

元気に歩ける靴で 毎日の「歩き」を快適に!!



さらに
長時間ラクに歩いて
疲れにくい!

シリーズ累計
30万足
突破!

自分の足でラクラク歩き続けられるよう、
いつまでも元気でいたい

歩くことは、快感ホルモンの分泌を促します。精神的な緊張やマイナスの感情は低下し、プラスの感情である活力が上昇する効果もあるとされています。脳の血行もよくなり、脳の活性化が促されることで、認知症のリスクを低減させることにもつながるといわれています。



生協オリジナル 3代目!

ミズノフリーウォークⅢ

声に応じて
リニューアル!

歩きやすい!!

靴本体とベロを一体化。
足を包み込むように
優しくフィット。



リニューアル POINT

厚みがありクッション性のある
インソールでゆったりフィット
& やわらかな履き心地を実現。



リニューアル POINT

落ち着いた色味のマット
な質感へ。 ※ラベンダーは
光沢感のある仕様

声
色の光り方が派手すぎて
取手ずかしい...

リニューアル POINT

4E相当で甲高・幅広の方にもおすすめ!
靴内の高さに余裕ができ、足になじみ
やすくなりました。

履きやすい!!

ファスナー仕様で履き口が
大きく開き、脱ぎ・履きしやすい。
靴ひもを結ぶ必要がなく、
ストッパーで簡単に
調整可能。



リニューアル POINT

外側の一部がメッシュ素材
でムレにくく快適に。

声
暑い日に履くと、
靴の中が蒸れてしまう...

疲れにくい!!

かかと部分の波形プレートで
クッション性&安定性を両立。
歩行時の衝撃をやわらげ、
ぐらつきを抑えました。

かかと部は
夜道でも目立つ
反射材付き

色/ラベンダー、グレージュ
ブラウン、ブラック

11,800円
12,980円(税込)

履き口が広く、ファスナーの
上げ下ろしだけで、簡単に
脱ぎ履きができました。
履き口がしっかりしていて、
作りの強さを感じました。

組合員さん



詳しくは、今週お配りしている
チラシをご覧ください!

たべる*たいせつキッズクラブ 米粉を使って うどん&どら焼き作りに挑戦しました!



3月30日(日)

こうち生協中央支所で、たべる*たいせつキッズクラブのイベントを、高知で米粉を広める活動をしてこられた西川さんを講師にお招きして開催しました。親子6組16名の参加があり、米粉を使った「うどん」と「どら焼き」を作りました。子どもたちは、米粉と小麦粉の違いを知り、実際に米粉を使って調理し食べることで、あまり家庭で使うことのない「米粉」の魅力を発見!

うどんの生地をこねて、踏んで、寝かせてとなかなか大変な作業もありましたが、親子で楽しく調理しました。



米粉でできたおいしいうどん

うどんをきるのがおもっていたよりも、かたくて大変だったです。こんど家で米粉のうどんを作ってみようと思いました。

どら焼きはとくにうまくできました。米粉でこんなにおいしいうどんを作れてうれしかったです。

うどんとどら焼きの作り方を教えてくれてありがとうございました。



うどん

どら焼き

(参加した子どもさんより)

宿毛市 沖の島の学校給食に商品を提供



昨年12月より、宿毛市沖の島の小・中学校と保育園の給食食材の一部に、こうち生協の商品を提供できるようになりました。さらに今年3月からは、「COOP LPA 美し牛乳」も定期便に載せてお届けしています。美し牛乳は、味が濃厚で美味しいと生徒に喜ばれています。

2025年4月から 車検制度が変わりました

2025年4月以降、これまでより早いタイミングで、有効期限満了日の2カ月前から車検手続きを行えるようになります。これまで車検は1カ月前から受検可能でしたが、2カ月前まで遡ることが可能になることで、整備工場やディーラーへの依頼スケジュールをより柔軟に組み立てることが可能になります。

自賠責保険も2カ月前から更新可能に

また、車検と切り離せない存在である「自賠責保険」も同様に2カ月前から更新が可能となります。自賠責保険の更新は車検時に必須ですが、これまでは直前の更新が基本でした。

2カ月前から可能になることで、保険切れによる無保険走行のリスクを減らし、安心して更新手続きができるようになります。

車検制度が変更された背景

背景には、車検有効期限が集中する特定の期間に業務が過剰に詰まり、整備スタッフの残業が増える問題があったとされています。

これにより、車検を受ける側も希望する日時に予約が取りやすくなり、待ち時間も短縮され、結果的にドライバールーにとって利便性が高まります。

こうち生協 LPAの会 山崎 由香理

車検の受検可能期間の拡大(今改正)

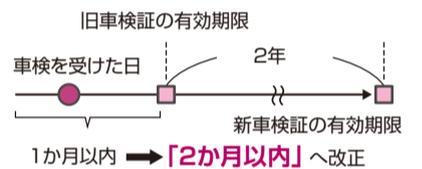
※自家用乗用車の2回目以降の車検の例

【現行】

車検証の有効期限前1か月以内に受検すると、新車検証の有効期限を旧車検証の有効期限から2年間とすることができる。

【改正後】

車検証の有効期限前2か月以内に受検すると、新車検証の有効期限を旧車検証の有効期限から2年間とすることができる。



出典元：国土交通省HP

2月 リサイクル回収報告

回収品		再生品
飲料パック	102kg	トイレトーパーなど
たまごパック	37kg	ペットボトルの蓋など
食品トレイ	89kg	食品トレイ
シッパー内袋	892kg	固形燃料
チラシ類	121,160kg	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。



開館時間 9:00~18:00
※金曜日、7・8月の土曜日は9:00~20:00

入館料 無料

休館日 月曜日 ※祝日・振替休日の場合は開館

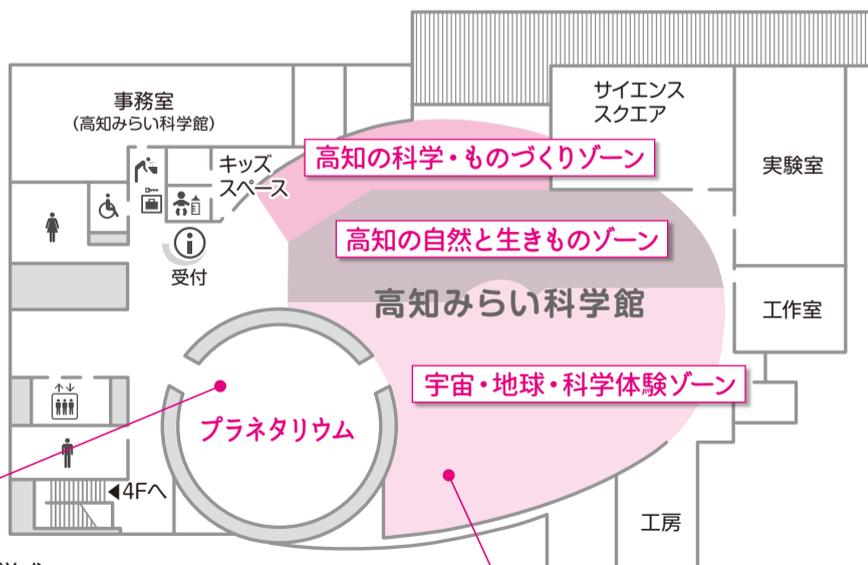


プラネタリウム

直径12mのドームに、光学式投映機による美しい星空やデジタル映像システムによる迫力ある映像を投映します。

観覧料 ◆大人.....500円 ◆小・中学生.....100円
◆高校生.....300円 ◆未就学児.....無料

※65歳以上の方は半額になります。身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその介護者(1名)は半額になります。



高知の科学・ものづくりゾーン

高知の自然と生きものゾーン

高知みらい科学館

宇宙・地球・科学体験ゾーン

プラネタリウム



展示室

「高知の自然と生きものゾーン」、「宇宙・地球・科学体験ゾーン」、「高知の科学・ものづくりゾーン」の3つのゾーンがあります。

高知の
おすすめスポット!

高知市追手筋
子どもから大人まで楽しめる
オーテピア
『高知みらい科学館』

オーテピアの5階にある高知みらい科学館では、プラネタリウム、サイエンスショー、ミニかがく教室など、子どもたちに科学の面白さを伝えようと、毎月さまざまなイベントが開かれています。

「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」へのご協力ありがとうございました

令和6年1月に発生した石川県能登半島地震及び、同年9月に発生した能登豪雨災害募金へのご協力ありがとうございました。
お寄せいただいた募金は、日本生協連、日本赤十字社、中央共同募金会を通じて、主に義援金として石川県、富山県、新潟県の被災者の方々へ、また支援金として災害ボランティア活動を行う団体などにお届けしました。
2025年3月からは「能登を笑顔に! 応援募金」に取り組んでいます。
引き続きご協力をお願いいたします。

募金総額 28,546,299円

「能登を笑顔に! 応援募金」 ～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

【募金の方法】

2025年3月3回注文書～2026年3月3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。

離れてくらすお子さまやご両親 単身のご主人さまに

CO-OPまごころくろしお便

カタログ「まいこーぷ」の商品を
全国どこでもお届けします♡



※大・中・小どの箱も送料は変わりません。

くろしお便 が届くまで

カタログ「まいこーぷ」の商品を
専用注文書に記入して
配送担当者に提出。

こうち生協が梱包
中箱でシッパー約2個分の
商品が入ります。

ヤマト運輸で
お届け先に
「まいこーぷ」の
商品をお届け!

くろしお便 発送スケジュール

月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土	日	月
注文書提出週					翌週			CO-OPまごころくろしお便お届け				

専用注文書提出週の
翌週土曜日・日曜日・月曜日
ご希望の曜日、時間帯にお届け!



注文番号 **154997**

スライスチーズの生ハムロール



材料 (2人分)

時間の目安
10分

- スライスチーズ…4枚
- 生ハム…6枚 (約40g)
- オリーブオイル…小さじ1
- 粗挽きこしょう…適量
- お好みでチャービル…適量

作り方

- 生ハムは2枚それぞれ細く巻く。
- スライスチーズ2枚を縦に繋がるように広げ、生ハム2枚を上に乗せる。これを2つ用意する。
- ①を手前に芯になるように②の上に乗せ、奥に向かって巻いていく。同様にもう1本作り、ラップで包み冷蔵庫で30分以上なじませる。
- 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけて、粗挽きこしょうを散らす。お好みでチャービルを飾る。



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

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

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

日帰り入院 東支所 組合員さんより

日帰り白内障手術を受けました。短期滞在手術で入院として、今回入院給付金をいただきました。診療明細書に日帰り入院の記載があれば、一日分の入院給付金が出るということです。

※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。

不溶性食物繊維

腸内で水分を吸って膨らみ、腸を刺激して働きを活発にします。ごぼう、れんこんなどの野菜類・いも類・きのこ類・納豆・大豆・きな粉などの豆類・玄米など



水溶性食物繊維

小腸で栄養素の吸収を穏やかにし、糖質などの栄養素の吸収をゆるやかにします。果物・にんじん、大根などの野菜・海藻類・アーモンド、くるみなどのナッツ類・大麦など



健康のために大切な栄養素「食物繊維」。おすすめのものが、朝ごはんには食物繊維を含むメニエールを加えること。いつもの納豆にめかぶを混ぜよう、ヨーグルトに果物やきな粉を足してみようなど、食べ慣れたメニエールにプラスすることから始めれば大丈夫! 簡単な料理にすることが、長続きする秘訣です!

一日の活力になる朝ごはんこそ、食物繊維を

新生活など環境の変化に加え、季節の変わり目で体調を崩しやすい春。朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう!



食物繊維たっぷり
朝ごはんのスズメ



こうち生協 40年のアルバム



1990年 共同購入

生協創立時、近所の方に誘われ入会しました! 近くにスーパーもあったのですが、子どもが小さかったので、隣の家まで配達してくれたので助かりました。3年後、夫の実家に引っ越し、近所の方と一緒に新しい班を作りました。その頃は個人ではなく、班全員の商品をまとめて降していたので、みんなでワイワイと分けました。その後はお茶タイムで1週間に一度の楽しい時間でした。

南国支所 総代さん

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

こーぷの
あるくらし



コープ
よしだ



コープ
かもべ



コープ
しこく





こうち生協創立40周年記念企画

第37回 黒潮町入野の浜 Tシャツアート展

5月1日(木)～5月6日(火・祝) に出展しました!



こうち生協創立40周年のキャッチフレーズ「これからも ずっとそばに」をテーマとした写真作品を募集し、選ばれた20作品が黒潮町入野の浜を彩りました!

選ばれた作品の一部をご紹介します!



作品を応募して下さったみなさま、実際に足を運んで下さったみなさま、ありがとうございました! 今回紹介できなかった作品も、[こうち生協 Instagram](#)にてご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



参加者 募集中!

2025 ピースアクションinヒロシマ 平和のスタディツアーに参加しませんか?



子ども平和会議

2024 ピースアクション in ヒロシマでの様子

こうち生協創立40周年記念企画として、日本生協連主催の平和イベント「ピースアクション in ヒロシマ」に参加します。平和について学び、仲間と語り合い、核兵器のない平和な世界への思いを共有しましょう。

日時 / 8月4日(月)・5日(火)
場所 / 広島市 1泊2日

【募集要項】

- ◆ 対象: 組合員の子どものさん(小学6年生～高校3年生)で保護者なしで参加できる方。
- ◆ 募集人数: 10名(応募多数の場合は抽選)
- ◆ 参加費: 小学生.....5,000円
中・高校生.....8,000円
(イベント参加費・施設入館料・食事代)
※食事は、2日目の朝食以外は自己負担。
※ピースカンパ活用企画
※宿泊と交通手段はTOPPANTラベルサービスに委託します。宿泊は2人1部屋です。

◆ 募集締切: 5月30日(金)



虹のひろば

2024 ピースアクション in ヒロシマでの様子

スケジュール

- 1日目 午後 / 平和学習
- 2日目 午前 / 平和学習
午後 / 平和イベント(虹のひろば)

※平和学習(被爆者の証言・碑めぐり・平和ワークショップなど)

お申し込みは [こちらから](#)➡



※詳しいスケジュール等については、後日お知らせします。

お問い合わせ / こうち生協 本部 運営企画グループ ☎0120-136-201