2024
8月3週号
カタログ 9月1回

あなたとつながる情報機関紙
Himawari

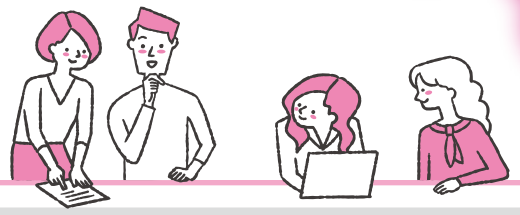
健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合
No.1460 組合員数／105,504人［8月6日現在］
(Vol.1903)
発行人／理事長 佐竹一夫
編　集／運営企画グループ
発　行／〒781-0013 高知市薊野中町16番8号

2024年
総代募集

総代になってみませんか！

生協は組合員の声で
運営されています

募集は
9月13日(金)
まで



こうち生協は組合員さんの声をもとに、活動や事業の方針を決めています。
組合員の代表である総代になって、願いや思いを届けてみませんか？

総代 SOUDAI Q&A

どんな人が総代になれるの？

8月末までにこうち生協に加入している方ならどなたでもOK。
特別な経験や知識はいりません。

総代の任期は？

任期は9月から次の総代選出までの
1年です。

総代ってどんなことするの？

- 毎月「CO・OPだより」という通信が届きます。
- 支所別総代会は毎年5月です。
- 6月には通常総代会があって、県内の総代が集まります。
- 総代さんに生協について知ってもらう企画コープ探検隊をご用意しています。

学びがいっぱい！

総代さん特別企画 コープ探検隊

総代さん特別企画の学習会や、コープの隠れた人気商品をモニターとしてお試しいただく企画です。

2023年12月

山彦学習会

酢豚セットやちゃんこ鍋でお馴染みの㈱山彦さんをお招きして、商品についての学習や、鍋セットの食べ比べを実施しました。

2024年3月

「1食分の野菜 ミネストローネ」をお試ししよう！

レンジで袋のまま温めて、手軽に1食分の野菜量を摂取できるスープを、総代さんにお試しいただき、沢山の声が寄せられました！

総代さんの声

今回試食でき、手軽に野菜がとれる商品を知ることができました。

2024年度 総代選挙についての公告

総代定数 総代の選挙区は、総代選挙規約第2条により支所の担当地域とし、第3条により各地域の組合員数を勘案して理事会で定められた2024年度の総代定数は次のとおりです。

中央地区	東地区	安田地区	須崎地区	四万十地区	南国地区	定数総数
136	41	27	35	32	38	309

選挙権及び被選挙権 選挙権及び被選挙権は、2024年8月末現在の組合員名簿に登録された組合員にあります。

任　期 総代の任期は1年です。ただし、再任は妨げません。（任期満了後も、次の総代が就任するまでの間は総代となります）

選挙方法 この公告以降、立候補・候補者の推薦を受け付けます。なお、所定の立候補届出用紙に記入の上、各支所へ提出してください。
立候補受付期間は2024年8月19日（月）9時～9月13日（金）17時です。各選挙区とも定数以内の場合は全員当選とします。定数を超えた場合は、総代選挙管理委員会の運営・管理において選挙が行われます。

通知と公告 当選者への通知および当選者の氏名の公告は、決定後すみやかに行います。

2024年8月19日
総代選挙管理委員会　委員長　宇賀 恵美

※この公告は、2024年8月19日（月）～9月13日（金）までこうち生協HPで掲載しています。

「総代になります」カードにて総代立候補を受け付けます

※「総代になります」カードをお届けします。

お電話でのお申し込みは8月30日㈮までに下記まで。

◆お申し込み・お問い合わせ
こうち生協 本部 運営企画グループ TEL 088-826-5211

TOPICS

「くらしの助け合いの会 コープたんぽぽ」第26回総会を開催

5月25日（土）

コープよしだの組合員活動室で27名(幹事8名、活動会員6名、賛助会員4名、理事2名、こうち生協役員3名、事務局4名)の参加で第26回くらしの助け合いの会の総会が行われました。コープたんぽぽは、こうち生協の組合員さん同士の有償のボランティアの会で、この日は日頃高齢者のお宅で掃除や料理のお手伝いをしてくれている活動会員さんと、財政面で応援をしてくれている賛助会員さんが参加されました。

総会では、2023年度の活動と決算報告、2024年度の活動計画および予算等の提案があり、全て承認されました。

その後「土佐のお笑い話芸の会」のアマチュア落語家　悠遊亭のん気氏による落語『上方落語と小囃子で　笑って楽しく健康に』が参加者のみなさんを笑いで包み、リラックスした後は、日頃の活動の感想を出し合い意見交換で交流を深めました。

子ども食堂支援基金への寄付贈呈式

6月10日（月）

こうち生協では、2018年より「ユニセフ・子ども食堂募金」の一部と「とさのゆさん箱」のご利用1点につき1円を、子ども食堂支援基金へ寄付する取り組みを行っています。

2023年度は、返品不可商品のチャリティバザーの収益（307,835円）もあり合計528,829円を寄付することができ、高知県から感謝状を頂きました。

高知市・土佐市と包括連携協定を締結

6月3日（月）／高知市役所
6月20日（木）／土佐市役所

高知市との締結式
桑名高知市長と
こうち生協佐竹理事長

土佐市との締結式
板原土佐市長と
こうち生協佐竹理事長

こうち生協は、高知市・土佐市それぞれと相互に連携・協力し、地域の活性化および市民サービスの向上に資するため、「包括連携協定」を締結しました。地域自治体と包括連携協定を結ぶのは安田町に続いて2例目です。

包括連携協定には、行政サービスが行き届かない分野において自治体が企業と協力しながら地域課題の解決を図る目的があります。こうち生協のネットワークを活かして今後も地域へのお役立ちを実践していきます。

こうち生協 LPAコラム

こうち生協LPAの会 新人さんご紹介

小松 千晶

この度、LPAの会に参加させていただくことになりました小松千晶と申します。

今私は、子育ても一段落し、周りを見回せば身近に高齢者が数人いて、介護・病気等いろいろ世話を焼くことが増えてきました。介護のことなど何も知らなかったので勉強することばかりです。

LPAの会に参加させていただいてからも皆さんに教えてもらいながら、楽しい時間を過ごさせていただいています。

ここで学んだことを少しでも皆さんにお伝えできるよう頑張りたいです。

今後ともよろしくお願いいたします。

森川 幸子

初めましてLPA活動に参加させていただいております、新人の森川幸子です。

ご存じのように、昨今の経済環境は原材料価格や物流費の高騰を受け食品・サービス・電気・ガスなど幅広い分野で値上げの動きがひろがりインフレの様相を呈しています。

私は現在仕事をしていますが、もうすぐ年金生活となり、老後の生活におきましても人生100年の時代になり金融リテラシーを高めていく必要性があると感じています。

今後LPA活動をする上で、年金・税金・相続・健康づくり等の知識を深めて情報発信ができればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

4月　リサイクル回収報告

回収品		再生品
飲料パック	117kg	トイレットペーパーなど
たまごパック	42kg	ペットボトルの蓋など
食品トレイ	84kg	食品トレイ
シッパー内袋	1,232kg	固形燃料
チラシ類	161,030kg	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。

高知のおすすめスポット！

大月町 柏島 竜ヶ浜キャンプ場

透明度高き
エメラルドの海
〝柏島〟

透き通る海と美しい砂浜の柏島は、アクティビティ豊富で、特にダイビングやシュノーケリングを楽しむ人におすすめです。

サンゴ群生や色とりどりの魚のなかをシュノーケリングで楽しむことができます。

また、イカ釣り体験などの初心者でも楽しめる体験メニューが豊富です。

＼ 海水浴などの日帰り利用 ／

足の届く浅瀬でもお魚に出会える、黒潮の恩恵で澄んだ海中公園でシュノーケリングを楽しむことができます。

竜ヶ浜キャンプ場

●お問合せ／ TEL 0880-76-0607
受付時間(事務所)9:00～17:00

●アクセス／高知市から車で約3時間

↑
詳しくはこちらから

地域情報

スマートフォンで
スタンプを集めよう!

詳しくはこちら!

期間／8月10日(土)～9月23日(月)

期間中、スタンプを集めて応募すると
抽選で最大2,000円分のえらべるPayが当たる!

スタンプ10個で応募可能	脱炭素マスター賞	抽選で25名様	えらべるPay2,000円分
スタンプ5個で応募可能	脱炭素エース賞	抽選で50名様	えらべるPay1,000円分
スタンプ3個で応募可能	脱炭素ビギナー賞	抽選で100名様	えらべるPay500円分

えらべるPay

ポイント　au PAY　amazon　QUOPay クオ・カード ペイ

店舗でスタンプを集めよう!!

よしだ・かもべ

コープよしだ・コープかもべも
「デジタルdeスタンプラリー」に参加しています!

Information

子育て中の組合員さんを応援!

子育て広場開催中

遊びにきてね!

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)

こうち生協の『子育て広場』は子育て中の組合員さんに「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、子どもを遊ばせに･･･。お気軽に遊びにきてください。

ママ・パパはコーヒー・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**
1家族100円
(コーヒー代・保険代込)

◆**対象**
未就学のお子さまとその保護者の方。お孫さんのお世話をされている方もOK!

お問合せ／こうち生協 本部 運営企画グループ フリーコール 0120-136-201

豚肉と夏野菜のカレー焼そば

カラダうれしい ヘルシーコープ

たんぱく質をちょい足し!
食欲そそるカレー風味アレンジで

<栄養価1人分> エネルギー／601kcal

材料 (2人分)

- CO・OP 焼そば……2食分
- CO・OP 大豆ドライパック……1パック (60g)
- パプリカ (赤)……1個 (200g)
- オクラ……6本 (60g)
- 豚ロース薄切り肉……150g
- たまご……2個
- 塩・こしょう……少々
- サラダ油……大さじ1/2

[A] 粉末ソース (焼そば付属)……1袋
カレーパウダー……小さじ1
おろしにんにく……小さじ1/2
おろししょうが……小さじ1
水……1/4カップ

作り方

❶パプリカは半分に切ってヘタと種を取り、幅5ミリ幅に切る。オクラは3～4等分に斜め切りにする。
❷豚肉はひと口大に切る。
❸小鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、蓋をして火にかけ、強めの中火で10分ゆでる。水に取って冷まし、殻をむいて半分に切る。
❹フライパンに油を熱し、②を入れてほぐれるまで炒め、塩・こしょうする。
❺「CO・OP 大豆ドライパック」と①を入れて、炒め合わせる。
❻油が回ったら「CO・OP 焼そば」を入れ、混ぜた[A]を加えて、麺をほぐしながら炒める。
❼器に盛り、③を添える。

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

9月のCO・OP共済相談会

コープよしだ 0120-100-251
10:00-16:30　11:00-17:30

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

コープかもべ 0120-040-908
10:00-16:30　11:00-17:30

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

加入できてよかった　四万十支所　組合員さん

知的障がい者が加入できる保険を探している時、知人にコープ共済を教えてもらいました。加入できる保険が限られることが少し心配でしたけど、とりあえず加入できてよかったです。

※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。

南海トラフ地震に備える

地震発生!

津波警報・津波注意報が出たとき

地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。

繰り返し襲ってくる津波

津波注意

津波は繰り返し襲い、あとから来る波の方が高くなることがあるため、観測された津波が小さいからといって避難を止めてしまうと危険です。

そのため、最大波の観測値については、大津波警報または津波警報が発表中の津波予報区において、観測された津波の高さが低い間は、数値ではなく「観測中」の言葉で発表して、津波が到達中であることを伝えます。

「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印に避難する

津波避難場所

津波避難ビル

海岸近くにいるときに、強い揺れを感じたり、津波警報・津波注意報を聞いたりしたときはすぐにその場所から離れ、高台などに避難しましょう。はじめて訪れた観光地など地理に詳しくない土地でも、「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印にただちに避難してください。

また、津波は、河口から川の流れに沿って上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。

内閣府　政府広報オンライン
「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」・気象庁ホームページより

エコチャレンジ2024にご参加いただきありがとうございました！

昨年に引き続き、2024年6月3日～6月21日の期間に行われた、「エコチャレンジ」に578件のご応募がありました。ご参加いただいた組合員の皆様ありがとうございました!

“エシカル”クイズに挑戦！正解発表！

正答率 89.8%

認証ラベルに対する知識が浸透している結果だね！

認証ラベルわかるかな?

それぞれの認証ラベルのマークと説明文がもっとも合う組み合わせを、線で結んでみましょう。

一番間違いが多かった問題はこれ！

- 農薬や化学肥料を控え、自然界の力でつくられた食品に付けられます。
- 人と自然にとって、より良い未来を推進する方法で栽培された商品に付けられます。
- 森林の環境や地域社会に配慮してつくられた商品に付けられます。
- 生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品に付けられます。
- 適切に管理されたパーム油でつくられた商品に付けられます。
- 水産資源や環境に配慮した漁業で獲られた水産物に付けられます。

RAINFOREST ALLIANCE PEOPLE & NATURE

CERTIFIED SUSTAINABLE PALM OIL RSPO 3-0098-17-100-00

JAS

エコマーク商品 http://goods.jccu.coop/ecomark.pdf

海のエコラベル 持続可能な漁業で獲られた水産物 MSC認証 www.msc.org/jp 魚食の未来のために msc.org/jp

FSC www.fsc.org FSC® N001819 責任ある森林管理のマーク

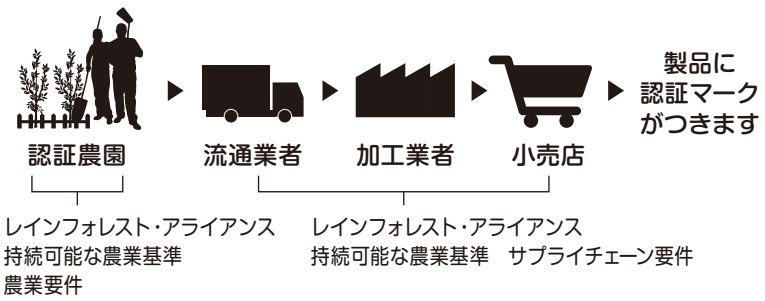
ってどんな認証ラベル？

レインフォレスト・アライアンス

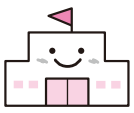
森林の自然環境を守り働く人を応援する

▶森林を守り、農園の労働環境の向上を目指します。

●レインフォレスト・アライアンス認証は、より持続可能な農業に取り組む認証農園産の原料やその製品であることを意味します。



詳しくはra.org/jaをご覧ください。



店舗でもエコチャレンジに連動して環境月間の取り組みを展開しました

応募者の声

認証ラベルを意識してお買い物

久しぶりに認証ラベルを意識して見ました。買い物をするという当たり前の日常が環境保全や命を大切にするという事につながっているということを再認識しました。
商品一つを手にしたときに気にしてラベルをチェックしようと思います。

子どもと考えました

知っているようで知らないものも多く、とても勉強になりました。
子どもと共に考えて楽しめました。

調べてみました

初めに主人がチャレンジ。一つしか合ってない?(PCで調べてみました)
私もJAS、エコマーク以外は気にしたことが無く勉強になりました。