

2026年1月発行

No.220

# 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 ♪



・コープ委員会の報告	.....	1-10
・商品活動委員報告	.....	11-15
・いきワク Voice	.....	16



【 10 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

開催日時		10月10日(金) 13:30 ~ 15:00		報告者		
出席者	コーポ委員	4名		理事		職員
欠席				会場	春野公民館 弘岡上分館	
次回開催日		11月14日(金) 13:30 ~		会場	春野公民館 弘岡上分館	
●議 題		●内容・意見		●確認内容		
試食		10月分書面で委員長会報告  ・数量限定：肉汁たっぷり小籠包 ・四万十の栗アイス ・炭焼珈琲寒天				
						
全体の感想				担当者		
				リーダー		
				支所長		

【 11 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コープ委員会報告書

開催日時		11月14日(金) 13:30 ~ 15:00		報告者			
出席者	コープ委員	4名		理事	職員	細川	
欠席				会場	春野公民館 弘岡上分館		
次回開催日		12月12日(金) 13:30 ~		会場	春野公民館 弘岡上分館		
●議 題		●内容・意見		●確認内容			
		11月分書面で委員長会報告					
試食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・銀座梅林のヒレカツ</li> <li>・国産大豆の豆乳飲料 抹茶オレ</li> <li>・京菓子 お茶小まん</li> </ul>					
							
全体の感想	担当職員の参加で、話が盛り上がり楽しくできました。					担当者	
						リーダー	
						支所長	

【12】月度 【安田】支所 【結】コープ委員会報告書

開催日時	12月8日(月) 9:00～12:00	報告者	
出席者	コープ委員 5名	理事	職員 岡村
欠席	3名	会場	ホームセンターマルニ 田野店
次回開催日	未定		

・活動報告

寄せ植え体験会



鉢と花を選び、土を入れていきます。  
鉢のサイズに合わせて土を入れていくのですが、水やりをすると土が少なくなるので多めに入れます。  
花もきれいに咲いているものが多く、皆さんもそれぞれのテーブルで協力しながら楽しそうに寄せ植えが出来ました。



全体の感想	私も初めての寄せ植え体験だったのですが、委員会の皆さんからアドバイスを頂いて、寄せ植えができました。参加して下さった組合員の皆様もありがとうございました。	担当者	岡村
		リーダー	
		支所長	

# コープ委員会組合員参加企画報告書 兼 請求書

【主催】 芸西コープ委員会 12月 4日(木)

取り組みの名称	寄せ植え体験会		
参加人数	36人	場所	ホームセンターマルニ安芸店
取り組みの内容			
<b>よかったこと</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>最終的に36名の方にご参加いただけて、とても賑やかな体験会になりました</li><li>皆さん素敵な寄せ植えを完成させて、喜んで帰っていかれました</li><li>スタッフの方々が協力的で、準備や片付けを手伝ってくださいました</li></ul>			
<b>大変だったことや困ったこと</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>10時の部と11時の部を分けていたのに、早めに来られた方がいて混ざってしまいました</li><li>参加者の方は早めに来て、どんどん自分で始めちゃう感じでした</li><li>最初39個と思っていたら36個で、途中でキャンセルもあったりして、正確に把握するのが難しかったです</li><li>受付がバタバタ：皆さんバラバラに到着されて、名簿との照合が大変でした</li><li>一度にまとめて説明する予定が、個別に何度も同じ説明をすることになってしまいました</li></ul>			
<b>気づいたこと</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>スタッフ同士で事前に流れを共有できていなかったかもしれません</li><li>ポットを持ってレジに行くやり方は良かったけど、説明が行き届かない場面もありました</li></ul>			
<b>今後の課題（次に活かすこと）</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>午前中1回だけにするか、時間をはっきり分けて案内するか検討したいです</li><li>始める前に全員揃ってもらって、一度に流れを説明できるといいですね</li><li>作業の流れや、先生による指導はないことを最初から書いておく良さそうです</li><li>事前予約をしっかりとって、当日キャンセルの対応も決めておきたいです</li></ul>			





【12】月度 【回31】支所 【中村西】コープ委員会報告書

開催日時	12月16日(火) 1:30~3:30		報告者	
出席者	コープ委員	理事	職員	
	4名			
欠席		会場	回31支所	
次回開催日	月 日 ( ) ~	会場		
● 議題	● 内容・意見		● 確認内容	
組合員 企画の 話し合い	★ 塩づいを作りに決定です。 1月に準備のたぐり をします。			
試食				
全体の感想	塩づいレシピで話が盛りよりました。		担当者	野村
			リーダー	野村
			支所長	



【12】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		12月17日(水) 13:30 ~ 15:30		報告者		
出席者	コープ委員	3名		理事	職員	
欠席	2名		会場	中央公民館		
次回開催日		12月18日(水) 13:30 ~ 15:30		会場	中央公民館	
●議題		●内容・意見		●確認内容		
<p>次回セミナー について</p>		<p>次回セミナーの参考として LPAの会セミナー案内と講演会 「相続民法」のチラシを見ながら 話し合った。前回防災セミナーを 聞いたので「防災の「知っておきたい」 災害後の支援とお金」はどう だろう？全員参加でやっているので、 次回もう一度話し合う。</p> <p>高知新聞に連載されている葬儀 についても話題になり、葬儀や相 続について話した。</p> <p>相続手続をとするには専門家に 依頼するほうが無難との声も。</p>				
全体の感想	親しい方を見送る機会が多くなった事で、葬儀やお墓など、色々な選択肢があり、自分達はどうしたいのか、知っておく事がたいへんあると思った。相続手続をほ				担当者	
					リーダー	
					支所長	

たいへんそうだった。

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ひます。  
 「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ひますので、試食した感想をできるだけ詳しく報告ください。  
 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：〇〇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	国産りんご(ポールタルト)	規格	310g	価格	1,280	税込 税抜
感想	りんごもタルト生地もおもしろかった。 他のシリーズ(はくろんほとや、フランス)かあれは食へてみた。					
商品名	栗まんじゅう	規格	5個	価格	380	税込 税抜
感想	栗の味がしっかり。甘さひかえめでおもしろかった。					
商品名	とりたまカステラプレーン	規格		価格	498	税込 税抜
感想	たまごたっぷりふわふわカステラだった。 食へたい分だけ切り分ける事ができて食へやすかった。					
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						

# (11月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	11月21日 (金) 10:00~12:00		会場	中央支所2F 会議室
参加者	理事	4名	会計報告	交通費: 1,070円
	支所	今橋		
	委員	2名 ※オブザーバー: 1名  (敬称略)	次回	1月22日(木) 中央支所2F 会議室・調理室 フェスタ振り返りと商品試食会を検討中

## 【活動内容】

### ■11/21: 40周年ありがとうフェスタ出店準備

11月22日(土) 40周年ありがとうフェスタ出店の為の準備を行いました。事前にブースの飾りつけやポップなどを、委員さん・理事さん・木村さんが作ってくれていたことも有り、ブースレイアウト、当日の役割などの最終確認を行いました。

### ■11/22: フェスタ当日の感想

ブースはとても華やかなものでした。来場者で食パンを試食された方から「おいしい」という感想をたくさんいただきました。最初から最後まで絶え間なく試食されていました。実際に購入される方は、時間帯によって偏りがあったというのが正直な感想です。他支所の職員や関係者の方々にもたくさんご購入いただいた事には、大変感謝いたします。

反省点としては、途中から「切ったパンが少し大きい」という事で、8分割から12分割に切り替えた事。発注数の読みが甘く余りが出た事。マフィン、シュトーレンの試食も事前に用意しておいた方が良かったと感じました。

周年商品の開発という事で、具体的に商品活動委員会として動き出せたのは3月。約8カ月の短い期間で企画を実現することが出来たのは、商品活動メンバーを中心とした組合員さん・理事さん・運営企画G堀見さん、中央支所職員、本当にたくさんの方々のご協力によるものです。そして、皆さんの声を商品として形にしてくれた、メーカーの菱田様に感謝致します。

商品名	規格	フェスタ売価 (税込み)	販売 数量	試食 数量	備考
① ほんのり高知のしょうが食パン	1斤5枚切	200	240	20	1枚8当分×5×20
② チョコっしょうがのマフィン	3個入り	500	100		800切 準備
③ ぎゅっと高知のシュトーレン	1本	1,500	50		

### 2025年度-12月以降の商品活動計画

月日	活動内容	月日	活動内容
12月		2月 19日(木)	【確定】 商品活動交流会
1月 22日(木)	【確定】 40周年フェスタ振り返りと商品試食会を検討中	3月 26日(木)	【確定】 25年度の振り返りと26年度の計画

### 【次回予定】

日時 : 1月22日(木) 10:00~  
 場所 : 中央支所2F 会議室・調理室  
 活動内容 : フェスタ振り返りと商品試食会を検討中

【 フェスタ当日写真 】



## (11月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	11月20日(木) 10:00		会場	東支所
参加者	理事	1名	会計報告	
	支所	川崎		
	委員	9名	次回	12月11日(木) LPAの会

サンスターの学習会をリモートで予定していましたが、支所で体調不良の職員が増えて開催することができませんでした。

### 【学習会】内容

- マルチワン 生協新商品
- 歯周病・虫歯・オーラルフレイル
- オーラルケア 等の商品紹介とご説明

残念でしたが、機会があれば次回、開催したいと検討しています。



- 組合員さんのお口の健康を守るために生協とサンスターが共同開発した生協宅配限定ハミガキ
- 将来のお口のリスクを未然に防ぐ
- お口のトータルケアハミガキ マルチワン
- 気になる口腔リスクを、まとめてケア
- 11種類の効能がギュッとこの1本に
- 11の効果：口中浄化、口中爽快、口臭防止、ムシ歯予防、歯がしみるのを防ぐ、歯肉炎の予防、歯周炎の予防、歯を白くする、歯石の沈着を防ぐ※1、歯のヤニを取る※1、歯垢を除去する※1
- 5大お口リスク※2（歯周病、歯がしみる、歯の着色汚れ、口臭、ムシ歯）をケア
- 生協宅配限定

## (12月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	12月11日(木) 10:00		会場	東支所
参加者	理事	1名	会計報告	1320円
	支所	川崎		
委員	7名		次回	1月22日(木) ヘルスマイト

### LPAの会

講師 森川 幸子



#### ☆ライフプランアドバイザー

金融知識を身につけ、セミナーや講演会などの企画・運営をするこうち生協組合員グループです。LPA 養成講座を修了し、国家資格のFP 技能士の資格を取得しています。

講師依頼やご質問等、お気軽にお問い合わせくださいませ。  
組合員さんのお集まりに無料でうかがいます。

### 【学習会】内容

- ・老後のお金の備え
- ・年金の話

講師の森川さんのテンポや声のトーンが心地よく、集中して聞く事ができました。

これまで曖昧だった公的年金の仕組みについて理解が大きく深まりました。メリット・デメリットや遺族年金・障害年金の具体的な受給条件など、実生活に直結するテーマをわかりやすく説明していただき、大変勉強になりました。

また、今後は商品活動委員さんを母体にLPAさんの会を東支所で広めていきたいと思えます。

今回も沢山の委員さんに参加していただき本当にありがとうございました。

# 2025年11月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	11月22日(土) 9時30分~15時00分		会場	ぢばさんセンター
参加者	理事	2名	会計報告	備品代 ¥1,655-
	職員	西岡・谷山		
	委員	6名	次回	12月2日(火) 田野屋紫蘭・安田支所見学

今月は40周年フェスタに商品活動委員会メンバーで参加しました。開発したナンバンを試食してもらって購入に繋げようとみんなでおすすめをしていきました。

参加してくれた商活メンバーが多かったので時間ごとにする？順番で他のお店を回ったりする？など悠長に考えていたら、はじまったらびっくり！すごい来場者の人数で、外の調理場からナンバンもって入れなかったり、試食の800食が11時前でなくなったり、追加でお肉を取りに行ってもらったり、備品を買いに走ってもらったりと、バタバタでのんびりフェスタを楽しむ余裕がありませんでした(笑)

ですがたくさんの方にご試食いただき、美味しいですの声をたくさんいただいて、次回の企画のお知らせもできたので慌ただしい中でも生協人気を知る楽しいフェスタになりました。

\*忙しすぎてみんなの写真を撮ることができず、カタログ写真のせました(笑)

**こうち生協南国支所の組合員さん×(株)協同プロセスこうちの共同開発品**

**NEW!**

**たまるかあーうまい!**

**高知名物チキン南蛮**

四万十鶏ムネ肉使用

高知県民のソウルフード!  
「オーロラソースのチキン南蛮」

食べたら止まらんぜよ

森岡 俊光

手間のかかるチキン南蛮が簡単に!

こうち生協 永野 敦子

ネット注文 10%引

メーカー協賛価格 **458円**

517 冷凍 協同プロセスこうち 製造地:高知県

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)  
揚げるとフライパン  
オーロラソース70g(約3人前) ◎90日 100g当り:182.3kcal/1.1g (塩4.95%)

作り方!

- 鶏肉を冷凍のまま油で揚げる。
- 油切りした鶏肉に甘酢タレをからめる。
- オーロラソースをかけて召し上がれ!

★食欲をそよめるオーロラソース★  
★甘みと酸味がマッチした甘酢タレ★  
★そぎ切り状にカットしているから火が通りやすい・タレがよく絡む!やわらか食感!

このたびのポイント

こうち生協南国支所の開発メンバーのみなさん

こうち生協40周年を記念して組合員さんと開発した商品です!

※カロリーの後のg表示は食塩相当量です。



## いきワクVoice

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

●東支所商品活動委員会のみなさんのタカキベーカリー工場見学良かったですね!!私もいかせていただきたいです。長年の希望です。2026年実現できれば…。

【ペンネーム ピース】

★大好評、タカキベーカリーさんの工場見学ですね！報告書が上がるたびに組合員さんから「行きたい！」の声が届き、その人気さが伺えます。実現のその日までは、いろんなタカキベーカリーさんのパンを食べて気分を高めるのはどうでしょう？😊

●ありがとうございます。人の多さにビックリでした。

【ペンネーム みーママ】

●40周年フェスタお天気も良く大成功で良かったです。楽しい一日でした。ありがとうございました。

【ペンネーム グロリオサ】

★楽しい一日でした、のお言葉は開催者冥利に尽きます。反省点もありますが、たくさんの組合員さんのご来場、出店業者様からもお喜びのお声をいただき、私たち自身もイベントでしか味わえない経験をさせていただきました。ありがとうございました！

●馬路村ゆず加工場の見学行ってみたいです。

【ペンネーム せいちゃん】

★安田支所商品活動委員会による馬路村農協の見学ですね。こちらもとどり着くまでの道のりは長いですが、年中柚子の香りがすると噂の工場は一度行ってみたいですよね…！ゆずの森加工場はどなたでも、いつでも見学できるようです◎

★年末年始の過ごし方★

●年末は、28日は最終のお正月料理の具材や縁起物の買い物(輪じめなど)29日は大掃除、今年の30・31日はお正月料理と決めています。初参出は1月1日、2・3と来年は4日も含めのんびりと…と計画はいつものことですが、そうなるかな？【ペンネーム ピース】

★毎年の流れがあるんですね！とても計画的でお正月にゆったりと過ごせそうで素敵です😊しっかり時間を取ってお正月料理の準備をするのは、一度はしてみたいと憧れます。

●12月31日～1月2日にかけておきやく続きで楽しく年越しをしています。【ペンネーム みーママ】

★3日間のおきやく…！高知という感じで最高ですね😊ご家族やお友達などいろんな集まりがあるのでしょうか？楽しそうなご様子が目に浮かびます！



みなさんのおたよりを首を長くして待っています。

●子どもたちが久しぶりに帰ってくるので楽しく過ごせるよう準備できることが幸せです。【ペンネーム せいちゃん】  
★なんと心温まる…！そのように思ってくれるお母さままでお子さまたちも幸せですね😊

●子どもに伝える意味もあって、皿鉢をとったりお寿司を作ったり、正月飾りもしっかりしましたが、この頃はしっかり手抜きです。片道1時間くらいの山に行くと花しばを取って来て若くして亡くなった人のお墓の掃除だけはするようにしています。【ペンネーム グロリオサ】

★素敵ですね…😊ご準備や当日もきっと大変ではと想像しますが、そんなグロリオサさんのお姿を見ておられたお子さまたちには、想いがきっと伝わっていることと思います。

★その他なんでもOK★

●今年(2025年)は嫌なことや辛いことが多かったのですが、来年はいいことばかりの年になれば…と思っています。心の持ちようも良い方向で…！【ペンネーム ピース】

●今年もお世話になりました。【ペンネーム みーママ】

★こちらこそ、お世話になりました。ご投稿もいつもありがとうございます！ピースさんはしんどかった昨年を乗り越えられたのですね…！心の持ちよう大事ですよね😊良いことも悪いことも執着せず感謝して受け流す、するときにフラットにピースに生きられる、と、あるアーティストが言っておりました。私も心の波がよく荒れるので見習いたいです…😊

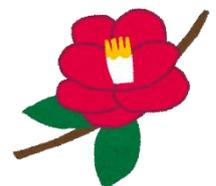
●兵器を買うお金で貧しい人々の生活を守れば世界の紛争がなくなるのでは？日本も武器輸出なんて…

【ペンネーム せいちゃん】

★年明けにはアメリカのベネズエラ攻撃の報道もあり、穏やかではないことが続いていますね…。日本が、世界がどうなっていくのか、不安は尽きませんが平和のために自分ができることを見つけたいですね。

●チーズケーキレシピありがとうございました。そのうちがんばってみます。趣味の会で、同年代と若い男性の方の手作りにびっくりです。(シュトーレン)(フルーツケーキ2種)【ペンネーム グロリオサ】

★シュトーレンを手作りはびっくりですね…！年齢、性別問わず、好きなことを極められている方は素敵ですね！



# 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  
お気軽にお寄せください。「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？

●冬の白菜は甘みが増して美味しいですね😊今年は比較的値段もお手頃で、我が家でも白菜は大体いつも冷蔵庫で待機しています。みなさんの白菜を使ったおすすめ料理を教えてください♪オリジナルレシピも大歓迎です😊私は、寄せ鍋でくたくたに煮えた白菜の美味しさを再確認しました…！今まではせっかちで煮込まれる前にさっさと食べていました😁  
テーマ：おすすめ！白菜を使った料理

●その他何でもどうぞ(^\_^)

ご投稿ありがとうございます♪

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、  
配送職員にお渡しくください。

※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。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

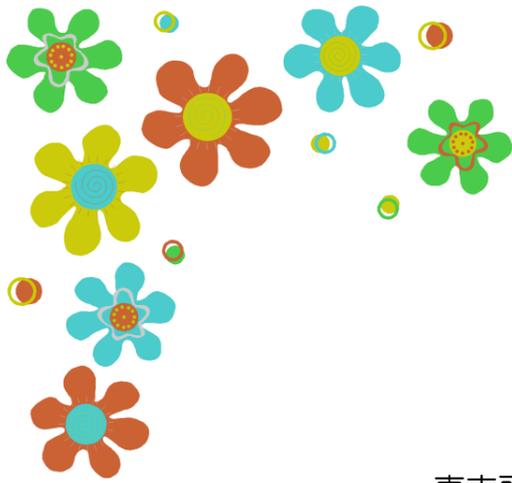
一匿名希望一

←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード

↑組合員コードは分かる方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。



# クイズ

東支所が学習会を予定していたサンスターさん。  
サンスターさんの社名の由来は？

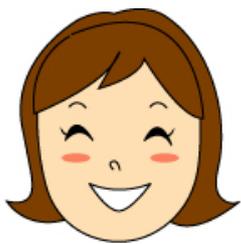
答え（ ○ ○ が昇る朝と  
○ が輝く夜に歯を磨こうという願い ）

ヒント：「サン」と「スター」をそれぞれ日本語に訳すと？（漢字が入ります）

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。【1月26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。



12月号のクイズの問題：

「タカキベーカリーさんがこうち生協の創立記念日にお届けくださった贈り物は何でできていた？」

正解は **パン** でした。

ご投稿ありがとうございました。



←こうち生協 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してくださいませ。

