

と き(10時~11時半)	と ころ
①6月15日(木)	第1地区本部 (コープめふ2階)
②6月29日(木) 男性限定	
③6月15日(木)	コープ塚口 組合員集会室
④6月17日(土) 男性限定	
⑤6月23日(金) ※この日は10時半~12時	コープ行基 組合員集会室

**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

### 1年間よろしくね! 虹っ子スクール

4月9日 コープめふ2階

今年度の「虹っ子スクール」入校式が催され、「はかるけんきゅうじょ」から子どもたちに司令が! 白衣を着て新人研究員として「なぞとき」に挑戦! 1つめの謎解きで道具箱のカギを開けると次の難問が。リーダーが役割を決め、箱の中の糖度計やメジャーを上手に使用して、みんなで見事に解決していきました。(植田)



このロープの長さをどうやって測ったらいいかな?  
1回で測れないよ~



# エリア掲示板

## 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



今月号のいいね!



## 「めざせ! さかな博士!」 ～干しだこを作ろう～

親子で、明石の伝統的な保存食「干しだこ」を作ろう。ちりめんじゃこに混じったチリメンモンスターも探すよ。



とき **7月29日(土) 10時～15時**  
9時半受け付け開始

ところ **兵庫県水産会館**  
(明石市中崎1-2-3) ※現地で集合・解散

対象 **小学生と保護者**

定員 **8組** ※1組は子ども1人と大人1人  
(申し込み多数の場合は、西宮市・芦屋市在住の方を優先して抽選)

参加費 1組 **2,000円**(昼食代と体験料)

持ち物 **筆記具、エプロン、マスク、三角巾、タオル、飲み物、着替え、帽子、あれば虫めがね**

申し込み **第2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



※7月9日(日)締め切り。当選者のみにメールで通知

- 明石干しだこ作り体験
- 魚を使ったクッキング
- チリメンモンスター探し
- お魚クイズ



昨年参加した  
お友だちが  
描いてくれたよ

※このイベントはレジ袋代金を活用しています

### 親子で自然と親しむ4回企画

#### 森のがっこう～里山のひみつを学ぼう～

とき(10時～12時)	ところ(西宮市内)	内容
7月23日(日)	鷺林寺(じゅうりんじ)農地	生き物探し、野菜収穫体験
9月17日(日)	コープの森・社家郷山(しゃけごうやま)	森林保全、間伐体験
10月22日(日)	コープの森・社家郷山	ハイキング、リース作り
12月17日(日)	鷺林寺農地など	落ち葉かき、収穫、焼き芋

対象 **小学生以上の子どもと家族(4回とも参加できる方)**

定員 **10組30人程度**(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 **1人2,000円(4回分)**

運営・協力・申し込み **クセ マル ファーム 有限会社Kuse○Farm 森のがっこう事務局**  
右のQRコード®か電話で

☎070-9098-2398(9時～17時)

※6月25日(日)締め切り



申し込み



## アナログゲームを楽しもう！ CO・KOで「ゲームたいかい」

ボードゲーム、カードゲーム、すごろくなどの“アナログなゲーム”を楽しみませんか。みんなと一緒に遊びたいゲームや、お弁当の持ち込みもOK。大人も子どもも、世代を超えてわいわい楽しみましょう。

**とき** 6月27日(火)、7月18日(火) 17時～19時

**ところ** コープのつどい場CO・KO(コープ甲東園横)

**対象** 小学生以上  
(小学生は保護者が送迎してください)

**定員** 各12人(申込順)

**参加費** 無料

**申し込み** 第2地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索

申し込み



## 何かいるかな？ 田んぼの生き物観察

コープサークル「わくわく・ドキドキ・まなび隊」主催。夏の田んぼにいる生き物を探して、観察します。

**とき** 7月27日(木) 10時～12時(小雨決行)

**ところ** 鷺林寺農地(西宮市鷺林寺町)

※「甲山墓園前」バス停に集合

※公共交通機関でお越しください

**対象** 5歳以上の子どもと保護者

**定員** 20人(申込順)

**参加費** 200円(保険料込み)

**持ち物** 飲み物、筆記具、帽子、ビーチサンダル、タオル、足拭きタオル、着替え、雨具

**申し込み** 第2地区本部

※6月12日(月)受け付け開始



## 囲碁や四字熟語で 頭の体操しませんか

囲碁を打ったり、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、楽しく過ごしませんか。碁を打つのが初めてでも大丈夫。申し込み不要です。気軽にご参加ください。コープサークル「どんぐりこうとうえんつどい場」主催です。

**活動日** 第4木曜日13時～14時

**ところ** コープのつどい場CO・KO  
(コープ甲東園横)

**参加費** 100円

**問い合わせ** 第2地区本部



## 「助け合いの会」 活動会員募集中！

地域に暮らす人同士の有償の家事支援活動「コープくらしの助け合いの会」に参加しませんか。活動は高齢者や子育て中の方の家庭での、簡単な家事の手助けです。特別な資格は必要ありません。

興味のある方は、気軽にお問い合わせください。

**対象** 西宮市(北部エリアを除く)、芦屋市在住の方

**問い合わせ** 第2地区本部



## 「つながるマルシェ」 遊びに来てね

障がい者就労支援施設で作られた商品を買って、施設で働く作業員を応援しませんか。売り上げは工賃になります。

刺しゅう入りバッグや小物などの手芸品、クッキーをはじめとした焼き菓子が大人気です。ぜひお立ち寄りください。

**とき** 6月27日(火)  
10時半～15時

**ところ** コープ武庫川

**問い合わせ** 第2地区本部



## ライターズルポ

### 6つの「つどい場」でスタンプラリー

3月29日 わになーれにしきた(コープ北口食彩館)

3月26日～4月1日、コープこうべの「わになーれにしきた」「しましまひがしまち」を含む西宮市内のつどい場で、スタンプラリーを開催。イベントや買い物で、多世代が参加しました。既に5カ所を巡り「初めての場所に行ってみた」という参加者も。ラリーが新たな居場所を知る良い機会になったようでした。(行本)

ラリー中は特別にイベント開催も



### 多世代をつなぐ、つどい場が誕生

4月1日 コープのつどい場CO・KO

コープ甲東園の隣に、コープこうべが自治体や地域の人たちと一緒に作り、運営するつどい場が誕生。開所式では、CO・KOに関わる20以上の団体をつなぐ運営委員があいさつしました。式典後は一般参加者も来場。中学校や大学も含むCO・KO登録団体が、活動内容やここで開催予定のイベントを紹介しました。(行本)



地元の大学や中学校も活動紹介

# 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!



## バスで淡路島牛乳の工場見学に行こう!

牛乳ができるまでの工程を学びましょう。乳しぼりやバター作り体験もありますよ。夏休みの自由研究にもピッタリ♪



とき 8月9日(水)

JR神戸駅南側バスターミナルで  
7時50分集合、16時解散

ところ 淡路島牛乳株式会社、淡路島牧場  
(いずれも南あわじ市)

対象 4歳～中学生の子どもと保護者

定員 30人(抽選)

参加費 無料

※途中、道の駅などに寄りますので、昼食は各自でおすませください  
※体験料として、中学生以上は1,240円、小学生以下は1,080円を各自、現地でお支払いください

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



※7月8日(土)締め切り。

申し込み

7月18日(火)ごろまでに、当選者のみに詳細を案内します



## 大好評につき、今年は2カ所で開催♪ 日本の食文化を学ぼう 梅仕事の巻

日本の伝統保存食・梅干しをフリーザーバッグを使って手軽に漬けます。赤しそでシロップも作りますよ。甘酸っぱい香りに包まれながら、“梅仕事”を楽しんでみませんか。

とき	ところ
6月17日(土) 10時～11時半	コープ六甲 組合員集会室
6月21日(水) 10時半～12時	コープ横尾 組合員集会室

定員 各20人(申込順)

参加費 1,200円(材料・容器代)  
※約500gの梅と約150mlのシロップ  
を持ち帰ります

申し込み 第3地区本部







## お買い物ついでに、気軽に♪ 「子育てひろば」に遊びにきてね

天気を気にせず、親子で遊びませんか。いつ来ても、いつ帰ってもOK。子どもを遊ばせるだけでなく、子育てのいろいろな情報交換もできるかも？

とき	ひろば名	ところ
6月28日(水) 10時半～12時	ハッピーママ	コープ深江 組合員集会室
7月13日(木) 10時半～12時	ループ深江	

参加費 100円

問い合わせ 第3地区本部



## 地域のつどい場で楽しい 時間を過ごしませんか

お茶を飲んでおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしませんか。ゲストが歌ったり演奏をしたりすることもありますよ。

とき	つどい場名	ところ
6月15日(木) 13時半～15時	喫茶こうなん (いこいの輪)	コープ甲南 組合員集会室
7月27日(木) 13時半～15時	ほっこり	コープ深江 組合員集会室

参加費 100円

問い合わせ 第3地区本部



## 一緒に手仕事を 楽しみませんか

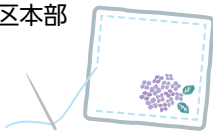
コープサークル「深江手芸サークル」はメンバーを募集中。おしゃべりをしながら、メンバー同士で教え合い、手仕事を楽しんでいます。見学もOK。気軽にお問い合わせください。

活動日 第1・3月曜日13時～15時

ところ コープ深江 組合員集会室

参加費 200円/月

問い合わせ 第3地区本部



## 子どもの健やかな 成長を応援!

コープサークル「キッズカンフー兵庫」は、カンフーを楽しく学びながら、ルールを守ることの大切さを学んでいます。一緒に体を動かしてみませんか。

活動日 第2・4土曜日16時～17時

ところ キャナルタウンウエスト  
7号棟集会所  
(JR兵庫駅  
徒歩6分)

参加費 2,000円/月

問い合わせ 第3地区本部



## 「やさしい気功体操」 メンバー募集

気功は、心身のバランスを整え、簡単な動きで無理をせず、身体をゆったり伸ばします。

仲間とのふれあいを大切にしながら、心身ともにリフレッシュしませんか。

活動日 第2・3金曜日

10時15分～11時45分

ところ コープ兵庫 組合員集会室

参加費 1回2,000円

問い合わせ 第3地区本部



## 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」

地域の高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などの家事を手伝う「活動会員」を募集しています。特別な資格は不要。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(1時間800円～、交通費は実費)です。

まずは、申し込みのうえ、説明会へ。

とき	お住まいのエリア	ところ
6月28日(水) 13時半～15時	東灘区、灘区	コープ六甲 組合員集会室
6月29日(木) 13時半～15時	中央区、兵庫区、 長田区、須磨区	コープ兵庫 組合員集会室

申し込み 第3地区本部

## ライターズルポ

### 子育てサポーター、奮闘中!

4月21日 コープ兵庫 組合員集会室

子育てサポーターが、魅力あるイベントづくりのための学習会を実施し、これからの課題を話し合いました。コープの幼児食「きらきらステップ」の試食も行い、「メニューも載せた方が、アレルギーのあるお子さんも参加しやすいのでは」などの意見が出ました。現在、楽しいイベントを計画中。ぜひ遊びにきてね。(石川)



「きらきらステップ」の  
やわらかミニうどんを  
調理

# 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

検索

今月号のいいね!



## 夏休みの宿題は レインボースクールにおまかせ!?

夏休みだけの特別企画! 身近なコープで、  
楽しく学べて自由研究にもなる講座が  
いっぱい! みんなの参加を待ってるよ。



とき	ところ	テーマ
7月8日(土)	コープデイズ 神戸北町	野菜がお店にならぶまで 「袋詰めにチャレンジ!」
7月28日(金)	コープ北鈴蘭台	紙芝居作り
7月28日(金)	コープ 三木緑が丘	プラスチックごみから海をまもうろ! ～スライムづくりから プラスチック問題を考えよう～ ★
7月29日(土)	コープからと	ゴミ救出大作戦! ～ゴミも分ければ宝物!?～
7月30日(日)	コープ柏原	いちご大福作り&牛乳のお話 ★
7月30日(日)	コープ加西	野菜がお店にならぶまで 「袋詰めにチャレンジ!」
8月3日(木)	コープ西鈴蘭台	脱プラスチック社会へ ～蜜ろうラップを作ろう!～ ★
8月6日(日)	コープ志染	作って遊ぼう、環境すごろく ～すごろくを作って 環境について考えよう～ ★
8月9日(水)	コープ有野	コンビニ食ってどんな食?
8月20日(日)	コープ三田西	Let'sトライ商売! 本日開店たこやき屋さん ※たこ焼きは作りません

対象 小学生と保護者

参加費 無料 ★は材料費が必要

申し込み 各店舗サービスコーナー

※開催時間や定員などの詳細は、店内ポスター

または

検索

詳細



いらっしゃい!  
たこやき屋さん  
だよ!

自分たちで、  
すごろくを作ろう!

袋詰め、  
うま〜できるかな?



## 大人も子どもも、みんなで 「おさかなクイズラリー」

魚売り場に毎週1問クイズが出されるクイズラリー。「参加カード」は売り場で自由に取れるので申し込みは不要。めざせ、全問回答！

答え合わせシートは9月10日(日)以降、サービスコーナーで渡します。参加すると魚がどんどん好きになっちゃうかも♪

ところ	出題期間	問題数
コープ 三木緑が丘	6月18日(日)～ 9月17日(日)	13問
コープ 北鈴蘭台	6月24日(土)～ 9月16日(土)	12問

参加費 無料

問い合わせ 第4地区本部



## フルーツ白玉手作り体験& みんなでカレーを食べよう！

コープサークル「にじいろカフェ」は地域のふれあい食堂です。今回、小学生対象の夏休み企画の参加者を募集します♪

とき 7月30日(日) 10時半～13時

ところ コープ三田西 組合員集会所

対象 小学生 定員 25人程度(申込順)

参加費 100円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル

申し込み コープ三田西

サービスコーナー

※6月25日(日)

受け付け開始



## フレイル予防は食事から♪ 楽しくおいしく学べる講座に参加しませんか

「フレイル」とは、加齢によって筋力が低下したり、外出がおっくうになったりする、心身の状態のこと。今、関心が高まっています。フレイルを予防するには筋力低下対策や社会活動への参加、そして食事が大切です。

今回は食事の面からフレイル予防について学びます。

とき 7月4日(火) 10時～13時

ところ コープ北鈴蘭台 きたすずてらす

講師 中野葉子さん(家庭料理研究会)

定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 700円

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

※締め切り6月20日(火)。抽選結果は  
6月24日(土)までに全員にお知らせ



申し込み



### メニュー

- 蒸し鶏の和風トマトだれ
- なすとオクラの煮びたし
- わかめとほたて缶の卵とじスープ
- フルーツゼリーケーキ



## 空いている時間をいかしませんか 「コープくらしの助け合いの会」

高齢者や子育て中の方のお宅で、掃除や買い物などの家事を手伝う「活動会員」を募集しています。活動は有償で(1時間800円～)、年齢・性別は問わず、特別な資格も要りません。興味のある方は前日までに申し込みのうえ、説明会にお越しください。

とき	ところ(組合員集会所)
6月26日(月) 10時～11時半	コープ西鈴蘭台
6月29日(木) 10時～11時半	コープ三田西

対象 神戸市北区、三田市在住の方

申し込み 第4地区本部

※日程の都合がつかない方はご相談ください

## ライターズルポ

### “ようかい”は何を教えてくれたかな？

4月4日 コープ北鈴蘭台

防災について学ぶ「レッツBOSAI! クック&ゲーム」に4組9人の家族が参加。災害と関わりの深い妖怪を調査したり、クイズに答えたりと楽しく学習。ポリ袋を使ったさばみそトマトカレーなどの調理にも挑戦！「他の妖怪も調べたい！」「ポリ袋で混ぜただけなのに、おいしく作れた」などの感想が。(清水)



「妖怪はどこ？」  
子どもたちの表情は  
真剣そのもの！



# 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!



GO!GO!夏休み

## カネテツ工場見学会

かまぼこの原料って何？  
どうやって作っているのかな？  
工場と手作り体験施設「てっちゃん工房」で、  
ヒミツを探ってみよう!



とき 7月24日(月) 10時～12時 ※現地集合・解散(予定)

ところ カネテツデリカフーズ(株)  
(六甲ライナー アイランドセンター駅から徒歩15分)  
※専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

内容 ちくわ作り体験、かまぼこ工場見学

対象・定員 小学生以下の子ども24人と保護者  
(申し込み多数の場合は抽選。当選者のみメールで通知)

参加費 子ども1人 500円(お土産付き)

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

※6月26日(月)締め切り



申し込み



### コープ垂水の居場所 サークル「茶くら」

七夕の日に、お茶を飲みながら  
懐かしいハーモニカの音色を楽し  
みませんか。

とき 7月7日(金) 13時半～15時  
演奏は13時45分～14時半  
(予定)

ところ コープ垂水 組合員集会所

参加費 100円  
(飲み物と  
お菓子)

問い合わせ 第5地区  
本部



### 特別なひとときを♪ 喫茶「どんぐり」で

懐かしく温かいフォークソ  
ングの演奏と楽しいトークが  
好評のフォークソンググループ  
「TOMOYO」がやって来ます。お  
茶と音楽を楽しみましょう。

とき 7月13日(木) 10時～12時  
演奏は10時半～11時半

ところ コープ西神 組合員集会所

参加費 100円(飲み物とお菓子)

問い合わせ 第5地区本部



## コープ商品を通してつながる輪♪ 「ラブコープフェスタ」

コープ商品の魅力を満喫できる「ラブコープフェスタ」。メーカー担当者から商品開発のこだわりなどを聞きます。試食やサンプルのお土産もありますよ。ぜひご参加ください。

**とき** 7月31日(月) 13時～15時

**ところ** コープデイズ神戸西 2階つどいの部屋

**内容** 13時～14時半 コープ商品学習会  
(納豆、こんにゃく、  
冷し中華を予定)

14時半～15時 参加者交流会

**定員** 30人(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



## 母と子の交流体験ひろば 「レアレア」

「レアレア」はハワイ語で、「楽しい時を過ごす」という意味。親子が笑顔になれるワークショップを開催します♪ コープ化粧品の紹介もあります。

**とき** 6月25日(日) 11時～15時

**ところ** コープデイズ神戸西2階 つどいの部屋

**内容** ●アクセサリー作り  
●アロマスプレー・オイル作り  
●手形アート  
●手づくりおもちゃ「マグネットシアター」作りなど

※各体験料は300円～1,000円。収益は地域活動支援団体に寄付します

**問い合わせ** コープデイズ神戸西 つどい場カウンター



## 「つどいカフェ」にお越しくださ いコープくらしの助け合いの会

日々のくらしや地域のこと…お茶を飲みながらおしゃべりしませんか。申し込みは不要。「コープくらしの助け合いの会」の説明もしますよ。住み慣れた町で何か始めたい方もぜひどうぞ。

詳細は下のライターズルポとQRコード®参照。

ところ	とき
コープ新多聞2階 組合員集会所	6月29日(木) 10時半～12時
コープデイズ神戸西2階 つどいの部屋	6月30日(金) 10時半～12時



詳細

**参加費** 無料

**問い合わせ** 第5地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索



## コープ健康体力測定 しんしんスポーツ・KOBÉ

あなたの体力を測ってみませんか。15分程度で4項目を測定します。健康な毎日を過ごすきっかけに♪ 申し込み不要なので、気軽にお立ち寄りください。

**とき** 6月27日(火) 10時半～12時

※時間内の出入り自由

**ところ** コープ垂水 組合員集会所

**測定内容** 握力、開眼片足立ち、  
30秒イス立ち上がり、  
2ステップテスト

**参加費** 無料

**問い合わせ** 第5地区本部



詳細説明



## ライターズルポ

### より良いくらしのきっかけに

4月28日 コープ福田 組合員集会所

「コープくらしの助け合いの会」の活動開始40周年を記念して「つどいカフェ」を開催。「会のことを地域の方に知ってもらえるきっかけになれば」とスタッフ。初回のこの日、「活動を通して、自分ができることで地域の方と知り合えるのがうれしいですね」と、かけつけた活動会員の声がかれました。(木下)

まずは気軽に足を運んでくださいね♪



### こんな読み聞かせがあったんだ♪

4月25日 コープ新多聞 組合員集会所

「心が育つIQ絵本講座」が開催されました。「子どもにいろんな本に興味を持ってほしい」「気負わずに読み聞かせがしたい」などの思いを持つ参加者に、「ママが笑顔で子育てできるのが一番。絵本をそのきっかけに」と講師の池田みやさん。実際に絵本を読みながら、子どもが楽しんで集中できる方法を紹介しました。(木下)

読み聞かせの新しい魅力を発見しました♪



# 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

検索

今月号のいいね!



誰でも来れる!  
コープのレンタルルーム

ふれあいひろば

「COLERU大久保」NEWオープン!

5月1日、コープ大久保2階に「コレル大久保」がオープンしました。組合員以外の方も利用できるレンタルルームです。趣味、教室など新たな活動支援拠点として使ってみませんか。



コレル/  
COLERU大久保

利用時間 10時～20時

- ①10時～ ②13時～
  - ③16時～ ④18時半～
- ※受け付けは月～金10時～17時

料金

2時間 **2,200円**～

※コレルメンバー登録(年会費1,320円)で料金が半額になります

※販売行為、政治・宗教活動、企業の営利目的利用、火気使用・飲酒、迷惑行為などは禁止

申し込み コレル大久保(コープ大久保2階)

☎078-937-0370

(月～金10時～17時)



収容人数30人のフロアスタジオ(料金2時間4,400円)の他に、学習ルームや防音の音楽スタジオなど。詳しくはお問い合わせください。



「コープくらしの助け合いの会」は活動40周年!  
気軽に寄ってお茶しませんか

高齢者や子育て中のお家で掃除や料理など家事支援を有償(1時間800円～)で行う「コープくらしの助け合いの会」。より多くの方に活動を知ってもらえるように「助け合いカフェ」と「プチ登録説明会」を開催します。助け合いの会の会員、OB・OG、会を知らない方も気軽にお立ち寄りください。申し込みは不要です。参加費は無料ですが、「ハート基金(コープこうべ災害緊急支援基金)」の募金を行いますのでご協力ください。

とき	ところ
6月19日(月)	コープ大蔵谷 組合員集会室&特設コーナー
7月7日(金)	高砂「コープのつどい場」(コープ高砂1階)

いずれも10時半～12時半

問い合わせ 第6地区本部







## 子育てを応援してほしい人対象 「明石市ファミリーサポートセンター」出張登録説明会

子育てを応援したい人と応援してほしい人が会員となり、子どもの送迎や一時的な預かりなどを有償で行う事業です。今回は子育てを応援してほしい方の登録説明会を開催。登録すれば、いざという時にも安心です。

※この事業は明石市から神戸YMCAとコープこうべが受託しています

と き 7月15日(土) 10時～11時15分

と ころ コレル大久保(コープ大久保2階)

対 象 明石市在住・在勤・在学の方

定 員 4人(申込順) ※託児あり(生後6カ月以上)

申し込み 明石市ファミリーサポートセンター(9時～17時、最終水曜日閉所)

☎078-915-1277

Eメール akashifamisapo@kobe.coop.or.jp

電話かメールで①名前(ふりがな)②電話番号③託児の有無を

※7月13日(木)締め切り



## 離れていても できる被災地支援

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。台風被害などで汚れてしまった写真を洗浄し、元の状態に近付ける活動です。

と き 7月1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

※6月26日(月)締め切り



## 音楽に合わせて体を動かしませんか 親子で楽しんだ後はお買い物♪

コープサークル「てるはり買物託児」は、親子でリトミック体操をした後にお子さんを預かります。コープ播磨店内でゆっくり買物をお楽しみください。

活動日 最終水曜日。9時半～11時

(親子リトミックは10時15分まで)

※7月は12日(水)開催

と ころ コープ播磨 組合員集会室

対 象 未就学児(0歳児も可)と保護者

定 員 子ども8人(申込順)

参加費 子ども1人500円

持ち物 水分補給のための飲み物

申し込み コープ播磨

☎078-944-0239



## てまえ お点前体験で 楽しく学んでみませんか

コープサークル「happy mama加古川」では今回、茶道の基本を学びます。お抹茶をたててみませんか。一連の作法や流れを分かりやすく教えます。

と き 7月20日(木) 10時半～12時半

と ころ コープ東加古川3階 組合員集会室

定 員 10人(申込順)

参加費 500円(お抹茶・和菓子付き)

申し込み 第6地区本部



## 子どもは楽しく! 保護者は一息ついてリフレッシュ!

「気mama FUN!」は子育て中の方に、自分の時間を過ごしてもらおうと活動しています。お子さんが別のスペースでサポーターと楽しく遊んでいる間、保護者の方はフリーWi-Fiのある別室でゆっくり過ごせます。お子さんは「七夕」をテーマに遊ぶ予定です。

と き 6月26日(月) 10時～11時半

と ころ コープ大久保2階 大久保「コープのつどい場」  
と組合員集会室

定 員 5組(申込順)

参加費 100円

申し込み 第6地区本部

※6月12日(月)受け付け開始



## ライターズルポ

### 自分たちで作るとおいしいね♪

3月30日 コープ大久保(組合員集会室)

クッキングサポーターと県立明石南高等学校の生徒6人が、小学生16人にロコモコ丼の作り方を教えながら一緒に調理。慎重に野菜を切ったり、ひき肉をこねたり終始楽しそうな姿が見られました。子どもたちからは「ハンバーグをひっくり返すのが難しかったけど楽しかった」との声がありました。(藤野)



3年ぶりの開催に  
定員を上回る申し  
込みがありました

# 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

### 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～土:10時～17時  
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

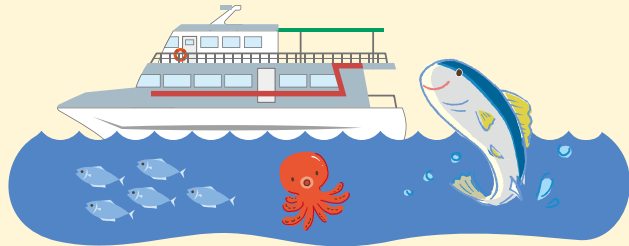
今月号のいいね!



## 夏休みの学びはコレに決まり!

ぼうぜじま  
坊勢島で見つけよう! 海からの宝物♪

ひょうご地魚推進プロジェクト「とれぴち」の大人気企画を今年も開催します。坊勢島を探検したり、漁業見学では、漁船に乗って漁師さんと触れ合ったり、「海の豊かさ」について親子で楽しく学びましょう。魚の苦手なお子さんもぜひ参加してね♪



漁師気分で  
魚を選別するよ!

どんな魚がいのの?  
どうやってとるの?  
親子で話そう♪



とき 8月1日(火)

10時～14時40分

9時半にJFぼうぜ姫路まえどれ市場に集合

(姫路市白浜町万代新開甲912-18)

※天候により中止する場合があります

ところ 坊勢島

対象 小・中学生と保護者

定員 10組(申し込み多数の場合は抽選)

※大人1人につき子ども2人まで

参加費 無料

※別途、体験料(大人1,500円、子ども1,000円)と  
昼食代を現地でお各自お支払いください

申し込み 第7地区本部

コープこうべ イベントひろば

検索

※受け付け期間は6月12日(月)～26日(月)

※この学習会はレジ袋代金を活用しています



申し込み



## 親子で一緒に体を動かそう! ミニミニ親子運動会

子育てサポーターと一緒に「乗り物競争」や「玉入れ」などのプログラムで楽しみましょう。会場は室内だから、天気は気になりません。動きやすい服装でお越しください。コピーもみんなの応援に駆け付けるよ♪

**とき** 7月1日(土) 10時半～11時半 ※10時15分受け付け開始

**ところ** コープ姫路田寺2階 組合員集会室

**対象** 0歳～未就学児と保護者

**定員** 10組(申込順)

**参加費** 1組100円(子ども1人追加100円)

**持ち物** 水分補給用の飲み物

**申し込み** 第7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

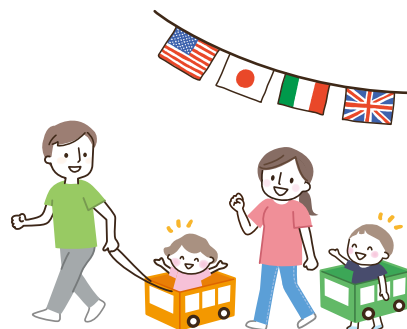


申し込み

※6月12日(月)受け付け開始

### プログラム

- 体操
- 乗り物競争
- 玉入れ
- 紙芝居
- 風船遊び
- など



## みんな集まれ♪ 楽しく遊んで身に付く食育

### 「スマイル<sup>クック</sup>COOK たなばたまつり」

親子で楽しくおいしい料理を作る時間を、子育てサポーターとクッキングサポーターがお手伝い。簡単クッキングでは、旬の野菜を使った「ジャガイモもち」を作って食べます。自分で作った料理は最高のごちそう♪ 手遊びや歌、たなばた飾りを作るなど、盛りだくさんな内容です。みんなで季節の行事を楽しみましょう♪

**とき** 6月29日(木) 10時～11時半

**ところ** コープデイズ豊岡3階 組合員集会室

**対象** 未就学児と保護者

**定員** 6組(申込順)

**参加費** 無料

**申し込み** 第7地区本部 豊岡事務所

[コープこうべ イベントひろば](#)

検索



申し込み

※6月12日(月)受け付け開始

### プログラム

- 手遊び・歌
- ミニミニおはなしシアター
- 工作「たなばた飾り」
- 簡単クッキング「ジャガイモもち」



## アロマの香りに包まれながら癒やしのひとときを

どなたでも気軽に楽しめるアロマクラフトの集い。コープサークル「ハーブ&アロマの会」では、一緒に活動するメンバーを募集しています。季節のハーブティーを飲みながら、ハーブやアロマについて学び、簡単なワークショップも楽しめます。あなたも気軽に始めてみませんか。



**活動日** 第1土曜日10時～12時

**ところ** コープデイズ豊岡3階 組合員集会室

**参加費** 800円～(材料費)

**問い合わせ** 第7地区本部 豊岡事務所

## ライターズルポ

### みんな笑顔で「いただきます!」

4月8日 「まちの学校」(福崎町)

楽しい時間を過ごす「ふれあいにこにこ子ども食堂」に、たくさんの親子が参加しました。絵本の読み聞かせでは、静かに集中して聞く子どもたち。たくさん遊んだ後は、お待ちかねの食事の時間。「みんなで食べると苦手な野菜も食べられたよ♪」と、おいしそうに食べている子どもたちの笑顔がとても印象的でした。(福永)



お母さん、  
おいしいね～