

災害時に役立つ!



コアノンロールをローリングストックに!

ローリングストックとは、普段使う食材・日用品を少し多めに買っておき、生活の中で消費しながら、新しい物を買ひ足し、災害時に備えることです。

芯がないので、一般的な市販品の2倍～3倍の長さ!



再生紙100%使用!

co-op

**やわらかワンタッチ
コアノン シングル**

130m×6個

注文番号 **1022** **503円**

ハーフケース
(130m×6個) × 5パック

注文番号 **313319**

1品 **2,508円**
2品以上 **2,398円**



co-op

**ワンタッチコアノン
3倍長巻き シングル**

200m×6個

注文番号 **1026** **767円**

ケース
(200m×6個) × 4パック

注文番号 **313394**

1品 **3,058円**
2品以上 **2,948円**

東南海地震が起きた場合

トイレトペーパーのほとんどが国産です。さらに、国内生産の約4割を静岡県で生産しているため、東海地震や東南海地震などの大規模災害が起きて静岡県内の生産が停止すると、多くの家庭へ影響が出る可能性があります。災害が起きた場合、トイレトペーパーの増産を行うことになっていますが、それでも1ヵ月程度の混乱が起これと予想されています。

コアノンなら
備蓄に1ヵ月4人家族で、
約6～8ロールあれば
安心です。

備蓄は1ヵ月分が目安

備蓄の量は約1ヵ月分が目安です。使用量には個人差がありますが、一般的な市販品(芯あり)でいうと、一週間で1人1ロールを消費しています。4人家族では、約16ロールあれば1ヵ月は安心です。経済産業省では、大規模災害に備えて、各家庭で日頃から1ヵ月分程度のトイレトペーパーを備蓄することをおすすめしています。



アフリカ アンゴラ共和国「子どもにやさしい学校づくり」を支援
第14期 キャンペーン期間: 2023年11月1日～2024年10月31日

SDGs 4 質の高い教育をみんなに 6 安全な水とトイレを世界中に

コアノンを1パック購入で1円をユニセフに

「co-op コアノンロールシリーズ」を1パックお買い上げいただく度に、アフリカアンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」のために1円が募金されます。2010年11月よりスタートしました。

アンゴラのすべての子どもたちが安心して楽しく学校に通い、質の高い教育が受けられることを目指しています。



アンゴラの子どもの状況

- ◆5歳未満児の死亡率 出生1,000人あたり68人
- ◆教育を受けていない 5人に1人の子ども
- ◆慢性的な栄養不良に苦しんでいる5歳未満児の割合 子どもの38%

※出典ユニセフ・アンゴラ事務所提供資料より

こうち春花まつり2024に参加 5月3日(金)・4日(土)・5日(日)



高知市中央公園でゴールデンウィーク恒例のイベント「こうち春花まつり2024」が開催され、こうち生協もそこに参加しました。こうち生協のブースではガラガラ抽選会を行い、こうち生協の取り組みを説明しました。約4万鉢の花苗が会場を彩り、親子で学べる防災イベントやステージショーが開催される中、多くの子ども連れ客で賑わいました。



たべる*たいせつキッズクラブ 親子で商品センターお仕事体験 5月12日(日)

こうち生協商品センターにて、「生協の商品がどんな風に準備され、見終わったカタログはどこへいくのか?」を体験して学ぶ親子イベントを開催。6家族22人が参加し、商品センターの見学や、商品のセット作業を体験した後は、お仕事体験で得たお給料(キッズコイン)で、お買い物体験にもチャレンジ。子どもたちは、物流から消費までの疑似体験を楽しみながら学びました。

支所別総代会を開催しました



▲須崎支所
テーブル交流ではたくさんの意見をいただきました。

5月 8日(水):安田支所 5月 9日(木):須崎支所
5月10日(金):中央支所 5月14日(火):東支所
5月15日(水):南国支所 5月17日(金):四万十支所

今年も各支所の支所別総代会を開催。2023年度の報告と2024年度の取組案が説明された後は、各支所独自企画の講演会や、職員・支所の様子の紹介などが行われ、各支所とも様々な意見の飛び交う活気あふれた会となりました。支所別総代会でいただいたご意見は6月27日(木)に開催する第39回通常総代会に届けます。

「平和の折り鶴吹き流し」作りをしています 5月9日(木) 須崎支所 商品活動委員会



組合員のみなさんが、平和を願って折ってくれた鶴の吹き流し作りをしています。例年の作業で手際もよく、糸通しもスムーズに行われ、吊り上げた時をイメージして、「今年は一つの輪にいっぱい飾ろう!そっちのほうが綺麗～」と話しながら楽しく作っています。出来上がった折り鶴吹き流しは、7月に開催される平和七夕まつりで飾られます。

マイナンバーカードはお持ちですか? 12月で現行の保険証が廃止されます

2016年からマイナンバーカードの交付が開始され、2024年2月末時点で73.3%まで交付が進んでいます。

現行の健康保険証は今年の12月2日に廃止され、新規・再発行は行われません。12月1日まで発行された保険証は、廃止から最長1年間使用できます。ただし、措置中に発行済みの保険証の有効期限が先に切れる場合や資格情報(転職、引越)が変更された時点で失効してしまいます。気がついたら期限切れでは、医療費10割負担となってしまうので、気をつけなければなりません。

廃止後の選択としては以下となります。

①マイナ保険証

マイナンバーカードだけでは健康保険証として利用できません。マイナンバーカードを保険証として利用するには「保険証利用の登録」が必要になります。詳しくは厚生労働省のマイナンバーカードの保険証利用を確認してください。

②資格確認書

マイナ保険証を持たない人全員に送付されます。

す。申請は必要ありません。

③資格情報のお知らせ

マイナ保険証を持つにしている人に送付されます。マイナ保険証が使用出来ない医療機関で使います。

マイナ保険証のメリットは、お薬や診察の情報、検診結果を医師が確認でき、正確な情報をもとに質の良い医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)さらに、医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると、「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。師走の忙しい時期に大変にならないよう事前の確認と準備をお願いします。

マイナンバーカードで出来ること

- 個人番号を証明できる
- 1枚で本人確認ができる
- コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を取得できる
- 健康保険証として利用できる

こうち生協 LPA の会 山崎 恵子

3月 リサイクル回収報告

回収品		再生品
飲料パック	11,921kg	トイレトーパーなど
たまごパック	50kg	ペットボトルの蓋など
食品トレイ	73kg	食品トレイ
シッパー内袋	1,216kg	固形燃料
チラシ類	136,900kg	再生紙

※宅配での飲料パックの回収量は、年度末に集計するため、この数量には含まれていません。

「サップ」/ SUP 体験しませんか!

◆2時間...6,500円~7,000円
※時期により価格に変動あり

SUPは立って乗るだけでなく座って足を水に浸けたり、寝転んで空を眺めてみたり、様々な乗り方ができます。流れもほとんどなくインストラクターも付き添いますので初心者でも安心して仁淀川の豊かな自然を満喫することができます。

お問合せ/仁淀川アウトドアセンター
高知県吾川郡仁淀川町長屋6番地
TEL 0889-20-9619 (8:00~17:00)
アクセス/高知市より車で約1時間



詳しくはこちら



仁淀川町

本村の滝

仁淀川
アウトドアセンター

●ひょうたん桜公園

花の里公園

●仁淀川町
観光協会

仁淀川



越知町

横倉山自然の森博物館

至佐川町

高知の
おすすめスポット!

吾川郡仁淀川町
仁淀川アウトドアセンター

仁淀川アウトドアセンターは、仁淀川最上流域、仁淀ブルーが最も綺麗な安居溪谷からの水が流れ込む場所にあり、オートキャンプ場も設置しています。自然を満喫しながらSUP・クリスタルカヤックの体験ができ、子どもから大人まで、初めての方でも安心してゆったり楽しむことができます。

SUP・クリスタルカヤックで
夏の仁淀ブルーを楽しむ!

参加者募集!

『べんりで酢』を使って 牛乳パックdeデコ寿司をつくろう!

べんりで酢を作っている(株)トキワの職員さんを講師にお招きして、べんりで酢を使ったデコ寿司(押し寿司)を作ります。牛乳パックを使うので、簡単にかわいいデコ寿司が出来上がります♪

人気の調味料!



日時 **8月25日(日)** 開催場所 **コープかもベ2階 組合員活動室**
10:00~14:00

募集要項

- 対象/組合員さんと3歳以上の子どもさん親子6組
- 参加費/無料
- 応募締切/7月14日(日)

※応募多数の場合は抽選。抽選の場合は7月15日(月)以降にご連絡いたします。
※画像はイメージです。



申込方法

お申込みは
こちらから▶



お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ
たべる*たいせつキッズクラブ事務局まで
ご連絡ください。☎ **0120-136-201**
9:00~17:30(土日除く)

令和6年 能登半島地震災害 支援募金を延長します

[募金の方法]

11月4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・コープかもベの

店内でも募金箱を設置しています。

コープサステナブルアクション2024

親子で学べる

- ◆コープいきもの探しくエスト
期間/5月1日~8月31日

- ◆お笑い芸人 マシンガンズ
滝沢秀一さんのオンラインイベント
7月29日 10:30~11:30

学習をサポート

- ◆学習ブック「サステナブル博士の部屋」
- ◆SDGsを学べる動画紹介

特設サイト▶



Information

子育て広場開催

“ホッと一息”? それとも、
楽しいおしゃべり?
子育て中のお母さん方を応援!



- 場 所: コープよしだ
- 開催日: 毎週月曜日 10時~12時
- 参加費: 親子1組 100円
(保険費・コーヒー代含む)

お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ

活動会員さん募集!!

くらしの助け合いの会 『コープたんぽぽ』

買い物・話し相手・食事づくり・掃除・洗濯...
困っている方への有償ボランティア



活動に対しての謝礼

- ◆屋内のお手伝い
...2時間 1,600円+交通費
- ◆屋外のお手伝い
...2時間 2,000円+交通費

お問合せ/こうち生協 本部
コープたんぽぽ事務局



お店で共済相談ができます! 要予約

7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

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

コースかもベ ☎0120-040-908

10:00-16:30 11:00-17:30

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

インターネット請求ができ、とても助かりました 店舗組合員さんより

子どものケガ通院で共済金請求をしました。仕事の都合でなかなか電話も出来ないために、インターネット請求だと時間も気にせず請求ができ、とても助かりました。支払いも早く、保障内容にも満足しています。

※実際のお支払いは、共済金請求書ご提出後の判断となります。

ごまだれのスタミナ冷奴



まぐろとネバネバ食材を豆腐にオン。
ボリュームたっぷり冷奴

<栄養価1人分>
エネルギー/320kcal

コツ・ポイント!

さっぱりとした味わいと、ほどよい辛みで食欲のない時も食べやすいメニューです。納豆、豆腐、まぐろからたんぱく質が摂取できます。

作り方

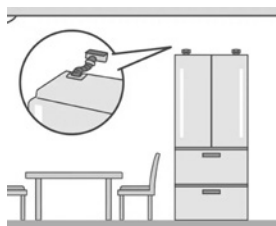
- ①「CO-OP おくら&長芋ミックス」は包材の表示通りに解凍する。
- ②まぐろは1センチ角に切る。
- ③器に厚さ半分に切った豆腐を盛り、上に①、②、めかぶ、中粒納豆をのせ、混ぜた[A]をかける。 ※粉山椒と豆板醤の量は、お好みで調整してください。

材料(2人分)

- CO-OP おくら&長芋ミックス60g
- CO-OP 宮城県産めかぶ(たれ付)2パック
- CO-OP 国産大豆中粒納豆2パック
- まぐろ(刺身用)100g
- もめん豆腐1パック(300g)
- [A] めかぶのたれ(付属)1袋
- 納豆のたれ(付属)2袋
- ごま油小さじ1
- 白すりごま・酢各小さじ2
- おろししょうが・おろしにんにく各小さじ1/3
- 粉山椒または豆板醤小さじ1/3

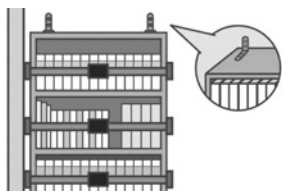
【冷蔵庫】

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。



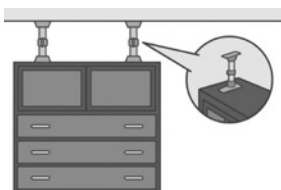
【本棚】

し字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。



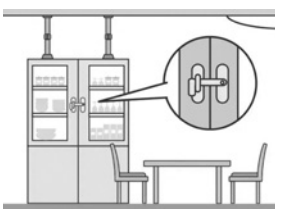
【タンス】

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具は、タンスの奥の方(壁側)で、天井や家具の硬いところに、取り付ける。上下に分かれていて、家具は連結しておく。



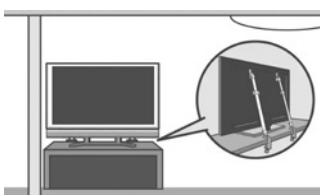
【食器棚】

し字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。



【窓ガラス】

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。カーテンを閉めておくことで室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。



南海トラフ地震に備える

今一度見直そう! 家具は必ず倒れるもの

大地震が発生した場合、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしています。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」またそれが凶器となる場合があります。と考えて、防災対策をしておく必要があります。今一度我が家の対策を見直しましょう。



2024ピースアクションinこうち

被爆ピアノコンサート

平和を願う音色が 世界に届き ますように

2024年

7月6日[土] 13時半～16時 予定

高知県立美術館ホール・能楽堂

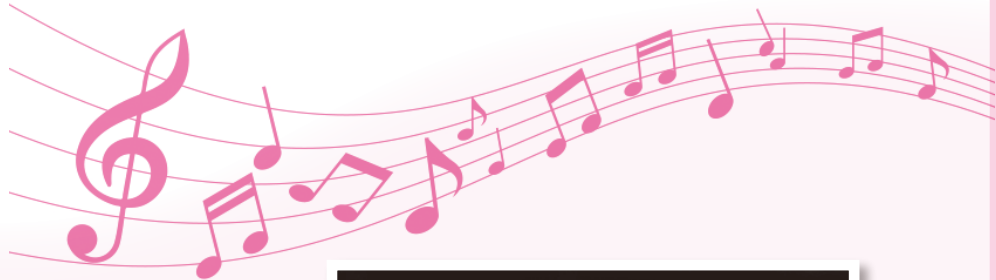
高知市高須 353-2

入場
無料

79年前広島への原子爆弾投下によって被爆したピアノ。
無数のガラス破片が刺さり、傷だらけで音も出ないピアノを、
広島県出身のピアノ調律師 矢川光則さんが再生しました。
矢川さんは、被爆したピアノの音色を多くの人に聞いてもらう
ことで、平和を考えるきっかけづくりをしていきたいと、全国で
被爆ピアノコンサートを開催しています。

今年で7回目の開催となります。

今年は、高知市在住の植野克彦さん(91歳)に
広島での被爆体験のお話をさせていただきます。



こうち生協は
「2024ピースアクションinこうち」
に協賛しています



昨年の被爆ピアノコンサート



あなたの平和への思いを届けよう!

被爆ピアノコンサート開催にあわせて、平和のメッセージ(イラストや写真もOK)を募集します。お寄せいただいたメッセージは、当日の会場および後日YouTube配信する被爆ピアノコンサートの動画内で紹介させていただきます。
あなたの思いをお届けください。

メッセージはこちらから▶



スケジュール(予定)

- 13:00 開場
- 13:30 開演
 - ▶主催者挨拶
 - ▶ピースアクションリレー横断幕引継ぎ式
- 13:45 植野克彦さん講演
- 14:20 休憩
- 14:30 被爆ピアノコンサート
 - ▶矢川光則氏のお話(被爆ピアノについて)
 - ▶高知小学校合唱部
 - ▶一般公募のみなさんによるピアノ演奏
 - ▶朝香 智子さん(コンポーザー・ピアニスト)
- 15:50 エンディング 閉会挨拶

※内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

植野克彦さんプロフィール

高知市にある植野陶器店店主。12歳の時広島で被爆し、背中や足に大やけどを負う。平和の大切さを伝える活動として、戦争の体験を語り部として、高知市内の小・中学校等で話している。

主催／高知県生活協同組合連合会

お問合せ先／高知県生活協同組合連合会 ☎088-846-3663