



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 11月1 週号 カタログ 11月3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.1489 組合員数/104,928人 [10月21日現在]
(Vol.1932)

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

10年ぶりの
大感謝祭!!

こうち生協 **40周年**

ありがとうフェスタ

2025 **11月22日(土)** 10:00～15:00

高知ぢばさんセンター 大ホール・1F多目的ホール 入場無料
高知市布師田3992-2

試食 & 展示即売会



※イベント内容は変更となる場合があります。



「天狗高原」秋の澄みきった空、広い高原、秋の野草や花、牛の放牧：おむすび、お茶、お菓子を持って行って：いつとき秋を楽しみます。

コスモス

今年の夏、ホントに暑かったですね。涼しくなったら行きたい所はやっぱりコスモスですね。

日高や越知もモチロンいいですけど、愛媛県の翠波高原がオススメです。一面のピンクのじゅうたん、圧巻です!!

シネマS

県内各地の紅葉スポットを見て回りたいですが、今年は10月～11月頃まで暑さが残るとか：、紅葉狩りに行けるのはいつになるのでしょうか?! その前に、彼岸花の群生や風にゆれるコスモスを見にきたいですね。

ラヴィイ・ウオンバット

行ったことがないので、いの町道瓶ヶ森線・UFOラインをドライブしたいですね。

浜ちゃんママ

少し秋らしくなって来ましたね。紅葉を求めて山へ行き

たいと思いますが、虫よけスプレーや「きんかん」「どくだみ」を必ずカバンに入れて持ち歩きます。虫嫌い。近場の加茂山おすすめる。もみじが所々にあってとてもきれいです。祖父が80代で登った事があります。

ラッキー

おすすめるにはならないかと思いますが、9月には馬路温泉に一泊で行きます。7月が82歳の誕生日の伴侶の希望です。

11月には退職互助会の親睦旅行(日帰り)で倉敷美観地区へ。12月には職場のバイト仲間

間で「周ちゃん広場と松山劇場」のツアーに行きたいねえと話していますが、はてさて?(まだ申し込んでいません)

忘れな草

紅葉が始まりました頃に、安居渓谷はどうでしょう。遊歩道があり、谷や滝がいくつもあり、魚や川の流れを見ていられます。山や草の花が咲く姿は植物探索して楽しめます。

カプリコーン

近くの温泉で良いのでゆっくり行きたい。子どもには高速はのらないように言われていますが、県外に気を付けていきたい。

サンリバー大歩危の温泉から吉野川にかかる鉄橋をゆっくり走る観光列車が見えた時は感動しました。そんな心遣いが嬉しい日本です。

ジンジャー

まだまだ日中は暑いですが、朝晩は涼しくなりましたね。秋といえば文化! 2年前からアルトサクスをはじめたので音楽への興味がふつふつとわいています。

高知交響楽団や東京スカパライズオーケストラのライブ行きたいなあ。

秋は文化祭やイベントでの演奏も多くなるので、マメに情報をキャッチして足を運びたいと思います。

あつきうな

涼しくなったら行ってみた所&おすすめ散歩を始めた事、私の住む所は、野にも山にも海岸もきれいな所がいっぱいです。元気で歩ける内は、四季折々を楽しもうと、元気体操にもなっています。

秋になれば子どもや孫、ひ孫と旅行の誘いもきています。主人と「まだまだ足手まといにならんとこね。」と話をしています。

たんぼぼ

高知市の丸の内に行ってみたいです。城西公園は、イチヨウの木があり、葉が色づき始めてくるので、行ってみて、秋を味わいたいです。高知県庁の西隣の道路は、イチヨウの並木道みたいで、きれいだと思えます。

秋満喫

天狗高原↓ゆすはらの里↓須崎中土佐グルメ(日帰りコース)又は一泊コース)天狗高原の

てっぺんに行き、澄んだ空気をすって、チャージする。また、満天の空：夜空の360度感を見てみたい。

秋に鳴く虫の声の様子を聞き比べし、夜長を感じてみたい。秋まつり、橘原のかぐらなどの地元の祭りをみたい。

中土佐・須崎の新鮮な魚を堪能、体験薫焼きタタキとかいともと違うできたてタタキ：と地ビールを味わう。温泉でくつろぐ。

なし

大豊町の八坂神社、樹齢3千年の日本一の大杉が圧巻です!!

いもむし

「中津渓谷」です。比較的に駐車場から近く「雨竜の滝」や「石柱」と見所があります。

ゆずみかん

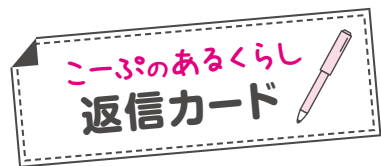
土佐山へ行ってみたくです。人気のカフェでコーヒー、スイーツを楽しんでから、直販所で地元の野菜や食材を購入入りたいです。

たまやん

高知県内なら四国カルスト(天狗高原)です。

国内ならかつば橋や草原の草花が美しい穂高岳や乗鞍高原がいいと思います。大正池の美しさや高山植物の咲く草原のキレイさはスイスにも負けない景勝地だと思います。

歌仙



11月のテーマ 断捨離

これからの人生を考えて、はたまた今年一年を振り返って断捨離したいものは?



こちらからも投稿OK!

テーマ以外でも商品への声やレシピ、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 11月30日(日)

11月22日(土)高知ごきさんセンターで開催の「40周年ありがとうフェスタ」展示即売会に出店する、こうち生協取引業者は何社?

ヒント:1ページをご覧ください。

答え

□ □ 社

◆10月号の答え: 48 年 ※「コープ基礎化粧品」の発売からの年数

※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く場合があります。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

DV (ドメスティック・バイオレンス) は ヒトゴトじゃない!



11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際デー」です。これに合わせ、高知市では11月10日から11月28日まで高知市役所本庁舎1階北側通路において「DVはヒトゴトじゃない」パネル展を実施します。

内閣府の調査では、女性27.5%・男性22.0%が配偶者から暴力を受けたことがあるという結果がでています。

また、殴る・蹴るなどの身体的な暴力や、暴言・否定などの言葉の暴力のほかにも、生活費を渡さない、外出を制限することなども、DVにあたります。

DVは、誰もが当事者になる可能性があり、決して「ヒトゴト」ではありません。困ったことがあれば、一人で抱え込まず、ご相談ください。

相談窓口

DV相談ナビ

#8008 (はれれば)

※最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

DV相談+(プラス)

0120-279-889 (つながりやく)

※チャット相談も受け付けています。

こうち男女共同参画センター「ソーレ」

女性 088-873-9555 (相談電話)

男性 088-873-9100 (予約電話)

高知市役所人権同和・男女共同参画課

088-823-9913

(男女共同参画担当)

お問合せ/高知市 市民協働部 人権同和・男女共同参画課 ☎088-823-9913

ピアノ高額買取キャンペーン!!

キャンペーン期間: 12月25日(木) まで

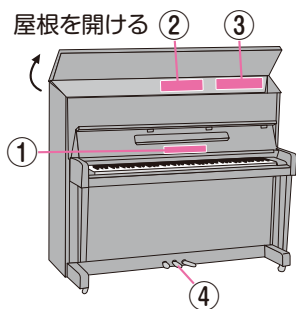
古いピアノ
長年調律していないピアノも **OK!**

※電子ピアノ・エレクトーンは買取対象外とさせていただきます。

平成以降のピアノは

買取額アップ!

お電話の前にご確認ください。



- ①メーカー
YAMAHA・KAWAI等
- ②品番
U1・U3等
- ③製造番号
4〜7桁の数字
- ④ペダル
2本か3本

査定
無料

高額
買取

ピアノ買取の
ご成約をされた方に
10,000円分の
商品券をプレゼント!

※プレゼントはご成約の翌月、
こうち生協よりお届けします。

提携業者 ㈱総合ピアノサービス
古物商認可第821080000810

■見積りに関するお問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業グループ
(代表)088-826-5211 ☎0120-994-942 (月〜金 9時〜17時半)

Information



こうち生協創立40周年企画

カタログ「まいこーぷ」 11月1回〜11月4回 お楽しみ企画



白たまご (10個入)
がカタログ価格より

40円引き!!



40周年マークを
さがせ!

正解者の中から、
抽選で40名の方に、
コープ商品券 1,000円分
をプレゼント!!



40周年マークがある商品番号を、注文書のアンケート欄に右づめで書いてね。

◆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

11月12日(水)は10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11月26日(水)です。

店舗では 40周年誕生祭開催!!

創立40周年のお買い得価格で
お得な3日間♪

11/27
[木]

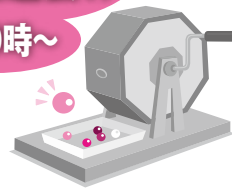
11/28
[金]

11/29
[土]

商店 11月27日(木) AM10:00~PM5:00

ガラガラ
抽選会!!

午前10時~



- 1等 商品詰め合わせ (1,000円相当)
- 2等 商品詰め合わせ (500円相当)
- 3等 ミックスキャロットジュース (1個)

店内では3日間、四万十ドラマの
スイーツ販売があります!

..... 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



9月
理事会だより

9月23日(火)開催

【決議事項】

- ◆第41回通常総代会日程及び会場について

【報告事項】

- ◆2025年度方針の進捗状況と、8月決算、安全

防衛運転の取組みについて

- ◆コープラン商品 (油揚げ4枚、絹厚揚げ4個) 価格改定について
- ◆第41回通常総代会 第1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・LPAの会・たべる*たいせつキッズクラブ)
- ◆第9回40周年記念企画実行委員会について
- ◆2025年7月環境関連実績について
- ◆内部統制2025年8月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆コープしこく商品検査グループの開設に伴う検査業務の停止について
- ◆2025年度中国四国地区監事研修交流会について
- ◆2025年度監事基礎研修会について
- ◆商品センター及びハートフルコープこうち部署監査について
- ◆2025年度第3回監事会について

おいしく減らす

手軽にとれる

ヘルシーコープキャンペーン

期間/2025年10月1日〜11月28日

期間中クイズに答えて応募すると、
「手軽にとれる」「おいしく減らす」マーク
の付いたCO・OP商品を
抽選で100名様にプレゼント!



←応募は
こちらから

1日です。

日本人の食物繊維摂取源
の第一位は「穀類」です。食物繊維は野菜からというイメージが強いかもしれませんが、1日3回、一定の量を食べる主食は重要な食物繊維摂取源となります。主食を抜くとその分、1日でとれる食物繊維は減ってしまいます。

②の穀類

①野菜類
緑黄色野菜
その他の野菜

②穀類
ごはん・パン・麺
などの主食

からだにとって大事な栄養成分である食物繊維。日本人の食物繊維摂取源となる、主な食品群は左記のどちらでしょうか?



食物繊維
何から取っているの?



食物繊維をさらに効率的にとる方法!
水溶性・不溶性の食物繊維が豊富な「もち麦」「押し麦」を白米に混ぜて炊く。
「もち麦」は白米の約25倍、「押し麦」は白米の約19倍の食物繊維を含みます。

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



こーぶの
あるくら



2025
冬ギフト

年末年始のだんらんに 高知のおいしいを贈ろう！

ご注文受付 / 12月12日(金)まで 全品送料込み

1本釣りした鰹を藁で瞬時に焼き上げ、旨みを閉じ込めました。
脂のりの良さはもちろん、香ばしさも魅力です。

赤身とサシのバランスがよく、旨味と甘みの
バランスのよい人気ブランドです。



冷凍 冬の贈り物
明神水産 生協オリジナル
**藁焼きトロ鰹(中)
2節セット**
鰹たたき2節(約500g)
薬味(にんにく・しょうが) 各3袋
タレ20ml×4
本体価格 **3,800円**
(税込価格 4,104円)

こうち生協
昨年人気
NO.1



冷蔵 冬の贈り物
依光かまぼこ老舗
土佐のさしみかまぼこセット
土佐の海(焼)×2本
さしみかまぼこ(白・ゆず・青じそ)
各1本
本体価格 **4,300円**
(税込価格 4,644円)

こうち生協
昨年人気
NO.5

冷凍 冬の贈り物
土佐あかうし
すき焼き用モモ(高知県産)
400g
本体価格 **6,700円**
(税込価格 7,236円)

赤身がうまい、
幻の和牛

高知を代表する絵本作家「柴田ケイコ」さんオリジナル
包装紙とショッピングバッグがかわいい♪



柴田ケイコさん
オリジナルデザインのショッピング
バッグに入れてお届け！

こうち版 ギフト
高知市 菓子工房レネー
ママの焼き菓子ギフトセット
恋する文旦レモンケーキ×3個
いちごマカロンバスケット×5枚
恋する山北みかんサブレ×5枚
本体価格 **3,600円**
(税込価格 3,888円)

柴田ケイコさん
オリジナルステッカー
7枚付!!

お菓子に恋する
キャラクターたちの情報や
お菓子の物語もみれるよ！

四万十栗をたっぷり使用したクリームと
サクリタルト生地が美味しい！



冷凍 こうち版 ギフト
四万十町 こっころんど
四万十栗のモンブランタルト&茶卵カヌレの詰め合せ
モンブランタルトケーキ(約100g)×3個
カヌレ2種×各3個(プレーン、ホワイトチョコがけ)
各約50g
本体価格 **4,050円**
(税込価格 4,374円)

上品な甘さのモンブランと、外はカリッ！
中はおもちり食感が特徴のカヌレのセット
です。カヌレはプレーンとホワイトチョコがけ
の2種類楽しめます♪

ご希望の方に
「冬ギフトカタログ」を
再配布します。



← 2025
CO-OP GIFT
冬の贈り物



再配布 注文番号
153745