



あなたとつながる情報機関紙

Himawari

2025 9月1日 週号 カタログ9月3回

健康と子どもたちの未来のために
こち生活協同組合

No.1485 組合員数/105,155人 [8月19日現在]
(Vol.1928)

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

南海トラフ地震に備える

巨大地震から命を守り抜くために

命を守る対策と 命をつなぐ対策を



南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、約100~150年の周期で繰り返して発生してきた大規模地震です。

今後発生が想定される「南海トラフ巨大地震」では、静岡県から宮崎県にかけて最大震度7の強い揺れ、関東から九州の太平洋沿岸にかけて最大30mを超える津波が予測されています。

新たな被害想定

津波や建物倒壊等による直接死者数：最大で約29.8万人

建物の全壊焼失棟数：約235万棟

新しく追加!

災害関連死：少なくとも約2.6万人~約5.2万人

「南海トラフ地震防災対策推進基本計画」が見直されました。(2025年7月1日)

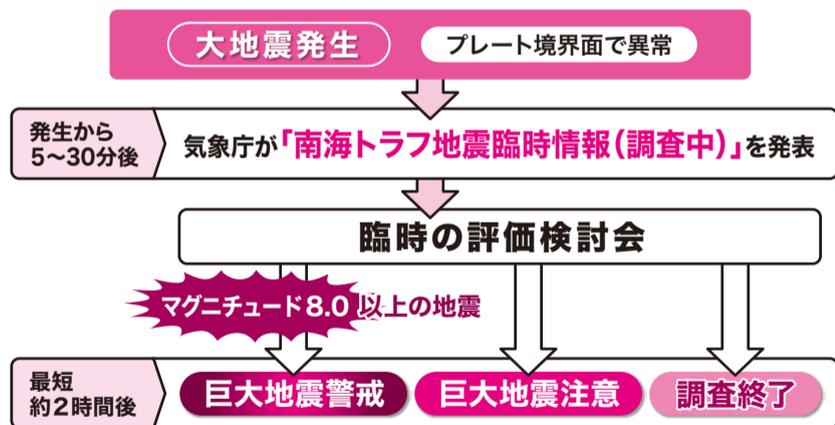
命を守るために 正確な情報を得る!!

南海トラフ地震臨時情報

想定震源域内で地震や異常な現象が起こった時に気象庁が検討を始めます。



臨時情報 発表の流れ



「巨大地震注意」と「巨大地震警戒」の違い

巨大地震注意

警戒レベルを上げて生活!

2024年8月の日向灘での地震のような、想定震源域内でマグニチュード6.8クラスの地震が起こった場合に出されます。1週間~2週間は、地震への備えを再確認し、警戒レベルを上げて生活をする。

- 避難場所・避難経路の確認
- 家族と連絡方法・待ち合わせ場所の確認
- 家具の転倒防止
- 水や常備薬などの備蓄の確認

巨大地震警戒

場所によっては直ぐに避難を始める!

プレート内で「半割れ」と言われる大きな地震が起こっている場合に出されます。

- 避難に時間を要する高齢者や、津波からの避難が間に合わない地域にお住まいの方は直ぐに避難する。(1週間)
- 個々の状況等に応じて自主的に避難し、警戒のレベルを上げて生活をする。
- 地震への備えを再確認する。

命をつなぐために 災害関連死を防ぐ!!

事前の備え

- 持病の薬の確保
- 非常食や水の備蓄
- 断水時の簡易トイレの備え



避難所では

- 健康維持のために、排せつを我慢しない。
- エコノミークラス症候群を予防するために適度な運動をする。
- こまめな水分補給と、栄養補給を心がける。
- ストレスで体調を崩さないように、無理せず適切な窓口に相談する。
- 避難所での密集を避けるため、親戚や知人の家など、分散避難も検討する。

自分でできる備えで命を守る

南海トラフ地震の被害を完全に防ぐのは難しいですが、避難行動や備蓄など自分でできる備えが命を守り、復旧を早めます。一人ひとりが「自分ごと」として防災に向き合い、事前の備えと迅速な行動を心がけることが、私たちの命とくらしを守る鍵となります。

できることから少しずつ始めていきましょう。

※内閣府 防災情報ページ参照



時々CO・OPのカatalogに
のる防災食のセットを購入して
います。

賞味期限が長く、試しに食べて
みると、大変おいしかったので、
その他には、缶詰め、カップ麺、ス
ナック菓子、温め不要のカレー、防
災用のビスケット(缶入り)、湯を
そそぐだけでできる雑炊、パック
のごはん。

たくさんあると賞味期限を確
認するのが大変なので、ノート
に品名と賞味期限を書いて月に
一回確認して食べては買い足し
ています。そのため賞味期限前に
食べることができています。



ローリングストックを兼ねて
長期賞味期限食品を保存し奇数
月にチェックして1ヵ月後と
なった食品をメニューに食事を
作って次の買物チェックに印を
入れて忘れない様に買っておく
ことにしています。

それとチラシでの安価チェック
をし底値を見逃さない様にやり
くりせなね!

ラッチー

水、生協のキャンパン缶、それと
ようかん(生協)で注文。これを玄
関のリュックサックに入れてい
ます。ローリングで毎月1日を確認
の日と決めて足りない分を生
協で注文しています。

紅むすめ



水、魚肉缶詰、ごはん、もち、ド
ロップ、ようかん、クラッカー、
温めずに食べるカレー、関西風
カレーうどんの素、フルーツの
缶詰、賞味期限が近くなると味
見します。美味なものを買ひ足し
ます。

古い水はペットボトルの蓋に
穴をあけて、手洗いに使います。

たんぽぽ

「キャンパン」です。子どもが好き
で、賞味期限が切れそうになると
大喜びで食べ、新しいものを買ひ
ます。

いもむし

保存食として、アルファ化米
(白米・わかめごはんなど数種類)
を常備しています。熱湯あるいは
水でおいしいご飯になります。

もちろんその為の水もペット
ボトル(大:2L)をダンボール
で保存しています。飲水としても
買っていて、ローリングストック

しています。時々消費期限を見
ながら…。お菓子類は置いてい
ません。のどが渇くと大変なの
で…。

ピース

防災食、何を揃えていたかなと
とストック確認!

レトルトの梅がゆ、白がゆ、温め
ずにおいしい野菜シチュー、缶詰
保存缶ビスコ、井村屋のえいよ
うかん、缶入りソフトパンなど。
あとは水を何ケースか…。

おっと!消費期限間近のがあ
りました。頂いてまた揃えます。
ほとんどコープさんで揃えた
ものばかりです。備えあればうれ
いなしの心境で新たに揃えてお
こうと思っっています。災害がこ
ない事を願ひながら…。

ばーばら



家はあまり困らないと思ひま
すが、心配なのは実家です。水で
すら備蓄していません。

できるだけご飯やお湯で食べ
られるものを中心に持っていく
のですが、ローリングストック
の意味もわからない様子です。

年寄の住む家に何かあった時
にすぐにかけてつけられない心配
があります。両親は災害という
台風。缶詰やカップラーメンを買
い込みますが、それは起こりそう

になってから買いに行くとい
うスタンス。何とか地震の備えを叩
き込む毎日です。

あつきうな

水と乾物と缶詰とお菓子…。
被災したときこそ本当は充実し
たものを食べたくなるのかも?
と思っっています。

何かのTVで見たイタリアの
避難所の食事、私の感覚ではフル
コースでした。

ところで高知の防災、津波に集
中しているようですが液状化も
地味に深刻ですよ。

まりまり

リュックに入れた物も入れた
ままだし、缶詰の買ひだめぐら
いかな?でもいつも心配はして
ます。勝手ですね。

イトトンボ

定番のパックご飯や缶詰の他、
冷凍室にパンとゆで野菜(ほうれ
んそう、なす、おくらなど)を常備
しています。被災した人が野菜を
食べたいと言っっていたからです。
自然解凍で食べれます。

お水は2Lを1箱、500mlを
2箱、2Lのペットボトルは給水
所に水をもらいに行く時の運搬
用に使っことを想定して必ず持
つようにしています。

たまやん

ありきたりだけど、水、パッ
クのごはん、缶詰、キャンパン、ようか
んなど

なでしこ

キリトリ



9月のテーマ 秋の行楽地

ちょっと涼しくなったら、行ってみたい所や
おすすめスポットを教えてください。



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 9月30日(火)

南海トラフ地震臨時情報の中で、地域によっては
直ぐに避難する必要がある警報を何という?

ヒント:1ページをご覧ください。

答え 巨大地震

◆8月号の答え:わたしたちの平和宣言

※日生協が組合員さんから平和メッセージを募りつくった宣言。

※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

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!



9月の商品

CO-OP

チキンライス
(230g×2)

お問合せ/こうち生協 本部 共同購入事業グループ

10月の商品



CO-OP
ブラウン
サープロール
(8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。

0120-136-201

◆能登を元気に! 応援募金 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

◆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

9月12日(金)は8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
9月26日(金)です。

親子で
クッキング!

米粉でおかずクレープを つくってみよう



米粉を使っておいしい「おかずクレープ」を作って
みましょう!もちもち食感の生地はどんな食べ物
にも合いますよ♪



日時 **10月19日(日)**
10:00~13:00

場所 **コープかもべ 2階
組合員活動室**
(高知市鴨部2丁目4-43)

- 募集要項
- ◆対象: 組合員さんと5歳以上小学生以下の
子どもさん親子5組
 - ◆参加費: 1人300円
 - ◆募集締切: 9月14日(日)



※応募多数の場合は抽選。
抽選の結果は9月16日(火)以降にご連絡いたします。
※参加者には持ち物などの詳細資料を9月29日(月)以降の配送時にお渡します。

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)

携帯電話 こうち生協提携店

新規契約
機種変更

組合員
特典

コープ商品券
1,000円分
をプレゼント!

お申込み時に組合員証をご提示ください

au by KDDI	
au ショップ 高須 高知市高須857-12	au ショップ 中村 四万十市古津賀4丁目100-2
au ショップ 宿毛 宿毛市駅東町4丁目708	au ショップ 鴨部 高知市鴨部1-23-20
au ショップ 須崎 須崎市大間東町4-38	au ショップ 野市 香南市野市町西野2194-2

UQ mobile	docomo
UQスポット百石 高知市百石町3丁目10-24	ドコモショップ愛宕店 高知市和泉町6-8
UQスポット帯屋町 高知市帯屋町1-1-14	※特典サービスは当日の申告のみ です。プレゼントは後日、生協より お届けします。

店舗では 9月の感謝祭

9/25 [木] 9/26 [金] 9/27 [土]

お買い得品いっぱい3日間!!



お店のお買い得情報を発信中!

コープよした 高知市
吉田町6-6



コープかもべ 高知市鴨部
2丁目4-43



7月理事会だより
7月22日(火)開催

【議決事項】

- ◆2025年総代選挙について
- ◆理事の役割分担(コープたんばぼ担当理事及び
おしゃべりパーティ担当理事)について

【報告事項】

- ◆2024年度方針の進捗状況と、6月決算、安全
防衛運転の取組みについて
- ◆第40回通常総代会 第10回準備委員会について
- ◆各委員会定例会について(コープたんばぼ・LPA
の会定例会・たべる*たいせつキッズクラブ)
- ◆第7回40周年記念企画実行委員会について
- ◆2025年5月環境関連実績について
- ◆内部統制2025年6月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆第40回通常総代会について
- ◆2025年度中四国地連組合員理事学習交流会
について
- ◆2024年度第15回及び2025年度第1回の監事
会について

受付できる商品

- 賞味期限が
2025年12月以降の商品
- 袋や箱が開封されていない食材
- 常温で保存可能な食材
- お米(1合~ビニール袋は
2重にしてしっかり口を縛る)
- インスタント食品・缶詰・レトルト
- ベビーフード・粉ミルク・介護食
- 備蓄食料品
- 生理用品・衛生用品

ご協力をお願いします!

サニタリー用品
(生理用品など)が
不足しています。

1合からでも
構いません!



受付できない商品

- 賞味期限が
2025年11月末までの商品
- 開封されているもの
- 生鮮食品
(野菜・冷蔵品・冷凍品)
- アルコール
(みりん・料理酒は除く)
- 共同購入では
フードドライブ専用袋に
入らないもの



フードドライブBOX

店舗では 受付期間
コープよした・コープかもべ
店舗入口付近に設置してあります。
商品を直接入れてください。

9月3回企画
専用袋のお届け
9月15日(月)~19日(金)



紙袋
約(30cm×30cm×10cm)
注文番号 172600

専用袋に入りきらないもの
専用袋以外の袋
では受付できません。

共同購入では 受付期間
9月22日(月)~26日(金)

「もったいない!」から
「ありがとう!」へ
フードドライブとは、各家庭などで使いきれない未使用食品
を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄
贈する活動です。ご提供いただいた食品は「NPO法人こうち食
支援ネット」を通じて、高知県下の社会福祉協議会、福祉団体・
子ども食堂などへお渡しし、支援につながります。

「フードドライブ」に
ご協力ください!

SDGs



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)



災害関連死を防ぐために

災害時のトイレ対策 排せつを我慢しない!

災害時には、食糧の確保とともに、トイレ・衛生対策が重要です。

水や食料はある程度我慢ができたとしても、排せつを我慢することはできません。

過去の震災では、トイレに行く回数を減らすために水分を控えたことで慢性的な脱水状態となり、体調を崩し、それが災害関連死につながったことが問題となっています。

避難生活は、精神的にも体力的にも負担が強られるため、災害関連死を防ぐためには、食べること・排せつすることなど、あたり前のことが普段以上に重要となります。



災害発生時 \ やってはいけない / トイレのNG!

NG 直ぐにトイレの水を流す

断水しているからといって、お風呂の残り湯などをバケツで汲んで流してはいけません。排水管が地中で壊れて、水を流すと汚物が便器からあふれる場合があります。確認ができるまで、携帯トイレや代用できるものを使いましょう。



NG 排せつを我慢する

排せつを我慢していると、体調不良をおこします。普段から、家族それぞれの1日当たりのトイレの回数を把握し、携帯トイレや簡易トイレも7日分は準備しておきましょう。



NG 携帯トイレ・簡易トイレ使用後の汚物の処理が甘い

悪臭や病原菌を抑えるために、使用済みの汚物を入れる密封性のある袋やゴミ箱を用意しておきましょう。

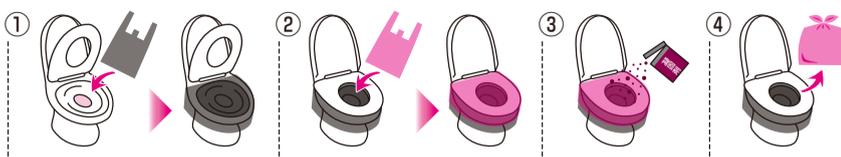


経済産業省では災害に備えて、防災トイレの準備を推奨しています

家の便器を利用・汚物を固めて処理できる災害用トイレセット「エコレット」



家のトイレや簡易トイレを利用



10年間保存可能!

※製造日からの日数。お手元には、8年以上品質を保証するものをお届けします。

宅配 宅配便でお届け

注文番号 164356

◆防災用トイレセット 《防災応援価格》
エコレット 50 7,480円税



50回分 (2~3人程度 / 4~5日目安)

【セット内容】

- 抗菌性凝固剤 (ポリマー樹脂) 7g×50袋
- 排便袋 (ポリエチレン) 50袋
- 持ち運び袋 (ポリエチレン) 50袋
- ポケットティッシュ 10個

どんな場所でも用をたせる「組立て式携帯トイレセット」

【セット内容】

- 組立式便座
- トイレ処理セット10回分
- 組立時: 11×28×27.5cm
- 体重150kgまでOK!

注文番号 164399

◆エコレット
どこでもトイレ 3,080円税



「防災用品」詳しくは、今週お配りしている「コプレコ9月3回」をご覧ください。