



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3日 週号 カタログ 12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.1490 組合員数／104,963人 [11月4日現在]
(Vol.1933)

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



こうち生協は 創立40周年を迎えました



こうち生協 理事長
佐竹 一夫

創立40周年にあたって

こうち生協は今年創立40周年を迎えました。被爆・戦後80年、国際協同組合年と、私たち生活協同組合にとって大切な節目の年に、皆さんと一緒に創立40周年を迎えることができたことを、心から感謝いたします。

1985年11月18日設立総会での創立宣言の中に、「海と山の幸に恵まれたここ土佐の地で、よりよい暮らしと健康、子どもたちの明るい未来を求めて燃えあがった生協の炎。この炎を高知のすみずみにまで広げることを誓い合って、創立宣言といたします。」との言葉があります。この40年、組合員さん・役職員・地域の皆さん・お取引先の皆さんと一緒に『健康と子どもたちの未来のために』という創業からの理念のもと、事業・活

動を進め、高知県下のすみずみに、生協の商品・情報・サービスをお届けし、生協と組合員さん、地域の皆さんとのつながりを深めてきました。おかげさまで、現在104,893人（9月末現在）が参加する生活協同組合へと成長することができました。

「地上にはもともと道はない。歩く人が多くなれば、それが道となるのだ。」という言葉があります。

次の世代へと続く道を、これから先の50年、そしてその先も、これまでの歴史や先人の実践に学び、組合員さんの願いや思いを集め、組合員さんや地域の皆さんと一緒に「協力・協同・共創」して創っていきます。

こうち生協のあゆみ

1985年	11月18日こうち生協創立 組合員数2013人 ●高知市神田に事務所を開設し、共同購入スタート
1986年	●本部事務所を含む中央支所落成（高知市仲田町）
1987年	組合員数 1万人超 供給高 20億円
1988年	組合員数 2万人超 供給高 37億円 ●西支所落成（高知市針木南）・東支所落成（高知市大津乙）
1989年	●商品センター落成（高知市仁井田）・安芸支所落成（安芸市津久茂町） 須崎支所落成（須崎市緑町）
1990年	組合員数 3万人超 供給高 76億円 ●共済事業スタート ●四万十支所落成（四万十市具同） ●本部事務所移転（高知市潮新町）
1991年	組合員数 4万人超 供給高 91億円 ●南国支所落成（南国市篠原）
1992年	組合員数 5万人超 供給高 100億円 ●全農こうちとの共同出資で協同プロセスこうち設立 ●全国初のカタログのテープ化
1995年	●えひめ・とくしまの生協との事業連帯「コープしこく」スタート
1996年	●コープよしだ開店 ●商品検査室（商品センター内）での検査業務スタート
1997年	組合員数 6万人超 供給高 110億円 ●個人宅配スタート
1998年	●暮らしの助け合いの会（コープたんぽぽ）スタート ●高知豪雨災害で東支所被災
1999年	●コープかもべ開店（高知市鴨部）
2000年	組合員数 7万人超 供給高 116億円 ●食の安全を守る署名への取り組み ●本部事務所移転（高知市薮野中町）
2001年	●各支所・店舗であずかり班スタート
2002年	●地域受取班スタート ●共同購入のインターネット注文本格スタート
2003年	●赤ちゃん個配スタート
2005年	●中四国の9生協で「生協連コープ中国四国事業連合（コープCSネット）」設立
2006年	組合員数 8万人超 供給高 106億円 ●個人宅配手数料の引下げと月定額制スタート ●商品センター移転（南国市三和琴平）

2007年	●高知県・高知県民生委員児童委員連絡会協議会と地域見守り協定を締結 ●高知市と災害時物資供給協定を締結 ●たべる＊たいせつキッズクラブスタート
2008年	●高知県民生委員児童委員連絡会協議会と地域見守り協定を締結
2009年	●土佐清水市での共同購入スタート ●まごころ便スタート ●コープ葬祭スタート
2010年	●県内産品掲載のこうち版カタログスタート ●中央支所と西支所を統合・移転（高知市南河ノ瀬町） ●須崎支所移転（須崎市桐間東）
2011年	●日高村、本山町、四万十町、越知町と災害時の物資供給協定を締結
2012年	●芸西村、佐川町、南国市、北川村、土佐市、伊野町、安芸市と災害時の物資供給協定を締結 ●夕食宅配スタート ●共同購入の配送中に交通死亡事故発生
2013年	組合員数 9万人超 供給高 99億円 ●安全防衛運転の取り組み体制を強化 ●コープかがわ、コープえひめ、とくしま生協と災害時相互協定を締結
2014年	●コープやまぐち、生協しまねと災害時相互協定を締結
2015年	●核兵器禁止条約の交渉開始等を求める署名の取り組み
2016年	●こうち生協特例子会社ハートフルコープこうち稼働
2017年	●大型班がスタート ●あずかり班、地域受取班の手数料無料化
2019年	組合員数10万人超 供給高108億円 ●免許証返納世帯の個配手数料無料化 ●店舗お買い物バススタート
2021年	●コープかがわがコープしこくに合流。
2022年	●共同購入でコープアブリスタート・店舗にセルフレジ導入 ●安田支所が安芸支所から移転オープン（安田町安田） ●四万十支所移転（四万十市具同）
2023年	●キッチンカーMalucoスタート ●高知家地域共生社会推進を宣言 ●安田町と包括連携協定締結
2024年	組合員数10万4千人 供給高118億円 ●高知市・土佐市と包括連携協定締結 ●山間僻地員外利用許可
2025年	●香南市と包括連携協定締結 ●4生協統一の商品検査室が稼働開始

香南市と包括連携協定を締結

9月29日(月)



こうち生協は、香南市と相互に連携・協力し、地域の活性化および市民サービスの向上を目指して「包括連携協定」を締結しました。こうち生協のネットワークを生かして、香南市の地域へのお役立ちを実践していきます。

親子でクッキング！
米粉でおかずクレープ作り

10月19日(日)



コープかもべ組合員室にて、組合員さん親子4家族12名の参加で開催しました。米粉を使ったクレープ生地を焼き、その中に用意した材料を好きなように包み、栄養も考えながら、野菜たっぷりのオリジナルクレープをつくりました。中には小麦アレルギーの子どもさんの参加もあり、「米粉クレープは美味しかった!家でもつくってみます。」と喜んでいただきました。

こうち生協の「夕食宅配」が参加
とさ健康フェスタ×いきいきシニアフェスタ

10月19日(日)



土佐市開催の「見る・聞く・体験する・参加する・食べる」の健康維持を推進するフェスタに、こうち生協の夕食宅配がブースを出し参加しました。夕食宅配のブースでは、お弁当の見本や試食を用意し、健康を考えた宅配のお弁当を紹介。200名以上の方にブースに立ち寄っていただきました。

海外旅行中、支払った医療費に
健康保険は適用される？

4月から開催されていた大阪万博も盛況の内に無事終了しました。
日本にいながら海外旅行気分を味わった方、そして次はリアルにどこの国へ旅をしようかと夢が膨らんだ方もいらっしゃるのではないでしょうか？

海外旅行に行った場合、思いがけないアクシデントや、慣れない気候や食べ物、ハードスケジュールなどが原因で、病院を受診することがあるかもしれません。こんな時、海外で支払った医療費に健康保険は適用されるのでしょうか？

健康保険の「海外療養費」の制度では、海外旅行中や海外赴任中に病気やケガをしてやむを得ず現地の医療機関を受診した場合、支払った医療費は、あとで申請することで払い戻し(国内での窓口負担が3割の方は7割)を受けられる場合があります。

ただし、海外で発行された「診療内容明細書」・「領収明細書」をもとに、日本での標準的な医療費に換算されるため、計算された割合通りの金額が必ず払い戻されるとは限りません。

「海外療養費」制度の忘れてはいけないこと

- ① 現地で必ず、「診療内容明細書」・「領収明細書」をもらうこと
- ② 申請期間は、医療費を支払った翌日から2年間

※治療目的で海外へ渡り、診療を受けた場合は支給されません。

旅行に行かれる方は、国内、国外に限らず旅行前から体調を整え、旅行中も食べ過ぎ、飲み過ぎに注意して、睡眠をしっかり取って、楽しい旅にしてくださいね！

こうち生協 LPA の会 中山 亜子

8月 リサイクル回収報告

回収品		再生品
飲料パック	131kg	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	89kg	食品トレイ
シッパー内袋	952kg	固形燃料
チラシ類	89,730kg	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。

南国市「天然の湯ながおか温泉」

上質な天然温泉が楽しめる日帰り温泉施設。温水プールやレストランも併設され、家族連れに人気です。

アクセス/高知道南国ICから車で7分

日帰り温泉料金
大人/900円(税込)



須崎市桑田山「そうだ山温泉 和」

源泉かけ流し、四国随一のミネラルイオン豊富な温泉。露天風呂や檜風呂などがあり、特に2月中旬からの雪割桜が咲くころは人気です。

アクセス/JR須崎駅より車で15分

日帰り温泉料金
大人/700円(税込)



高岡郡四万十町「ホテル松葉川温泉」

露天風呂があり、秋の紅葉、冬の雪見風呂と、四季折々の絶景とともに温泉を満喫できます。

アクセス/高知自動車道四万十町中央ICから車で約30分

日帰り温泉料金
大人/700円(税込)



香美市香北町「湖畔遊 KOHANYU」

ダム湖畔にある癒しの温泉施設。源泉100%かけ流しの天然にこり湯。

アクセス/高知自動車道南国ICから車で30分

日帰り温泉料金
大人/1,000円(税込)



安芸郡馬路村「馬路温泉」

毎月1日に行われる女性限定の「ばう風呂」が人気の馬路村の温泉宿泊施設。

アクセス/高知市内から車で約2時間

日帰り温泉料金
大人/600円(税込)



安芸郡田野町「たのたの温泉」

美肌効果抜群のとろりとした湯が特徴の日帰り温泉施設。寝湯、高温サウナがあり、トレーニング機器や卓球台も自由に利用可能。

アクセス/土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線田野駅から徒歩約10分

日帰り温泉料金
大人/750円(税込)



高知の
おすすめスポット!



日帰り温泉
を楽しむ

高知県内で天然温泉から貸切露天風呂まで、疲れを癒し、心身をリフレッシュさせてくれる人気の温泉施設をご紹介します。



10年ぶりの
大感謝祭!!

こうち生協 40周年記念

ありがとうフェスタ

どなたでも
入場無料

試食&
展示販売会

楽しいイベント
盛りだくせん!

2025 11月22日(土) 10:00～15:00
高知ぎばさんセンター 大ホール・1F多目的ホール
高知市布師田3992-2

こうち生協取引業者
82社
出店!

生協の商品が
お得に買える!
冷凍食品もいっぱい!

『保冷バッグ』をご持参ください

**ミニハートラム
乗車体験
コーナー**
※数え年で4歳以上
のお子さま対象
1回
100円

**ダンボール遊園地
恐竜&迷路**

**eスポーツ・
太鼓の達人体験会**
リズムに合わせて
太鼓をたたこう!
体験
無料

ステージでシャボン玉も!
ステージ
10:30～ Bubbooo
シャボン玉ショー
11:10～ ゆるキャラ大集合!
「コーすけダンス」
11:40～ 抽選会
12:10～ コーラス虹の空
13:00～ Bubbooo
シャボン玉ショー
13:45～ ゆるキャラ大集合!
「コーすけダンス」
14:30～ 抽選会

午前と午後の
2回開催!

**ストラックアウト
コーナー**
高知ファイティングドッグスの
選手と遊ぼう!
1回
300円

**養殖キャラバン
～移動水族館～**
養殖魚の展示や
お魚の折り紙
コーナーもあるよ!

**お子さんお楽しみ企画!
おかしつり**
12:00から
整理券を配布
(入口受付)
※小学生以下の
お子さま対象
(未就学児は
保護者同伴)
無料
先着40名限定!

**なにが当たる!?
わくわく抽選会**
ステージにて抽選券の当選番号
を発表します。当選者には高知
のメーカーさんから嬉しい景品
をプレゼント!
※抽選券は受付にておひとり様
につき1枚配布します



ご当地キャラも
大集合!

お問合せ先/こうち生協 本部 40周年記念企画実行委員会事務局 ※イベント内容は変更となる場合があります。

からあげと秋野菜の簡単酢鶏



材料(4人分)

国産若鶏のやわらかからあげ…1袋

玉ねぎ…1/2個
さつまいも…1/2本
れんこん…1/2節
しいたけ…3個
ブロッコリー…4房
サラダ油…大さじ2
水…大さじ2

ケチャップ…大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖…………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1
水……………大さじ4

作り方

- ①「**CO-OP** 国産若鶏のやわらかからあげ」は袋の指示に従って解凍する。玉ねぎはくし形に切り、さつまいもは皮付きのまま、れんこんは皮を剥ぎ乱切りにして水にさらし、水気を切る。しいたけは軸を切り取って4等分に、ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。Aは混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ、さつまいも、れんこん、しいたけを入れてほんのり焼き色がつくまで炒める。水をまわしかけ、蓋をして弱火で焼く5分蒸し焼きにする。
- ③②に「**CO-OP** 国産若鶏のやわらかからあげ」を加えてサッと炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ④弱火にして混ぜながら煮込み、とろみがつくまで加熱する。ブロッコリーを加えて、サッと炒め合わせる。

店舗情報
よしだ・かもバ

お店で共済相談ができます! 要予約

12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

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

コースかもバ ☎0120-040-908
11:00-14:45 11:00-17:30

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

安い掛金で助かりました 南国支所 組合員さん

子どもが生まれて、安い掛金で入れるコープ共済に加入しました。入院と手術で早速共済金を受け取りました。大変助かりました。

※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

2007年高知県・高知県民生委員児童委員
連絡協議会と地域見守り協定を締結



40th
特設サイト



こうち生協との思い出

私がこうち生協の組合員になったのは37年前、当時は個人別に商品は来ず、シートを広げた上に置いた商品を選んで自分の分を取って分けていました。当番の人が次の配送日までにお金を集めて計算して、集金袋を生協の職員さんに渡していました。いま商品は個人別になり、お金は通帳からの引き落としで楽ですが、シートの商品を分けながら、こんな商品もあるんだと思ったことは懐かしい思い出です。

南国支所 組合員さん

コープの商品への声

CO-OP たまごスープ



昔から母が作ってくれるたまごスープが大好きで、結婚を機につくられるようになってい!教えて!と言ってみるとまさかの「えっ? 生協商品だよ」びっくりでした(笑)そのくらい手作りの優しさを感じられておいしいです。

CO-OP コープヌードル
シリーズ



受験の時よく夜食で食べていました。母が私のためによく買ってくれていたのが、受験勉強は1人じゃない。母も応援してくれているというメッセージに感じていました。

CO-OP 野菜たっぷり
和風ドレッシング



子どもの幼稚園の給食がこのドレッシングで、幼稚園の給食のサラダがおいしいと言って買い始めたのがきっかけで、からこれ8年ほどになります!ほんとうにおいしくて野菜がもりもり食べられて家族全員大好きです。

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



コープの
あるくら





こうち生協創立40周年記念企画

こうち生協 × 地元企業

コラボ商品を開発しました!

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文書提出日	11/24	25	26	27	28
翌週商品お届け日	12/1	2	3	4	5
翌々週商品お届け日	12/8	9	10	11	12

南国支所 × 協同プロセスこうち

まいごーぶに掲載されています!



オーロラソースが決め手!
高知県民のソウルフードを生協商品に加えるべく商品開発がはじまりました!一口サイズにカットされたあっさり胸肉に、甘みと酸味が絶妙なハーモニーを奏でるオーロラソースがかかって老若男女問わず喜ぶ味に仕上がりました。



乳 卵 小麦 注文番号 **000521** 冷凍

たまるかあーうまい! 高知名物チキン南蛮
420g(鶏ムネ肉(粉付) 300g・甘酢タレ50g 本体価格 **480円**
オーロラソース70g)(約3人前) (賞)90日 (税込価格 518円)

四万十支所 × 土佐佐賀産直出荷組合

翌々週お届け
(12/8~12/12)



お好みの薬味で美味しさUP!
幡多地区で広く親しまれている「いよめし」。その地域ごとで獲れる様々な魚をご飯に炊き込む料理ですが、漁師町大月町では「メジカ(宗田鯉)」などを炊き込むのが想里(ふるさと)の味。大月町伝統の味をご賞味ください!

小麦 注文番号 **003174** 冷凍

想里・うま宗田鯉いよめし
宗田鯉180g、調味液70ml 本体価格 **500円**
2合用 (賞)90日 (税込価格 540円)

店舗 × Oneday Sweets Labo

翌々週お届け
(12/8~12/12)



レモンの風味が爽やか!
Oneday Sweets Laboの人気商品でもある瓶入りデザート「チーズケーキ」シリーズに新たな商品を開発しようと、璃の香レモンを使ったチーズケーキが誕生しました。高知の明るい太陽の下で育ったキリッと酸っぱいおいしさが特徴のとさレモンを極上のスイーツに仕上げました。

乳 卵 小麦 注文番号 **003191** 冷凍

リノカレモンの効いたチーズケーキ(2個)
1個のサイズ/直径約6cm×高さ約6.3cm 本体価格 **850円**
(賞)180日 (税込価格 918円)

- ①チーズケーキ
- ②ピスタチオとオリジナルクランブル
- ③レモンカード(クリーム)

須崎支所 × 土佐龍

翌々週お届け
(12/8~12/12)

四万十ひのきで料理を楽しく!
地元のメーカーさんと県産材を使用した商品開発にこだわりました!天然素材で刃先に優しく調理がしやすいまな板です。デザインのポイントになっている底部のプロペラ部分を90度回すとまな板が自立するので、収納や乾燥させる時にも場所を選ばずとても便利。サイズもS・L・XXLとございます。



愛板(まないた) COOP×TOSARYU

注文番号 **003140** S 28cm×18cm×1.5cm 本体価格 **1,600円** (税込価格 1,760円)
注文番号 **003158** L 33.5cm×21cm×1.5cm 本体価格 **2,400円** (税込価格 2,640円)
注文番号 **003166** XXL 39cm×28cm×1.5cm 本体価格 **3,500円** (税込価格 3,850円)

東支所 × 協同プロセスこうち

ボリュームたっぷりごはんの主役!

贈答用商品で人気のトンテキを通常カタログでも企画して多くの組合員さんに味わってもらいたい!との思いから、大切な日に食べるご馳走メニューができました!2つの味、どちらが好み?



ごはんがすすむ! 厚切りトンテキ 冷凍

注文番号 **003107** ゆず味噌味

注文番号 **003115** 塩こうじ味

各150g(1枚入) (賞)90日

初回特別価格

本体価格 各 **468円**
(税込価格 505円)

中央支所 × 菱田ベーカリー

高知の名産「生姜」を味わってほしい!

ちょっぴり大人?辛みの中に甘さもある。名前の通り、生姜がふんわり香るおいしい食パンを召し上がれ♪



乳 小麦 注文番号 **003182**
ほんのり高知のしょうが食パン
1斤(5枚切り)
(消)お届け日を含め2日 本体価格 **250円**
(税込価格 270円)

安田支所 × 山本かまぼこ店

翌々週お届け
(12/8~12/12)

おかずにも、おつまみにも。カレー風味のごちそう天!

創業以来の室戸の天ぷらをベースにカレーと玉ねぎを加え香ばしさをプラスしました。親しみやすい平天と、お弁当にも入れ易いボール状の2種類でデビューします。



冷凍 注文番号 **003123**
カレーてんぷら
2枚入 (賞)365日 本体価格 **210円**
(税込価格 227円)



冷凍 注文番号 **003131**
カレーボール
10個入 (賞)365日 本体価格 **300円**
(税込価格 324円)

ご注文の際は、注文番号と数量を12月1回注文書の6桁欄へご記入ください。

●この紙面のアレルギー表示は※義務表示(8品目)のみ記載しています。アレルギー疾患をお持ちの方はご使用前には必ず商品パッケージで原材料をご確認の上ご利用ください。※食物アレルギー義務表示対象品目(特定原材料)は「乳、卵、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ」の8品目。

乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ