

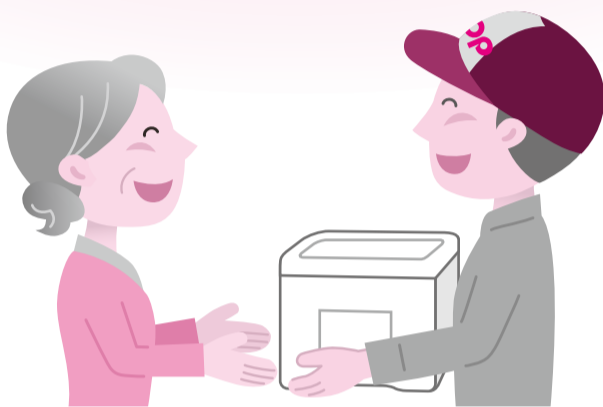
2023

## あなたとこうち生協との心に残るちょっといい話

Himawari 1月1回 (12月3週発行) で募集した『あなたとこうち生協との心に残るちょっといい話』に36名の組合員さんからご投稿がありました。その一部をご紹介します。

### message 命をつなぐことが出来ています

私は後期高齢者の障がい者です。なかなか買い物に行けません。生協さんは、雨の日も雪の降る時でも一度も休みなく食べ物を届けてくださっております。配送の皆さんに感謝致しております。おかげ様で命をつなぐことが出来ております。一年間ありがとうございました。運転に気を付けて安全運転祈っております。



### message 生協をやって良かった

いつも重いものを中心に生協さんにお世話になっています。重くても嫌な顔をせず、本当に助かります。年末に転んでしまい、足をケガした折も色々持って来てもらい本当に助かりました。

生協をやって良かったと改めて思いました。またよろしくお願いします。

### message お陰できれいなリンゴをお供え

昨年10月の事でした。その週も主人にお供えをするリンゴを頼んでいましたが、その時のリンゴが腐っていて、今までこんなことがなかったのと思って電話をさせていただきました。そしたらあくる日不便な所なのに、わざわざ持って来てくださって、本当に嬉しかったです。お陰できれいなリンゴをお供えできました。

ありがとうございました。

### message 笑顔でありがとう

担当者がMさんから途中で変わった事はとても残念でしたが、今回の担当のKさんも一生懸命頑張ってくれているのが伝わります。配達料を払っているとはいえ、荷物を運ぶのは大変です。車を置いて(停めて)から運ぶのは全て手!台車とかあれば便利なのは。雨の日も傘もさすことも出来ないし、本当にご苦労様です。いつも笑顔でありがとうございます。

### message 週一の配送を楽しみに

生協さん「元気かよー」私「はい今日も元気で生きてます!」生協さん「風邪ひくなよー」私「そんな風邪なんてもんはひいちゃらんよー」大きな声で会話して、私の安否を確かめてくれ、本当に嬉しいです。遠くに住む子どもにも孫にも、そんな優しい声はかいてもらえませぬ。一週間に一度の配送を楽しみに暮らしています。本年もよろしくお願いします。3月2日生まれ、もうすぐ84歳です。

### message 冷蔵庫はいつも安心な状態

生協さんにお世話になりまして、かれこれ30年近くになると思います。最近母が近所の人たちとグループで購入させていただいていました。ところが今年、思いもよらぬ母の死に一旦脱会という形をとらせていただきました。それまで生協さんにははかばかお世話になり、助けられていたので、やめると不自由で再び個人宅配で再加入しました。おかげ様で冷蔵庫はいつでも安心な状態で、毎日美味しくいただいています。また、担当の配達員さんとても可愛らしく、週に1回の配達を楽しみます。

### message 丁寧なあいさつに感心

担当さんのハキハキとした挨拶や丁寧な立ち回りがとても気持ち良いです。体調の関係で在宅しているのにお出迎えできず、置き配をお願いしたい旨を玄関に貼っておくことがあります。その際、置き場所に立ち入る時に「失礼します!」立ち去る時にも「失礼しました!」来た時も帰る時も「こんにちわ!こうち生協です!ありがとうございました。」単に不在なだけかもしれないのに、「ああきつこの人は在、不在に関わらず、挨拶や丁寧な立ち回りを欠かすことがないんだろうな」と外の気配から感じます。いやー本当に感心しきり。2024年もよろしくお願いします。

### message 高知ならではの商品

転勤で徳島から高知へ来ました。知らない土地、知り合いもない中、少し寂しい毎日でした。

生活も落ち着いてきた頃、徳島でも利用していた生協をお願いしようと思っ宅配を始めました。同じ四国ということもあり、カタログ内容も似ていて、使った商品もあって懐かしく嬉しい気持ちになりました。高知ならではの商品も楽しみ。季節も感じながら毎週楽しみにしています。暑い中、寒い中配達ありがとうございます。

リースを作りました

四万十支所 商品活動委員会  
12月14日(木)



商品活動委員の原田さん指導の下でリース作りをしました。  
ヒメスギを土台にして、金の輪に針金を使ってからめていくと、もこもことした可愛いリースが出来ます。そのリースに椿の実・まつぼっくり・バラの実・ペッパーフラワーなど配色を考えて自由に小物を付けると素敵なマイリースが出来上がりました。

トラックラッピングの絵に感謝状

12月19日(火)



こうち生協は、交通安全を啓発する取り組みとして、交通安全の絵のラッピング車を走らせています。その絵を今年度は、おつき保育園・あたご幼稚園の園児のみなさんに描いていただき、絵を描いてくれた二つの園の園児のみなさんに佐竹理事長から感謝状を贈呈しました。こうち生協は交通ルールを守り、地域で車両を走らせていただいているという感謝の気持ちをもって運転をしています。

たべる\*たいせつキッズクラブ

親子で「入河内大根収穫&調理体験」を開催

1月13日(土)



安芸市立東川公民館にて、「入河内大根のこそう会」のみなさん、地域の女性部の皆さんにご協力いただき、安芸市の伝統野菜「入河内大根」の収穫&調理体験を開催。2組6名の組合員さん親子に参加していただきました。入河内大根の大きさは、青首大根の約3倍で中には10kgを超えるものもあります。大きな大根を引っこ抜く作業は思ったよりも難しく、子どもも大人も「重いー! 抜けん!」と苦勞しながらの収穫作業となりました。収穫作業の後は、入河内大根を使ったお料理をいただき、親子で旬の伝統野菜を味わいました。

(株)ダスキン

水まわりのおそうじ講座

須崎支所 商品活動委員会  
1月18日(木)



(株)ダスキンに来ていただき「水まわりのおそうじ講座」を開催しました。ダスキンは60周年を迎えた歴史ある企業で、社名の由来は、ダスト+ぞうきんで「ダスキン」だそうです。洗剤の液性や表記、お掃除の基礎知識から基本や手順までを教えていただきました。

お掃除のポイントは、「汚れは軽いうちに! マメなおそうじが大事!」とのことでした。

新NISAの変更点

「一般NISA」と「つみたてNISA」は併用不可  
(同時に両方はできない)

「成長投資枠」と「つみたて投資枠」は併用可能  
(同時に両方使える)

非課税での運用期間 それぞれ5年と20年

無期限

非課税投資枠(限度額)  
それぞれ年120万円と年40万円

それぞれ年240万円と年120万円で、  
生涯投資枠1,800万円  
(うち成長投資枠は1,200万円まで)

これまでNISAで買った  
株や投資信託を売却するとその枠は消滅

翌年に非課税枠が復活

**新NISAスタート  
資産形成がしやすくなりました!!**

**特徴と注意点**

NISA(少額投資非課税制度)が今年から新制度になりました。NISAとは資産運用により得た配当や売却益にかかる税金20.315%(復興特別所得税を含む)が0になるといって、2014年にスタートしたお得な制度なのですが、今回、より使いやすく改善されました。これまでの「一般NISA」と「つみたてNISA」は、新NISAでは「成長投資枠」と「つみたて投資枠」に引き継がれました。

これからNISAを始めようという方は、まず金融機関選びが重要です。NISA口座は一人一口座しか開設できませんし、金融機関を変更したい場合は翌年からの変更となります。金融機関には銀行、店舗型証券、ネット証券がありそれぞれ特徴があります。

- ◆ 取扱い商品のラインナップ
- ◆ 手数料
- ◆ 対面でのサポートの有無
- ◆ キャンペーン等の特典など

これらは金融機関によって全く異なるのでよく調べてから自分に合った金融機関を選びましょう。例えば株主優待や高配当株に興味があるという方は、銀行では個別株の取り扱いがありません。NISAがお得といっても投資にはリスクが伴います。そして利益が出ない限り非課税のメリットもありません。リスクを減らすためには投資の基本である、余剰資金で長期分散を忘れないこと。投資初心者の方はまずは投資の基本やNISAの制度を理解してから始めましょう。

こうち生協 LPAの会 嘉数 久子

11月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	102kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	665kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	79kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1,098kg	固形燃料	
チラシ類	161,370kg	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。



金曜日

地域と出店者との長い時を重ねた絆

- 場所: 高知市 愛宕町1丁目
- 開催日: 毎週金曜日 6時頃~15時頃
- 出店数: 15店



木曜日

日曜日に近い人気! 手頃な昼食や晩ご飯の食材に

- 場所: 高知市 県庁前
- 開催日: 毎週木曜日 6時頃~15時頃
- 出店数: 65店



火曜日

買い物と歴史ある風情を楽しむ

- 場所: 高知市 上町4丁目~5丁目
- 開催日: 毎週火曜日 6時頃~15時頃
- 出店数: 18店



日曜日

終日路上で開かれる市としては日本一の規模を誇る

- 場所: 高知市 追手筋
- 開催日: 毎週日曜日 6時頃~15時頃
- ※1月1、2日・8月10日~12日休
- 出店数: およそ350店



**高知の  
おすすめスポット!**

たかだたまるか!  
**土佐の街路市**

高知市の追手筋で開催されている日曜市は、江戸時代から始まったとされ、300年以上の歴史があります。また、今もなお高知市内には、曜日ごとに街路市が開催されていて、うでまくりのおんちゃん、おばちゃんたちの夢と元気が、地域のコミュニティの場所ともなっています。

詳しくはこちらから



# 2024 『機関紙 Himawari』 モニター募集

**【募集内容】**  
毎月1回その月に発行した『機関紙Himawari』について、編集事務局からお願いするテーマに沿っての意見や情報のレポートをWebフォームから提出。レポート提出者には毎回粗品をプレゼント。

**【応募資格】**  
こうち生協の組合員さんで、パソコン・スマートフォンでWebから「モニターレポート用フォーム」に入力のできる方。

**【募集人数】 50人**  
※応募多数の場合は、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。

**【応募締切】 2024年3月3日(日)**  
※ご応募いただいた方は3月末日までに当落ご連絡いたします。

**【モニター期間】 2024年4月～2025年3月**

**【お申込み・お問合せ】**  
こうち生協 本部 運営企画グループ  
☎ 0120-136-201 9時～17時半(土日除く)

レポートをご提出いただくと粗品をプレゼント!!

●Informationが、自分にとってのとき有益であってもなくても目を通すページです。「あ、こういうのあるんだ、いつか役に立つかな」と頭の片隅に置いておくことを意識できます。

●テーマの投稿、とても好きです!どれくらい投稿が来るか分かりませんが、月1で1ページ丸々使ってみても面白いかもしれませんね。

機関紙モニターさんレポートより

## 令和6年 能登半島地震災害 支援募金にご協力をお願いします

【募金の方法】  
1月3回注文書～3月4回注文書

注文番号 **172502**

注文数 **1** で **100円**の募金

注文番号 **172511**

注文数 **1** で **1,000円**の募金

コープよしだ・コープかもべの店内でも募金箱を設置しています。

## 「2023年度ピンクリボン運動 キャンペーン」にご協力ありがとうございました

全国の生協での寄付金総額(コープ化粧品) **1,091,679円**



期間: 2023年9月1日～10月20日

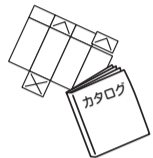
### 店休日

コープよしだ: 3月6日(水)  
コープかもべ: 3月7日(木)

認知症にやさしい地域づくり 交流広場「よしだサロン」開催  
認知症の方やそのご家族、地域の方どなたでも参加できる交流サロンです。お気軽にご参加ください。  
日時: 3月12日(火) 13:00～15:00  
場所: コープよしだ 2階 組合員活動室  
参加費: 100円 申込不要  
●高齢者のための「南海トラフ地震対策推進出前講座」  
こうち生協は「よしだサロン」に協賛しています。  
お問合せ/南街・北街・江ノ口地域包括支援センター TEL 088-821-7551

## 牛乳パック・チラシ・カタログ回収にご協力をお願いします。

生協が毎週お配りしているカタログやチラシは、配達時に回収しています。



## 3月12日(火)は2月分利用代金の引き落とし日です。

※CO・OP共済(たすけあい・あいふらす・終身共済・火災共済)掛け金の引き落とし日は3月26日(火)です。

## 店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

よしだ・かもべ

## 3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 LPA 相談会	2
3	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6 店休日	7 LPA 相談会	8 LPA 相談会	9
10	11 LPA 相談会	12	13 相談会	14 LPA 相談会	15 LPA 相談会	16
17	18 LPA 相談会	19 LPA 相談会	20 相談会	21 LPA 相談会	22	23
24	25 LPA 相談会	26 LPA 相談会	27 相談会	28 LPA 相談会	29 LPA 相談会	30
31						

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

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

早めに参加して良かった 南国支所 組合員さん  
子どもが持病を持って生まれたこともあり、早めに参加をしておいたお陰で、突然入院となってしまった時に付き添い入院だったので大変助かりました。

※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。

## 納豆甘酒チャーハン



<栄養価1人分>エネルギー/572kcal

### コツ・ポイント!

白米にもち麦を加えて炊いた「もち麦ご飯」を使うことで、食物繊維がプラスできるうえ、パリリとしたチャーハンに。

### 材料(2人分)

- CO-OP 米と米麴の甘酒 ..... 大さじ2
- CO-OP 国産大豆中粒納豆 ..... 2パック
- 豚ひき肉 ..... 100g
- にんにく ..... 1片 (7g)
- しょうが ..... 1片 (15g)
- にんじん ..... 小1本 (100g)
- 万能ねぎ ..... 10本 (100g)

[A] CO-OP 米と米麴の甘酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1

【もち麦ごはん(炊き上がり全量約700g) 400g】

- CO-OP もち麦 ..... 1合
- 白米 ..... 1合
- サラダ油 ..... 小さじ2

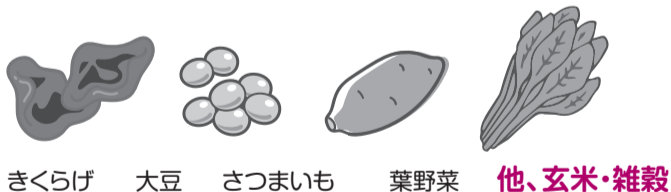
### 作り方

- 豚ひき肉に「CO-OP 米と米麴の甘酒」を加えて混ぜ、10分置く。
- にんにくとしょうがはみじん切りに、にんじんは7～8ミリの角切り、万能ねぎは小口切にする。
- 「CO-OP 国産大豆中粒納豆」に[A]をまぶす。
- フライパンに油を入れて弱火で熱し、②のにんにくとしょうがを炒める。
- 香りが立ったら、①、②のにんじんを入れて肉に火が通るまで中火で炒める。
- 炊いたもち麦ご飯を入れて炒め合わせ、パリリとしたら②の万能ねぎ、③を入れて手早く炒める。
- もち麦ご飯は、炊飯器に白米を入れて1合分の水加減で合わせたのち、「CO-OP もち麦」と水300mlを入れて炊きます。

## 食物繊維がとれる代表的な食べ物

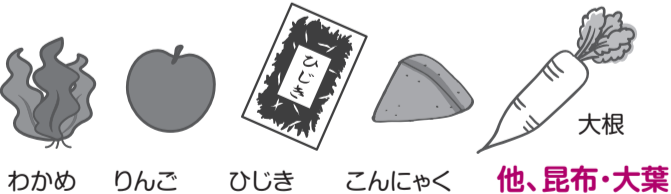
### 不溶性食物繊維を多く含む食品

水に溶けないが、水を吸って大きく膨らみ、便の量を増やす。



### 水溶性食物繊維を多く含む食品

水に溶けてゼリー状になり、糖などの吸収を緩やかにする。



### 不溶性・水溶性の両方を含む食品



根菜や穀物、海藻などを食べて、

摂取量を増やそう!

とれていますか? 大事な「食物繊維」

ヒトのからだでは吸収されることがなく、「栄養にならない」とされてきた食物繊維。今では、おなかの健康への寄与などから健康維持のために欠かせない食品成分と認められています。「日本人の食事摂取基準2020版」でも、成人男性1日21g以上、成人女性1日18g以上をとることが推奨されています。玄米や雑穀を混ぜた主食に、野菜中心の副菜を添える食生活だった時代には、1日20g以上の食物繊維をとっていたと推察されています。昔の人にならって、玄米や雑穀を取り入れる、野菜(特に根菜類)やきのこ、豆腐、海藻、こんにやくなどを食べることで、摂取量を増やしていきましょう。

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



コープかもべ



コープしこく

子育てが終わり  
何か始めたい方

高知市・南国市周辺  
にお住まいの方で

退職後時間のある方

# あなたの空いた時間にお手伝いをしてみませんか? お手伝いをしてくれる活動会員さん募集!!

高齢者宅などでの  
家事全般、庭木の剪定、  
庭の草引きなど、だれでも  
できるお手伝いです。

## ＼困ったときはお互い様／ くらしの助け合いの会 コープたんぽぽ

コープたんぽぽは、「困った時はお互い様」の気持ちで  
組合員さん同士が助け合う、有償ボランティアの活動です。

男性会員  
大歓迎!



### 活動会員説明会

日時/ **3月15日(金)** 13:00~14:00

場所/ **コープよしだ 2階 組合員活動室**  
(高知市吉田町6-6)

どなたでもお気軽にお越しください!

- ◆活動エリア:高知市・南国市
- ◆対象:高知市・南国市周辺にお住まいのこうち生協の組合員さん。
- ◆活動時間:基本2時間 9:00~17:00 (月曜日~金曜日) ※年末年始、お盆は休み。
- ◆料金:年会費/1,000円  

屋内のお手伝い/2時間	1,600円+交通費
屋外のお手伝い/2時間	2,000円+交通費
- ◆会の主旨に賛同していただける賛助会員さんも募集しています。  
 注文番号 **154831** [1口 1,000円]

こんなお手伝い  
をしています!!



掃除



洗濯



買い物



話し相手



食事作り



断捨離のお手伝い



草引き



庭木の簡単な剪定

### ◆◆ 活動会員さんの声 ◆◆

#### 困っていることに寄り添える頼もしい会

こうち生協の組合員になって長いけど、たんぽぽの活動のことをほとんど知りませんでした。私にやれるか心配でしたが、主婦がお家でやっている掃除やお料理で構わないと聞き、「できるかな?」と思い活動会員になりました。最初他人のお家に入ることに抵抗がありましたが、皆良い方ばかりで楽しく活動できました。また利用者さんとお話するのも楽しく勉強になることも多いです。たんぽぽの活動は利用者さんの困っていることに寄り添える頼もしい会だと実感しています。

#### 自分自身も元気ももらっています

他県より引っ越してきました。こうち生協にも組合員同士の助け合い活動があるのを知り、活動会員になりました。知らない土地で知り合いも居なくて、何か出来るか不安でしたが、登録してみると、イベントや学習会など自分に役立つ事がいっぱいありました。何かあったら相談出来る仲間も沢山でき、心強い日々です。人のお役に立てると実感できるこの活動は、自分自身も若返り、元気をもらえます。

#### 親孝行のつもりで

お手伝いをしていて嬉しかった事は、気難しいと挫けそうになっていた利用会員さんから、事務局を通して私宛に年賀状が届いたことです。思わず涙が出そうでした。また帯屋町を歩いていた時に名前を呼ばれ、見ると前に私がお手伝いをさせて頂いた人。元気だった?と抱きついてくれるくらいの再開!嬉しかったな~。笑顔で元気に高齢者には、親孝行のつもりでと思ってお手伝いしています。