

お弁当宅配で、忙しい毎日が変わる!!

初めての方
限定!

COOP 夕食宅配 おためしキャンペーン!

期間

5月7日(火)
～5月24日(金)

今なら1週間分の利用代金から **500円割引** ※価格は全て税込価格です。



献立例



献立例

らんまん・いろいろ
コースが人気です!

いろいろコース [おかず4品]
350kcal以下

1食 **550円** ▶ **450円**
5日分 2,750円 ▶ 2,250円



献立例



献立例

らんまんコース [おかず8品]
500kcal以下

1食 **710円** ▶ **610円**
5日分 3,550円 ▶ 3,050円

栄養バランスを考えて
カロリー・塩分控えめ

おかずコース [おかず6品]
500kcal以下

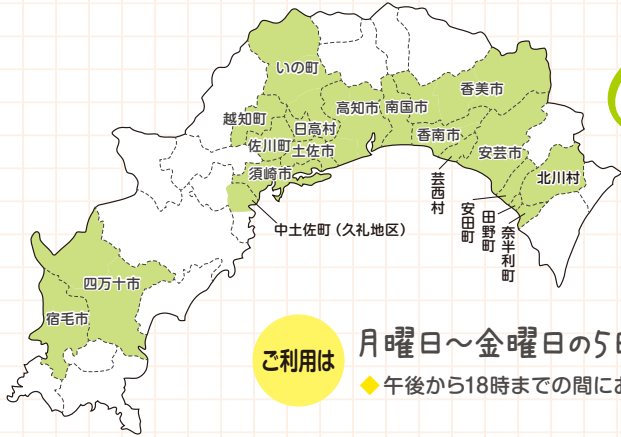
1食 **650円** ▶ **550円**
5日分 3,250円 ▶ 2,750円

お弁当コース [ごはん+おかず5品]
550kcal以下

1食 **610円** ▶ **510円**
5日分 3,050円 ▶ 2,550円

毎日違うメニューが嬉しい!

「いろいろコース」を届けてもらっています。
自分で作るとなると品数多くは大変なので、
老夫婦には少しずつ4品は有難いです。
また、メニューが豊富でお味もよく満足して
います。



**配送エリア
拡大中**



各市町村一部
配達できないエリアがあります。
詳しくは、お問い合わせください。

ご利用は 月曜日～金曜日の5日間単位でご利用いただけます。
◆ 午後から18時までの間にお届け。 ◆ 土・日・祝日はお休み。

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

コープの夕食宅配 おためしキャンペーン お申し込み

ご希望のコースに○を入れてください。

らんまんコース (おかず8品)	☐
いろいろコース (おかず4品)	☐
おかずコース (おかず6品)	☐
お弁当コース (ごはん+おかず5品)	☐

必要事項をご記入の上、5月24日(金)までに配送担当者にお渡しいただくか、注文書にクリップで留めてご提出ください。

班 名	お名前	お電話番号	組合員コード

組合員さん以外の方にお届け

お名前	ご住所	お電話番号	担当者記入欄		
フリガナ			支所	コース	担当

※お預かりした個人情報は、本サービスと今後のサービス情報提供のために利用し、当生協で厳重に管理します。(夕食宅配チームへ)



我が家の愛しい子は柴犬の「陸」です！女の子ですが、名前のせいで男の子とよく間違われます。ごめんね(笑)

色もきれいで顔もかわいくて、お散歩にいけば必ずと言っていいほど声をかけられます！

柴犬なんですが体格小さめぽっちゃりちゃんで、お顔のお肉が良く伸びます！かわいいんです!!

おもち

金魚が我が家唯一のペットです。金魚すくいの金魚ちゃんですが、なかなか長生きて、良く食べよく肥えています。

キッチンにいるので家事の合間の癒しです。

みーママ

我が家には両親の飼っていた犬、ダックスフンドが番犬として暮らしています。その子は残念なことに「うれしゅん」の癖があり、ここでは室外犬になり8年、そして年齢は人間でいえば80歳！

歯槽膿漏やひざ痛を経験しました。有難いことに元気で暮らしています。しかし、人間と似たようなもので、犬も歳をとると、散歩は冬場早い時間は苦手、側溝を飛ぶと足がひっかかり溝に落ちたり、夜のいびきの音も高く…。

でも名前を呼ぶと、一生懸命しっぽを振って応えてくれる番犬です。

キラッチ

実家では菓子製造販売をしていて、小動物を飼っていなかったのですが、もともと猫好きの娘の影響もあってか就職時、県外に娘が行った為に淋しさもあってか亡き夫が庭をうろついていた猫をすっかり気に入って、飼うことになりました。

夫が入院し、私が淋しくなったある日、朝のエサやり時、「大丈夫？」と本当に心配そうに見上げてくれたから、とても愛おしくなり、高知に娘が転勤(今年の4月より)してから娘と猫の『れれ』と二人と一匹で仲良くしています。

猫も人の気持ちがわかるんだ！小動物のことがわからなかった私も感心しています。

ピース

子どもの時からペットは当たり前。前に居るものだと思っていました。子どもが小学生になると、夫の職場の人に「シヤム猫が生まれたのではないか」と言われたのが始まりで、代々子猫が生まれ、何匹か飼っていました。が、途中現在地へ引っ越しして猫のテリトリーがあり、ケガをして帰ってきたこともあります。夫が亡くなり19年になりその数か月前に猫も亡くなりました。もう飼わないつもりでしたが息子が、子猫が迷い込んで来たが家族に猫アレルギーがあり飼えないのでと連れてきました。

生後2か月余りでやつれてガリガリの子猫でしたが、それから14年生きています。

年齢を重ねると猫と話しているのが当たり前で長生きしながら癒されています。

ひろ子

9才のワンコがいます。実は私たち家族の会話をほとんど理解している様子。あえて分からないフリをしてとぼけています。

個人はペットショップでペットを販売することについてあまり賛成できません。皆様はいかがですか？無理な繁殖や狭いケージに閉じ込めたり…。

まりまり

朝ドラらんまんの牧野博士のよう。植物にハマっています。多肉植物に癒されています。寄植したり増やしたり、我が家の環境が気に入ってくればどんどん増えます。

私と相性があつたのがハオルチカ系です。瑞々しい葉がとてもきれいで美味しそうです。

「おはよう、かわいいね、なにかにしてほしい事ありますか？」植物に話しかけています。

たんぽぽ

私のペットのチップくんは、天国の庭でかわいく走っています。昨年17歳で振り返りながら「ありがとう」と走って逝きました。

今の私の部屋にも台所にもチップの写真。いつも「暑いねえ、今日は何のごはん作ろうか？」と、とてもとってもかわいかったチップと話しながら…。

抱っこした時の手のぬくもりや重さを忘れない。大きな声で話しかつて、今も同じように…。

チップ

犬猫を今までは飼っていません。病気をして亡くなり、私たち夫婦も年齢を重ね、今は二人の生活です。

いつも生協ありがとうございます。みなさん親切で有難く感謝しております。

キャッアイ

愛犬 2018年3月26日生まれ 5才、ボール遊び大好きなトイプードル。名前はシヨコラ。

飼い主 75才、共に見つめ合って元気に暮らしに行くことが願いです。

れんれん

いつもお世話になっております。私たちの家は、ペットは飼ってませんが、おばあちゃんが一匹の犬とたくさんの猫を飼っています。

私たちは、この前室戸のキラメッセに行きました。室戸のくじら館で見学をし、3Dでくじらを見る前、海の眩しさにめまいがしました。

ゆみりん

わが家の愛猫は、私が車を駐車場に停めると窓から顔を覗かせ、車から降りると、直ぐに窓から居なくなり、玄関を開けると玄関先にちよこんと座ってお出迎えをしてくれます。子どものように「抱っこして、抱っこして」とびよんぴょんジャンプして追いかけてくれて、嬉しい限り！

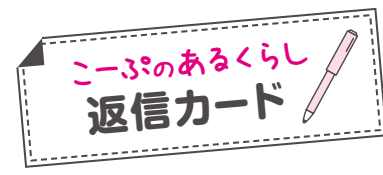
子どもたちが巣立った、夫婦2人の生活を癒してくれています。

ユーミン

私が初めて飼ったネコ。23年近く長生きしてくれて、子どもたちより付き合ひの長い私の相棒でした。病氣ひとつせず、たまに噛まれたこともありませんが(泣)

亡くなった今、このネコ以上のネコには出会うことが出来ず、今は飼っていません。これから彼(ネコ)以上のネコには出会うことがないでしょう。

ごじら



5月のテーマ 健康ライフ

健康を考えての趣味や習慣、食事などあなたが普段心がけていることを教えてください。



こちらからも投稿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円分のコープ商品券プレゼント!**

クイズ ●締切 5月31日(金)

第二次世界大戦終盤の高知大空襲で亡くなった方の数はいくつ?

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え 名

◆ 4月1週号の答え: CO・OPまごころ <ろしお 便
※カタログ「まいこーぷ」の商品を全国どこでもお届けする宅配便。

※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 お名前 ペンネーム 組合員番号

登録募集

2024年度 サークル募集!!

テーマは自由

組合員さん3人以上集まって
楽しい時間を共有!

年間5千円までの
実費を補助

【募集要項】

- ◆対象／組合員さん3名以上
- ◆募集数／120サークル
- ◆募集期間／4月～9月末
- ◆テーマ／活動内容は自由です。
※但し、個人の営利を目的とした活動、
特定の宗教・政党に関わる活動の
登録申請はご遠慮ください。
- ◆活動費／年間5千円までの実費
を補助します。
- ◆こうち生協の施設を
無料でご利用できます。
- ◆活動中の事故に対しては生協が
保険をかけています。

活動例

手芸を楽しむ
サークル



テニス
サークル



ヨガサークル



こうち生協の組合員さんが3名以上
集まって活動すれば、こうち生協の
サークルとして登録ができます。

お申込み・お問合せ

こうち生協 本部 運営企画グループ
☎0120-136-201

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】

5月5回注文書まで

注文番号 **172502**

注文数 **1** で 100円の募金

注文番号 **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。

カンタン便利!!
スマホから注文ができます
まずは、コープアプリを
無料ダウンロード



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

Information

目の不自由な方へ 音声カタログ『トークまいこーぶ』

毎週、カタログ『まいこーぶ』を吹き込んだ
音声CDを、登録している組合員さん
にお届けしています。

お問合せ／こうち生協 本部 運営企画グループ
☎0120-136-201

個人宅配手数料無料

対象

- ◆母子手帳交付から3歳未満のお子さまを
お持ちの組合員さん17年間無料。
- ◆65歳以上のご夫婦またはお一人世帯の
組合員さんで、ご本人またはご夫婦いずれか
が、運転免許証の自主返納を行い、「運転
経歴証明書」の交付を受けている方。

お問合せ／各支所へお問い合わせください。

5月13日(月)は4月分利用代金の 引き落とし日です。

※CO・OP共済(たすけあい・あいふらす・
終身共済・火災共済)掛け金の引き
落とし日は5月27日(月)です。

お掃除のことならお任せください!

ハウスクリーニング

(税込価格)

	レンジフード	浴室	トイレ
こうち生協提携店	注文番号 150053 15,400円～	注文番号 150045 15,400円～	注文番号 150061 8,800円～
DUSKIN	注文番号 150266 22,000円～	注文番号 150258 22,000円～	注文番号 150274 10,340円～

エアコンクリーニング

(税込価格)

	家庭用壁掛けタイプ ※標準90cm までの壁掛け	フィルター自動お掃除付タイプ
こうち生協提携店	注文番号 150002 9,900円	注文番号 150011 16,500円
DUSKIN	注文番号 150223 15,400円	注文番号 150231 26,400円

組合員
特典
こうち生協
提携店

エアコン・ハウスクリーニング

注文2件以上で、
2件目から
1,100円引き!

組合員
特典
DUSKIN
喜びのタネをまこう

エアコン
クリーニング

- 2,750円(税込)相当の防カビ除菌コートプレゼント!
- 2台以上だとさらに1台目から2,750円引!

ハウス
クリーニング

ダスキンお掃除グッズ
1,100円相当の商品プレゼント!

5月1回注文書でお申込みください。

- こうち生協提携店対象外エリア
四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・大月町・土佐清水市・安田町・
田野町・馬路村・北川村・奈半利町・室戸市・東洋町

- ダスキンは
対象外エリアなし。

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

店舗情報
よしだ・かもべ

お店で共済相談ができます! 要予約

5月のCO・OP共済相談会

コースよしだ ☎0120-100-251
10:00-16:30 11:00-17:30

コースかもべ ☎0120-040-908
10:00-16:30 11:00-17:30

日	月	火	水	木	金	土
			1 相談会	2 LPA 相談会	3 LPA 相談会	4
5	6	7 LPA 相談会	8	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11
12	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15 相談会	16 LPA 相談会	17 LPA 相談会	18
19	20 LPA 相談会	21 LPA 相談会	22 相談会	23 LPA 相談会	24	25
26	27	28 LPA 相談会	29 相談会	30 LPA 相談会	31 LPA 相談会	

日	月	火	水	木	金	土
			1 LPA 相談会	2 LPA 相談会	3	4
5	6	7 LPA 相談会	8	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11
12	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15 LPA 相談会	16 LPA 相談会	17 LPA 相談会	18
19	20 LPA 相談会	21 LPA 相談会	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24 LPA 相談会	25
26	27	28 LPA 相談会	29 LPA 相談会	30 LPA 相談会	31 LPA 相談会	

お詫びと訂正

Himawari 4月1週号の「5月のCO・OP共済相談会」の日程で間違いが
ありました。お詫び致します。今回の日程が正しいものです。

みんなの
商品声



組合員と生産者がつながって
作られた産直商品



80%焼き
クロワッサン

エコマーク商品



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

「つくる」から
「する」までの
環境負荷を軽減



銀座梅林の
ヒレカツ



持続可能な漁業で
獲られた水産物



無着色 ひとくち
辛子明太子

- 食べたい時にトースターであたためると、ほんとに焼きたてクロワッサンが食べられることが最高!しかも、おいしい!!何個でも食べたくなるけど、明日も楽しもう!とおもってしぶしぶ残しています。おうちでパン屋さん気分が味わえておすすめです。

- 家のオーブントースターで残り20%焼くだけで、かなりレベルの高い贅沢なクロワッサンが出来ます。焼きたてホカホカのクロワッサンを家で食べられるということはもちろん、味も食感も本格的です。開発した人はすごい!と思いました。

- このヒレカツはさくさくして、タレが染みるとフワフワで美味しく、冷凍庫にこれとご飯さえあればお腹いっぱいになります。まさか、こんな充実した商品が環境負荷を考えたエシカルなものとは思っていませんでした。確かに、家で揚げ物をする「油ちょっと勿体無いけど、揚げ物続きは面倒だな」と思って捨ててしまうことがあるので、工場などでまとめて作ったほうがいいのかもかもしれません。これからよろしくお願いします。

- 無着色で粒感のしっかりした明太子なので、食感よく美味しいです。ご飯の時もちょうと添えると食欲がわきます。切ってあるので、おにぎり・お茶漬けにも使いやすい。卵焼きに加えると味付けいらずで、いつもよりランクアップの卵焼きが作れます。すぐ無くなってしまいますので、冷凍庫にストックするようにしています。

3月
理事会だより
3月26日(火)開催

- ◆第39回通常総代会関係(支所別総代会関連事項)について確認されました。
- ◆支所別総代会討議資料について確認されました。
- ◆2023年度方針の進捗状況と、2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。
 - CL肉コロッケの開発改善について
 - CL甘酢あんかけ肉だんごの値上げについて
 - 農産品産直産地の提案について
 - 第39回通常総代会 第8回準備委員会報告
 - コープたんぽぽ2024年3月幹事会報告
 - 2024年3月LPAの会定例会報告
 - 2024年3月たべる*たいせつキッズクラブサポーター会報告
 - 2024年1月環境関連実績報告
 - 内部統制2023年度2月の進捗報告
 - 支所・店舗運営会議報告
- ◆2023年度第9回監事会の報告が確認されました。

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)

こうち生協
ホームページ



こーぶの
あるくら



平和を
考える

忘れてはいけない 高知大空襲



平和資料館「草の家」紙芝居「ぼくの見た高知大空襲」より



紙芝居「ぼくの見た高知大空襲」は、平和資料館 岡村館長の体験をもとに、次世代へ平和の大切さを伝えるために作られました。



一夜にして高知市は焼け野原

昭和20年7月4日未明。アメリカ軍B29爆撃機が高知市の上空から多数の焼夷弾を投下しました。爆撃を受けて、街は一瞬のうちに火の海となり、翌朝には辺り一面が焼け野原となりました。

高知市は、それまでも複数回の空襲を受けていましたが、この日の空襲は最も大規模で、401名の尊い命が失われました。

家族を失った『高知大空襲』

平和資料館「草の家」館長 岡村 正弘

当時8歳だった私は、家族で楽しく暮らしていましたが、高知空襲で母と妹を亡くしました。

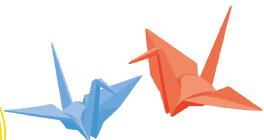
昨日まで幸せに暮らしていた状況が一夜にして変わったのです。戦争は家族を奪い、人の人生を変えます。平和

であることは、決して当たり前のことではありません。高知市でも過去に多くの犠牲があったことを忘れることなく、平和な時代がいつまでも続くように、一人一人がしっかりと考えなければなりません。二度と戦争が起こらないよう、争いごとのない平和な世界を願っています。

平和を願う折り鶴にあなたの思いを託してお届けください



折り鶴は
約10cm×10cmの紙
ならどんな紙でも
かまいません。



第42回

「平和七夕まつり」開催 7月1日(月)～28日(日)

今年もピースウェイブ実行委員会による「平和七夕まつり」が開催されます。高知大空襲で亡くなった方たちへの鎮魂と平和への願いを込めて、被害が一番ひどかったと言われる高知市京町、新京橋商店街のアーケードに、折り鶴の吹き流しを飾ります。あなたの平和への思いを折り鶴に託してお届けください。

◆ 6月7日(金) までに折った鶴を開かずに、配送担当者までお届けください。

こうち生協はピースウェイブ
実行委員会に参加しています。



お届けください!

私の戦争体験

次の世代へと語り継ぐ
戦争体験を教えてください。

支所	お名前	番組員	ネーーム
----	-----	-----	------

※ご記入いただいた個人情報は、こうち生協の広報物（HPを含む）への掲載等に使用し、それ以外には使用しません。また、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）