



2025
6月1 週号
カタログ 6月3回

あなたとつながる情報機関紙

Himawari

健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合

No.1479 組合員数/104,942人 [5月20日現在]
(Vol.1922)

発行人/理事長 佐竹一夫
編集/運営企画グループ
発行/〒781-0013 高知市薮野中町16番8号



CO-OP GIFT [七和]

四万十青のり入り素麺
(100g×3束)×3袋 本体価格 3,500円
(税込価格3,780円)

清涼感のある鮮やかな緑色!

四万十川産を含み国産のすじ青のりを練り込んでいます。



CO-OP GIFT [苺氷り本舗]

冷凍 本葛氷(苺) 本体価格 3,900円
60g×6個 (税込価格4,212円)

新鮮なままの苺をぎゅっと
氷に閉じ込めました!

大月町で一躍有名になった屋台の
“苺氷り”がカップに!さらに本葛粉で溶け
にくいのに、あのふわふわ感が楽しめます。

2025 夏ギフト 高知の 絶品グルメを 贈ろう!

全品
送料込み

ご注文受付/8月3日(日)まで

もらってうれしい♡ 夏のおくりもの



こうち版ギフト

[四万十生産]

冷凍 四万十鮎セット
四万十鮎(6尾)・子持ち鮎(2尾) 本体価格 4,100円
(税込価格4,428円)

香ばしい鮎の風味を塩焼きや、
甘みをギュッととじ込めた甘露煮で
どうぞ。



こうち版ギフト [横山麺業]

冷蔵 土佐の鰹だし
天然天草とこそてん
(鰹だし) 本体価格 4,200円
200g×9個 (税込価格4,536円)

サッパリと鰹だして
食べるところてん!

天然天草・有機丸大豆醤油使用。
しっかりと鰹だしをとって、高知県産の
生姜を添えました。「だしの旨さ」が味
の決め手です。

ご希望の方に

注文番号 153745

「2025 夏ギフトカタログ」を再配布します。



《2025年夏 こうち版ギフト》

《2025 CO-OP GIFT》



2025 CO-OP GIFT
詳しくはこちらから



冷凍の「国産豚切り落としモモ・カタ(分包)」必要な分だけ小分けになっていて便利です。お肉の質もよくおいしいです。

「ブラウンサーブロール(半焼きタイプ)」表面にうすくマヨネーズを塗り、グラニュー糖を少しだけかけます。焼きたてのパンの様に
おいしいです。

Lucy

「大阪王将ぶるもち水餃子(冷凍)」レンジでなく湯を沸かし、箸で混ぜながら餃子を入れ、餃子の皮が白から透明に変わるとおいし
そう！これ楽しみ。

酢としょうゆでぶるんぶるんとなりつるつると腹の中におさまって、おいしい。腹もちもよい。スープに水菜浮かし食べたりも。食べたあと「あゝ今日も幸せ」と…。
「ちくわ」汁ものによく使う。菜の花のおひたし又小さく切りお好み焼きにきりりとして美味。竹キユウもよく作る。

くりちゃん

「沖縄味付け太もずく」は、大のお気に入り登録させていただいています。太もずくにきゅうりや長いも、オクラなどを混ぜて毎日食べています。

簡単に一品出来て、健康美容に大いに役立っています。とてもありがたい一パックです。毎週お届けありがとうございます。

向日

「国産カットほうれん草(冷凍)」みそ汁の青物として色合いぐらいに入れます。

「エクアドルブロッコリー(冷凍)」クリームシチュー、グラタンを作る時、冷凍のまま、ひとつかみ入れるだけで出来上がります。

生協の冷凍は、パラパラになっているので、ストックして緑が
いる時は便利に使えます。

「十勝のいんげん(冷凍)」がカット(3cm)されていたら良いと思
いました。

カプリコーン

配送でしか購入できない「米豚シャブ用ロース(冷凍)」お店で探し回る手間が省け、確実に購入できるといって、時短になっていて、しゃぶしゃぶ用でなく普通に豚肉料理に使っていて、少しぜいたくかもしれないが、最高に
いしく、大切に手間をかけて育てられていてということがよくわか
り我が家の必需品のひとつです。

ピース

「生いもミニ糸こんにゃく」の大ファンです。企画されている時は、まとめ買います。

何といてもちょうどの長さに切ってくれているのが嬉しい
です。そして一回の煮物にちょうどの量
もいいます。

肉じゃがでなくてもあらゆる煮物に使っており、板こんにゃくより、ミニ糸こんにゃくばかりです。笑

ぱーばら

「CO・OPたいやき(冷凍)」レンジで簡単にアツアツのたいやきが食べられます。おやつにぴったりで、心もほかほかになります。

「大阪王将ぶるもち水餃子(冷凍)」水にかけてレンジでチンするだけで美味。

ネギを散らして、ゆずポン酢で

完ぺきな1品です。他にもスープや鍋の具材にも使えて便利です。

ラブリイ・ウォンバット

「明神自慢かつお丼(冷凍)」忙しい時や、めんどくさい時は袋のまま水に漬け、戻ったらごはんにかければ出来上がり!!お試しあれ

なでしこ

とにかく「冷凍食品」は、とても便利です。時間がない時レンジで温めれば食べれるので、よく利用します。(たこやき、お好み焼き、肉まん、焼きめし、牛丼、オムライス
etc...) なし

「国産カットほうれん草(冷凍)」が今お気に入りの商品です。

カットされていて使いやすいので、汁物の具やお弁当の一品などに重宝しています。うどん、そば、ラーメンなど、どの麺にも合い、ほうれん草の卵とじはお弁当の隙間を埋めるだけでなく、栄養や彩りからも言うことなしです。

また、お吸い物にもよく合い、豆腐や梅麩などと楽しむことができます。

六花

「5個入り肉コロッケ(冷凍)」お弁当にお昼のおかず
に最高。「ふわり今川焼(冷凍)」レンジでチンしておやつに最高。「具たっぷりミニ豚まん(冷凍)」トーストに飽きた朝に、おやつに最高。他にも色々ありますが、よく買っています。

浜ちゃんママ

「アジの南蛮」「ハンバーグ」など、ありがたーい時短のひと品ですね。1人の昼食はもっぱら冷凍食品の「チャーハン」や「スパゲッティ」「ラーメン」のお世話になってます。

よねね

コープの商品には時短・簡単はもちろん、子どもの好き嫌いに
対応できる数々の品に助けられて
います。

その中の1つが「北海道ビーフハンバーグ(冷凍)」です。焼くだけで出来て、子どもたちが大好き!!いつも10枚買っています。

いもむし

「蔵出しみそ」具だくさんみそ汁に、薬味を色々変えての焼きみそ湯豆腐に美味。「味しょうゆ」かけしょうゆにあえ物にドレッシング
に
と使っています。

各地方、監修と色々のラーメンがパンフレットに出るのが楽しみ私のお気に入り「喜多方ラーメン」です。

たんぽぽ

時短・簡単で思いつく事は、毎朝のお弁当、朝食スープ作りにより時間を上手に使うかを考えて、でも冷食ばかりにも頼ってはいられないので、夕食の際煮物を一品作り、魚をソテーして卵を焼き、果物、プチトマト、青物を考えて、朝食は弁当と同じ物と夕食の残り物を添えて。

スープは南瓜、人参、えだ豆、じゃがいも(里いも)、帆立があればこれに油あげ、後は残りの野菜、和風
だ
しで終了。

猫クラブ

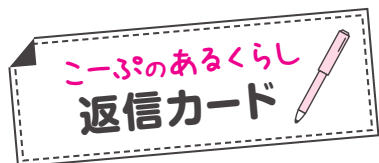
陽の当たる庭先に平かごに野菜を入れて置いておくと、時短料理に役立ちます。切って干しても良し、そのまま料理できる位にするのが私流!!

皆やってみてネ♡

満開



キリトリ



6月のテーマ 暑い夏を乗り切る節約術

今年の夏も気温上昇、電気代も上昇が予想されます。我が家の夏の節約術を教えてください。



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 6月30日(月)

エコチャレンジ2025「エシカル消費標語」募集のテーマは?

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え

だれかの



につながるお買い物

◆ 5月号の答え: 29周年 コープよしだが誕生してからの年数

※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

地域情報

健康習慣で毎日をもっと元気に!

～高知市いきいき健康チャレンジ2025～

健康の維持には日々の小さな積み重ねが大切です。適度な運動やバランスのとれた食事、規則正しい生活等を心がけることで将来の健康リスクを減らすことができます。そのための第一歩として、高知市ではいきいき健康チャレンジを実施しています。

チャレンジ目標

- 毎日体重を測る。
- 週に2日の休肝日をつくる。
- 毎日血圧を測る。
- 禁煙をする。
- 毎日8,000歩(65歳以上6,000歩)以上歩く。

以上のチャレンジ目標の中から1つを決め、3か月間の取り組みを記録します。75日以上記録を達成すると「高知家健康パスポート」ヘルシーポイント30ポイントや協力店提供のプレゼント抽選への参加ができる特典があります。

詳しくはこちらの高知市健康増進課ホームページをご覧ください。



お問合せ／高知市健康増進課 ☎088-803-8005

こうち生協の安心・安全 シロアリ防除工事

大切なお住まいのチェックしてますか?

新築から5年以上たったらシロアリ要注意!



ペット・赤ちゃんのいるご家庭にも安心です!

地球環境にもやさしい!



「ガントナー」シリーズ

価格 1階の床面積 (㎡) × **2,970** (税込) 円

組合員特別価格

5年間
施行保証

まずは点検!
シロアリ対策!!

●シロアリ駆除
お見積りお申込み

注文番号 **150096**

ハチ、ネズミ、アリなどの害虫駆除も行っています。

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)

Information

連続ご利用キャンペーン開催中!

期間／2025年4月～2026年2月まで

1ヵ月間毎週1点以上連続利用
いただくと以下の商品が当たる!!



毎月抽選で**200名様**に生協商品をプレゼント!



6月の商品

美し食パン
(6枚切)



7月の商品

80%焼き
クロワッサン (6個入)

毎週1点以上ご注文をいただくことで
自動エントリーとなります。
ご注文をお休みされる週が1週でもあると
抽選対象にはなりませんのでご注意ください。

お問合わせ／こうち生協 本部 共同購入事業グループ ☎0120-136-201

寄付金付き商品

「美ら島応援もずくプロジェクト」への
ご協力ありがとうございました

2024年度 寄付金総額 **303,316**円

引き続き「美ら島応援もずくプロジェクト」へ
のご協力をよろしくお願いいたします。

6月12日(木)は5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
いづらす・終身共済・火災共
済) 掛け金の引き落とし日は
6月26日(木)です。

店舗では



6月の感謝祭

お買い得品
いっぱい3日間!!

6/26
[木]

6/27
[金]

6/28
[土]



おいしいコープのお弁当

コープのお弁当、いつも出来たてで
おいしいです。2人目の子どもを妊
娠中、お弁当に助けられました。
陣痛中に最後に食べたのもコープ
のお弁当でした。エネルギーをもら
い無事出産しました。ありがとう!

組合員さんより

..... お店のお買い得情報を発信中!

コープよしだ 高知市吉田町6-6



コープかもべ 高知市鴨部2丁目4-43



【議決事項】

- ◆2024年度決算・剰余金処
分案について
- ◆2025年度役員報酬・予算
案について
- ◆第40回通常総代会・支所
別総代会について

◆高知県生活協同組合連合会とコープCSネットの
役員候補と代議員について

【報告事項】

- ◆2024年度全体方針の進捗状況及び安全運転
の取組みについて
- ◆2024年度3月決算について
- ◆「CL愛媛産はだか麦入り国産むぎ茶ティーバッグ」
価格改定について
- ◆第40回通常総代会第7回準備委員会について
- ◆各委員会定例会について (LPAの会・たべる
＊たいせつキッズクラブ・コープたんぽぽ)
- ◆第4回40周年企画実行委員会について
- ◆2025年2月環境関連実績について
- ◆内部統制2024年度3月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆2024年度第10回監事会について

※内閣府「南海トラフ地震 その時の備え」参考。

臨時情報が出たら、解除されるまでは、1週間～2週間の間、備え
を怠らず国や県、各市町村の呼びかけにに応じた対応と、自分の身は
自分で守る臨機応変な対応が命を守ることに繋がります。

巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と
判断された場合。

調査終了

南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM7.0以
上、M8.0未満の地震が発生した場合や、想定震源域内のプレート
境界以外や、想定震源域の海溝軸外側50km程度までの範囲でM7.
0以上の地震が発生した場合、また、短い期間にプレート境界の固
着状態が、通常とは異なる明らかに変化しているようになりつくりす
べりが観測された場合。

巨大地震注意

南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界において
M8.0以上の地震が発生した場合。

巨大地震警戒

観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連
するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合。

調査中

次のような異常な現象があった場合、臨時情報が出されます



南海トラフ地震に
備える

南海トラフ地震
臨時情報



お問合わせ／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
あるくらし



こーぶ
しこく



エコチャレンジ2025

エシカル消費標語

大募集!!

応募期間

6/2月～6/20金

テーマ

「誰かの笑顔につながるお買い物」

最優秀賞：1作…VJAギフトカード5,000円分

優秀賞：2作…VJAギフトカード1,000円分

入選：若干名…食品詰合せ

プレゼント!!

ふだんのお買い物が未来を変える

お買い物をするときに自分視点だけでなく、地球温暖化や人々の労働環境など環境社会への視点をプラスする消費のことをエシカル消費「誰かの笑顔につながるお買い物」と呼んでいます。

エシカル消費の詳細については
こちらから



応募者全員に
参加賞をプレゼント!!



CO-OP

国産りんご
ストレートジュース
125ml

※プレゼントは予告なく変更となる場合がございます。

「エシカル消費」とは「誰かの笑顔につながるお買い物」

つかう側（組合員）

日常のお買い物



エシカルなお買い物

地域

なるべく
国産の物を
買うなど

環境

プラスチック
使用量
削減

社会

フェアトレード
商品を選ぶ
など

人々

寄付金付き
商品を選ぶ
など

つくる側（産地・メーカー）

地域貢献

CO₂削減
資源・水管理

公正な取引
人権の尊重

つかう人の
想いに
寄り添う

くらしや
社会がよりよ
くなります!



もし!大多数の消費者が、エシカル視点でお買い物をするようになれば、
持続可能な未来が待っています。

応募要項

- 対象：組合員さんとそのご家族
- テーマ：誰かの笑顔につながるお買い物
- 応募作品：●標語の文字数は5・7・5の17文字を基本としますが、覚えやすく、声に出して読みやすい作品であれば、文字数は問いません。
●未発表の作品に限ります。

- 応募期間：6月2日(月)～6月20日(金)
- 審査員：一色健司氏(高知県環境審議会会長、こうち生活協同組合有識者理事)他、2名
- 応募方法：右記の二次元コードから、または応募用紙を配送担当者または、店舗サービスカウンターへご提出ください。
- 入賞作品発表：入賞作品は7月14日(月)に店内掲示及び公式ホームページで発表します。
※商品は発表後に生協の配送、または宅急便にてお届けします。

ご応募は
こちらから



エコチャレンジ2025「エシカル消費標語」応募用紙

テーマ

「誰かの笑顔につながるお買い物」

エシカル標語

※一人3作品まで応募可能です。但し参加賞はお1人1つとさせていただきます。
※最優秀賞、優秀賞および入選作品の著作権は当生協に帰属します。またこうち生協の広報物への掲載や店舗での掲示をさせて頂く場合があります。
※お預かりした個人情報、事務連絡および景品の発送の際のご連絡等、当該キャンペーンのみに使用し、それ以外には使用しません。

お問い合わせ／こうち生協 本部 運営企画グループまで

フリガナ	
お名前	
お名前の掲載	可・ニックネーム() 不可(匿名希望)
TEL	
組合員コード	
希望するプレゼントの受け取り場所に ☒ をつけて ご記入ください。	
☐ 共同購入・宅配	支所 班
☐ 店舗	店 ※ご提出店舗名を ご記入ください。

※参加賞は生協の配送、または店舗サービスカウンターにてお渡しします。