



あなたとつながる情報機関紙

Himawari

2025 9月3日 週号 カタログ 10月1回

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.1486 組合員数/104,985人 [9月2日現在]
(Vol.1929)

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

秋の

お友だち紹介 キャンペーン

2025年9月15日(月)～11月14日(金)

ご紹介いただくと



あなたとお友だちに



風味豊かな
発酵バター
のショートブレッド
をプレゼント!!

97.1%の
モニターさんが、
おいしいと
評価!



コープの良いところ!お友だちにお伝えください!

家にいなくても置き配で
荷物を届けて
くれるから、

留守をしても
「安心」



お米など重い物も
玄関先まで届けて
くれるので、

お買い物が
「ラクラク」



カンタン・便利なコープ商品で
「おいしく時短料理」

レンジでチンで
直ぐできる!



こうち生協の宅配や夕食宅配、
共済にご興味のある、
お友だちやお知り合いを
ご紹介ください!

さらに
お友だちご加入で



3人加入
すると、3枚で
1,500円分
ね!

ご紹介いただいたお友だちが、こうち生協に
ご加入頂けると紹介してくれた組合員さんに

クオカード500円分を
プレゼント!!

※クオカードはコンビニエンスストア、ホームセンターなどで
ご利用いただけます。

秋のお友だち紹介キャンペーン*申込フォーム

注文書から

10月1回～11月2回の
「★お友だち紹介★キャンペーン申込」欄で
お申込みください。

※後日担当支所よりご連絡させていただきます。

ここに「1」をご記入ください

★お友だち紹介★
キャンペーン申込

1	5	4	3	1	8
---	---	---	---	---	---

webフォームから
お申込み



※後日担当支所
よりご連絡さ
せて頂きます。

お電話から各支所へ 月～金 (9:00～17:30)

中央支所 ☎0120-136-202 須崎支所 ☎0120-136-206
東支所 ☎0120-136-204 四万十支所 ☎0120-136-207
安田支所 ☎0120-136-205 南国支所 ☎0120-136-208

ご提出 必要事項をご記入の上、配送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。

組合員さんのお名前	班名	お電話番号	組合員コード

お友だちのお名前	ご住所	お電話番号
フリガナ		
フリガナ		



風味豊かな
発酵バター
のショートブレッド
をプレゼント!!

担当者記入欄

支所	担当
コース	

※コピー使用可 ※お預かりした個人情報は、
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。



子どもたちが平和のスタディツアーに参加しました

8月4日(月)・5日(火)

子ども平和会議の様子



被爆・戦後80年のこの夏、こうち生協創立40周年記念事業の一環として、日本生活協同組合連合会が主催する平和イベント「ピースアクションinヒロシマ」に、組合員さんの子どもさん(小学6年生)3名が1泊2日の行程で参加しました。

子どもたちは、全国から集まった参加者と一緒に子ども平和会議に参加し、平和について学び、仲間と平和について語り合いました。また、原爆ドームや平和記念資料館などを見学し、平和記念資料館内の大型ビジョンでは、爆撃機B29の目線で広島の上空から原子力爆弾を投下する映像に、険しい顔で何度も見入っていました。

戦争を知らない世代の子どもたちが、平和について感じ・知ることができた旅になったと思います。こうち生協では、未来を生きる子どもたちが二度と戦争を経験することがないように、これからも平和の大切さを子どもたちに伝えていきます。

原爆ドーム・平和記念資料館見学



早く世界が平和になってほしい

原爆資料館で、ケガをした人の写真や絵、ボロボロになった服などを見て、原爆がもたらす熱線や風爆、放射能は恐ろしいんだなと思いました。

このことから、原爆は絶対に使ってはいけない核兵器だということがわかりました。

子ども平和会議では、平和を実現するために、まず自分たちが行動しなければならないと言うことがわかりました。例えば、小さなケンカをしない、仲良く話し合ったりするという、自分でもできることをやっていけば、少しずつでも世界の平和が実現すると思います。

参加者の感想より

どうなる? 「トランプ関税」

トランプ大統領の関税政策が世界を振り回しています。学校で習った関税、改めてその意味や効果を簡単にささういしてみよう。関税は外国から輸入する商品に国が掛ける税金です。関税を納めるのは商品を輸入する企業や個人ですが、国内で売るときに関税を商品の値段に上乗せするので、最終的に負担するのは消費者です。

【関税をかける国のメリット】

- 輸入品の価格が上がると国内産業が保護される。
- 政府の税収が増える。
- 輸入に頼っている生活必需品や、輸入品を原料とする製品等の価格が上がりインフレになる可能性がある。
- 国内産業が保護される結果、国際競争力低下のリスクがある。
- 貿易相手国と貿易摩擦が起こる可能性がある。

トランプ関税では日本は関税を掛けられる側なので、米国への輸出が不利となり引いては日本経済がマイナス影響を受けます。トランプ関税は紆余曲折の末、日米で合意したはずの関税に食い違いがあり、担当大臣の9回の訪米の結果、米側が修正し関税措置が発動された8月7日に遡って払い戻されることとなりました。

ただ修正されるまでは高い関税が掛かり続け、米国政府の機能低下や行政混乱も危惧される中、修正時期は未定です。

そして、修正後もトランプ関税前よりも高い税率によって、日本経済、特に中小企業へのマイナス影響は避けられません。

このコラムが掲載されるのは今(8月20日)から約一カ月後、その時トランプ関税がどうなっているのか、目が離せません。

こうち生協 LPAの会 嘉数 久子

5月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	120kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	47kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	86kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1,117kg	固形燃料	
チラシ類	149,420kg	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。

営業時間/10:00-17:00

定休日/毎週火曜日 ※火曜日が祝祭日の場合は翌日

駐車場/200台 無料

詳しくはこちらから



うんかいデッキで絶景を

朝早い時間のうんかいデッキでは、澄んだ空気と朝日、絶景が待っています。運が良ければ雲海が一面に広がり、これ以上ない感動が待っています。

高知の おすすめスポット!

雲海を眺める!
長岡郡大豊町
ゆとりすとパーク
おおとよ

パーク園内を楽しむ!

アスレチックやフラワーパーク、広々とした芝生でボールやフリスビーなど、広いパーク内では自由に遊ぶことができます。



星空鑑賞

天然のプラネタリウムはまるで息を呑むような美しさです。

高知県大豊町・標高777mの山の上に広がる「ゆとりすとパークおおとよ」は、雲海や星空、四季折々の自然を五感で楽しめます。朝は広がる雲の海を眺め、昼は自然の中で思いっきり遊び、夜は満天の星に包まれ、雲の上での自然を満喫できます。遊具あり、ドッグランあり、大自然に囲まれたキャンプ場です。日帰りキャンプも楽しめます!



地域情報

ご夫婦で、お友だちと一緒にいこう!

がん検診キャンペーン開催中

高知県より

がん検診を予約して、2人1組で申し込むと豪華景品が合計350組に当たります。

募集期間/2025年8月1日(金)~2026年1月31日(土)

対象/2025年4月1日(火)~12月31日(水)までに(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)を受診した20歳以上の高知県に居住する2名1組。

豪華景品が当たる!

がん検診キャンペーン賞



4組 お肉のギフト券 (5000円分×2名分)



65組 QUOカード (500円相当×2名分)



この他にもたくさんの景品が当たります! ※こうち生協もこのキャンペーンに協賛しています。

お問合せ/高知県 がん検診キャンペーン 運営事務局 TEL 088-856-6290

高知県 がん検診キャンペーン 詳しくはこちら▶



地域情報

「がん検診」受けていますか?

高知県より ~毎年9月は「がん征圧月間」です~

がんは、日本における死亡原因の第1位です。おおよそ4人に1人はがんで亡くなり、2人に1人は一生のうち何らかのがんになるともいわれています。

がん検診を受けて、がんを早期発見、早期治療することで、がんが治る可能性が高まります。また、検診で異常がなければ、ご本人だけでなくご家族も安心できます。

がん検診を受けよう!

高知県では、市内の各地域で、集団でのがん検診(胃・大腸・胸部・乳・子宮)を実施しています。

※各市町村でのがん検診については、お住まいの市町村にお問合せください。

高知県がん検診 詳しくはこちら▶



お問合せ/高知県 健康増進課 TEL 088-803-8005

地域情報

見る・聞く・体験する・参加する・食べる

とさ健康フェスタ×いきいきシニアフェスタ

土佐市より

いつまでも健康でいられるためのイベントを開催します。

手作りスイーツやお菓子、アイスクリン、とさの新鮮野菜などの販売もあります。こうち生協のブースでは「夕食宅配」のお弁当の試食ができます!

日時/10月19日(日) 9:00~14:00

場所/土佐市複合文化施設 つな一で 土佐市高岡町乙3451-1

参加費 無料

先着400名様に、来場者記念プレゼント!

◆ 9:30~10:45 介護予防講演会「健康寿命を伸ばそう!いっしょになっても自分らしく」

◆ 11:00~14:00 ポッチャ体験&子どもわくわく体験遊び

お問合せ/土佐市 健康づくり課 TEL 088-852-1113

乾燥野菜のワンパンチャップチェ風



<栄養価(1人分)>エネルギー/405kcal

材料(3人分)

co-op 九州産3種の乾燥野菜ミックス 1袋(53g)

co-op 切らずに使える 国産はるさめ 1/2袋(50g)

牛こま切れ肉 300g

塩、こしょう 少々

ごま油 大さじ1/2

いりごま 小さじ1/2

[A] 水 300ml

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

オイスターソース 大さじ1

にんにく(すりおろし) 小さじ1

コツ・ポイント!

乾燥野菜とはるさめはあらかじめ戻す必要がなく、そのままフライパンに入れて煮込むだけでOK。味もよくなり美味しく仕上がります。

作り方

- 1 牛肉に塩、こしょうをふり下味をつける。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①の牛肉を炒める。
- 3 肉に火が通ってきたら[A]と「co-op 九州産3種の乾燥野菜ミックス」と「co-op 切らずに使える 国産はるさめ」を戻さず加える。

- 4 全体が煮汁に浸るようにかき混ぜる。途中ではるさめをほぐすようにかき混ぜながら、5分ほど煮る。
- 5 強めの中火にし、水気が少なくなるまでさっと炒める。器に盛り、仕上げにいりごまをふる。



お店で共済相談ができます!

要予約

10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

コースかもバ ☎0120-040-908

10:00-16:30 11:00-17:30

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

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

ネットでスムーズに対応できました

南国支所 組合員さんより

異常分娩時とコロナ自宅入院の際にお世話になりました。ネットでの入力方法が分かりやすく、スムーズに受付ができました。審査も早く、すぐに共済金がおりましたので、とても有難かったです。

※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。



こうち生協 40年のアルバム

1999年 コープかもベオープン



40th 特設サイト



こうち生協との思い出

もうかれこれ30年近く前に職場の仲間とコープに加入しました。その頃はまだ、班に届けられた品物を各班員に自分たちで分けるのが大変な仕組みでした。今は当たり前のように各員名前入りで分けられて届きます。ありがたいことです。コープの職員さんたちの中には、その頃お世話になった方たちが異動で、自分の地区の配送担当になられていらっしゃる、懐かしく声をかけていただきありがたく思うことです。

四万十支所 組合員さん

コープの商品への声

co-op とろっとおいしい カットマンゴー



マンゴーが苦手な私が、このカットマンゴーに惚れてしまいました。最高においしい!とろっとした口触り、この完熟した甘さ、価格もサイズもリーズナブルです。果物が高いご時世にありがたい商品です。

60代

co-op 炊き込み パエリアの素



20年以上愛用しています。長男がスペイン留学から帰ってきた時、食べさせると、本場の味に近いと驚いていました。

60代

co-op ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい



全体的なお菓子の中でこれが一番好きです。ナッツの食感や味はもちろん、バター風味もよく本当においしい。もう気に入すぎて、このお菓子がなくなったら、仕事も頑張れないくらい(笑)好きです。

20代

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)



コープのお菓子を囲んで おしゃべりパーティー **しませんか**

**お友だち
3人以上で開催!**

注文期間

10月1回または
10月2回注文書

商品お届け

10月1回・2回とも
10月20日(月)~24日(金)

※商品は、通常商品と同じ袋でお届けします。
「お届け票兼請求書」をご確認ください。



子育て
仲間と

生協の
配送のあとに

ご近所の
みなさんと

趣味の
仲間と

パーティーを開催、アンケートを提出してくる方に
『コープのお菓子セット』を無料でお届け!

『おしゃべりセットA』
『おしゃべりセットB』
の
どちらか一つ
をお選びください。

おしゃべりセットA



毎日鉄&Caウエハース
アーモンドリーフ
塩バターサブレ

注文番号 **190021**

おしゃべりセットB



野菜が入ったポテトチップス
メープルパウムクーヘン
国産果汁100%ミニパウチゼリー
ぴよっちサブレ

注文番号 **190039**

「コープのお菓子セット」が届いたらパーティーを開催!!

開催のお約束

- **大人3人(世帯)以上**でお集まりください。
※同居のご家族や中学生以下のお子さんは参加人数に含みません。
- 組合員の方が1人以上いれば、組合員さんでない方も参加できます。
- **1人1回まで**の参加とします。
(複数パーティーへの参加不可)
- 6名以上で開催の場合、事務局までお電話いただくと1点追加注文ができます。
- **必ず『おしゃべりパーティーアンケート』**をご提出ください。

開催後『おしゃべりパーティーアンケート』をご提出ください。
今後のこうち生協の運営に活かしていきます。
アンケートは「コープのお菓子セット」と一緒にお届けします。

アンケート提出締切/ **11月28日(金)**

必ず提出してね♪

● お問い合わせ・追加注文
こうち生協 本部 おしゃべりパーティー事務局

☎ **0120-136-201** (月~金 9:00~17:30)