

2025年11月発行

No.218

いきいき わくわく

組合員活動交流誌

発行:こうち生協
運営企画グループ



「いきいきわくわく」
全ページカラーで
見ることができます！



「こーぶのある暮らし」

健康と子どもたちの未来のために



こうち生活協同組合

本部 〒781-0013 高知市薊野中町 16-8

こうち生協 Tel 088-826-5211



♪ もくじ ♪

・コーポ委員会の報告	1-10
・商品活動委員報告	11-22
・いきワク Voice	23-24

【 9 】月度

【 中央 】支所

【 小高坂 】コープ委員会報告書

開催日時	9月23日(火) 12:30 ~ 14:30	報告者	
出席者	コープ委員 7名	理事	職員
欠席	6名	会場	喫茶あん
次回開催日	10月11日 16:00 ~ 19:00	会場	コープよしだ組合員室

●議題	●内容・意見	
ランチ会	喫茶あん 高知市寿町 10-11 (駐車場 2台) 日曜・月曜定休	
委員長会の報告		
次回の相談ほか	急な体調不良の方がいて、人数が少なくなりましたが予定通り開催しました。	



参加者の感想は	
<ul style="list-style-type: none"> ・ボリュームたっぷりで美味しいで大満足 ・以前から気になっていたお店に来られてよかったです ・近くに色々お店があるけど意外と行ったことがない ・小鉢がたくさん付いていてお得感がある ・店の奥に小上がりもあり外から見るより広い ・お店の方の感じが良い ・小高坂地区にはまだまだ良いお店があると思うので皆で散策してみたい 	



	担当者	
	リーダー	
	支所長	



【9】月度【中央】支所【ヒタチブンテイ】コーパ委員会報告書

開催日時	9月20日(土) 14:00 ~ 16:00	報告者	
出席者	4名 ヨーブ委員	理事	職員
欠席		会場	
次回開催日	10月25日(土) 14:00 ~ 17:00	会場	新居コミュニティセンター
●議題	●内容・意見	●確認内容	
試食	<p>○ギュビス 油であげないお野菜ポテト</p> <p>○東ハト ひよちサブレ</p> <p>○チヂリコンフレクトヨナリー バターが薫る国産小麦のラングロール</p>	来月の活動日は 委員の予定が わからぬにつれ、 後日になります。	
	上記3品を今回試食しました。		
	感想は別紙の通りです。		
	 		
全体会の感想	委員の体調不良で予定の防災食から急止 お菓子の試食になりました。 品数がもう少しあってもよかったです。	担当者	
		リーダー	
		支所長	堅田

コープ委員会での試食の感想

(9)月 (とがぶんわん) コープ委員会

コープ委員会での試食の感想をほかの組合員さんにも広げていきたいと思います。食品だったら、「おいしい。」とかだけではなく、食味や使い方などを具体的に、雑貨の使用感などを報告ください。

商品名	油であげな「お野菜ホテト	規格	17g×4袋	価格	321	(税込 税抜)
感想	やめられなり止まらなりおいしさ 油であげてない。CO ₂ 入り。塩味でもうすあじなので安心して 食べれます。 ヤンビス					
商品名	ピヨッちサブレ	規格	8枚	価格	203	(税込 税抜)
感想	個包装のパッケージが1コ 1枚 1枚ずつ言葉がちがっていいと思います。 今までボーロのようでした。					
商品名	バターが薫る国産小麦の ラニグロール	規格	8本	価格	462	(税込 税抜)
感想	あっさりした甘味で、バターが主でサクサク食感でおいしかったです。 コープオリジナルと言うだけであっておいしいです。 ちばりコンフェクショナリー					
商品名		規格		価格		税込 税抜
感想						
商品名		規格		価格		税込 税抜
感想						
商品名		規格		価格		税込 税抜
感想						

【10】月度 【中央】支所

【新堀】コーポ委員会報告書

開催日時		10月10日(金) 10時~12時			報告者											
出席者	運営委員他	6名		理事	1名	職員										
欠席	4名		会場	ゆうあい工房												
次回開催日	2025年11月12日(金)			会場	ゆうあい工房 10時~12時											
学習会		<p>ゆうあい工房で岩崎淳江さんをお迎えして京都旅行のお話を伺いました。</p> <p>京都散策7万歩 日ごろ、車ばかりで歩くことの少ない、というよりもほとんど歩かない私が、娘の所に行って歩いた(歩けた)「7万歩」の記録。</p> <p>9月14日~17日</p>														
		<p>①南禅寺・無鄰菴・永観堂 禅林寺・知恩院~】</p>  <p>②八坂神社～祇園・下賀茂神社・河合神社・糺の森・鴨川】</p>  <p>③鞍馬山・貴船神社】</p>  <p>④国宝三十三間堂・古川商店街・錦商店街～】</p> 														
参加者		 <p>講師：岩崎さん</p>														
全体の感想		4日で7万歩とは驚きました。健脚ですね。参加した皆さん「ほー」「はー」と感嘆していました。言葉にならなかつたですね。盛りだくさんの京都駆け足のご案内に行った気分になりました。														
					リーダー											
					支 所 長											

【10】月度 【四万十】支所 【宿毛】コープ委員会報告書

開催日時	10月 16日(木) 10:30 ~ 15:30	報告者	
出席者 コープ委員	5名	理事	1名
欠席		会場	寺田 理事宅
次回開催日	1月中旬() : ~ :	会場	井上糀店

●議題	●確認内容
簡単ベビーチーズケーキ作り	材料 ベビーチーズ 6コ(70g) あんずジャム 大 小麦粉 70g フランデー 少々 牛乳 230cc 卵 4個 砂糖 80g
コープ商品試食	<p>が、以前ごちそうになつてとても美味しいなと思っていたチーズケーキ教えて頂きました。 リースナップルで低カロリーと良い事づくめです。</p> <p>ぱくぱくする程キレイにふくらんで上手に出来ました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○南知県産 生姜の豚しょうが焼き（オートミール商品仕上がり 5分） ○四万十ポークの生姜焼き（ロース） （上のオートミールの追加のお肉と思つ注文しましたが、しっかりしたタレがついていてるので食べ比べに別々に調理しました。） ○直火炒めのチャーハン 2種 ○さはり食べられるヒリの天ぷら（レンジで簡単調理です。） ○カツ丼みれとえびワンタンのスープセット（ニラミックス野菜を入れて） ○卵はスープとチーズケーキ作りに利用しました。



次回委員会 予定 話し合い	●商品活動委員会で井上糀店での味噌作りを体験したお話を お聞きして是非宿毛コープ委員会でも行ってみたいなど次回予定になりました。
------------------	---

全体の 感想	今日はチーズケーキ作りをメインにした会でしたから、夕食なしでの昼食も兼ねて、試食をしようなり、主食、副食、スープと組み合わせたら、けっこう盛りだくさんになりましたが、時短商品が多くみんなの段取りも良かつたので、昼過ぎにはすげて出来上がり。食事しながら次回の話しも出来ました。	担当者	寺田
		リーダー	寺田
		支所長	中平

コープ委員会での試食の感想をほかの組合員さんにも広げていきたいと思います。

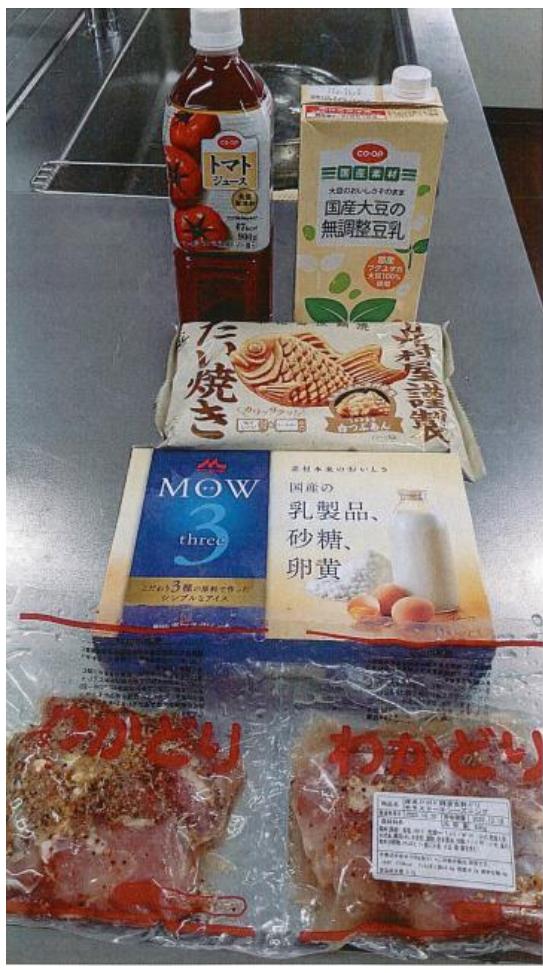
「いきいきワクワク」ではもちろん、それ以外のところにも紹介したいと思いますので、試食した感想をでだけくわしく報告ください。

食品だったら、「おいしい。」とかだけではなく、食味や使い方などを具体的に、雑貨の使用感などを報告又、調理の例なども（例：○○料理の時に使用している等）あればご記入ください。

商品名	高知県産生姜の豚しょうが焼き	規格	460g	価格	1056円 税込 978円 税抜
感想	オートミール商品（はエリ5分） 鬼ついて下記アーナショウガ焼きとは違う？野菜炒めの上に（生姜焼き） 乗ったという感じで、お野菜たっぷり食べられてボリューム感がありました。 タレの好みは人によく意見が別れました。時短で出来るのは助かります。				
商品名	四万十パークの生姜焼き	規格	肉200g	価格	711円 税込 658円 税抜
感想	お肉がしっかりして大きいので食べごたえありました。 タレもお好みでお野菜を入れても充分な量で 味も良かったです。				
商品名	直火炒めチャーハン2袋	規格	220g×2	価格	495円 税込 458円 税抜
感想	昔からある、王道のチャーハンという感じです。具もなんでもなく八丁目 小腹がすいた時にも助かります。 しっかりとしたこい目の味なので、うす味が好みの方はソイリ玉子を 加えるといいかなと想います。				
商品名	さっぱり食べられるとりの天ぷら	規格	240g	価格	495円 税込 458円 税抜
感想	1袋に8切れ入っていて、梅肉と13をはさんでいるので あっさりと食べました。レジであたためるだけでも良いので簡単です。 おろしポン酢で食べたり、一工夫して味変しても、美味しい 食べられますと想います。				
商品名	かにフカヒレとえびワニタニのスペット	規格	154g	価格	387円 税込 358円 税抜
感想	後一品 汁物がほしい時に重宝すると思います。 お野菜がついてないので、今回は炒め用ミックス（ニラ野菜） 溶き卵と入れました。				
商品名	サラダ用スモーク野菜ミックス「ニラ野菜」	規格	230g	価格	95円 税込 88円 税抜
感想	ニラ、もやし、ニンジンの三種が入って、色目は楽しくなります。 シャキシャキとして、食感もいいです。 色々な料理に入れて使えると思います。				
商品名	10個入PHF赤玉まご(高知県)	規格	L 10個	価格	430円 税込 398円 税抜
感想	色も濃く、黄味がしっかりしています。 チーズケーキを作った時に白身をしっかりとした角が立ちました。 出来上がりの色もキレイでした。				

【10】月度 【西万十】支所 【中村西】ユープ委員会報告書

開催日時	10月 24日 (金) 1:30 ~ 4:00		報告者	
出席者 ユープ委員	5名		理事	職員
欠席			会場	西万十支所
次回開催日	月 日 () ~		会場	
●議題	● 内容・意見	● 確認内容		
<ul style="list-style-type: none"> • ヘーリー・トールの作成 • 生協商品試食 				
全体の感想	ヘーリー・トール(おむかしい作品)を作り たからの試食は、楽しすぎ、時間かかる ところのは早かったです。			担当者 リーダー ^{赤線} 支所長 ^{赤線}



【10】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時	10月3日(金) 13:30 ~ 15:30	報告者	
出席者 コープ委員	5名	理事	職員
欠席		会場	中央公民館
次回開催日	10月15日(水) 12:00 ~ 16:00	会場	中央公民館
●議題	●内容・意見		●確認内容
防火セミナー	セミナー参加人数と返信内容の確認 フラッシュ・アンケート用紙・算札用具等の当日の流れ、準備物の確認 委員会から参加者におみやげを用意するやうどうや?予算やあるの?用意する。 フタガミエんに参加人数、当日の確認の連絡をする		
お腹ainer	台紙付のお灸(せんねん灸の様子) 三箇で体験した。初めてのうち居り感じ方もそれそれ、腕や手の甲にしつらういぢょとひと息の時向たった。△カゲに刺された時はその場所にお灸をすると痛みが引くやうだ。		
全体の感想	心配だった参加者も集まり皆でホッとした。当白皆さんに喜んでもらえるセミナーナフ欲しく、委員会活動がもっと広げて行きたい あなたは思ひいたより香りが気にならす		
	担当者 リーダー 支所長		

火に食をつけぬは自分ができるセルフケアとして続ければいいかも…

コープ委員会組合員参加企画報告書 兼 請求書

【主催】 山田 コープ委員会 10月15日(日)

取り組みの名称	フタガミ防災セミナー	
参加人数	17人	場所 県立中央公民館

取り組みの内容

よかつたこと

「備えて守る命と暮らし」をテーマに知る・守る・逃げることについて本当にうなづける事ばかり 笑いを交えながらテンポ良く話はもった。皆が命を守る備えをしようと思った。

大変だったことや困ったこと

開始時間にやまつても来られない方が数人おり困った。

気づいたこと

防災対策は日々新たになつて思つた。定期的に情報を得る事が大事だと思った。

今後の課題（次に活かすこと）

参加者には、数日前に石塚研一の連絡をする。

アンケートを参考に次回セミナーを検討したい。

(10月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月16日 (木) 8:00~16:30			会場	菱田ベーカリー様 (宿毛市)
参加者	理事	4名	会計報告	交通費・参加経費別途	
	支所	1名 運営企画G: 1名			
	委員	4名 (敬称略)		次回	① 11月21日(金) フェスタ準備 (中央支所) ② 11月22日(土) ありがとうフェスタ (ちばさんセンター)

【活動内容】

■ 【産地見学】菱田ベーカリー (工場見学)

中央支所40周年記念商品作りにご協力いただいている「菱田ベーカリー様」の工場見学に行ってきました。年度当初から、今年度の産地・工場見学は、周年に関わるものにしたいとのメンバーの意見もあり、今回実現しました。

見学は1時間程度で2組に分かれて、工場内で行われている全ての工程の説明や、実際に稼働している機械を見ることが出来ました。工場全体からは、やさしい「パン屋さんの香り」が漂い、とても幸せな時間でした。今回、見学を受け入れていただいた菱田様、当日バックアップいただいた運営企画G堀見さん、遠路の見学に参加いただいたメンバーの皆様、理事様、本当にありがとうございました。

※1 裏面に当日写真もご覧下さい。

※2 2月11日(火) 開催の「商品活動交流会」のご案内も同封しています。

※3 11月21日(金) フェスタ準備・11月22日(土) ありがとうフェスタ本番の参加集約を同封しております。

※4 フェスタ当日に限定販売商品の先行予約注文書を同封しております。

2025年度-11月以降の商品活動計画

月 日	活動内容	月 日	活動内容
11月 21日(金)	【確定】 フェスタ準備 (中央支所)	1月 22日(木)	【予定】
11月 22日(土)	【確定】 40周年ありがとうフェスタ	2月	【予定】 商品活動交流会
12月		3月 26日(木)	【予定】 25年度の振り返りと26年度の計画

【次回予定】

- ① 日時 : 11月21日(金) 10:00~ 活動内容: ありがとうフェスタ準備
場所 : 中央支所2F会議室・調理室
- ② 日時 : 11月22日(土) ありがとうフェスタ本番
場所 : ちばさんセンター

※フェスタ当日の時間は参加確認後、個別ご相談させていただきます。

【 当日写真 】



(四万十) 2025年度9月支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月4日 (木) 10:00~14:00	会場	四万十支所	
理事	2名	会計 報告	交通費	別途
支所	1名		学習材料代	6868円
委員	7名		合計	6868円
		次回	未定	

●商品活動委員会の進め方(詳しく)

40周年オリジナル商品「魚飯」のネーミング決定しました。
「想里うま宗田鰹いよめし」

商活の案は残念でしたが、副支所長よりこのネーミングに込めた想いや11月22日(土)の記念フェスタに向けて決まった事等の報告がありました。

ネーミングへの想い

販売個数・価格

フェスタのスタッフ



ミールキットの試食会

- ・牛肉大根煮込み(1078円)⇒調理時間約25分(3セット)
- ・ソースが決め手の麻婆茄子甘口(1056円)⇒調理時間約10分(2セット)

二通りのパターンで調理して試食

- ①ノーマル
 - ②野菜を約半量増量
- 〈感想〉

牛肉大根煮込み

- ① ノーマル⇒牛肉たっぷり、しっかりとした味付けで美味しかった
- ② 野菜増量⇒煮込み時間 10 分プラスして丁度いい柔らかさだった。
増量しても味は良い。
味は薄く感じたので増量したら調味料も少し足したら良い

・ソースが決め手の麻婆茄子甘口

- ① ノーマル⇒なすにもたれがしっかりとからんで美味しかった。

お店の味みたい。

ソースがたっぷりなので丼にしても良さそう。

ミールキット 2 種類とも味はそのままで良いが、年をとると少し薄味で良いと思う。

- ② 野菜増量⇒野菜を増やしても美味しかった。



・ミールキットについて

- ・チラシを見てもミールキットの存在に気付かなかった。
- ・調理が必要な商品とは思わず、レンジで温めて食べる商品と思った。
- ・初めて使った。作り方が細かく書かれていて、とても解かりやすく時間ピッタリ簡単に出来た。
- ・ミールキットだけを見たら2~3人分あるのかな?と思いましたが、出来上がりはボリュームがあった。野菜は2割増しで良いと思う。
- ・時短で野菜も無駄なく使って良いが、3人分には少し少なく感じた。
- ・忙しい時やメニューに困った時、簡単に作れるので楽。・価格は安いほど嬉しいけど、無駄も出ず適正価格かな?
- ・初めて調理して、牛肉大根煮込みを購入してみようと思った。

ミールキットを使うのは全員が初めてでした。実際、商品を手に取って作り方を見ながら時間を計っての調理、そして試食。書いてある調理時間通りに出来る事や便利で簡単で美味しい事が実感できて良かったと思います

10月、12月の商活について

10月 9日(木) 井上糀店さんのお味噌づくり(四万十町)

12月 (未定) お正月用アレンジメント (講師 原田さん)

中旬以降になるのではという事です。まだ先ではありますが、お店とか雑誌でいいな!と思う作品を見かけたらぜひ写真に撮っておいて下さい。



2025年度10月四万十支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月9日（水）13：00～14：00	会場	四万十支所		
理事	2名	会計 報告	交通費	別途	
支所	2名		学習材料代		20,080円
委員	8名		参加費		10,000円
		合計			10,080円
		次回	未定		

●商品活動委員会の進め方(詳しく)

井上糀店さん 味噌作り

〈材料〉

- 米糀
- 塩
- 煮大豆



〈作り方〉

- ① 米糀をほぐしながら塩を混ぜ合わせる。
- ② 手のひらで大豆を潰す。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ お団子を作つて袋に詰めていく。
(途中、上から押しつけて空気が入らないようにする。)

井上糀店さんの作業場での味噌作り、大豆を潰す作業は大変でしたが皆さんとても楽しかったという感想ばかりでした。何十年も前に実家で味噌を作っていた事を思い出した人、今度は糀のみを購入して大豆は自分で炊いて作つてみようと思った人もいました。今回、糀室「むろ」を初めて見せて頂きました。石を積み上げた壁に囲まれていて、今ではあまり見る事がなくなったたくさんの「室板」が積み上げられていました。「むろ」は適切な温度と湿度が保たれている事はわかりますが、JR の高架(土)に埋もれている事には驚きました。

井上さんのお話は、お味噌作りの工程や昔ながらの「むろ」で糀作りをしている事等分かりやすい説明で、作業時には優しく声をかけて貰い嬉しかったという感想もありました。質問に対して直ぐに答えて下さるので、他のテーブルの話もついつい作業の手を止めて聞きたくなり味噌作りにどんどん興味が湧いてくると同時に、創業されて百年余り、井上糀店さんが昔ながらの製法で現在まで続けられている味噌作りの歴史の重みも強く感じさせられました。

これから味噌が熟成していく様子を楽しみながら、出来上がつたらぜひ味噌比べ、味比べをしたいと思います。

(井上糀店さん味噌作りの全ての段取りをして下さった篠原理事より)
味噌作り楽しかったです♪段々と減ってきている昔ながらの製造を守ってる井上さんの話を聞いた時から開催したかった味噌作りでした。たくさん参加していただいて楽しんでいただいて安心安全な良いものを作ってる方を応援できて感激です。



四万十支所商品活動 委員会ニュース NO9

担当 篠原幸子 寺田匡代 イラスト 朝比奈幸子



ホワイトニング歯磨きモニター企画 レポート4

●使い終わって満足していることは何ですか？

歯が白くなった。他の歯磨きが使えなくなった。
泡立たずしっかり磨ける。辛く無く長く磨けるので引き続き使用したい。
さっぱり感があること。
歯の表面の小さな汚れが見えなくなっていること。歯石もつきにくくなった。

●使い終わって予想と違ったことは何ですか？

長く使用しないといけないと思いました。1本くらいではハッキリと白くなかった
とは思えなかった。
知覚過敏が出た方がいたので歯の表面を薄く削っているようなイメージができる
毎日の歯磨きに使用するのではなく時々使用する程度がいいのかな?と思いました。
ホワイトニング効果は感じられなかった。
くすみは取れた感じがしますがホワイトニングというイメージの効果は感じられませ
んでした。
他の歯磨きが使えない。クセになりました。
歯に透明感が出たこと。
1本使っただけでは効果が良く分からなかったこと。

製品別の感想

①透白麗

使い始めミントがピリピリする気がしましたがすぐ慣れました。
歯に透明感が出て白くなりました。
味が好きではない。

②シンエイ薬用重曹卵殻はみがき

さわやかな感じでよかったです。もう一つ自分で買ってみた別の美白ハミガキは粉っぽ
かった。
泡はあまり立たなくて好きなタイプのハミガキでさっぱり感がある。
白くなるかは1本では?使用期間が短かったかも。

③サクラマチ重曹とクエン酸の薬用美白歯磨き

2本使用で白さは感じられなかったがくすみが取れた気がします。
ツルツルピカピカ感がありました。続けて使っていきたいです。
歯垢つかなくなったります。
これまでよりもしっかりブラッシングしていますが辛みが無いので長くブラッシン
グできました。とても気に入っています。

全体を通して、白くなるかどうかというとあまり効果は感じられなかったけれど使用感
はさっぱりしてツルツルになるので気に入っている。という感想が多くかったです。
ワントーン明るくなったという感想も多くありました。ただ期待が大きかったのでもっと
白くなると思っていたという声もありました。

知覚過敏が出ました

ホワイトニング歯磨きを使用して数日で知覚過敏の症状が現れた方がいました。歯磨きの使用はすぐにやめていただきました。

各メーカー様へお問い合わせしたところ丁寧な返信が届きました。全文お載せしたいところですが誌面の都合上短くまとめさせていただきました。

ホワイトニング歯磨きでエナメル質が削れるということはありませんが、元々薄くなっていたり傷ついたりしている場合は歯磨きの成分が刺激となって知覚過敏の症状が出ることがあるということ、症状が出た場合はすぐ使用を中止してくださいということでした。

10月の商品活動委員会



10月は「私のおすすめ商品」を1品選んでプレゼントをしてもらいました。

みなさんの熱い想いが伝わってきたプレゼントの後は試食をして感想を出し合いました。商品に記載されている原材料を調べたり、パンケーキの直径を測ってチラシの記載通りである事を確認したり、また全く知らなかった商品や見た事はあるけれど注文した事はない商品の情報交換など、とても楽しく勉強になりました。

「商品を目の前にして語ってくれるととても説得力あります。」と言う感想を頂きました。

早速「まめぴよ、注文しました！」との声がありプレゼントの効果大！の会となりました。

わたしたちと商品活動委員会活動をしませんか？

*商品活動委員会に参加します

組合員名() 組合員コード()

ニュースの感想などいただけるとうれしいです

四十万支所商品活動委員会 ニュース NO.10



担当 篠原理事 寺田理事
イラスト朝比奈幸子さん

11月の商品活動委員会



張さんを講師に本場中国の豚まん作り(蒸し豚まんと焼き豚まん)を教えて頂きました。 麺棒で伸ばしながら丸く成形そして餡を包む作業は難しくて手間取りましたが、出来上がってふたを開けるとあふれ出ている肉汁! 一口食べるなり皆さん「美味しい~やっぱり手作りは違うね~」と絶賛。 特に焼き豚まんは香ばしさがあり初めての味。 早速、家で実践した人もいて大人気でした。

12月の商品活動委員会

原田さんを講師に宿毛まちのえき林邸でクリスマスツリーやクリスマススワッグ作りを教えて頂きました。

東支所さんとの初めての合同企画、男性職員さんも交えて真剣ながらも楽しい時間となりました。

同じ材料でもそれぞれ個性が現れそこがまた楽しい所。完成後は、原田さんがクリスマス雰囲気たっぷりに装飾した優雅なお部屋で記念撮影をしました。

皆さん、自分への素敵なクリスマスプレゼントになったのではと思います。



2月の商品活動委員会



商品活動委員交流会がぢばさんセンターで開催されました。

copeしこくさんの「産直PHF阿波吉野鶏」と「美(ちゅ)ら海もずく応援プロジェクト」についての学習会や試食、各支所の委員さんとのテーブル交流会でした。どんな所でどうやって作られているのかなどパワー・ポイントを見ながらのお話は、生産者さんとの繋がりを改めて強く感じました。

copeCSネットさんとの家庭用品組合員意見交流会がありました。

カタログ(キャロット、ビーム、雑貨通信)を元に商品の説明やチラシ作りのお話など初めて聞く事ばかりで楽しく勉強させて頂き、委員さん同士の商品の情報交換も出来てとても良かったです。



☆★40周年記念の商品作りが始まります★☆

各支所ごとに工夫を凝らした周年記念商品作りが始まっています。四万十支所では中平支所長、吉岡副支所長が大月町出身、在住の地元愛たっぷりのコンビで運営されています。そこで地元のソウルフードを周年記念商品にできないだろうか!と企画がスタートしました。

吉岡支所長のおふくろの味であり地元飯のメジカ(宗田鰹)の魚飯魚はどうだろうか?との提案。

商活メンバーさんの食べている魚飯は様々な魚で作られていましたが「メジカは聞いたことがない。」「幡多でも地域でこんなに違うがやね。」と興味津々。

中平支所長のおふくろの味のメジカの魚飯はごぼう入りだと。各家庭の好みや工夫があるようです。

次回は試食の様子をお知らせします。

2025年9月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		9月19日（金）10時00分～12時00分	会場	南国支所
参加者	理事	2名	会 計 報 告	交通費：別途
	職員	1名		
	委員	4名	次回	10月21日(火) アピタ見学(東支所合同)

今回は、2025年度第1回「家庭用品組合員意見交流会」をコープCSネットより吉田様、石川様、大野様、薮田様、大山様に南国支所に来ていただき開催いたしました。

事前にサンプル商品でいただいたトイレクリーナー・2段焼きプレート・せっけんケーススリム・麻ソックス・枕カバーを使用してみての感想や、カタログを見てのおすすめの雑貨や化粧品などの話など、雑貨をカタログに企画される方と購入する組合員さんの意見交換ができ大変有意義な会議ができました。



2025年10月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		10月21日（火）10時30分～12時00分		会場	アピタ（高知市池
参加者	理事			会 計 報 告	交通費：別途
	職員	1名			
	委員	3名		次回	11月22日（土） 40周年ありがとうフェスタ

今回は40周年開発商品の南蛮のソースを作ってくれているアピタさんに東支所と合同で見学に行きました。人数制限があったため南国商活からは3人の参加になりました。まずは会社説明や商品作りに対する想いなどお話をいただき、実際に作っている工場内も見学させていただきました。工場内は撮影禁止でしたが、入室する際の衛生管理の徹底や、工場内も清潔に保たれていました。機械使用でオートメーション化されていて人はあまりいないのかな・・・と思っていましたが、機械の種類によってはソースを人がかき混ぜていたり、袋詰めするところまでソースを運んだりと働く方がたくさんいて、逆に人の手がかかって何か温かみのあるソースだな～南国支所開発のチキン南蛮のソースに使ってもらってよかったです。





いきワクVoice



みなさんのおたよりを
首を長くして待っています。

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

●横浜コープ委員会さん 大勢の委員さんがいてうらやましい。行動力が素晴らしいと感動。皆さんのお顔が輝いているし楽しんでいるのが見える。いいな～！

【ペンネーム くりちゃん】

★横浜コープ委員会の集合写真、たしかにみんなの笑顔が輝いていましたね～！コープ委員会がそのような場になっていることが私もとても嬉しいです。

●南国支所の防災教室。備えあれば憂いなし？やはりいつかくる震災に備えですね。【匿名希望】

★気を抜くとつい平和ボケしてしまうので、9月の防災月間や3月以外も防災意識を高めていきたいですね。

●中央支所の「戦争体験を聞く」もう今では体験者の方も少なくなりつつ貴重なお話ですね。今の平和がずっと続きますように願います。【ペンネーム プルメリアンコ】

★戦後80年を迎える、経験者の語り部さんがいなくなってきたことは平和活動の継承のうえで課題になっていますが、もう二度と新たな経験者はつくりたくないですよね。平和な世界であってほしいですね。

●各委員会の皆様の努力には頭が下がります。なかなか余裕がない自分たちのサークルのことや、特にイベントの参加についてで今は無事にできるかどうか…と思っていて、お忙しい中でどうにすごい！と思っています。【ペンネーム ピース】

★皆さんの大切な時間を使って参加していただいている組合員活動が豊かなものであるよう、私たち職員もサポートがんばります！

●どれもいきいきわくわくしてステキです。【匿名希望】

★たしかに活動報告書の皆さんの様子は「いきいき」していて、こちらも「わくわく」してきますね♪

★ご飯のお供★

●しそみそ→ご飯にもパンにもOK。揚げびたし→野菜を揚げて甘酢+べんり酢に漬けておく。日持ちするしいつも冷蔵庫に入っています。【ペンネーム ほとぎす】

★「しそみそ」初めて耳にしたので調べましたが、画像でよだれ出そうなくらい美味しいそうでした！みそは最強ですね。パンにも合うのが意外です！

●ご飯にはお漬物、みそ汁、海苔、何でもおいしいですね。最近は外国人の人も日本の米、ご飯、おかずは美味しいと申していますね。【匿名希望】

★和食最高！ですね＼(^o^)／日本に生まれて良かったです！

●白米があまり好きでない娘が、紫蘇梅干しちりめんを混ぜたものを白米に入れて出すととても喜びます。凝ったものよりも好きに少しでもなってくれるかな!と仕事で忙しい娘のことも考えながら、まだまだお米を好きになってくれる方法を考えたいと思っています。

【ペンネーム ピース】

★紫蘇梅干しちりめん、相性よさそうですね！😊 それぞれをのっけるのではなくて、混ぜているところに母の優しさというか、愛を感じます！

●”ネギの酢和え”今年のネギはあまりよくなく、太らず線のスマートなネギ。その小さなネギをいつもの何倍かの量を湯がいて酢味噌で和える。少し甘めで酢をよく効かし、イカ、ちくわ、すまき、などあるもので作る。ゴマを煎り、擦り、多く入れガボガボと口に、ネギがシャキシャキとして満足満足。【ペンネーム くりちゃん】

★かなり家庭の味がありそうな料理ですね！おいしそうです…！😊 「ガボガボ」口に運ぶ様子からご飯がすすむ味だと想像が膨らみます。

●最近収穫した「つくね芋」なんとかできました。すりおろし、ホカホカのご飯にかけてザブザブと。お汁にも少ししました。また、抜き葉の大根の葉っぱも菜飯にしました。チャーハンのようにフライパンで炒め、彩りのすまき、ゴマであつさりと美味しいです。頑張って育てて食べる時が一番の幸せ！です。【ペンネーム プルメリアンコ】

★こちらは「ザブザブ」ご飯がすすむのですね！😊 ご飯をかき込む効果音にこんなに種類があったのかと、そこも面白ポイントでした 😄 「頑張って育てて食べている時が一番の幸せ」は、生産する方しか味わえないいうらやましい感情です…！



★その他なんでもOK★

●庭づくりのことを以前書かせてもらったんですが、レンガを使った自分流の大好きな庭がもうすぐ完成です。今度は畑がどうなっているか、お芋づくりがどうなるかドキドキです。花は少しづつ咲いていて失敗しても来年に向けて頑張ります。意外とかぼちゃの花も咲き、実がなるのかな?と楽しめます。【ペンネーム くりちゃん】
★お庭、時間をかけて造られた分愛着もひとしおですね😊季節を楽しまれていてうらやましいです!

●♪十五夜お月さん ススキと(赤いのはマンジュシャゲ)
黄色の濃いのはなんというのか?わからん。自作の花瓶にさし、お盆にお団子作ってアンコ(大好き)つけながらお月さんと一緒に食べました。毎年、こうやって楽しんでいます。【ペンネーム くりちゃん】

★お月見を楽しまれたのですね!
自作の花瓶や、お盆にお団子をのせて食べられたりと、こまかなどころまで風流です😊

くりちゃんさんが描いてくださっていたイラスト→



●たまるかー!見直したら私の番号と同じ。何度も見直しました。注文するしかない。【ペンネーム ほとぎす】
★南国支所の開発商品「たまるかーうまい!高知名物チキン南蛮」の注文番号が、ご自身の組合員コードと同じだったのですね😊それは運命感じますね😊ぜひ召し上がってのご感想もお聞かせください♪

●体調を崩し、総代他もやめることにしましたが「いきいきわくわく」が届き読んでいると涙が出、今まで当たり前に読んでいた本が宝物です。ありがとうございます。皆様もお体を大切にさらなるご活躍を願っております。

【匿名希望】

★お身体の調子がよくないのですね。そんななかでも「いきいきわくわく」をお手に取っていただいて、匿名希望さんのなにか心に触れるものがあったとのお話を聞きすると、私もジーンとしました。「いきいきわくわく」を読むことや、総代さん含め組合員活動への参加が、匿名希望さんにとっての当たり前の日々だったということもとても嬉しいです。このようなお言葉を伝えていただいたことに感謝するとともに、また匿名希望さんがお元気になられることを願っています。

おじせ

11月の店舗感謝祭について

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]

両店

11月27日(木) AM10:00~PM5:00



ガラガラ
抽選会!!

午前 10時~

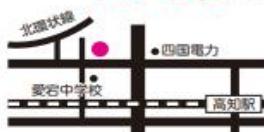


- 1等 商品詰め合わせ (1,000円相当)
- 2等 商品詰め合わせ (500円相当)
- 3等 ミックスキャロットジュース (1個)

店内では3日間、四万十ドラマの
スイーツ販売 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
よしだ



コープかもべ 高知市鴨部2丁目4-43



コープ
かもべ



いきワクVoice



投稿された方の中から
抽選で2名様に
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事などお気軽に寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの方の声をお待ちしております。写真等送っていただいてもOK!コピーしての投稿も大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは?

●今年も残すところあと1ヶ月余りです…!

秋を挟まず夏から冬へ一気に移り変わったような体感だった今年は、例年以上に年末が来るのが早く感じますね。小さなことでも大きなことでも、2025年のうちに済ませたいな、取り掛かりたいなと思うことを教えてください♪私は面白みゼロですが、写真の整理です…!

テーマ：今年のうちにやっておきたいこと

●その他何でもどうぞ(^_^)

ご投稿ありがとうございます♪

支所・店舗

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡しください。

※アンケートを受け取った担当者は
本部運営企画グループまで転送
よろしくお願いします。

委員会名・サークル名

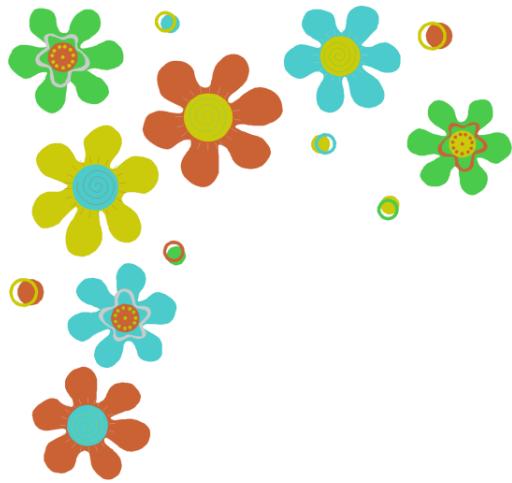
名前 班名

一匿名希望一 ←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード

↑組合員コードは分かることのみでかまいません。所属する支所・委員会・サークル・班名はご本人様特定のため、ご記入をよろしくお願いいたします。



東支所・南国支所の40周年記念開発商品づくりで
コラボしている、タレの会社さんはなんという名前？

答え (



)

ヒント：いきわく22ページをご覧ください♪高知市池にある、業務用タレメーカーさんです！

裏面（いきワク Voice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で2名様に

景品をプレゼントさせていただきます。【11月28日締切】

切り取り線から切り取って裏面に必要事項を記入し、店舗サービスカウンター、
生協職員、配送担当者、または本部運営企画グループまでご提出ください。

10月号のクイズの問題：

「南国支所の40周年記念開発商品はチキン南蛮です！

その商品名は？」

正解は たまるかー うまい！高知名物チキン南蛮 でした。

ご投稿ありがとうございました。



←こちら生協40周年記念特設サイトはこちらから！
40周年記念開発商品も載っています♪

「いきいきわくわく」に掲載しましたお声や情報は、こうち生協の
広報で使わせていただく場合がございます。

予めご了承ください。

使用してほしくない場合は遠慮なくご相談くださいませ。

