

もう一度今できることを見つめ直し 南海トラフ地震へ備える

今年1月に発生した能登半島地震では、多くの方の命が犠牲となりました。亡くなられた方の「死因」については、倒壊した建物の下敷きになったことなどによる「圧死」が最も多く、全体のおよそ40%を占めていたと言われています。将来必ず起こるとされている南海トラフ地震。その発生確率は今後30年以内に70~80%と見込まれるなど、その切迫度は年々高まってきています。もう一度今できることを見つめ直し、南海トラフ地震への備えをすすめましょう。



緊急地震速報が 流れたら



直ちに
身を守る行動を!!

南海トラフ地震では、震度6弱または震度6強以上の揺れが1分以上続きます。強い揺れがくるまで数秒から数十秒しかありません。慌てずまずは身の安全を確保してください。

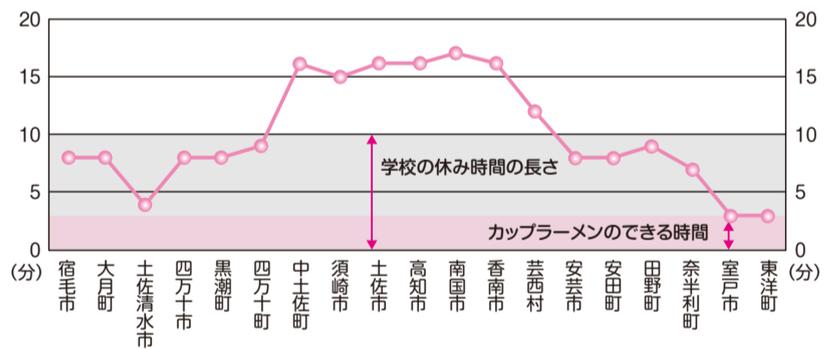
揺れがおさまったら

津波から身を守る
まずは逃げること!!
今できること



■ 高台にある避難場所の確認と避難訓練

津波の危険のある地域は、とにかく高台に逃げることです。津波は繰り返し襲ってきます。安全なところに避難したら、警報等が解除されるまで絶対に戻らないでください。津波に備えてあらかじめ、周辺の高台や高い建物を確認しておきましょう。また日頃から避難訓練をしておくことも大切です。



高知県の海岸線への1メートルの高さの津波到達時間 (H24.8 内閣府公表)

高知県南海トラフ地震に備えるポータルサイト →



身の安全を確保し 命を守るために

今できること

■ 住宅の耐震化



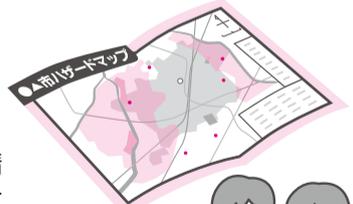
地震による住宅の倒壊を防ぐために、筋かいや固い壁を増やしたり、住宅の基礎を強くする工事などを施し、住宅の耐震機能を向上させる、住宅の耐震化を行うことが急がれます。我が家の住宅の耐震について今一度確認してみましょう。

高知県では、市町村と協力して、昭和56年(1981年)5月以前に建築された住宅を対象に住宅耐震改修のための補助金等の制度があります。

■ 住まいのハザードマップの確認

ハザードマップは、災害時の危険情報と避難に関する情報をわかりやすくまとめた地図です。

市町村では、様々な災害に対応したハザードマップを作成しています。お住まいの地域のハザードマップを確認しておきましょう。



高知県の防災マップ →

火災から身を守る!!

大きな地震が起きると、「地震の揺れによる被害」「津波による被害」に加え、「火災による被害」が発生します。



今できること

■ 家に消火器の設置・コンセントからプラグを抜いておく

電気製品は地震によって電源が入ることがあります。



※参考: 冊子 高知県「南海トラフ地震に備えちよき」より



四万十町の東又小学校の校区にある「藤原鮮魚店」の「カツオのタタキ」がおいしいです。

カツオのタタキだけでなくお刺身全般が好評で、町からわざわざ買いに来るお客さんも多いのですが、私は特に店独自のタタキのタレが好きです。

なし

ヤ・シイパークの近くにある「香月」というお店です。いつも車が沢山停まっており、人気のお店です。モーニング・ランチに沢山種類があり、地元の野菜を使用した、そして何よりボリュームがあつて食べきれない程です。ぜひ一度行ってもらいたいお店です。種類、品数、量にびっくりすると思います。値段も高くないので、本当に良いと思います。ケーキやお惣菜も売っているの、買って帰れます。

ななちゃん

高見のたこ焼き、彦兵衛、モンシエルトントン、オムライス、サンヒルズ、2ひきの子ぶた、おむすび米太郎、『わか鳥』のザンギ、中嶋製パン所、鉄板鍋づくし、けぶりやホルモン、『たけざき』の玉子焼き、焼肉ぶるこぎ、『前田製菓』の玉子焼き、水車屋、芋屋金次郎。

しい

芸西村の『藤』が大好きです！なにを食べても美味しいです！丼も定食も単品も、何を頼んでもハ

ズレなしです！あとは最近いけないですが、「いおき屋」という手打ちうどんのお店も好きです！冷たいぶっかけうどんに薬味たっぷりタレたっぷり食べるのが自分の定番です！

またいきたいなあ…。

おもち

キッチン・ハマ(Kitchen HAMA)のハマカレーやハンバーグ、ハマライス白(そばめし)今は、サニーマックスの店で出張販売してます。先日は、大丸5階で3日間限定でやっていて、偶然美味しいハマカレーを食べました。他のお店では味わえないカレーです！

モコちゃん

1月10日の高知新聞にも出ましたが、東洋町に「ひなむぎ工房」というパン屋さんがありました。さつそく買って色々食べました。おすすめは食パンです。ふわふわと味も食感も大好きです。地元で焼きたてのパンが買うことがとってうれしい事です。

週3日(月・水・土)営業です。この町は魚も美味、果実、野菜とおいしいものいっぱいありますよ。

たんぽぽ

高知駅近くの庄屋さん、いつも食べるのはにんじんとカツオのタタキが入っているお寿司(土佐巻き)がとってもおいしいです。

高知のつばめ

帯屋町のパッサージュ(PASSAGE1141) ケーキ・ピザ・ドリンク等全部おいしい。すぐレベル高いと思う。ケーキも映えます。

かね寅のどらやき。みなさまの

おすすめも知りたいです。

わにぞう

田野町の松本米穀店のかんぱ餅、あちこちで売ってます。懐かしい味で飽きが来ません。

同じく田野町の「直」さんのお寿司、若い人が継いで頑張ってます。お弁当も美味しいですよ！

ナスタチウム

小さい町なのに、美味しいラーメンが食べられるお店がたくさんある四万十町。全国的に有名になったお店もありますが、昔の呼び名「中華」の味がやっぱり好きです。「駒鳥」「松葉食堂」「食堂ヒラグシ」が推しです。

ノア

日高村の村の駅、色々野菜が置いていて、総菜やお弁当もありいい所です。駐車場も広く、トイレもあります。秋になると、すぐ後ろにコスモス畑が出現します。のどかいい所です。

クラブチーママ

なんとと言っても「うつぼのたたき」です。土佐市の実家の近くにあるお魚屋さんですが、子どもの頃から大好きで、今でもお正月に帰れば用意してくれていて、今年もしっかり頂いてきました。白身でコリコリ感最高。きざみネギとクコの実かな？たつぷりかかって三杯酢でいただきます。一切れが大きく豪快に大口で！ただ、年令も年令なので、いつまで豪快に味わえるかな？と心配(笑)。

ばくばら

グルメと言えるかよくわかりませんが、丸パンは国産小麦粉のソフトフランス8個入り(タカキベーカーリー)、ミニクワッサン5コ入り(現代企業社)。

食パンでは熟仕込み食パン

(CO・OP)を二分の一切れと前述のパンとの組み合わせで朝食を楽しんでいます。お得感満載です。

娘はポンデケーキ(ベルゲン)が大好きで、CO・OPのお店では必ず買っています。

どれもとても美味しく、食べ過ぎ注意しているつもりですが…??

ピース

自己満足の私グルメです。この寒い時期キンカンを店頭で見つけないと思いきや。子どもの頃、庭にあったキンカンの実で、母が土鍋でコトコト…(風邪気味のとき作ってくれました)そのキンカンならではのいい香り…、洗って、横に半切りして竹串で種をはき出し、一度さつと茹でこぼして砂糖で煮るだけ。手間はかかるけどすることはシンプル。砂糖を控えめにするとキンカンならではの皮の苦み、少しピリカラするような大人のおつまみにもなります。のど・鼻・カゼにも良いです。湯で割ってドリンクにも…。

なし

店頭売りの最近のは改良されてシャインマスカットみたいになるごと食べれるんですね。

なし

私の地元グルメと言えば、やっぱり日高村のオムライスでしょう。色々な店がそれぞれに手を変え品を変え作っています。結構わざわざ市内等からも食べに来ている人が多いようで、地元に住んでいるとなまじ近所すぎて食べた事のないお店もチラホラ。でも、実を言うとなまじ今は無き佐川町のオリエントのオムライスが大好きでした。量も多く、普通のオムライスの決定版といった味でした。もう一度食べたい!!

さんちゃん



3月のテーマ 南海トラフ地震に備えて 家族で決めていること



こちらから投稿OK!

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! 抽選で3名様に500円分のクーポン商品券プレゼント!

クイズ ●締切 3月31日(日)

高知県では、市町村と協力して、住宅耐震改修のための補助金等の制度があります。対象となるのは、何年の5月以前に建築された住宅でしょうか?

ヒント:1ページをご覧ください。

答え 19□□年

◆2月号の答え: 八ガキ ※HFWが行っているキャンペーンで集めているもの。

※ご記入いただいた個人情報は、HPやSNS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。 ※配送担当者または、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)

支所・店舗 〇名前 ペンネーム 組合員番号

地域区分理事推薦希望の申し出に関する公告

役員の任期満了に伴い、役員の選任を行います。それに先立ち、下記の要領で支所別役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する方の申し出を受け付けます。
(定款第19条、役員選任規約第7条)

記

1. 役員選任を行う総代会

第39回通常総代会
 ●日時/2024年6月27日(木) 午前10:30
 ●場所/OMO7高知by星野リゾート

2. 2024年2月27日 第8回理事会で決定した地域区分の理事定数

		地域区分組合員理事					
支所区域		中央	東	安田	須崎	四万十	南国
定数		4名	2名	1名	2名	2名	2名

3. 申出の受付期間

2024年3月4日(月) 午前9時～2024年3月29日(金) 午後5時30分

4. 申し出の受付方法

所定の用紙(役員候補者推薦願)に記入の上、当該支所または本部運営企画グループに提出してください。用紙は支所または本部運営企画グループにご請求ください。

5. 申出のできる方…2024年2月末においてこうち生協の組合員である方

以上
 2024年3月4日 こうち生活協同組合 理事長 佐竹 一夫

令和6年 能登半島地震災害 支援募金にご協力をお願いします

[募金の方法]
 1月3回注文書～3月4回注文書

注文書番号 **172502**

注文数 **1** で **100円**の募金

注文書番号 **172511**

注文数 **1** で **1,000円**の募金



コープよしだ・コープかもべの店内でも募金箱を設置しています。

寄付金付き商品のご購入ありがとうございました!

■CO-OP スマイルグリーンプロジェクト
 第1期 寄付金総額 **10,013,832円**
 (2022年11月1日～2023年10月31日)

■CO-OP コアノンスマイルスクールプロジェクト
 第13期 寄付金総額 **15,203,160円**
 (2022年11月1日～2023年10月31日)

■CO・OP×レッドカップキャンペーン
 2023年度 寄付金総額 **6,397,244円**
 (10月1日～11月10日)

コープの夕食宅配

ひとり暮らしのご両親に忙しい家事の時間に!

●「いろいろコース」
 おかず4品
 5日分(5食)
 2,600円(税込)



●「らんまんコース」
 おかず8品
 5日分(5食)
 3,500円(税込)



この他にも「おかずコース」「お弁当コース」などがあります。
 お問合せ/こうち生協本部 夕食宅配係
 ☎0120-994-981(9時～17時 土・日・祝除く)

3月27日(水)は2月分利用代金の再引き落とし日です。

※再引き落としに手数料200円が加算されます。

住宅の耐震診断・メンテナンスは こうち生協で!

あなたのお家は南海トラフ地震に耐えられますか?



家の耐震診断
 どこに頼んだらいいのかわからない?



ご相談・お見積り
無料!!

こうち生協指定店では、お見積りに「一式」だけでなく、詳細の記載をした明細をお付けし、費用の詳細を明確にしています。

こうち生協が提携する指定店では、住宅の耐震診断を行い、診断に沿ったメンテナンスを行っています。ぜひご相談ください。



お問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業部
 ☎0120-994-942
 (月～金 9時～17時半)

店舗では 3月の感謝祭

お買い得品
 いっぱいの3日間!!

3/28
 [木]

3/29
 [金]

3/30
 [土]

春爛漫

コープの行楽弁当で
 お花見に行きませんか!!



..... お店のお買い得情報を発信中!

コープよしだ 高知市吉田町6-6



コープかもべ 高知市鴨部2丁目4-43



1月23日(火)開催

- ◆2024年度方針書理事長巻頭言について確認されました。
- ◆こうち生活協同組合2023年度まとめ2024年度全体方針が確認されました。
- ◆みなし自由脱退について確認されました。
- ◆2023年度方針の進捗状況と、12月決算、安全防衛運転の報告が確認されました。
- ◆以下の報告が確認されました。
 - コープしこく商品検査室開設
 - 「コープしこく 美(ちゆ)ら島応援もすぐプロジェクト」
 - 第39回通常総代会 第6回準備委員会報告
 - コープたんぼぼ2024年1月幹事会報告
 - 2024年1月LPAの会定例会報告
 - 2024年1月たべる*たいせつキッズクラブ サポーター会報告
 - 2023年11月環境関連実績報告
 - 内部統制2023年度12月の進捗報告
 - 支所・店舗運営会議報告
- ◆2023年度第7回監事会の報告が確認されました。

声

カタログを見るだけでは手に取らないものが、実際に試すことができたり、他の方の率直な使用感想を知ることができ、とても役に立ちました。また、プラスαの学びをモニター通信でできたことも自分の暮らしの質アップに繋がっています。

【お問合せ】
 こうち生協 本部 運営企画グループ
 ☎0120-136-201
 (9時～17時半(土日除く))

申込番号 **172618**

商品モニターさん
 募集フォーム



コープの商品を
 モニターしませんか!
 2024年度 商品モニターさん募集
 ご自宅でコープの商品サンプルをお試しして、ご意見を出してください。モニターさんを募集します。



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)



よく購入している商品が エシカルな商品とは知りませんでした!

『エシカルな商品』人気ランキング

投票数
1013

Himawari2月1回エシカルな商品へのご投票ありがとうございました。こうち生協の組合員さんの投票で決まったエシカルな商品ベスト10です。

1位



CO-OP
やわらかワンタッチコアノン シングル

スマイルスクール
プロジェクト

アンゴラの
学校づくり
を支援

一番のおすめは芯がないのでゴミが出ないことです。とてもエコですね。長さも130mとたっぷりなので、取り替えの頻度も少なく嬉しいです。しかもアンゴラの学校作り支援に間接的にも参加ができるという事が、またよいことだと思います。

2位



CO-OP
ティッシュ

FSC
www.fsc.org
FSC® M001819
責任ある森林管理
のマーク

森林の環境や
地域社会に
配慮して作ら
れた商品

他のメーカーのティッシュを使った家人が「この紙鼻をかむとき直ぐにへたって使いにくく、へなへなになる」とのこと。そういわれると、コープさんのティッシュはハリがあって表面はすべすべと肌あたりが良い。使用感よく、SDGsの役にも立っているならなお嬉しいですね。

3位



COOP LAN

組合員と生産者が
つながって作られ
た産直商品

肉コロッケ

5個入りで経済的、揚げあがりパリッとしていて、揚げ物下手の私も上手くでき「お母さん上手!!」と娘に褒めてもらえて嬉しいです。

4位



CO-OP
片栗粉

**国産
素材**

主要な原材料に
国産素材を
使用

きめ細かくて、ジッパーもあり使いやすく無駄にならない。安心な食品を購入し、消費したいですね。体は食べるものから作られると言われてます。自分の体にやさしい、家族にもやさしい食づくりをしていきたいと日頃から思っています。

5位



CO-OP
北海道のそのまま枝豆

**産地
指定**

主要な原材料に
産地や栽培
方法が明らか
な国産素材

とにかく自然な味で美味しい!やはり国産素材のものが安心安全であると思うし、日本の国の生産から消費までの色々な安心のある食品を次世代のためにも勧めたいし、自分も使っていきたいです。

6位



COOP LAN

あじ開き

毎回注文しています。佐賀県、長崎県で水揚げされたあじ。味、塩加減、大きさ、誠に丁度です。

7位



CO-OP
銀座梅林のヒレカツ

エコマーク商品

<http://goods.jccu.coop/ecomark.pdf>

「つくる」から「ずてる」までの環境負荷を軽減

忙しい時に夕食のおかず直ぐできる正直な味と肉質は美味しくリピートする品。パサついておらず、気に入っています。油ものフライの準備・片付けなどを思うとエコ商品です。

7位



CO-OP
十勝産小豆のぜんざい

**国産
素材**

甘みも丁度で量も少なめ、美味しく直ぐに食べられるのでよく利用します。

9位



CO-OP
コーヒーバッグ リッチブレンド 徳用

**RAINFOREST ALLIANCE
CERTIFIED**

より持続可能な
農業を営む農園で
育てられた商品

徳用サイズでリーズナブル!深い香りとコクが美味しいコーヒーです。

10位



CO-OP
宮崎のカットほうれん草

**産地
指定**

夫が、「このほうれん草、シャッキシャッキやねえ。」と言うので、「これ、冷凍食品ながよー。」と私。冷凍食品だと、野菜室でシワシワになったり、茹でて保存して傷ませたりする事はありません。

10位



COOP LAN

讃岐きつねうどん

電子レンジで調理できて便利です。具のいなり揚げも大きくて大満足です。食べたい時に直ぐに食べられるので冷凍庫に常備しておきたい商品です。

よい学びとなりました

今回エシカルな商品の意味や言葉を初めて知りました。知る事ができて良かったと思います。自分視点だけでなく、買い物の際にはこれからは、何気なくやっていた環境や社会、他者への視点のことをもっと考えながら買い物をしたいと思いました。

意識して商品を購入

よく購入している商品がエシカルな商品とは知りませんでした。Himawariのおかげで知ることができたので、これからはもっと意識していろいろな商品を購入しようと思います。

たくさんの商品へのおすすめコメントを紹介しています⇒

