

2024
2月1回
発行/1月3週

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.1446 組合員数/105,276人 [1月9日現在]
 (Vol.1889)
 発行人/理事長 佐竹一夫
 編集/運営企画グループ
 発行/〒781-0013 高知市薮野中町16番8号

こうち生協の組合員さんが選ぶ! エシカルな商品



あなたの投票で
エシカルな商品
NO.1が
決まります!

以下のエシカル消費対応マークの付いた商品の中から、
お好きな商品を(3つまで)選んで2月1回注文書でご投票ください。

10名様に
コープ商品詰合せ
をプレゼント!!
人気投票・コメントに
ご参加いただいた方の中から、
抽選でプレゼントします。

お買い物をするときに自分視点だけではなく、
環境や社会など他者への視点をプラスする消費のことをエシカル消費といいます。
エシカル消費はSDGsの17の目標を実現するための重要な手段の一つです。

※投票番号は、商品の注文番号ではありません。

<p>エコマーク商品</p> <p>http://goods.jccu.coop/ecomark.pdf</p> <p>「つくる」から「ずてる」までの環境負荷を軽減</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5001 CO-OP ふっくらしらす干し</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5002 CO-OP ただの炭酸水</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5003 CO-OP 銀座梅林のヒレカツ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5004 CO-OP レンジでサクッとロースとんかつ</p> </div> </div>	<p>FSC</p> <p>森林の環境や地域社会に配慮して作られた商品</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5005 CO-OP ティッシュ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5006 CO-OP ミックスキャロット</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5007 CO-OP アーモンドリーフ</p> </div> </div>	<p>CERTIFIED SUSTAINABLE PALM OIL RSPO</p> <p>3-0098-17-100-00</p> <p>持続可能なパーム油の生産などを支援</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5009 CO-OP セフターENERGY 抗菌・防臭</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5008 CO-OP コープヌードルシーフード</p> </div> </div>
<p>海のエコラベル</p> <p>MSC認証 www.msc.org/jp</p> <p>魚食の未来のために</p> <p>持続可能な漁業で獲られた水産物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5010 CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5011 CO-OP そのままおいしい太ちくわ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5012 CO-OP 骨取りかれいのみりん漬</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5013 CO-OP レンジでサクッと白身魚のフライ</p> </div> </div>	<p>産地指定</p> <p>主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5014 CO-OP 北海道のそのまま枝豆</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5015 CO-OP 境港サーモン 刺身用 切り落とし</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5016 CO-OP 宮崎のカットほうれん草</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5017 CO-OP 三陸産 茎わかめ</p> </div> </div>	<p>JAS</p> <p>環境の負荷をできるだけ少なくする有機栽培で育てられた商品</p> <div style="text-align: center;"> <p>5018 CO-OP コープの有機栽培バナナ</p> </div>
<p>COOP LAN</p> <p>組合員と生産者がつながって作られた産直商品</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5019 CO-OP 肉コロッケ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5020 CO-OP 讃岐きつねうどん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5021 CO-OP あじ開き</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5022 CO-OP 80%焼きクロワッサン</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5023 CO-OP 甘酢あんかけ肉だんご</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5024 CO-OP 沖縄味付け太もすく</p> </div> </div>	<p>RAINFORREST ALLIANCE PEOPLE & NATURE</p> <p>ra.org/ja</p> <p>より持続可能な農業を営む農園で育てられた商品</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5025 CO-OP カカオ70%チョコレート</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5026 CO-OP コーヒーバッグ リッチブレンド 徳用</p> </div> </div>	<p>スマイルスクール プロジェクト</p> <p>アンゴラの学校づくりを支援</p> <div style="text-align: center;"> <p>5027 CO-OP やわらかワンタッチコアノン シングル</p> </div>
<p>投票方法 2月1回注文書でご投票ください! 注文書の6ヶタ注文欄に、お好きな商品(3つまで)の番号と注文個数欄に〔1〕をご記入ください。</p>	<p>国産素材</p> <p>主要な原材料に国産素材を使用</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5028 CO-OP 片栗粉</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5029 CO-OP 国産ポークあらびきウインナー</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5030 CO-OP ふっくら卵のオムライス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5031 CO-OP だいすたっぶりとうふ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5032 CO-OP 十勝産小豆のぜんざい</p> </div> </div>	

投票したエシカルな商品へのコメントも募集!!
商品への思いやおすすすめコメントを教えてください。

商品名/ _____

締切/2月2日(金)

こちらからもご投稿いただけます

須崎市を行政訪問



11月27日(月)
 こうち生協須崎支所のある「須崎市」をこうち生協役員が行政訪問し、須崎市の楠瀬市長をはじめとする職員の方々と懇談しました。懇談会では、こうち生協の事業案内をし、人口減少や買い物問題、災害時の支援などこうち生協ができる地域連合について話し合いました。こうち生協では、今後も、高知県内の各市町村を訪問し、地域に根差した活動を広げていきます。

こうち生協LPAセミナー
 『心がアップする 片付けの習慣』



11月30日(木)
 東支所商品活動委員会が、東支所組合員活動室にてこうち生協LPAの会の中山亜子さんを講師にセミナーを開催しました。セミナーでは、「お片づけは思いやりです」「一つ買ったら一つ出す」と片付けの考え方や心得から学びました。一気に無理して片づけようとせず、自分にあった片付け習慣を見つけ、「少しでも習慣化できたら自分を誉めてあげる自己肯定感を大事にする」などパワーポイントを使いながらわかりやすく説明してもらいました。

総代さん限定企画
 『コープ探検隊2023 山彦お鍋食べくらべ』 12月2日(土)



こうち生協の総代さんを対象に、コープかもべ組合員活動室にて、人気の榊山彦「国産合鴨鍋セット」「ちゃんこ鍋セット」「国産牛もつ鍋セット」の3つのお鍋を試食、商品の学習会を開催しました。山彦では、国産原料へのこだわり、味へのこだわりを大切に、組合員さんの声に応じて、商品の見直しや改善を続けています。コープ探検隊は総代さんに、こうち生協の活動や商品を学習していただく企画として毎年開催しています。



人気のちゃんこ鍋セット

子育て広場 クリスマス会を開催 12月11日(月)



コープよしだ組合員活動室にて、17名の組合員さん親子が参加し、クリスマス会を開催しました。サンタが登場しプレゼントを渡されると子どもたちは大喜び! プレゼントのあとは、スタッフ手作りのクリスマスケーキもあり、子どもたちは満面の笑顔でした。少し早めのクリスマス会でしたが、参加していただいたみなさんに楽しい時間を過ごしていただきました。

税金が戻ってくる?! セルフメディケーション税制!

今年も確定申告の季節が近づきました。ご家族が健康で、医療費が10万円超えない家庭は医療費控除も関係ないと思いがちですが、セルフメディケーション税制の利用を覚えてみませんか?
 世帯でのドラッグストア等で購入した対象の医薬品の年間購入額が1万2千円を超えた場合、超えた額が所得控除の対象となる医療費控除の特例制度です。(最大8万8千円分)
 申請者が予防接種や健康診断の受診など健康のための一定の取組を行い、人間ドックやがん検診をはじめとする各種健診の領収書又は結果通知表を保存していることが条件になります。

対象の医薬品の一部にはマークもあり、ドラッグストアによってはポップをつけてくれるところもあり識別できます。レシートには記号がついていたり対象金額が表示されている場合もあります。



具体的にとれくらいいもどてくるのか気になりますね。たとえば、所得税率20%、住民税率10%のAさんが年間5万円分のOTC医薬品を購入したとします。1万2千円を超えた差額分が対象金額なので、3万8千円が控除の対象金額です。

生計を同一にする親族のレシートすべてが対象になります。市販薬を賢く使って健康管理をされているご家族でセルフメディケーション税制を利用してみてください。

こうち生協 LPAの会 岡田 薫

$$38,000円(控除額) \times 20\%(所得税分) = 7,600円$$

$$38,000円(控除額) \times 10\%(住民税分) = 3,800円$$

減税額は 7,600円 + 3,800円 = 11,400円 となります。

10月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	137kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	48kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	91kg	食品トレイ	
シッパー内袋	973kg	固形燃料	
チラシ類	178,380kg	再生紙	

*宅配での飲料パックの回収量は、年末に集計結果が判明するため、この数量には含まれていません。



高知のグルメがいっぱいの海のテラス



桂浜 海のテラス
 テラス台地
 龍馬像
 桂浜水族館
 龍王岬

眺めのよい桂浜のパワースポット

ふれあいっぱいの人気水族館

お問い合わせ
 桂浜公園管理事務所
 高知市浦戸6
 TEL 088-841-4140
 (午前9時~午後5時) 詳しくはこちらから

高知のおすすめスポット!



月の名所は桂浜♪
 NEW!! 桂浜公園

桂浜公園は、昨年高知の一大都市公園として大きく生まれ変わりました。食べる・買う・学ぶ・憩うをテーマにした「海のテラス」では、高知のグルメをはじめ、ここでしか買えないお菓子やグッズ、桂浜ミュージアム、限定イベントなど、高知・桂浜の魅力が詰まった施設となっています。素晴らしい桂浜で、龍馬に見守られながらゆったりとした一日を過ごしてみませんか。

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

この度の「令和6年能登半島地震」により、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

こうち生協では、被災地のみなさまのくらしの再建と、現地の復興活動を支援するため、「能登半島地震災害支援募金」に取り組みます。

寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて、義援金および支援金として寄付します。

【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。

「ユニセフ・子ども食堂お年玉募金」 にご協力をお願いします

●ユニセフ・子ども食堂お年玉募金
(受付期間/1月3回～2月3回)

【1口 1,000円】 注文番号 **1062**

●ユニセフ・子ども食堂募金
(通年常時受付)

【1口 100円】 注文番号 **1064**

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、地域の方など誰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: 2月13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

- 認知症予防のお話(包括支援センター)
- マジックショー(高知奇術クラブ)

こうち生協は「よしだサロン」に協賛しています。

お問い合わせ/南街・北街・江ノ口地域包括支援センター TEL088-821-7551

子育て広場開催

“ホッと一息”?それとも、楽しいおしゃべり?
子育て中のお母さん方を応援!

- 場 所: コープよしだ
- 開催日: 毎週月曜日 10時～12時(祝日は休み)
- 参加費: 親子1組 200円(保険費・コーヒー代含む)

お問い合わせ/こうち生協 本部
運営企画グループ

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、配送時
に回収しています。



2月13日(火)は1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3らす・
終身共済・火災共済)掛金の引き
落とし日は2月26日(月)です。

店舗情報
よしだ・かもべ

お店で共済相談ができます! 要予約

2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

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

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

安心して加入 須崎支所 組合員さんより

請求手続きをして数日で、手続き完了のお知らせが届いてびっくりしました。他の
保険会社では対象外が多い手術でしたが、保障いただけました。よかったです。
これからも安心して加入を続けたいと思います。

※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。

参加者募集!

冬のたんぽぽカフェ

自筆証書遺言書保管制度と 相続について

自筆の遺言書は、相続人に発見されないことがあったり、改ざんされるおそれがあります。そこで始まったのが、自筆証書遺言書保管制度です。

あなたの大切な遺言書を法務局(遺言書保管所)が守ります。今回は自筆証書遺言書保管制度についてだけでなく、相続についても高知地方方法務局の方に詳しく教えていただきます。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 **2月19日(月)** 13:30～14:30

場所 **コープよしだ2階 組合員活動室**

講師: 高知地方方法務局 供託課 **安岡 杏美氏**

質疑応答/14:30～14:45

交流会/15:00～15:30

(ご希望の方だけご参加ください)

参加費無料



コープよしだ 高知市吉田町6-6



お申込み・お問合せ/
こうち生協本部 運営企画グループ
くらしの助け合いの会 コープたんぽぽ事務局
☎0120-136-201

CO-OP 野菜が入ったポテトチップス あっさりしお味(食物繊維)

声に応じて
塩味を抑え、飽きのこないあっさりしお味に仕上げました。

声に応じて
思ったよりしよっぱかったです。

組合員さんの声



手軽にとれる

食物繊維入り

さらさらおいしい
リニューアル!
75g→90gに
ポリウムアップ
野菜の練り込み量を
増やしました。
食物繊維入り!
1袋90gあたり
食物繊維4.2g

CO-OP 小粒納豆(たれ・からし無し)

CO-OP 極小粒納豆(たれ・からし無し)



しょうゆをかけるなど
お好みの味付けで!

声に応じて
たれ・からし無しの納豆を開発しました。よりお求めやすい価格を実現でき、家庭でのごみ削減にもつながります。

声に応じて
納豆は添付のたれ・からしを使わずに食べています。

組合員さんの声



組合員さんの声に
開発・改善を行いました。

声に応じて 開発・改善



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)



離乳食や
介護食の
とろみつけにも



顆粒だから 水溶き不要 簡単にとろみがつけられる

もうこれは
手放せない!!

顆粒片栗粉

CO・OP とろみちゃん



「CO・OPとろみちゃん」は、北海道産のばれいしよでん粉を100%使用した顆粒タイプの片栗粉。面倒な水溶き不要で顆粒タイプなので、溶けやすくダマにもなりにくいのが特徴です。調理中のお鍋やフライパンに振り入れて混ぜるだけで、お好みのとろみが簡単につけられます。



本体 120g 詰替えパック100g

次回企画予定 2月3回



「とろみちゃん」を上手に使うポイント

- 少しずつ加える・すぐかき混ぜる・弱火の時に加える。
- 最後に再加熱して85度以上にすると、しっかりとろみがつく。
- 冷凍する場合は「とろみをつける前」に！レンジで加熱してから「とろみちゃん」を加える。

離乳食

子どもの離乳食を作るのに手軽にとろみがつけられて楽ちんでした。

便利

今まで粉タイプを水溶きして使っていたので、顆粒で水溶きしなくて使える事はすごく使いやすいし手軽に利用できました。便利なので購入してみようと思いました。

無駄がない

水に溶いておくことが不要になり、準備・片づけの手間が少なく、水溶き片栗粉のように、多めに作り過ぎて捨ててしまったり、反対に足りなくて作り直すことも無く済みます。

モニターしました!

こうち生協商品モニター

国産
素材



北海道のばれいしよでん粉を100%使用。

国産原料

いつも、あんかけを作る時は粉が飛んでキッチンが汚れるけど「とろみちゃん」は顆粒なのですごいいい！水溶きしなくても使えるので洗い物も出ない。国産原料で安心!

重宝

事前に水溶きしておかなくても調理中にササッと使えるのは、めんどくさがりな私にぴったりで重宝しています。

時短

顆粒なので、調理台が白くならなくて、片付けの手間がなくて良いのと、洗い物と粉の無駄がなくて良い。簡単なのがとても時短につながり助かります。

楽チン

急いで料理している時に水溶きせず使用できるので、手間が省けるのがとても便利でした。洗うお皿も減って楽チンでした。