

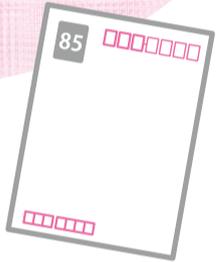
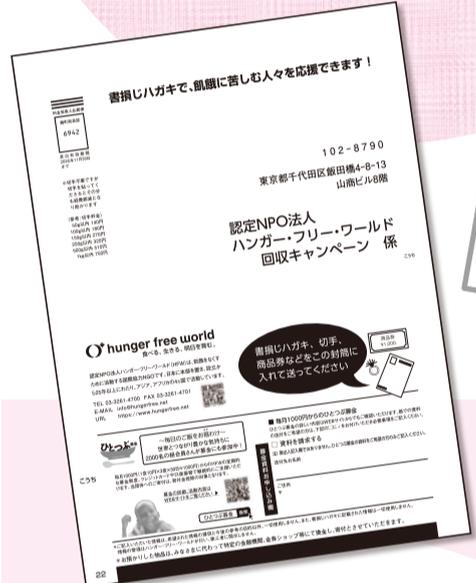
ご家庭に  
眠っている

書損じハガキや  
商品券などで  
国際協力!



## HFW ハンガー・フリー・ワールド (飢餓) (ない) (世界)

ハンガー・フリー・ワールド (HFW) は、飢餓のない世界をめざして活動する国際協力NGOです。ご家庭で不要になったものを換金し、開発途上国の飢餓に直面する人々の自立支援など、飢餓のない世界をつくるための活動に役立っています。毎年、こうち生協はこのキャンペーンに協力しています。



### 第24回 書損じハガキ回収キャンペーン

#### 集めているもの

- 年賀ハガキ
- 郵便ハガキ
- 未使用切手
- ブルーチップ
- グリーンスタンプ
- 未使用テレホンカード
- 未使用プリペイドカード
- 商品券
- 中古音楽CD
- 中古映画DVD
- 中古ゲームソフト
- 外国紙幣
- ダイヤ
- 金
- 銀
- プラチナ製の貴金属品
- ネットからVポイントも(1ポイントから寄付できます)



今週封筒をお配りしています  
 不必要になったものを入れて、  
**5月末までに**  
 ご投函ください!!

#### みなさんの支援で こんなことができます!

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| <p>ハガキ<br/>3枚</p> | <p>養鶏<br/>1羽分</p>      |
| <p>商品券<br/>5枚</p> | <p>野菜栽培開始<br/>2世帯分</p> |

#### ご協力ありがとうございました

第23回 書損じハガキ回収キャンペーン報告  
 こうち生協換金総額  
 …………… **183万 4,089円** (915件)

#### 11人に1人が飢えている世界

今、世界では十分な食料が生産されているのに、11人に1人が「慢性的な栄養不足」＝「飢餓」に直面しています。世界の飢餓人口は約7億3300万人、2019年から1億人以上増えています。食料問題は世界中の人が力を合わせないと解決できない課題です。



#### 5つの活動拠点

#### 西アフリカ・ブルキナファソからのありがとう

みなさまのご支援をいただき、ブルキナファソのクプリ郡での16年間の支援を完了することができました。国の保健センターを再開させた栄養改善事業、女性組合を通じた野菜栽培と販売、女性組合と行政が連携した学校給食などを実施し、食料備蓄庫の機能不全も行政に提言し改善しました。住民と行政が協力してこれらの事業や新たな課題に取り組める地域となりました。

栄養改善事業に参加した子どもは、10年後も元気に育っています。





年を重ねるごとに、できない事やしんどい事が増えてきます。今年もつつがなく穏やかに過ごせればと思います。あとは、ありきたりですが孫の成長が楽しみです。今年も良い年でありますように!!

シネマス

今年の後期高齢者への仲間入り、体力・筋力が落ち、フレイルに該当します。体重あと10kg増やそうと考えます。フレイルにオーラルフレイルを予防し、健康に暮らせる日々になりたいです。

kinako

今年の2月で結婚40年になります。温泉に行っただけで、美味しい食事でゆっくり過ごして良い1年にしたいです。

浜ちゃんママ

何をすることも健康第一！健康に働いて、家族全員健康で過ごせます様にいつも思っています。

旅行にも行ってストレス解消。野菜を作り、3度の食事もおボケないように手作りして、毎日毎日、楽しい楽しいと思いつつながら暮らしていけたらいいと思います。

クラブチーママ

2024年こそは家族でキャンプをしてバーベキューをするぞと思っていましたが仕事も忙しくいつの間にか2024年もあと少

しに……。なので2025年こそは早く計画を立てて夏休みに家族でキャンプ&バーベキューを実現します。

E・T

年を重ねて思う事は、「元気で暮らせませうに」が一番。お出掛けができて、趣味が楽しめ、おいしい物がいっぱい食べられるよう。そうする事の資金が入って来ること、と欲張りな事ばかりが今年のご様にお願いしたいです。

たんぽぽ

2024年の暮れからお正月にかけて埼玉へ孫に会いに行きます。2人の孫5才と9カ月の女の子です。都会の暮らしはどんなでしょう。今年もみんな元気に暮らせますように。

バーバも農業しておいしいお米とお茶を届けたいです。

がっばちゃん

世界中が平和で豊かな年に!!真面目に暮らしている人々が報われるように祈ります。

豪雪、猛暑や台風、災害が無い年になりますように。そしてCO・OP商品をはじめとした食品など生活必需品の値上がりが止まりますように……。

まりまり

戦争は続くし、地震や異常気象は怖いし、物価高で生活は苦しくなるばかり……。希望の持てない世の中ですが、せめて散歩して景色を眺め、庭の草花を育て、楽しみを見つけていきたいと思っています。

ストローハット

2024年は、食品やガソリン等値上げが再々あり、またか……と嫌になることばかりでした。

2025年はこれ以上に色んな

物を値上げないように願いたいです。また、年末の大掃除が早目に終わるように頑張りたいです(今必死に頑張っています。)

ななちゃん

2025年、活字に親しむ年になりたい。本が大好きな子ども・学生時代を過ごしてきたのいつの間にかスマホばかりになっていました。

仕事・家事からはなれた時間。寝る前のひとときや病院の待ち時間に至まで、スマホで過ごしている自分にハッとしました。その先が気になって少しの時間にも読んだ推理小説や寝る前に親しんだエッセイ。

2025年は久しぶりに本屋さんや図書館に足を運んで活字に親しむ時間を取り戻したいです。

たまやん

2025年は、毎月旅行を復活させるぞ!!昨年は3回ほどしか行けなかったのが、今年に行きたいところは全て行くつもりです。楽しみです!

みーママ

2024年は、お正月から能登の大地震に始まり、災害の多かった年のように感じました。

我が家も家族が1年半程の入院生活になり、先日やっと退院したばかりです。今年こそは、健康で入院せずに過ごせるよう願っています。個人的には、四季折々の行事や風景を楽しみながら、穏やかな日々を過ごしたいものです。大きな災害が起こらないよう祈ります。

そして、世界各地で起こっている紛争(戦争)が少しでも解決に向かい、苦しむ人が減りますように!

ラヴィイウォンバット

2024年は、いろんなことを体験。年を加えてだんだん注意が薄れている。足に熱湯がかかり痛かった!水で冷やしアロエをいっぱい貼ったが、こればあになるとアロエは何の足しにもならないと先生が言っていた。

又、胆のうに石が出来これも言えないくらい痛かった。退院後、脂肪の少ない安全な食材の表を見ながら、楽しくラクに食事作りをしているこの頃。

2025年1才年をとるが、ゆっくり楽しみながらケガをせず、ラクに暮らそうと思っているけど……?さて、どうなることやら!

くりちゃん

一年の始めには「季節変わりに片付けを頑張る」と目標を考えるが……。暑いとか天気がとか、自分に言い訳を言い聞かせてサボってしまう。

ダラダラな一年にならないようにしたい。

満腹

孫が生まれたので、老体にムチ打って「孫やらい」しようと思えます。

みちみちみっちー

2025年ボランティア活動を増やしたいです。今年には体力に合わせて活動をします。九州の姉の所にも行きたい。入院中なので心配です。

高知のつばめ

体重をあと10kg落としたいです。ただいま糖質カットダイエット中です。

あらいぐま



2月のテーマ タイムマシンに乗って  
あの頃の自分へのメッセージをお書きください!  
拝啓 あの時の自分へ……



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円分のコープ商品券プレゼント!

クイズ ● 締切 2月28日(金)

黒糖ができる直前に釜からあげた蜜のことを、黒潮町では何と言っていますか?

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え  力

◆ 1月号の答え: 掩 体 ※南国市にある戦跡で、空爆から飛行機を守る格納庫。

※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く場合があります。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)

支所・店舗 お名前 ペンネーム 組合員番号

## 住所不明組合員のみなし自由脱退の 手続きに関する公告

2025年1月29日

こうち生活協同組合 理事長 佐竹 一夫

定款第9条、10条ならびに住所不明組合員の脱退手続きに関する規約に基づき、住所の変更の届出が2年間行われず、脱退の予告があったものとみなされた組合員の方の自由脱退の手続きを行うことを公告いたします。2ヵ月間公告の上、理事会承認を受けて今年度末（2025年3月末）に自由脱退の手続きを行う予定です。

今回、対象となるのは、2022年から2024年において、3年間以上生協からの郵送物があて先不明で返送されてきた方のうち、所在確認のための電話連絡等でも所在が確認できず、かつ、長期間生協の供給事業の利用実績がない方です。

本日より2ヵ月間、こうち生協本部・店舗・支所に対象者名簿を備え付けますので、ご自分が対象者となっているかどうかの確認を希望される方はお申し出ください。3月29日までに申し出いただき、住所が確認された方につきましては、自由脱退手続きの対象から除外いたしますので、お近くの事業所等にご連絡ください。

なお、今回の手続きで脱退となった方の出資金につきましては、2025年4月1日より起算して2年以内にご請求をいただければ、ご本人を確認の上、返還いたします。その際には、お近くの事業所または本部までご連絡をくださいますようお願い申し上げます。

## 地域情報 土佐市防災フェスタ開催

遊・食・感・作で学ぶ!

日時/2月24日(月・祝) 10:00~15:00

場所/土佐市複合文化施設 つな一で  
土佐市高岡町乙3451-1

こうち生協もブースを出します。

子どもも大人も、楽しく学べる  
体験型フェスタです。

スタンプラリーで豪華防災グッズを狙え!

お問合せ/土佐市 防災対策課  
☎088-852-7607

## コープの夕食宅配

ひとり暮らしのご両親に  
忙しい家事の短時間に!

- 「いろいろコース」  
(1食) 550円 (5日分) 2,750円
- 「らんまんコース」  
(1食) 710円 (5日分) 3,550円

この他にも「おかずコース」「お弁当コース」などがあります。  
※価格は全て税込価格です

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)

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



## ユニセフ・子ども食堂お年玉募金 (受付期間/1月3回~2月3回)

注文番号 1062 注文数 1 で1,000円の募金

## ユニセフ・子ども食堂募金 (通年常時受付)

注文番号 1064 注文数 1 で100円の募金

## 2月12日(水)は1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2月26日(水)です。

## 春のピアノ高額買取キャンペーン!!

キャンペーン期間: 3月31日(月)まで

古いピアノ  
長年調律していないピアノも **OK!**

※電子ピアノ・エレクトーンは買取対象外とさせていただきます。

平成以降のピアノは  
**特別買取**

お電話の前にご確認ください。

査定  
無料  
高額  
買取



- ①メーカー  
YAMAHA・KAWAI等
- ②品番  
U1・U3等
- ③製造番号  
4~7桁の数字
- ④ペダル  
2本か3本

ピアノ買取の  
ご成約をされた方に  
**10,000円分の  
商品券をプレゼント!**

提携業者 樹総合ピアノサービス  
古物商認可第821080000810

見積りに関するお問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業グループ  
(代表)088-826-5211 ☎0120-994-942 (月~金 9時~17時半)

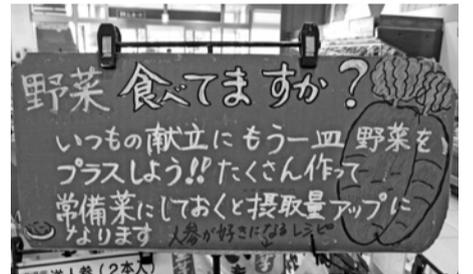
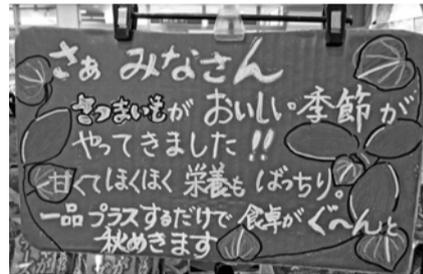
## 店舗では 2月の感謝祭

お買い得品  
いっぱい3日間!!

2/20  
[木]

2/21  
[金]

2/22  
[土]



## POPやレシピがわかりやすい!

最近、野菜や果物のコーナーにつくられた、POPやレシピがわかりやすく、楽しくてとてもいいです!きっと暮らしが好きな人が書いているんだろうなあと幸せな気持ちになります。ありがとうございます。 組合員さんより

お店のお買い得情報を  
発信中!



12月  
理事会だより  
12月24日(火)開催

### 【議決事項】

- ◆2025年度日本生協連「経営リスク保険」加入の件について
- ◆高知市保健所管内消費者懇談会への参加要請について

### 【報告事項】

- ◆2024年度方針の進捗状況と11月決算について
- ◆安全防衛運転の取り組みについて
- ◆第40回通常総代会第4回準備委員会について
- ◆第4回こうち生協創立40周年企画検討委員会について
- ◆2024年度第2回商品活動委員会事務局会について
- ◆各委員会定例報告(コープたんばぽ・LPAの会)
- ◆たべる\*たいせつキッズクラブサポーター会について
- ◆2024年度10月環境関連実績について
- ◆内部統制2024年度11月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆中四国地連「あったか地域づくり交流会」について
- ◆ラブコープ商品オンライン工場産地交流会について
- ◆コープCSネット商品活動交流会について
- ◆2024年度第6回監事会、コープかもべ部署監査、監事監査研究交流会について

【お申込みお問合せ】  
こうち生協 本部 運営企画グループ  
☎0120-1136-201  
9時~17時半(土日除く)

●募集人数: 50人  
※応募多数の場合は、地域や年齢などのバランスを考慮し、選考させていただきます。

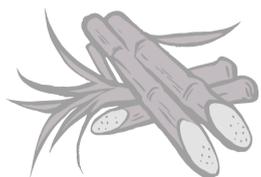
●応募締切: 3月2日(日)  
※ご応募いただいた方には3月末日までに詳細をご連絡いたします。



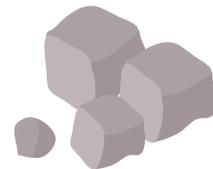
レポートを  
送っていただくと  
毎回粗品を  
プレゼント!!



## 2025 『機関紙Himawari』 モニター募集



# 黒潮町の伝統製法をまもる



## かみ かし もり 『上榎森』黒糖づくり



幡多郡黒潮町の黒糖づくりは江戸時代より始まり、当時は土佐藩の財政を支える貴重な産業でした。黒潮町は土壌が砂地のため、エグ味となる成分がサトウキビに残りにくく、質の良い黒糖づくりに向いています。その古くから地域に伝わる伝統製法で、生産から加工・販売まで一貫した黒糖づくりをしている『上榎森』田波憲二さんにお話を伺いました。



上榎森 田波さんご夫妻

### 自然の中での生き方

千葉県出身の田波さんは、もともとはサラリーマンをしていましたが、自分らしい生き方を求め、奥さんと一緒に宮城県、沖縄県での生活を経て、18年前に高知県黒潮町に移住してきました。沖縄県でサトウキビを作っていたので、黒潮町でもサトウキビが作られていると聞き、サトウキビ農家に弟子入りし、3年後に独立。サトウキビの汁を搾ったカスはすべて畑へ戻すなど、循環にもこだわった農業をしています。「自然が好きなので、今の生活は無理がなく、自分には合っている」と田波さんは言います。

### 生産者のこだわりの手法

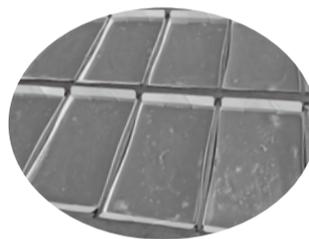
サトウキビは手作業で刈り取り、1本1本機械に通して搾汁した後、釜と薪を使用し、約4時間かけて丁寧に炊き上げます。

黒潮町では、古くから地域に伝わる釜炊き製法で、各生産者がそれぞれのこだわりで黒糖づくりをしています。同じ地域のサトウキビでも肥料のやり方、育て方、品種や釜炊きの火の温度やかき混ぜ方など、その人の手法で黒糖の味は変わります。

田波さんが目指すのは、濃厚でパンチがあるけどスッと消えていくような味。出来たては少し酸味があるけれど、時間が経つと丸くなっていく、まろやかな黒糖だそうです。



伝統の釜炊きで、薪を使い炊き上げます。



出来上がった黒糖



### ボカから加工品を開発

黒糖ができる直前に釜からあげた、甘くて美味しいサトウキビの蜜は、地元では「ボカ」と呼ばれ、『上榎森』では、そのボカ蜜を活用した、シロップや加工品を開発。ボカナッツは、ナッツにボカを加えて加工したもので、人気商品となっています。

「黒潮町は、人が良く風土がいいので暮らしやすい」と田波さん。「過疎化する地域の伝統産業を、移住してきた若者たちが継承してくれていることが嬉しい」と地元の生産者は言い、移住して来た人と地元住民との間に、よいコミュニティが生まれています。

サトウキビ蜜の  
コクと甘みが際立つナッツ

自然の甘味とコク、  
サトウキビ100%の蜜!

アイスや紅茶、  
かき氷などにどうぞ!

注文番号 **950** 翌々週お届け (2/24~2/28)  
BOKA NUTS ボカナッツ  
80g (賞) 70日 **724円** (税込)

注文番号 **949** 翌々週お届け (2/24~2/28)  
上榎森のボカ  
サトウキビ蜜  
200g (賞) 1年半 **1,404円** (税込)

とさのゆさん箱2月3回企画