

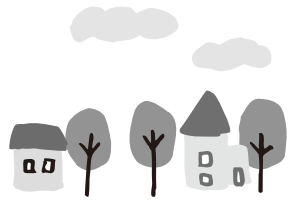


声 monitor voice

こうち生協
商品モニター

モニターしてみました！

こうち生協では、商品モニターに登録してくれた組合員さんに、
2か月に一度商品のサンプルをお試し頂いています。



声 monitor voice

ローリングストックとして常備
レトルト製品は全く食べないのですが、
非常食用に試しに食べてみました。
ローリングストックとして常備しても
良いと思える味でした。

具材がしっかりある。

野菜の形がちゃんとあり食べ応えありました。
野菜(特にジャガイモ)がゴロゴロ入っていて
味もおいしかった。牛肉やじゃがいもが
しっかり入っていておいしい。

声 monitor voice

地元のシイラ・
室戸海洋深層水塩

地元の素材が使われているのが
大変うれしく思います。
パッケージもすばらしいと思いました。

すり身の天ぷら

おいしかった。
荒目の魚肉ソーセージって感じ。
油で揚げたら、かなりおいしい
すり身の天ぷらになりました。

保存料・甘味料・着色料不使用

手を汚さず食べられる点。スパイシーさ、塩味もほどよくて、
子どものおやつにも安心して食べさせられると思いました。



魚ん棒(旨塩)

常温保存で《賞味期限》180日

室戸市にある老舗(有)山本かま
ぼ店が、地元食材にこだわり試
行錯誤の末できた商品です。
地元のシイラと室戸海洋深層水塩
100%に香辛料を加えスパシー
な蒲鉾に仕上げました。
余分な保存料・甘味料・着色料は
不使用。



味がまろやかで風味良し
いま買っている豆腐から、すぐにでも
変えてみたいと思いました。
美味しかったです。

声 monitor voice

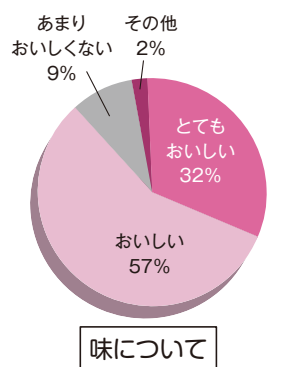
ずっとおいしい豆腐

常温保存で《賞味期限》157日

国産大豆、遺伝子組み換えでない
消泡剤不使用、大豆、水、にがりだけで出来た豆腐。
常温で保存可能、大豆の味が濃厚。

災害へのストックにも

常温保存のできるびっくりのお豆腐が、すごく賞味期限も長く
保存料も入っておらず、子どもから老人までおいしく食べて良い。
災害へのストックにも加えたい一品だ！甘くておいしかった、
是非一度手に取って食べていただきたい。



無菌環境での充てん技術と特殊な紙容器
で豆腐のおいしさをキープ。

原材料は大豆と水とにがりだけ。保存料は使用し
ていません。国産大豆100%使用の濃厚な豆乳で
つくられている豆腐です。

コープ探検隊 冷凍「CO-OP 焼おにぎり」学習会を開催しました！

1月15日（水）



コープ探検隊は、こうち生協の総代さんを対象にした学習企画です。

今回は、39名の総代さん・理事さんが参加し、須崎支所、安田支所、コープかもべを会場にオンラインでつなぎ、「CO-OP 焼おにぎり」の商品学習会を工場見学の動画を見ながら行いました。

「CO-OP 焼おにぎり」は1999年から販売されているロングセラー商品で、(株)ニッスイで製造されています。オンラインによる商品のリニューアル秘話や、美味しさのポイントを学習した後は、各会場で、焼おにぎりを海苔とチーズと大葉で巻く、アレンジレシピの試食会も開催。総代さんからは「初めて食べたけど、中がふんわりとしておいしい。」「意外とチーズとの相性がよくおいしい。」などの声が寄せられました。

こうち生協では、コープ探検隊を通して総代さん同士の交流も深めています。

CO-OP 焼おにぎり おいしさの秘密！



- 外はカリッと香ばしく、中はふっくら食感。
- かつおだしと昆布エキスをきかせたあっさり味。
- お米はあきたこまち100%

チーズとの相性
バッチリ～！！

チーズと海苔と大葉で
アレンジ！

冷凍なのに、
中がふんわりして
おいしい～！

オンラインで 学習会



須崎支所会場



コープかもべ会場



安田支所会場

お薬の選び方で 自己負担が増える場合があります

2024年10月から「長期収載品の選定療養」という制度が導入され、薬の選び方によっては自己負担が増えることがあります。この制度を理解するために、まず薬の種類について簡単に説明します。

薬の種類について

薬には新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類があります。新薬は長い開発期間と費用を経て作られ、特許期間中は開発会社だけが製造販売できます。一方、特許が切れると他の会社も同じ成分で薬を作ることが可能になり、それがジェネリック医薬品です。ジェネリック医薬品は先発医薬品より価格が安く、通常は半額程度です。

「長期収載品の選定療養」とは

2024年10月以降、原則として後発医薬品が処方されることとなりますが、患者が希望して先発医薬品（長期収載品）を選ぶ場合

合には追加料金が発生します。これを「選定療養」といいます。

特別な料金がかかる場合と例外

選定療養でかかる追加料金は保険適用外のため、患者が自己負担します。ただし、医師が先発医薬品を必要と判断した場合や、薬局に後発医薬品の在庫がない場合は、選定療養の対象外となり通常の保険が適用されます。また、漢方薬は特許がないため引き続き保険適用の対象です。

制度の目的

この制度は、低コストのジェネリック医薬品を利用してもらうことで、患者の負担軽減と国の医療費削減を目指しています。少子高齢化が進む中、国民皆保険制度を維持するためにも、医療費の軽減に協力する意識が求められます。

こうち生協 LPA の会 山崎 恵子

11月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	129kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	628kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	80kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1,208kg	固形燃料	
チラシ類	152,020kg	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。

ご協力ください！

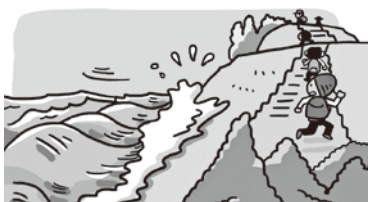
牛乳パック・たまごパック・シッパー内袋・チラシ類は配送時に回収しています。



津波警報

地震が発生してから約3分を目標に、
大津波警報、津波警報または
津波注意報を、津波予報区単位で
発表します。

この時、予想される津波の高さは、
通常は5段階の数値で発表します。



大津波警報

予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。

3m～5m 5m～10m 10m超

木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。

津波警報

予想される津波の高さが高い所で1mを超え、3m以下の場合。

1m～3m

標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。

津波注意報

予想される津波の高さが高い所で0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。

0.2m～1m

海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し、小型船舶が転覆します。海の中にいる人は直ちに海から上がって、海岸から離れてください。

とにかく避難を！！

震源が陸地に近いと津波警報・津波注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。直ぐに避難を開始しましょう。

津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大津波が襲う恐れがあります。直ちにできる限りの避難をしましょう。

津波は沿岸部の地形等の影響により、局部的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

津波は長い時間繰り返し襲ってきます。津波警報・注意報が解除されるまでは、避難を続けましょう。



参加者募集!



親子で「米粉を使ってうどん & じゃ焼き作り」に挑戦!



講師に、高知で米粉を広める活動をしてこられた西川さんをお招きして、親子で米粉を使った「うどん」「じゃ焼き」をつくります。

日時 **3月30日(日)** 開催場所 **こうち生協 中央支所**
10:00~13:00頃 (高知市南河ノ瀬町156)

募集要項 ●対象: 組合員さんと4歳以上小学生以下の子どもさん 親子5組
※応募多数の場合は抽選。抽選の場合は3月3日(月)以降にご連絡いたします。

参加費: 1人300円
応募締切: 3月2日(日)
※参加者には3月中頃に詳細を配送にてお渡しします。



※画像はイメージです

申込方法
お申込みはこちら ▶ お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ 0120-136-201 9:00~17:30(土日除く)

Information

平和について今一度考えてみませんか?

高知県生活協同組合連合会
戦後80年企画
ノーベル平和賞受賞記念

事前申し込み
不要

入場無料

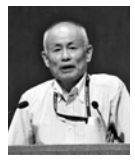


日本被団協代表委員・広島県被団協理事長
箕牧 智之さん講演会

2024年、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)にノーベル平和賞が授与されました。戦後80年を迎える今年、日本被団協代表委員の箕牧 智之さんに自身の被爆体験や平和への思いをお話していただきます。ぜひお越しください。

日時 **3月14日(金)** 13:30~16:00(開場13:00) 場所 **高知県立美術館ホール**
高知市高須353-2

【内容】 13:35~14:20 ノーベル平和賞表彰式ドキュメンタリー上映
14:30~15:50 箕牧 智之さん講演「被爆の証言・ノーベル平和賞受賞に思いを寄せて(仮)」



◆箕牧 智之(みまき としゆき)さんプロフィール
昭和17年東京都生まれ。3歳の時に疎開先の広島で被爆。広島県被団協理事長。核兵器廃絶を訴え続けている。

お問合せ/高知県生活協同組合連合会 TEL 088-846-3663

もち麦のシーフードチャウダー



<栄養価1人分>エネルギー/370kcal

コツ・ポイント!
もち麦を煮てとろみを出した、「煮るだけの簡単スープ」です。

材料 (2人分)
co-op シーフードミックス ... 100g
co-op もち麦 ... 80g
co-op ゴーダシュレッドチーズ ... 50g
白ワイン、または酒 ... 大さじ1
長ねぎ ... 1/2本
まいたけ ... 1パック(100g)
水 ... 1カップ
牛乳 ... 1と1/2カップ
塩・こしょう ... 各少々

作り方
①解凍した「co-op シーフードミックス」は水気を拭き、白ワインをまぶす。
②長ねぎは1センチ幅の輪切りに、まいたけは食べやすくほぐす。
③鍋に「co-op もち麦」と②を入れ、水を加えて火にかける。煮立ったら弱めの中火で15分煮る。
④③に①を入れて中火にし、再び煮立ったら、牛乳とゴーダシュレッドチーズを入れて、ときどき混ぜながら2~3分煮る。
⑤塩・こしょうで味を調える。

店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

3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
2	3	4	5	6	7	8
	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	
9	10	11	12	13	14	15
	LPA 相談会	LPA 相談会	店休日	LPA 相談会	LPA 相談会	
16	17	18	19	20	21	22
	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	
23	24	25	26	27	28	29
	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	LPA 相談会	
30	31					
	LPA 相談会					

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

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

有難かった一時金 中央支所 組合員さん

ガンと分かってから入院手術をするまでの間にも、結構お金がかかったので、一時金をもらえたのはとても有難かったです。気持ちに余裕をもって治療に望めます。ありがとうございました。

※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。

モニター期間 2025年4月~2026年3月

【募集要項】
●対象: こうち生協の組合員さんで、メール連絡のできる方。
●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。

【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 9時~17時半(土日除く)

ご応募はこちら ▶



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



2024

あなたとこうち生協との「心に残るちょっといい話」

Himawari 12月3週号で募集した、こうち生協へのメッセージ募集に組合員さんから42件の温かいご投稿がありました。ありがとうございました。その一部をご紹介します。



毎週会えるのが楽しみ

長年コープを利用して頂いて、変化もたくさんありました。始まりは職場での共同購入でした。それから母の地域での共同購入になり、また個人となり、地域でのつながりが少なくなり、個人宅配となりました。毎週配達して下さる係の方も変化し交代するけれど、それぞれの方が気さくで親しみがあり、荷物を持って来て対応して下さるので、歳を重ねると不便なこともあって、「困るなあ」と思っても言えなかったりするのだけれど、気付いて下さるのでとてもありがたいです。毎週会えるのが楽しみで、何か一つは注文しま〜す。よろしくお願いしますね。

満腹



生協さんにホッとしています

訪問介護事業所が次々に閉鎖され、介護ヘルパーも不足しているという話を聞くと、高齢になってだんだん自立が困難になる。これからの自分の生活が不安になります。ただ、週に一回は生協さんが来てくれて言葉をかけてくれるというだけでも、少しホッとする思いがあります。

ストローハット



生協商品で時短

買い物が行き届かず、野菜不足になりがちだった我が家ですが、スーパーに寄る時間が減り、料理時間も短く済むようになりました。いつも重い荷物を届けてくれて本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。夫が病気の時親身になってくださりありがとうございました。お陰様で減塩食も何とかできています。

あっき〜な



祖母の記憶

子どもの時、祖母がグループで共同購入をしていた時に、一緒に行き自分たちの分を分ける作業が好きでした。今は個人宅配ですが、時々昔の事を思い出して優しかった亡き祖母の記憶がよみがえり懐かしく思います。

ここあ



懐かしい配送日の楽しみ

もう何年前になるかな?以前は庭にゴザを広げて、商品を各々に仕分けを来た人とし、その内仕事や用事で遅れた人が加わり「その商品はどんな?」「どうやって作るの?」「おいしいよ、コレ!」とみんなで商品の味見をしたことを懐かしく思い出します。

配送の職員さんも、たまに仲間に入って料理とか色んなことを教えてくれた。週一の楽しみの日、みんなで仕分けしながら「夕食何?」「カレー」5人がカレーの日もあり大笑い!今は仕分けしなくても...けどあの交流が無くなり少し寂しい。あの時代はあれで良かったかなと思い出しているこの頃。(生活も変わったし、今みんな忙しいものネ!)のどかなった時代の懐かしい思い出。(本当に懐かしい)でも前を向いて進もう!歳のせいか最近注文が多くなった。アレもコレもと...。いいんだよね、これで。

くりちゃん



食を支えてもらい夫が自立

私が入院した時、車いす生活の夫は買い物に行けませんでしたが、夫の食を支えてくれたのは生協さんでした。配達員の方が荷物を玄関先まで届けてくださり、本当に助かりました。感謝します。夫もカタログを見ながら注文することを覚えました。私の手術は試練でしたが、私に頼りきりの夫が自立して生活をする自信がついたようで、退院後も食器洗いを今も受け持っています。生協さんありがとう!いつも明るく接して下さり、重い物があると運んでくださり感謝です。

ジャガランダ



ちょこつとが嬉しい

身体が痛かった折「この間足が痛いと言っていたけど、大丈夫ですか?」と声をかけてくれたり、良い商品があると「これいいですよ」とちょこつとおすすめしてくれて、そんな日常のちょこつとか、生協さんとの繋がりをちょつとよくしてくれております!歳を取ってくると、ちょつとやちょこつとが嬉しいものです。大人気の高知の塩で食べる「薫焼き戻り鰯タキ」を紹介していただき、毎年お盆やちょっとしたお土産や、県外に送るととても喜ばれております。私と仲間との繋がりを生協さんが取り持っていてくださいますよ!

豆チャン



亡き生協職員さんとの思い出

もう28年ほど前のことです。こうち生協には宿毛市で開始された時から加入。その後、平成7年7月に出産し1年間の育児休業。外出も制限される中、週に一度の配達日に、同じ頃お父さんになった生協職員さんが、息子を愛おしく見て抱っこしてくれていました。楽しい時間でした。同じ年齢の子どもさんを見ると嬉しくなるものですから...。残念なことにその方は若くしてご病気で亡くされました。今でも、あの時の嬉しそうな笑顔を思い出します。いつも機嫌良く配達してくれる方でした。忙しく働いている中で、ご自分もホッとひと息ついていただけたでしょうね。

ミツバチ



人とつながる生協

私はHimawariに投稿したことが、いつも本当となり実現しています。昨年暮れからお正月を埼玉へ行くことが出来ました。孫も姉妹になって5歳と9ヶ月、わんぱくで元気に大きくなってもらいたいです。埼玉の生協の店にも買い出しに行きました。みんなの笑顔でいっぱい品出しを、みんなに幸せを届ける店だと思いました。これからも人とつながる生協で、田舎には欠かせない配送であってほしいです。

がっぴはちゃん