



2026
2月3週号
カタログ 3月1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
こうち生活協同組合

No.1496 組合員数／106,122人 [2月3日現在]
(Vol.1939)

発行人／理事長 佐竹一夫
編集／運営企画グループ
発行／〒781-0013 高知市薬野中町16番8号



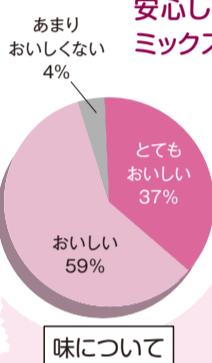
モニターしました！



こうち生協の商品モニターさんがCO・OP商品をモニターしました。

国産米粉のホットケーキミックス

小麦粉アレルギーのお子様でも、安心して食べられるホットケーキミックス粉です。もちもち感と米粉の素朴な感じを味わえるよう甘さを控えています。



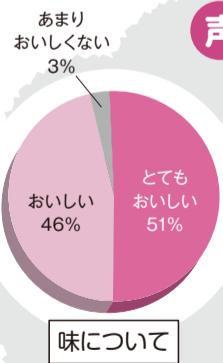
● ホットケーキは甘いので市販の物は購入しないけれど、米粉のホットケーキミックスは甘みがほんのりで、もちもちですごくおいしかった。

● 国産で、しかもグルテンフリー。とても体に優しいし、おいしかったです。

● 米粉なのでダマにならず混ぜやすい。香料が入っていないので、バターや蜂蜜の香りが楽しめてとてもおいしい。

信州産くだもの100%ミックスジュース

長野県産のりんご・日本なし・ももを使用し、味にこだわってブレンドした100%ミックスジュースです。りんごの酸味、日本なしのさわやかな甘み、もものやわらかな味わいを活かしました。もものビューレも使用した、やさしいおいしさです。



声 monitor voice

- 1回で飲みきれる量が良いです。
- 国産果物100%ジュースは珍しくて貴重な商品ですよね。なるべくこういう商品を買い支えていける社会であって欲しいと思います。
- それぞれの果物の良さがうまく調和し、甘すぎず、さわやかで飲みやすく、すっと飲めて、幅広い年齢層で飲める感じです。

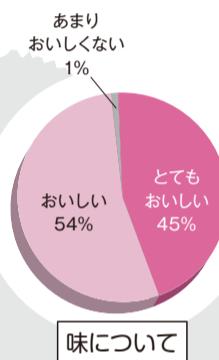
わかめスープ

スープはチキンとホタテの旨みをきかせたコクのあるスープに、しゃきしゃきわかめと香ばしいゴマを合わせました。



声 monitor voice

- 春雨を加えるだけでボリュームアップのスープになります。鍋でわかめスープを作り、溶き卵を加えます。
- わかめたっぷりでおだしの味も良くおいしいです。生臭さもなく、飲みやすいです。価格もお安くて、助かります。
- わかめがこれでもかーというぐらいにたくさん入った具だくさんで良かったです。



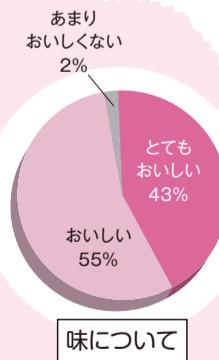
スイートコーンドライパック

ドライパック商品の魅力は、開けてすぐ使える手軽さと、長期保存が可能な安心感にあります。スイートコーンは砂糖を加えず、素材本来の甘みを活かす製法で、サラダやピラフ、シチューなど幅広い料理にアレンジ可能です。



声 monitor voice

- 思っていたより生に近い感じで甘くておいしかった。コーン好きの孫に食べさせたいと思いました。
- ドライパックの量がちょうどよく使いやすい。缶を捨てるのは面倒だが、ドライパックは捨てやすい。
- 常温で長期に保存できる。今まで冷凍のコーンを使用していましたが、パックも使用してみようと思いました。



こうち生協 商品モニター

こうち生協では、毎年年度替わりに商品モニターを募集し、登録してくれた組合員さんに、2ヵ月に一度CO・OP商品のサンプルをお試しいただいています。次年度の募集については、Himawari 3月1週号でお知らせします。

TOPICS

土佐市・香南市・安田町に横断旗を寄贈しました

土佐市／12月24日(水) 香南市／1月13日(火) 安田町／1月26日(月)



土佐市寄贈式の様子

コープ共済連とくみん共済CO・OPでは、「7才の交通安全プロジェクト」として全国の小学校に、登下校時に使用してもらう横断旗を寄贈しています。高知県でも2019年から県内の小学校へ、子どもの交通事故を減らす取り組みの一つとして、横断旗の寄贈をしています。今年度は地域包括連携協定に基づき、土佐市・香南市・安田町に横断幕を寄贈しました。

「こうち生活協同組合創立40周年式典」「やまももの会30周年記念」合同レセプション開催

1月15日(木)



こうち生協
佐竹理事長挨拶

高知市
桑名市長祝辞



高知市 OMO7高知by星野リゾートにて、こうち生活協同組合創立40周年式典及びこうち生協の取引業者やまももの会の30周年合同レセプションを行い、創立にご尽力いただいた組合員さん、役職員、行政・自治体や取引先の皆様など約213名の方にご出席いただきました。

会場では、佐竹理事長より、組合員さんへの感謝の言葉と、「未来へ向かって地域とともに歩みを進めていきたい。」との挨拶があり、来賓を代表して、高知市桑名市長よりご祝辞をいただきました。こうち生協は、地域とともに未来に向けて更なる歩みを進めてまいります。

コープのお店で子育て応援「おでかけるんだパス」

高知県が主催する「こうち子育て応援の店」にコープよしだ・コープかもべが参加しています。店舗では、『プレミアムこうち子育て応援の店』として、毎月19日(育児の日・食育の日)に、高知県の子育て応援パスポートアプリ「おでかけるんだパス」の「こうち子育て応援の店 優待券」をご提示していただくと、コーチンググッズをプレゼントしています。ぜひご利用ください。



PICK UP!

co-op 3種のナッツが入った 塩バターサブレ

3種のナット（アーモンド、ピスタチオ、マカダミア）を13%配合しました。これはコープで人気のクッキー※の約2倍です。※23年3月現在CO・OPピスタチオクッキー配合量6%。

94.4%
「おいしい」と回答！



100人規模の
組合員テストで
8割以上が
おいしいと評価
他の商品との
違いが明確

原料や製造方法
など、おいしさの
理由が明らか
に

クオリティ3つのこだわり

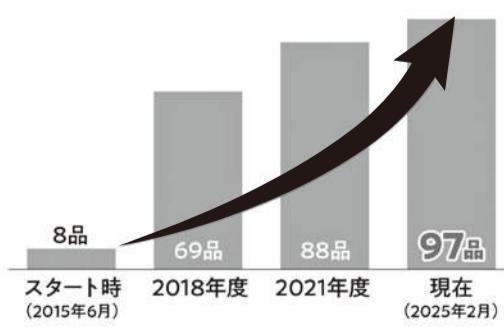
co-op アーモンドリーフ

サクッと香ばしいアーモンドの
フロランタンです。

94.2%
「おいしい」と回答！



声 パリッとしてコーヒー・紅茶はもちろん、
緑茶にも合い、軽くて思わずたくさん
食べてしまします。



こうち生協 LPAコラム

加給年金とは

加給年金とは、「年金の家族手当」と言われているお得な年金です。

厚生年金に長く加入してきた方が、65歳になった時に年下の配偶者や18歳以下の扶養する子どもがいる場合計算される年金です。

加給年金が支給される条件

- 厚生年金に20年以上加入している。
- 生計を維持している65歳未満の配偶者、または18歳到達年度末日までの子どもがいる。
- 配偶者又は子どもの年収が850万円未満、又は所得が665万5千円未満である事。
- 同居しているか、又は別居していると認められること。
- 配偶者が20年以上厚生年金に加入している場合。

注意点

- 妻が65歳になった場合加給年金受取りは停止となります。子の場合18歳以上になつた場合加給年金受取りは停止となります。夫が厚生年金を継下げた場合、その間加給年金は受け取れません。基礎年金だけを継下げる場合は加算されます。
- 妻が65歳になった場合加給年金請求書を示す書類(収入証明など)を添えて提出します。

妻が65歳まで年間約40万円の加給年金を受取れます。年齢差があるほど、受け取れる金額も多くなります。

10歳年下の場合	5歳年下の場合	40万×10年=約200万。
----------	---------	----------------

11月 リサイクル回収報告

回 収 品	
飲料パック	121kg
たまごパック	43kg
食品トレイ	75kg
シッパー内袋	1,038kg
チラシ類	151,430kg

再 生 品	
トイレットペーパーなど	
ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	
固形燃料	
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。



間違いないおいしさ! コープクオリティ

人気のブランド「コープクオリティ」が10周年を迎えました。
食べたいと思うとき、選んで間違いない「おいしさ」を目指した商品です。



コープ葬祭 いきいき 終活セミナー

日時／3月14日(土)

9:30～12:30(受付/9:00)

場所／ベルモニー会館 南国

南国市篠原100

雨天決行

参加者募集!!
参加費無料
[定員] 30名
事前予約制

参加者には、
「オリジナルエンディングノート」
「コープのイチオシ商品」
プレゼント!



セミナー

- 9:30～10:10 選べる家族葬 ベルモニー葬祭
- 10:20～11:00 仏壇・仏具の知っておきたい豆知識 老舗 乾佛具店
- 11:10～11:50 近年の“終活”におけるお墓事情 株式会社振興会

セミナー終了後、無料個別相談会も同時開催します。

お申込み・お問合せ／こうち生協 サービス事業グループ (月～金 9:00～17:30)
TEL 0120-994-942 TEL 088-826-5211

co-op 五目ちらしの素を使った 水玉いなり



作り方

- 寿司用玉子焼きは5ミリ程度の厚さに切り、丸型に抜く。ハムは丸型に抜き、きゅうり、ヘタを取ったミニトマトは、それぞれお好みの厚さで輪切りにする。
- ボウルに温かいごはんを入れ、「co-op 五目ちらしの素」を添付のりごまと加え、切り混ぜながら粗熱を取る。
- 味付け油揚げを広げて端のふちを内側に折り、②を詰める。
- ①を彩りよくのせる。

材料(10個分)

- co-op 五目ちらしの素…1袋(2人前)
 寿司用玉子焼き…(20g)
 ハム…1枚約(10g)
 きゅうり…1/5本(約20g)
 ミニトマト…2個(約20g)
 温かいごはん…500g
 味付け油揚げ(いなり寿司用)…10枚

co-op商品や
キャンペーンの
情報はこちら

こうち生協40年のアルバム

2019年「店舗お買い物バス」スタート!

40th
特設サイト

こうち生協との思い出

子どもが小さかった頃、ミックスキャロットや生協の色々な商品を買って食べており、子どもがそれを今でも覚えていて、「昔食べておいしかったね。」と言っています。忙しい時にいつも助けられていきました。今でもすぐにできる商品があり、ありがとうございます。生協の方が笑顔で届けてくれるのでありがとうございます。

中央支所 組合員さん

お申込みお問い合わせ
こつち生協 本部 運営企画グループ
TEL 0120-136-201
9時～17時半(土日除く)

ご応募は
こちらから▶

※応募多數の場合は、地域や年齢などのバランスを考慮し選考させていただきます。
詳細をご連絡いたします。

募集人数…50人
● 対象…こうち生協の組合員さんで、
メール連絡ができる方。

モニター期間
2026年4月～2027年3月

毎月1回その月に発行した
「機関紙Himawari」についての
ご意見やご感想のレポートを
Webフォームから送っていただける
モニターさんを募集します。



レポートを
送っていただくと
毎回粗品を
プレゼント!!

2026
モニター募集
機関紙
Himawari

お問い合わせ／こうち生協 本部 TEL 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
あるくらし


2025

あなたとこうち生協との 「心に残るちょっといい話」

Himawari* 12月3週号

「40年を振り返って こうち生協へのメッセージ募集」に
28件の心温まるご投稿をいただきました。
ありがとうございました。その一部をご紹介します。



40年前から利用してたら私何歳?最初は職場で入会して、母まで巻き込んで、職場を一時休んで母にお願いして、集会所になって、ぐるぐる回っていました。母は色々な人と話していたようです。母も年老いて、私も年老いて、世間が宅配に変化して、今は宅配に来てくれる職員の方が、年老いた私の相手をしてくれて癒されています。

ありがとうございます!いつまで続くかな。

ラッキー



配達員さんは、私のお気に入りの品が出る前にはたいがい教えてくれ、おすすめの品がある時には「これはお買い得でおいしいですよ。」とすすめってくれます。注文書を出すと、必ず確認して持って行ってくれます。注文書を持って行ってもらう時の、何より配達の方の明るくて可愛い笑顔が一番好きです。あの笑顔を見ると何となく嬉しくなります。たいがいの事をお話しになります。私の週一回の癒しの笑顔です。

ミッキー



私の班に来る生協さんの方は、感じの良い人ばかりです。今の配達の方も受け取り場所に行く途中に会うと、車の中から声をかけてくれます。気持ちの良いやさしい言葉で、元気をもらえて嬉しいです。気持ちの良いことは人にもしてやろうと、自分がやさしい気持ちになります。いつもありがとうございます。

たんぽぽ



こんにちは、沈下橋を渡り、山間部にまで一週間に一度商品をお届けいただき本当に感謝申し上げます。いつも笑顔で挨拶してくださり心が温まります。年老いて独り暮らしている私にとっては、本当に有難いことです。皆さまのご苦労に感謝です。

N



少子高齢化の進む中、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、生協利用が多くなっているように感じられます。また同時に生協配達員が見守り隊をやってくださっている事は本当に感謝をしています。

先日も配送時、高齢者一人住まいをしている方が、いくら呼んでも応答がなく、びっくりして班の仲間と声かけをすると、意識を失っていて、生協さんが救急車を呼んで対応してくださったという話を聞き、どんなに嬉しかったことか…。

どこにも行けない高齢者の購入は、生協さんにお逢いできることを楽しみにしていますし、会話を通して生き生きとした生活を送ることができ、勇気づけられていますよ。いつも温かい言葉をかけてくださり、励ましていただいて、利用者も明日への活力となっています。

ご苦労さま。

K



30年くらい前に生協に加入しました。生協の商品があると、献立に困っている時は冷蔵庫より出して直ぐ使えるので、大変便利です。また、トイレットペーパーやおむつなど大きい物の買い物が凄く楽です。毎週生協の配達を待ちかねています。

てるてるぼうず



今夜はおかずがないと思い、冷凍庫を開けると色んなおかずが、がらがら出てきます。助かります。うどんの冷凍はいつもお世話になっています。ご飯が少ない時、寒い夜はとてもおいしくいただいています。生協さんの配達日が楽しみです。色々な商品を見るだけでも楽しいです。これからも生協さんの商品を楽しみに待ちます。

T



機関紙Himawariの「こーぷのある暮らし」のコーナーが好きです。私の母親世代、祖母世代の方かしら…と感じる投稿に「きっと祖母もこう言いそう」「母はどう言うかしら」と思いを馳せながら読んでいます。他県で生協を利用する母の元で育ちましたが、こうち生協利用者さんが「昔はこんな感じだったよー」と書いておられた時は、「そう!うちも一緒に感じだった!懐かしい!」と幼少の頃を懐かしんだりもしています。Himawariは懐かしい記憶、母や祖母に思いを馳せる私にとって、大切な場です。

スカイの妻



創立40周年おめでとうございます。創立の年に組合員になりました。2人の子どもは生協のたまごと牛乳で成長しましたと言えます。転居先まで配達の範囲が広がり助かりました。配達担当者さんが幾人も来られた中、3回目の担当さんの最終日はとても寂しくなりました。クリスマスでサンタさんにふん装した担当さん!我が家の長男の事を記憶されました。長女は、千葉で生協に入って子育て中です。我が家歴史にも生協さんとの繋がりが深いですね。雨や雪の中届けてくださいありがとうございました!

日高 岩目地コスモスba



先日、出産後の保健師さんの自宅訪問の時に、生協さんからのプレゼントを頂いた娘です。子どもに必要なものがたくさん入っていて「嬉しい」と喜んでいました。生協に入っている人は配達時、入っていない人には自宅お届けと聞いた娘は「さすが生協さん。未来ある子どものために幸せプレゼントを届けているがや。」と言っていました。娘の出産がないと、中々知らなかつた情報。「やっぱり生協さんはすごい。」と思った事でした。

たん生日は円周率