

2022  
5月1週号  
発行/2022年5月2日

# あなたとわたしを つなぐ情報機関紙

# ひまわり

健康と子どもたちの未来のために  
**こうち生活協同組合**  
 No.1378 組合員数/103,795人 [4月19日現在]  
 (Vol.1821)  
 発行人/理事長 佐竹一夫  
 編集/運営企画グループ  
 発行/〒781-0013 高知市藪野中町16番8号

離れてくらす  
 お子さまやご両親  
 单身のご主人さまに

カタログ「まいこーぷ」の商品を  
 全国どこでも  
 お届けします♡



くろしお便が届くまで



カタログ「まいこーぷ」の商品を  
 専用注文書に記入して  
 配送担当者に提出。

中箱でシッパー約2個分の  
 商品が入ります。

ヤマト運輸でお届け先に

お得な  
 発送料金!!

組合員価格 (消費税込) 大・中・小どの箱も送料は変わりません。

専用注文書 記入例

メッセージも  
 一緒にお届け!

	沖縄	九州	中国	四国	関西	中部・北陸	関東・信越	東北	北海道
常温	3,193円	861円	751円	663円	751円	861円	1,015円	1,147円	2,643円
冷凍	2,843円	1,006円	896円	808円	896円	1,006円	1,127円	1,259円	2,623円

ひとことメッセージ 【太郎】へ【母】より  
 毎日、遅くまで御苦労様!帰ってから料理を作るのは大変でしう...忙しい時は  
 冷凍物に頼って、少しでも体を休める時間を多くとって下さい。体調に十分気を  
 付けて無理しない様にな。 (睡眠を充分にとってね!)届いたら連絡下さいね。

「まごころくろしお便」専用注文書  
 ●企画回必須で記入ください。  
 (提出注文書と同じ企画回をご確認ください。)  
 カタログ企画回: 5月3回

支所(中央支所)  
 組合員名(生協花子)  
 組合員コード(00000001)  
 お届け先氏名(生協太郎)

お届け指定 時間帯	希望なし	午前中	14~16時	16~18時	18~20時	19~21時
【全国】(中国)【関西】	希望なし	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日
【中部・北陸】【関東・信越】【九州】	希望なし	土曜日 ※14時以降	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日
【東北】【北海道】【沖縄】	希望なし	日曜日 ※14時以降	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日

●お届け曜日・お届け時間帯をそれぞれ指定できます。ご希望のところに印を記入ください。  
 ※ご記入のない場合は「希望なし」となり、最短でのお届けとさせていただきます。

梱包が2箱以上になった場合 2箱以上になっても構わない 2箱以上になる場合は連絡がほしい

常温 商品記入欄	冷凍 商品記入欄
注文番号 数量 確認	注文番号 数量 確認
758 あずみの水(ケース) 1	37 国産地産鳥も切身 1
197 おいしいご飯 1	14 吉野家牛焼肉丼の具 1
879 野菜生活100(ケース) 1	3 国産豚こまざり 1
819 コーポドールしゆ味(ケース) 1	870 国産牛切落とし焼用もも 1
	13 銀座梅林のヒレカツ 1
	193 直火炒めチャーハン 1
	36 あじ開き 1
	182 カルビ丼の具 1
	872 若鶏和風竜田揚げ 1
	184 吉野家牛丼の具 1
	457 国産牛豚合挽ミンチ 1
	200 炒め玉ねぎ味かけ刺身パ 1
	420 元祖油・水なしギョーザ 1
	188 和風焼肉ビラフ 1
合計 4	合計 14

●常温商品と  
 冷凍商品の発送料金は  
 別々となります。

●FAXでご注文の際は、こうち生協本部までご連絡の上、月曜日~金曜日の17:00までをお願いします。  
 TEL 0120-136-201 FAX 088-826-5252

まごころくろしお便 登録・注文用紙

下記内容に必要事項をご記入の上、配達担当者にお渡しください。

新規登録・変更・登録済み ※すでに登録されている方は、「送り先」(お届け先)の記入は必要ありません。  
 「送り先」(お届け先)に変更がある場合は必ずご記入ください。

支所名 コース A・P 班名

組合員名 組合員コード

送り先 (組合員さん) 090(0000)0000

〒781-0013 TEL (088) 825 5211  
 (ふりがな) こうち まごころ 藪野中町16-8  
 住所 高知 市 郡 町 藪野中町16-8

(ふりがな) 生協花子

お届け先 住所は正確にアパート名・棟・号数もご記入ください。

(1) 〒151-0065 TEL 03(0000)0000  
 住所 (ふりがな) 東京都港区 市 郡 区 渋谷区  
 (ふりがな) 生協太郎

(2) 〒 TEL ( )  
 住所 (ふりがな) 東京都港区 市 郡 区

お届け先は一度  
 ご記入いただくと、自動的に  
 登録となります。

今週  
 「専用注文書  
 付きパンフレット」  
 をお配りしています!



くろしお便 発送スケジュール



専用注文書提出週の翌週土曜日・日曜日・月曜日のご希望の曜日、時間帯にお届け!

# こーぷのある暮らし

こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」は、こうち生協の組合員さん同士の声の交流サイトです。みなさんからの投稿の声を掲載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



スマホから簡単に投稿!



アクセスはこちらから

ご投稿いただいた方の中から毎月抽選で3名様に

こーぷ商品券 **500円分** プレゼント!!

## テーマ マイリラックス術

こうち生協ホームページ、こーぷのある暮らし『ひまわりお便りバックナンバー』にみなさまからの投稿を掲載しています。

私のリラックス術は何といっても、3人の子どもを寝かしつけた後、寝落ちせずこっそり起きた時にひっそり行う、ティータイムです!!

竜

私のリラックス方法は、毎日グランドゴルフの練習をすることです。1人でグランドに行き、今日は何メートルをやるのかな?と考えると、全コースに行くこともあるけど重点的に15メートルにしようとか、楽しく体を動かしています。コースは50m、30m、25m、15mとあり、やっただろうとまっすぐいかんとか、一球ごとに1人でおしゃべりしています。たまに主人と一緒に時もあります。

ブルメリアンコ

私のリラックスタイムは、やはり入浴ですね。ユズがとれる頃は毎日ユズ風呂です。また、マスク生活の中で、マスクの内側にはほんの少し自分のお気に入りの香をつけます(みつばちマーチという香です)。

おもち

リラックスというか癒しですが、かわいいかわいい息子(7歳半)にぎゅーしてやることです!寝かしつけるとき息子は私の頭を抱え込むように寝るんですが、もうその時間が至福の時です。頭の中が「かわいい!!!」でいっぱいになり、ものすごくリラックス(?)できます。かわいいは正義ですね!

仲良しの友人と何気ないおしゃべりや、テレビなどのコンサートなど好きな音楽を聴くことです。可能なら近くのカフェでホットコーヒーをいただくかな。

はちきんママ

28ちゃん

コロナ禍で外出を控えているので、ストレスが溜まっています。そんな時、孫や主人と散歩し、「はい話をすることでストレスが減っている様に感じます。」

桜

飲みすぎはダメですが、コーヒーや紅茶、ハーブティーも...の温かいものをすきま時間に飲む事です。温かいものは、体に入れた瞬間ホッとします。短い時間でできるリラックスなので、よく飲んでいきます。

ピース

夜拭き掃除をし、お風呂にゆくり入り、あったまった内にパジャマを着てお風呂掃除をして即行でお布団に入り、深い眠りに...という単純といえば単純な一連の動きを毎日繰り返すことが、マイリラックス術です。充実感とキレイになったことへの自己満足と共に...!!

おいも

コーヒーと生協のハイシャレル!! 禁断の組み合わせ! 止まりません。正栄デリシイさんのチョコレートは口どけも良く、よく買います! この夜中にこっそり食べる背徳感が、超リラックス術です(笑)。

毎日来てくれるめじろが無心に土をこねている姿、編物、洋裁をしている時、友人たちとおしゃべり、とにかく好きな事をする事。

ローズマリー

わにぞう

最近コロナでライブやイベントが中止になることが多くて残念。時々、宝塚のライブビューイングに行っています。コロナで中止になることも時々ありますが、映画館の大スクリーンで、タカラジェンヌがサービスピスをこめて一生懸命歌い踊る姿を見させていただき、現実の辛さを忘れさせてもらっています。コアな宝塚ファンの皆様申しわけないです。

たんぽぽ

どんな時でも食欲はあり、美味な物を頂く時は至福。もうすぐバレンタインです。本を片手に新しいお菓子作りをしています。喜ばれるうれしさ、食べる幸せを思いながら...これが私術です。

なでしこ

マイ・イスでビデオを見ながら、いつの間にか眠っている! このまどろみがなんともいいないマイリラックス術です。

ありがとう

家事や仕事を終えて、飲み物、新聞、本、生協のカタログ等を持ちこんで、飲みながらゆ〜くり見る事ができるリラックス方法。自分のペースで好きな事ができる幸せなひとときです。

## こーぷのある暮らし 返信カード

### 5月のテーマ「平和への思い」

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻により、子どもを含む大きな犠牲が出ています。紛争のない平和な世界を祈るあなたの思いをお届けください。

テーマ以外でも商品への声やレシビ、おすすめスポットなど何でもOK!

## クイズ

●締切 5月31日(火)

カタログ「まーこーぷ」の商品を全国どこでもお届けする、こうち生協の便利な宅配便は? ヒント:表面をご覧ください。

答え CO・OPまごころ     便

◆4月号の答え:人気商品 6品セット

※ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、紙面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。 ※ご投稿いただいた文章は、紙面の都合上、内容に支障のない範囲で変えさせていただきます。ご了承ください。 ※配達担当者または、店舗サービスカウンターにお渡しください。(運営企画グループまで)

## こうち環境博2022



2月11日(金)～3月19日(土)

2017年にスタートした「こうち環境博」が2年ぶりに開催され、こうち生協も協賛しました。3月19日(土)のメインイベントの会場となったこうち男女共同参画センター「ソーレ」では、環境を楽しく学べるものづくり体験や展示があり、親子連れを含め約250名の来場者がありました。

## こうちの未来に繋げるSDGs



3月31日(木)～4月15日(金)

KUTVテレビ高知の番組内で、こうち生協の「SDGs」の取り組みを紹介したCMが放映されました。わずか15秒で放送回数少ないCMでしたので、見かけた方はラッキーだったかもしれません。こうち生協は「健康と子どもたちの未来のために」サステナブルな社会を目指して、組合員さんの暮らしに役立つお手伝いをしています。

## 新四万十支所 地鎮祭



3月30日(水)

今年度四万十支所と安芸支所が移転予定です。新四万十支所の地鎮祭を四万十市具同の新四万十支所建築予定地で行いました。新安芸支所地鎮祭は5月を予定しています。

## この春!こうち生協に10名の正規職員が仲間入り



4月2日(土)

2022年度新卒採用された8名と正規登用された2名の職員の辞令交付式を高知共済会館コミュニティスクエアで行いました。正規登用職員は新年度より新しい部署へ、新卒採用職員も新入協者研修・安全運転研修を経て配属先の各部署から組合員さんのお宅に配送に伺います。フレッシュな職員を宜しく願います。



登り エ石山青少年の家→北の頂→エ石山山頂(1時間30分) 下り →エ石山青少年の家(1時間)

アクセス/高知市内から車(県道16号)で約50分



詳しくはこちらから

高知県観光振興部 地域観光課 「えい山歩記」ホームページ

募集! 高知のおすすめスポット

「こーぷのある暮らし 返信カード」からご投稿ください

山を楽しむことができ、春はシャクナゲやツツジ、秋は紅葉など四季を通じて楽しめる、山頂は山々の雄大な景観が広がり、大パノラマの景色を堪能できます。途中トイレも多くあり、お子さんからお年寄りまで、楽しんで山登りができるハイキングコースとなっているので、山登りに慣れない人でも安心して登山を楽しめます。

高知市と土佐郡土佐町とにまたがるエ石山(標高1176m)は、高知市中心部から近距離に位置し、気軽に登山を楽しめます。登山道はゆるやかで、ベンチや休憩所が置かれ、手軽に登



山頂からの風景



アケボノツツジ



天然ひのき風倒根

高知の おすすめスポット!

高知市 エ石山 くいしやま

初夏の登山に! 初心者向けハイキングコース



## ご存知ですか? 大学生のための保障 「学生総合共済」

新年度がスタートして早くも1ヶ月以上が経ちました。お子さんが大学や専門学校に進学されたという組合員さんもうらやまのではありませんか。

そんな方にお勧めなのが、「こーぷ共済の「学生総合共済」です。

「たすけあい」と同じような仕組みで、学生どうしがたすけあうもので、1ヶ月あたり1200円という少ない掛け金で、充実した保障が得られます。

バイトや就活、インターンシップ中、留学中の病気やケガも対象になるほか、持病があっても加入しやすい、学生のための保障です。

卒業後は、健康状態に関わらず、簡単な手続きで新社会人コースに継続でき、新社会人

会人コース満期(30歳)後は「たすけあい」に移行できます。

すでに「たすけあい」に加入している場合は、追加の保障として「学生総合共済」に入ることもできますし、「たすけあい」から「学生総合共済」へ移行して保障を一本化することも可能。掛け金や必要な保障の内容に応じてお選びいただけます。

進学先に大学生協があれば、一人暮らしを応援する特約を選べる「学生賠償責任保険」、扶養者のもしにも備える「就学費用保障保険」などと組み合わせることが可能です。

資料請求は、スマホから簡単にできます。学生総合共済のパネルレットは、配達担当の職員さんにお申し出いただく翌週お持ちします。また、こーぷよしだこーぷかもへ両店にも資料を置いてあります。

(LPA:池 和代)

## 3月理事会報告

3月22日(火)開催

- 第37回通常総代会の支所別総代会関連について確認されました。
- 個人情報保護方針の改定について確認されました。
- 安芸支所建築関係について確認されました。
- 四万十支所建築関係について確認されました。
- 2021年度方針の進捗状況と2月決算、安全防衛運転の取り組みについて報告がありました。
- 年度末到達見通しと2022年度予算編成の状況について報告がありました。
- こーぷよしだ店リニューアル関係報告がありました。
- こーぷたんぼぼ2022年3月幹事会報告がありました。
- 2022年3月LPAの会定例会報告がありました。
- みんながあつまれる場をつくろう実行委員会の報告がありました。
- 2022年1月環境関連実績報告がありました。
- 内部統制2021年度2月の進捗報告がありました。
- 支所・店舗運営会議報告がありました。
- 各交流会参加報告がありました。
- 監事会2021年度第8回監事会議事録の報告がありました。

スマホ注文がより簡単に!!

# コープアプリDE ネット注文

5月28日(土)までに

コープアプリ  
登録

&

5月3回~6月1回  
までにネット注文  
(1,000円以上)



/このアイコンが目印!



見ろ!

詳しくは今週お配りしている  
チラシをご覧ください。

抽選で

果汁入りソーダ アップル  
(200g×15本)を

100名様にプレゼント!!

ここがいいね! コープアプリ

注文番号も  
ラクラク!

WEBカタログ  
がみられる!

レシピ注文が  
できる

欠品や遅配に  
対応!

あひだだけの  
マイページ

ネット注文よろしく  
お願いします!!



We Support



ウクライナ子どもたちの命を守るため「ウクライナ緊急募金」へご協力をお願いします

[募金の方法]

4月1回注文書~5月4回注文書

注文番号 **1065** 注文数 **1** で  
1,000円の募金

注文番号 **1063** 注文数 **1** で  
100円の募金



店舗には  
募金箱を設置しています。

子育て世代をサポート

3歳未満のお子さまをお持ちの方  
個人宅配手数料無料!! 1年間

対象:母子手帳交付から3歳未満  
のお子さまをお持ちの方

※お子さま1人につき1回のお申込み  
となります。

高知県下全域にお届けできます!  
健康管理食

- 「健康管理食」  
糖尿病や腎臓が気になる方に
- 「介護食」  
嚥む力・飲み込む力が弱った方に
- 「やわらか食」  
夕食宅配のエリア外の方におすすめ!

まずは資料請求! 注文番号 **154555**

お問合せ/こうち生協 夕食宅配係  
☎0120-994-981  
9:00~17:00 土・日・祝除く

通い箱の回収にご協力ください!

商品を入れてお届けしている  
通い箱(白い発泡スチロールの箱  
青い折り畳みの箱)は組合員さん  
みなさんの  
共有財産です。



オレコン



シッパー



## 毎日の食事にプラスしたい食物繊維

日本人の食物繊維摂取基準目標 1日18g

しかし...ここ数年1日14g前後となっています。

※平成28年国民健康・栄養調査より

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

いつもの  
CO・OP商品で  
食物繊維を  
プラス



私、不足して  
いるかも?!



食物繊維をとる工夫をしよう!

主食を麦入り雑穀入り、  
未精製のものにする。



野菜は1日350g  
摂取を目指す。



海藻類やキノコ類、  
イモ類を食べる。



## チケット情報

高知ユナイテッドSC × 創造広場 アクトランド  
コラボチケット発売!



レトロなボンネットバスが  
春野陸上競技場 ↔ アクトランド  
間を送迎します!



※無料送迎バスは電話  
予約が必要です。

有効期限: 2022年11月20日迄

業種	生協価格	注文番号
一般	1,800円 (通常2,500円)	151645
中高生	1,300円 (通常2,000円)	151653
小学生	1,100円 (通常1,700円)	151661

お届け: 5月16日(月)~5月20日(金)

- ①ホーム試合観戦はいつでも利用可
- ②アクトランドは試合日以外でも利用可



詳しくはこちら



サッカー観戦のみ

お申込み・お問合せ/こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942



## ひじきと豆腐の和サラダ

食卓から健康サポート!



<栄養価1人分> エネルギー/112kcal

材料(4人分)

- CO-OP ひじきドライパック (国産芽ひじき使用) ..... 1缶 (110g)
- 木綿豆腐 (軽く水切りする) ..... 300g
- ミックスリーフ ..... 1袋 (100g)
- ミニトマト [半分に切る] ..... 4個
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 柚子こしょう ..... 適量
- オリーブ油 ..... 大さじ1

作り方

- ①柚子こしょうドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ②豆腐は手でちぎってボウルに入れる。
- ③②に「CO-OP ひじきドライパック」、ミックスリーフ、ミニトマト、①を加えてやさしくあえる。

ポイント!

「CO-OP ひじきドライパック」は面倒な水戻しが不要です。ひじきと野菜から食物繊維が摂取できます。ドレッシングを手作りすることで、辛さや塩分を調整することができます。

cookpad  
レシピページ



お問合せ/こうち生協 本部 ☎0120-136-201  
9:00~17:30(土日除く) (088-826-5211)