



2026
1月4週号
カタログ 2月2回

あなたとつながる情報機関紙

Himawari

健康と子どもたちの未来のために
こち生活協同組合

No.1494 組合員数/106,000人 [1月13日現在]
(Vol.1937)

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



(有)池一菜果園

土佐市にある、(有)池一菜果園は、1957年代表取締役の池洋一さんがきゅうりの施設栽培から始め、その後フルーツトマト栽培に切り替え、2002年(有)池一菜果園を設立しました。栽培・加工・販売までを一貫して自社で行う、池一菜果園営業企画の川澤典正さんにお話をうかがいました。

農業は命の産業 体にいいトマトをつくりたい



営業企画 川澤典正さん

体にいいものをつくる

池一菜果園のトマトは、水を制限しながら自然肥料を与え、普通のトマトの3倍の期間をかけて、温室で育てられるフルーツトマトです。トマトの糖度は、8度以上最高13度くらいにまで上がるものもあり、甘いだけでなく、肥料を与えるので栄養価も高くなるのが特徴です。

「農業は命の産業」野菜を食べることで人間の体が健康になっていく、大切な命の栄養素。栄養価を考えた、からだにいいもの追求し続けていくということにこだわり、トマトづくりをしています。

こだわりの栽培方法

温室で除草剤は使わず、農薬使用量は通常農薬の5割までに抑えています。自然肥料にこだわり、鯉・鮪・昆布・椎茸などの自然肥料を発酵熟成させ、アミノ酸として吸収させます。また、天然にがりも散布しています。これによって葉緑素が多くなり、実が成長してくると、上部のグリーンベースがグッと濃くなります。これが濃いほど甘みが増し、色素成分のリコピンも多く栄養価は高くなります。



グリーンベース

1日に何度もハウスを見回り、 トマトの状態を把握

トマトを育てる温室は、太陽がたっぷりの全天候型。栽培面積1.6ヘクタールのトマトすべてに注意を配り、小さな変化も見逃さないように1日に何度もハウスを見回り、これまでの経験から微妙な温度や水やり、肥料の配合など、その状況状態に応じて調整しています。特にこの10年くらいは、地球温暖化の影響で調整も日々変化しているそうです。



フルーツトマトを使ったトマトジュース

フルーツトマトの販売を始め少し経ったころ、得意先からフルーツトマトを使ったトマトジュースを作って欲しいとの話があり、2009年からトマトジュース加工の研究、開発を始めました。加工するトマトジュースは糖度によって分け、糖度の高いジュースは、甘く栄養価も高いので贈答用として、糖度の低いジュースは毎日飲んでいただけるようにと価格を変えて販売しています。

今回おすすめ! トマトジュース「はじまる」

トマトの枝によっては、水分を多く取り過ぎて、割れて廃棄するしかない大玉トマトができます。それを利用して商品化した「はじまる」は、糖度は6度未満と低めで、さっぱりとした飲みやすいストレートジュースです。原材料はトマトのみで、水・塩・砂糖・保存料・食品添加物は不使用。トマト100%のフレッシュな美味しさをお楽しみください。



NEW 翌々週お届け
(2/16~2/20)

注文番号 **950**

はじまる(トマトジュース)
1本(1000ml)
賞360日 **756円** (税込)

カタログ「まいごーぶ」2月2回企画
とさのゆさん箱ページ

すべてのイノチにやさしい 「2025 高知オーガニックフェスタ」開催

12月14日(日)

高知オーガニックフェスタは、地域の生態系を守り、活用し、自然と共に生きる。そんな有機農業の考え方に共感する人たちが集まり、楽しく交流できる場です。第9回高知オーガニックフェスタ実行委員会主催のフェスタが、高知市高知城丸ノ内緑地で開催され、有機農産物や加工品などの50店舗が出店しました。こうち生協は実行委員会に参加しています。



「子育て広場」で クリスマス会を開催

12月15日(月)

こうち生協では、子育てしやすい地域社会をめざして、子育て世代を応援しています。その一環として、コープよしだの組合員活動室で、子育て中の方に親子でゆっくりとした時間を過ごしていただく場として、毎週「子育て広場」を開催しています。

その子育て広場でクリスマス会を開催し、親子14組29名が参加しました。

ママさんたちのおしゃべりの声や、サンタさん登場で子どもたちの楽しそうな声がいっぱいのクリスマス会となりました。



突然訪れる脳卒中、その備えと予防

ある日突然、言葉が出なくなったり、片腕が動かなくなったりする。それが脳卒中です。寝たきりの最大の原因とも言われるこの病気は、誰にでも起こり得る身近な脅威です。脳卒中には大きく分けて「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3種類があり、いずれも脳の血管が詰まるか破れることで発症します。

脳梗塞は血管が詰まって血流が途絶えるタイプで、発症数が最も多いものです。脳出血は高血圧などで血管が破れ、脳内出血が広がるタイプ。くも膜下出血は脳動脈瘤が破裂して起こり、突然の激しい頭痛と意識障害が特徴です。いずれも時間との勝負であり、治療が遅れるほど後遺症が重くなります。

症状を見分ける合言葉が「FAST」顔(Face)がゆがむ、腕(Arm)が上がらない、言葉(Speech)が出ない。そんな兆候があれば、一刻も早い対処(Time)が必要です。すぐに救急車を呼ぶことが命を守る第一歩です。

では、どうすれば予防できるのでしょうか。答えは生活習慣の改善にあります。高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙、過度の飲酒は脳卒中の大きな危険因子。塩分を控えた食事、適度な運動、禁煙、節酒といった日々の積み重ねが、血管を守る最良の方法です。

脳卒中は「突然」やってくる病気ですが、予防は「日常」にあります。健康診断で血圧や血糖値をチェックし、生活習慣を整えることが未来の自分を守る最大の投資です。もしもの時に備えて、今日からできる小さな一歩を始めてみませんか。



こうち生協 LPAの会 小松 千晶

10月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	120kg	トイレットペーパーなど	
たまごパック	50kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	76kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1,102kg	固形燃料	
チラシ類	140,100kg	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。

高知のおすすめスポット!

吾川郡仁淀川町

土佐三大祭りの一つ 秋葉まつり

秋葉まつりは、仁淀川町別枝地区で2000年以上続く歴史あるお祭りです。約2000人の華麗な行列が3キロの山径を早朝から夕方にかけて、ゆっくりと練り歩く土佐三大祭りの一つで、県保護無形民俗文化財ともなっています。

まつりのクライマックスは長さ7m、重さ8キロにもなる鳥毛を10m近く離れたふたりが投げ合う「鳥毛ひねり」。秋葉神社の祭神は火産霊命(ほむすびのみこと)という火の神様であり、秋葉まつりの装束は火消しの装束とされています。

日時 2月11日(水) 祝日 8時半頃〜15時半頃

場所 吾川郡仁淀川町別枝



お問い合わせ TEL 0889-35-1333 (仁淀川町観光協会)



くらしの見直し講演会

相続民法

親の財産・夫の財産 知って賢く引き継ぐ

親の財産、夫の財産を上手に引き継ぐために、知っておきたい。
令和に改正された相続民法を取り上げます。

参加者募集!!

参加費
無料

[定員]
100名

講師 備 順子氏

プロフィール

CFP®、1級FP技能士、税理士。備順子税理士事務所代表。関西大学文学部中国文学部卒業。公認会計士事務所に19年間勤務後平成21年に税理士事務所独立開業。税理士事務所のかたわら、専門学校等で経理実務、FP講座講師、金融機関等の企業講師などを務める。



日時/2月7日(土)
14:00~15:30

場所/高知市保健福祉センター
3階 大会議室
高知市塩田町18-10

終活におすすめ!

1. 配偶者の終身の住まいの確保のための分割。
2. 預貯金の凍結! 分割で揉めても払い出せる預貯金の範囲。
3. 活用したい遺言制度など

お申込みは
こちらから



※無料駐車場はありますが、数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

主催/こうち生協LPAの会
後援/コープ共済連

お問合せ/こうち生協 本部 こうち生協LPAの会
☎0120-136-201

子育て中の組合員さんを応援!

ホッと
一息

「子育て広場」開催中

毎週月曜日

10:00~12:00

コープよしだ 2階
組合員活動室
(高知市吉田町6-6)



遊びに
きてね!

おもちゃが
いっぱい!

こうち生協では、子育て中の組合員さんに、ホッと一息つける憩いの場所を提供しています。子育ての息抜きに、お友だち作りに、子どもの遊びの場に…。お気軽に遊びにきてください。

ママソフパイは
コーヒー・紅茶で
ホッと一息



お誕生日会や
クリスマス会など
イベントが
いっぱい!



イベント情報やスケジュールを
インスタで発信しています!



参加費
無料!!

お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ ☎0120-136-201

ビーフシチューのパイ包み

時間の
目安
40分



材料(4人分)

co-op パイシート…2枚

- 牛ももかたまり肉…320g
- 赤ワイン…大さじ4
- 玉ねぎ…1個(約200g)
- デミグラスソース…1缶(約300g)
- にんじん…1本(約150g)
- ケチャップ…大さじ1
- じゃがいも…2個(約300g)
- 塩・こしょう…各少々
- バター…20g
- 溶き卵…適量
- 水…400ml

作り方

- 1 「co-op パイシート」は10分程度室温に置いて解凍する。牛ももかたまり肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切り、にんじんは皮を剥いて乱切り、じゃがいもは皮を剥いてひと口サイズに切る。
- 2 鍋にバターを弱火で溶かし、牛肉を入れて両面に焼き色をつける。①の野菜類を加えてしんなりするまで炒め、水、赤ワインを入れてひと煮立ちさせてあくを取り除き、柔らかくなるまで煮る。
- 3 デミグラスソース、ケチャップを加え、混ぜながら温め、塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り、耐熱容器に入れる。
- 4 「co-op パイシート」を半分に切り、器よりひとまわり大きいサイズに麺棒で伸ばし、蓋になるよう器に被せてふちをしっかりと留める。200°Cのオーブンで約15分焼く。

店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

よしだ・かもバ

2月のco-op共済相談会

コースよしだ ☎0120-100-251
10:30-16:00 11:00-17:30

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

コースかもバ ☎0120-040-908
10:30-16:00 11:00-17:30

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

加入して良かった 中央支所 組合員さん

とても活発な男の子で、何かあった時の為に!と思い加入了。ケガしないのが1番なんです。しょっちゅう転んだり頭を打ったりしているので、加入して良かったです。ありがとうございます。

※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

2012年「夕食宅配」
2016年「ハートフルコープこうち」スタート!



40th
特設サイト



こうち生協との思い出

生協を始めてもう長くなりました。身につける物、趣味、料理、化粧品、便利グッズをいっぱい勉強させていただきました。そして配送担当者との出会い、やさしい人ばかりでした。食料品では色々な物を知り、料理が好きになり、レシピもたくさんできました。生協の日が楽しみ、人との出会いも楽しみです。これからも新しい事いっぱい教えてください。

安田支所 組合員さん

コープの商品への声

co-op 無着色桜えび



いつもシュウマイやお好み焼き、かき揚げに使用。絶えずストックしていますよ。

70代

co-op 焼いておいしいソーセージ



薄切りにして焼くと、とてもおいしくて、家族にも好評でした!無塩せきなのも嬉しいポイントです。常備しておきたいソーセージです!

30代

co-op もっちりジューシー肉まん



なんといっても皮がほんのり甘くて、ふっくらもちもちなのがやみつきです。もうこれ以外の肉まんは食べられません!冬はもちろん夏でも、購入しています。

40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)

こうち生協 ホームページ



コープの
ある暮らし



コープ
よしだ



コープ
かもバ



コープ
しこく



コープ商品を囲んで♡

いっぱいおしゃべりしました!



Himawari 9月3週号でお知らせした「おしゃべりパーティー」に402名の組合員さんからの申し込みがありました。アンケートの声から一部をご紹介します。

集まった家の方は料理上手、レモンチャーハン（レモンは我が家でとれたもの）やキノコ類たっぷりのスープを作ってくださいました。レシピを教わったり、それぞれの工夫を話したり、「今夜は何つくる？」と盛り上がりました。ご主人が免許を返納するとの事。「これから生協便利だよ。」と話しました。

70代

日々の生活のことや、花の好きな人がいて、色々な花について話しが盛り上がりました。また70代になると、健康が一番ということでした。生協は商品のサイズ交換などが可能な点がありがたいです。

70代

山間地に住んでいる友人には、畑の収穫をさせてもらったり、送ってもらったりしています。私の病気のことを理解してくれていて、無農薬で頑張っている野菜をつくってくれているので、とても感謝していますが、虫やイノシシ、モグラ等の被害が多く、その対策など日々の苦労話を聞いて、いつも大変だなあと感じます。生協の商品をたくさん持参し、おすすめして利用の輪を広めました。

60代

毎週配送で会った時の「これ、おいしい。」「今度買ってみるね。」の教え合いが嬉しい。「生協で何買ってる?」とか「どんなおかずつくってる?」などの料理の話が多かったです。生協は、洋服のサイズ等が合わなかった時に、直ぐに返品・交換の対応をしてくれるので助かっています。

60代

老後の話や今の日本の物価高の話をしました。買い物にしても、食材が高いことや、父の介護施設での生活の話をしました。今回のようなこういう企画がもっとあればいいですね。

40代

旅行の話をしました。「今はみんな元気だから、元気うちに色々楽しもうね。」と。先日は4人でいの町の亀の井ホテルに宿泊し、修学旅行のような夜を過ごしました。来月は紅葉を観に中津溪谷に行き温泉にも入ってくるようになっていきます。楽しみです。

50代

やっぱり食べる話が多いです。最近のヒット献立の作り方など。思わぬところに、おいしいメニューが転がっています。班3人の内ひとりが宅配になりました。高齢になって足腰が弱くなったら、私も宅配が利用できると思うと心強くなります。また、ひとは実家の父親が夕食宅配を利用しているようですが、有難いと…。私も必要になれば、生協のお弁当なら安心だと思いますので、これも嬉しいことです。

80代

子どもが修学旅行に行き、お土産にハリポッターの杖を買ってきました。私の子どもはそれ以外何も買わず、物価高を実感して帰ってきた話をしました。職場の上司の話や転職の話など、今後のことや子どもの学校でのことなどの話をしました。

50代

生協で「これおいしかった。」という商品を教えてもらったりしながら食べました。自分では買わない商品が入っていたので、この機会に試すことができました。今後の購入のきっかけになるとと思います。

40代

子どものこと、近況、ペットのこと、お菓子の感想など、おいしいコープのお菓子のおかげで、話に花が咲きました。メープルバームクーヘンは、メープルの香りが強く、食欲をそそられ大満足でした。こうち生協40周年おめでとう!素敵な企画で嬉しかったです。

30代

「アンケートの声」は理事会メンバーで共有し、今後のこうち生協の運営に活用します。

アンケート共有の様子



応募者の年代

