



こうち生協は2025国際協同組合年に賛同しています

あなたとつながる情報機関紙

Himawari

2025 10月1 週号 カタログ 10月3回



No.1487 組合員数/104,914人 [9月16日現在]
(Vol.1930)

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

毎日違う日替わりメニュー
管理栄養士がカロリー・塩分をチェック
ご不在でもOK!保冷箱で指定場所へお届け
レンジでチン!ですぐ食べられる冷蔵宅配

ご利用 月曜日～金曜日の5日間単位。

お届け 午後から18時までの間にお届け。
※土・日・祝日はお休みです。



エリア
拡大中!



※一部配達できないエリアもあります。
詳しくは下記までお問い合わせください。

お問合せ/こうち生協 本部 夕食宅配係
☎0120-994-981
(9:00~17:00 土・日・祝除く)

ひとり暮らしのご家族の見守りに、
玄関先までお届けします!
夕食宅配をご利用されている組合員さんのほとんどが高齢の方です。配達スタッフは、毎日同じ時間にお弁当をお届けするだけでなく、家族のような気持ちで見守りの役割もしています。こうち生協は、自治体との協定締結を進め、地域見守り活動にも取り組んでいます。



こうち生協創立40周年特別企画

期間/9月29日(月)～10月17日(金)

初めての方
限定!
最大で
1,000円お得!
[1食あたり100円引き]

秋の夕食宅配おためしキャンペーン申込

2週間の利用代金から1,000円引き! 1週間ごとに違う商品でおためしもOK!

例えば... 1週間目「らんまん」、2週間目「いろどり」など組み合わせは自由です。 ※キャンペーンにつき、途中で解約はできません。ご了承ください。



献立例
おかずコース [おかず6品]

2週間(10食分)
6,500円 ▶ **5,500円**

1食 650円 ▶ 550円



献立例
お弁当コース [ごはん+おかず5品]

2週間(10食分)
6,100円 ▶ **5,100円**

1食 610円 ▶ 510円



献立例
らんまんコース [おかず8品]

2週間(10食分)
7,100円 ▶ **6,100円**

1食 710円 ▶ 610円



献立例
いろどりコース [おかず4品]

2週間(10食分)
5,500円 ▶ **4,500円**

1食 550円 ▶ 450円

ご希望のコースに○を入れてください。	1週目	2週目
らんまんコース (おかず8品)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いろどりコース (おかず4品)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
おかずコース (おかず6品)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お弁当コース (ごはん+おかず5品)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

班名	お名前	お電話番号	組合員コード

組合員さん以外の方にお届け			担当者記入欄		
お名前	ご住所	お電話番号	支所	コース	担当
フリガナ					

必要事項をご記入の上、10月17日(金)までに配達担当者にお渡しいただくか、注文書にクリップで留めてご提出ください。
※お預かりした個人情報、本サービスと今後のサービス情報提供のために利用し、当生協で厳重に管理します。(夕食宅配チームへ)



レジ袋が有料になってから、家のポリ袋がほとんどなくなりまして。そこで困るのがゴミ袋。市販のポリ袋をゴミ袋にしますが、なにも使用していない、きれいな袋にゴミを入れるのに抵抗は感じるし、もったいないと思います。

シネマS

ほんの少しずつではありますが（終活というほどでもなく）物を片付け、処分をしています。本当にびっくりする程のものがありませんね。もったいないと思いつつ残して、そのまま埋もれている物がまた多くて…。

何とか処分して、本当に必要なもの、少ないもので生活したいと思いつつ「もったいない」と思いつつ困っています。

ラザリィ・ウォンバット

スーパーで買い物をする時、トレーがもったいないなって思う。SDGSとか言ってるのにパッケージを買っている様で、何とも言えない毎日の買い物です。ビニール袋に入れても見栄えが…と買わない消費者にも問題があると思います。

それと、野菜や果物で市場に出回らないモノが多く袋詰めして安く売られています。これは大変嬉しい！こんなにも市場に出られない作物があるのが「もったいない」！

みまみん

デジカメが壊れて修理できないと云われること。長く使える頑丈なものがいいものだと思う。なので、スイッチが入らなくなったので、本来の機能ではないところで使えなくなるのは腹立たしく思います。修理のきかない物は使いついて捨てます。もったいない資源の使い方ですね。

お昼寝まんぼう

以前、コンビニエンスストアをしていた時の事。お正月などに、おにぎりやお弁当等たくさんのおロスができて1日におにぎり1000個位残ることがありました。発展途上国の食糧難のひもじい子どもたちに、ロスになる前に食べさせてあげることができたら、幸せと思つたことです。毎日のように食品ロスがありました。とてももったいないと思つました。まだまだ日本中で、食品ロスで捨てられている物が多くあると思います。何とかロスが少ない方法がないものかと考えます。

蛙蛙

職場ではちょっとした洗い物をした後、毎回食器乾燥機に入れ乾かしています。家も実家も手洗い、自然乾燥なので、いつももったいないな…と思いつながら職場の食器乾燥機を使っています。

こけ

冷蔵庫内で眠っている食品や調味料ストック分。冷蔵庫の中身も同様。先日庫内の整理をしていたら、2、3年前の日付の物があります。すっかり忘れていたり、マイブームで調味料などアレンジメニューやチャレンジメニューを試してみよう、残る物を置き忘れていたり、ブームが散るとすっかり奥の方にあつた。家族も少なくなり、人数分を考えると最近はその必要性がなくなつてきているし、体にやさしい塩分控えめな和食系になつていた。

小さいサイズの調味料や使い切りを心がけ、食品ロスにつなげたいと思つた。

だしの素

煮物の残り汁捨てるのはもったいない。ぱつと思いついたのが、煮物を作つた時、完食して煮汁が残つた時、美味しいものをさてどうするか？いつも生協さんで購入してストックしてある、枝豆・コーン・ツナ缶等々を足して、そこへ生おからまたはおからパウダーを加えて、「うの花」を作ります。私の大好物のひとつです。

皆さんお試しあれ。

ヒデちゃん

もつたいないと思うもの、それは政党助成金です。政治に必要なお金をクリーンなものにしよう、私たちの税金から支持してもない政党へ貴重なお金を払っているのに、政治家は裏金づくりに奔走し何に使つたのかも言えない様な状況！私たちが何のために政党助成金払っているの？と思つています。

ストローハット

やはりフードロスですね。昔はなかつた県外資本のスーパー、ドラッグストア、コンビニエンスストア、ホームセンターができて便利になりました。でも高知県の人口は減少して、過疎化の進む地域では地元の食料品店が閉業して買い物難民がいる反面、高知市内では近隣店舗と価格競争に負けた食料廃棄物が出ています。生協とスーパー、直販所を併用して食材を調達していると品物の量目と家族構成（つまり必要な量）で買い易い所は自ずと決まってくる。価格も高騰しているの購入にシビアになるし、人口減少の地方都市に同じ様な物を売ってお店があり過ぎるのも問題だなぁと感じます。見切り品の食料を見ても自分が不要なら買わないし、無理して

買つても使い切れないと困るし：葛藤しています。

高知市海老ノ丸にある「フードロス削減ショップeco eat（エコイート）」に足を運んでみてください。

mashamarion

毎日の忙しさに忘れて、同じものを2重に買ってしまった、ネギ・ニラ・大葉は庭にあるものと思つているので。買っている人を見るともつたいないなうと思つてしまいます。

味噌汁は野菜や色々な具をいれて栄養たっぷり。毎朝作っていますが、作らない人の話を聞くと、もつたいない作つたらいいのに…と思つています。食料値上がりしているの、少しでも安いものを買つていきます。

クラブチーママ

プロ野球球団が、優勝決定の夜選手全員でビール・シャンパンをかけたあつている場面。千本にもなるの報道に驚くと共に、本当にもつたいないと思つています。

なし

賞味期限切れで処分される食品と食べ残しです。もつたいないです！

なでしこ

車や公共の交通機関で移動する際に、複数の用事ができなかった時に、もつたいないと感じます。ガソリン代も高いので、用事はまとめて（複数）行くようにしています。

電気を消し忘れていた時にも、もつたいないと感じます。電気代も高いので、極力、節約しています。冷蔵庫の食材が傷んでしまった時にも、もつたいないと感じます。食品も値上がりしているの、ムダなく、賢く使いましう。

東部の自然



10月のテーマ わが家のおせち料理

注文おせち、手作りおせち、和風、洋風、中華、イタリアンなどどんなおせち料理でお正月を迎えますか？



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 10月31日 (金)

ロングセラーの「コープ基礎化粧品」発売から何年でしょう?

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え 年

◆ 9月号の答え: 巨大地震 [警] [戒]

※南海トラフ臨時情報の中で、直ぐに避難する必要がある警報。

※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 名前 ペンネーム 組合員番号

2025ライフプラン

川柳大募集!!

四国4生協LPA(ライフプランアドバイザー)の会では、
くらしの設計「ライフプランニング」の企画として川柳を募集します。

お題 物価高の家計管理

ご応募いただいた方の中から
入選された方にプレゼント!!

最優秀賞	四国のおいしいものセット 10,000円相当 各生協 1作品
優秀賞	四国のおいしいものセット 5,000円相当 各生協 2作品
佳作	四国のおいしいものセット 3,000円相当 各生協 7作品
参加賞	応募者全員に「コーすけ付箋」「コーすけカットパン」をプレゼント!



ご応募・詳細は
こちらから
▼▼▼

募集要項

- 募集期間: 9月1日(月)~10月31日(金)
- 応募資格: 組合員さんとそのご家族であればどなたでも
※同世帯で複数応募があった場合、参加賞は1世帯に1セットの進呈とします。
- 結果発表: 入選作品は『機関紙 Himawari』で発表します。
賞品のお渡しは2025年12月頃を予定しております。

お問合せ先/こうち生協 本部 運営企画グループ LPA事務局まで
TEL 0120-136-201

たまるか〜! 参加者募集!!

「やなせたかしさん」生まれ故郷 美良布まち歩き

高知県生協連では、「漫画家 やなせたかしさん」の生まれ故郷である香北町美良布の散策ツアーを開催します。
まちを歩きながら、地元のガイドさんに美良布について教えていただきます。

日時: 2025年11月1日(土)
10:30~12:00(受付 10:15~)

集合場所: 道の駅美良布
(現地集合・現地解散)

お申込みは
こちらから▶



【募集要項】

- 対象: 組合員さんとそのご家族
 - 募集人数: 20名
 - 参加費: 無料 ※保険代は生協連で負担します。
 - 申込締切: 10月17日(金)
- ※応募者多数の場合は抽選となります。
結果については、10月22日(木)までに電話またはメールでご連絡いたします。
※今回のまち歩きでは、やなせたかし記念館への入館はありません。ご了承ください。
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

お問合せ/高知県生活協同組合連合会
TEL 088-846-3663

20代~40代限定! 「2026年家計・くらしの調査」 モニター募集

募集期間 10月1日~11月30日

募集要項 ◆対象: 20代~40代の組合員さん
◆募集人数: 約200名

※応募多数の場合は、地域などのバランスを考慮して選定します。

調査方法

調査はインターネットで行います。
調査期間は2026年1月から12月の1年間です。
※回答は調査月の翌月のため、実際に回答いただくのは2月からです。

12ヵ月連続回答いただいた方には、1,000円の図書カードをプレゼント!
さらに、「消費税しらべ」にも12ヵ月連続で回答された方には、プラス500円(合計1,500円)の図書カードをプレゼントします。

お問合せ先/日本生活協同組合連合会
政策企画室

TEL 03-5778-8119

MAIL seisaku@jccu.coop

10月14日(火)は9月分利用代金の引き落とし日です。

※CO・OP共済(たすけあい・あいぶらす・終身共済・火災共済)掛け金の引き落とし日は10月27日(月)です。

地域情報

高知市より

余りがちな食材を活用して、食品ロスを削減しよう!



高知市では、食品ロス削減の一環として、高知県立大学健康栄養学部の学生の皆さんに、余りがちでよく捨てられている食材(野菜)を活用したレシピを考案していただきました。

冷蔵庫の余り野菜をおいしく救出! 刻んで・挟んで・大変身!

お野菜ぎゅっ! はさみ焼き

【材料】2人分

ナス・ピーマン
(れんこん・大根でもOK) 100g
片栗粉① 適宜
ひき肉 80g
塩 少々
余り野菜 80g
片栗粉② 大さじ1/2

[A] しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
しょうが 好みで

【作り方】

- ①ナスやピーマンを5mm幅に切り、余り野菜はみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、塩、片栗粉②、刻んだ余り野菜を入れ、よくこねる。
- ③ナスやピーマンに片栗粉①をかけ、②を挟む。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、両面に焼き目がついたら、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤[A]を加えてとろみがつくまで煮立たせ、絡めたら完成。

ぜひ参考に!

「食材を無駄にしないレシピ」

消費者庁 キッチンページ▶



お問合せ先/高知市 環境部 新エネルギー・環境政策課 TEL 088-823-9209

コープのピアノ調律キャンペーン

あなたの大切なピアノの音色を蘇らせます

期間中お申込みいただいた方全員に、
コープ商品券500円分をプレゼント!!

初めてお申込みの方には
コープ商品券1,000円分プレゼント!!

※商品券は調律後のお届けとなります。
※調律は12月末までに行うことが条件です。

お申込み期間/11月28日(金)まで

抗菌鍵盤調律(組合員価格) アップライト/グランドピアノ 共通

はじめて・2年超過コース	12,500円 13,750円(税込)	注文番号	150118
リピーター・2年以内コース	10,800円 11,880円(税込)	注文番号	150126

お申込み後1週間程度で、ピアノ調律師より日時打合せの電話があります。

※組合員さんのご自宅にあるピアノに限りです。

※四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・土佐清水市・大月町の方は対象外となります。

お申込み・お問合せ/こうち生協 本部 サービス事業グループ TEL 0120-994-942
(月~金 9時~17時半)

8月

理事会だより
8月26日(火)開催

【報告事項】

◆2025年度方針の進捗状況と、7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11回準備委員会について
- ◆コープたんぼぼ2025年8月幹事会について
- ◆各委員会定例会(コープたんぼぼ・LPA・たべる米たいせつキッズクラブ)について
- ◆第8回40周年記念企画実行委員会について
- ◆2025年度おしゃべりパーティについて
- ◆2025年6月環境関連実績について
- ◆内部統制2025年7月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆FPの日®2025in高知 後援について
- ◆「ヘルスアップ60日2025」後援について
- ◆「くらしといのち何でも相談会」後援について
- ◆2025年度第2回監事会について

ご協力ください! CO・OP×レッドカップ キャンペーン

キャンペーン期間

2025年10月1日~11月10日

対象となるコープ商品を1点お買い上げいただくごとに、1円が国連WFP協会に寄付され、飢餓に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるために使われます。

キャンペーン対象商品の例



世界食料デーは、私たちが「食料問題」について知り、考え、行動を起こす日です。

世界では十分な量の食料が生産されているのに、関わらず、飢餓に苦しむ人々が数多く存在し、特に子どもたちの健康や成長に深刻な影響を与えています。

世界食料デー月間2025
10月1日(水)~10月31日(金)

10月16日は、
「世界食料デー」です
国連が定めた

お問合せ/こうち生協 本部 TEL 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
コープのあるくらし



LINE コープよした

コープかもべ
コープしこく

発売から48年のロングセラー

「コープ基礎化粧品」がリニューアル



コープ基礎は、組合員さんの要望から、1977年に生まれました。

コープ基礎がめざしたのは、「シンプル」な化粧品。お肌にも、気持ちにも、お財布にも無理なく心地よく使い続けることができる、生活に根付いたもの。

そして、何かを「足す」のではなく、素肌が持っている力をサポートするものであること。性別や世代を超えて誰にも使え、しっとりとうるおう。

誠実に肌に向き合ってきたからこそ、無理なく心地よく使い続けることができます。

大人から子ども*まで使いやすく

5つのPOINT

※子どもは2歳以上から。

POINT 1

組合員に支持されているこだわりはそのままに

6つの無添加

- 香料
- 鉱物油
- 着色料
- パラベン
- アルコール
- 石油系界面活性剤

6種のセラミド

- グルコシルセラミド
- セラミド NG
- セラミド AP
- セラミド AG
- セラミド NP
- セラミド EOP

+

すべて保湿成分

さらにうるおいを保つ使用感に

ビオサッカリドガム-1

持続性保湿成分を追加しました

保湿成分

POINT 2

産地や生産者が見えるこだわりの保湿成分を選びました

香川県小豆島(せとうちビオファーム)

小豆島オリーブ葉使用
(オリーブ葉エキス)



山形県寒河江市

サクランボ使用
(セイヨウミザカラ果実エキス)



エコマーク商品



<http://goods.jcu.coop/ecomark.pdf>

環境に配慮 エコマークが付きました!

本体容器・つめかえ用パウチの一部に植物由来プラスチック使用。

POINT 3

NEW

毎日たっぷり惜しみなく使えるように容量を増やしました

化粧水

20%増量

150ml → 180ml



CO-OP

保湿化粧水 しっとり 946円(税込)

CO-OP

保湿化粧水 肌あれ予防 1,034円(税込)

CO-OP

保湿化粧水 高保湿 1,034円(税込)

乳液

15%増量

130ml → 150ml



CO-OP
保湿乳液 946円(税込)

洗顔フォーム

12%増量

120g → 135g



CO-OP
保湿洗顔フォーム 767円(税込)

POINT 4

NEW

「さっぱりタイプ」はさっぱりうるおう使用感はそのままだに肌あれ予防タイプになりました



CICAミックス成分

+

グリチルリチン酸ジカリウム
(グリチルリチン酸2k)

ツボクサ葉/茎エキス

ハトムギ種子エキス

ドクダミエキス

すべて肌あれ防止成分

POINT 5

NEW

組合員の声からつめかえ用が誕生しました



CO-OP
保湿化粧水(つめかえ用) しっとり 792円(税込)

広口ボトル
つめかえラクラク

本品の中身を使い切った後、洗わずにそのままつめかえOK

⚠️ 旧商品にはつめかえられません

※価格はすべて10月2回参考価格です。次回企画予定/11月2回 店舗でも取り扱い中



小豆島オリーブ畑を視察しました



安田支所 組合員理事
和田 恵さん

栽培されているオリーブの木の下で、生産者さんの「植物原料のチカラにこだわった化粧品づくり」の説明を受けました。消毒方法や使用している肥料について、消毒は行わず雑草が伸びたら刈る、木の枝が弱ってきたら肥料を蒔くなど、植物の自然な成長を助ける農法が実施されているということです。