

2024
10月1週号
カタログ 10月3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.1463 組合員数/105,224人 [9月17日現在]
(Vol.1906)
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

初めての方
限定!

秋の夕食宅配 おためしキャンペーン

期間/9月30日(月)~10月18日(金)

離れて暮らす家族が心配...

まずは5日間のおためしを!

家庭的な
味付けが
好評!

調理した
当日中
お届け!

毎日替わる
多彩な献立
が人気!

今なら 1週間分の利用代金から

500円割引

※価格は全て
税込価格です。



献立例

らんまんコース [おかず8品]
500kcal/週平均

1食 710円 ▶ 610円

5日分 3,550円 ▶ 3,050円



献立例

いろどりコース [おかず4品]
380kcal/週平均

1食 550円 ▶ 450円

5日分 2,750円 ▶ 2,250円



献立例

おかずコース [おかず6品]
500kcal/週平均

1食 650円 ▶ 550円

5日分 3,250円 ▶ 2,750円



献立例

お弁当コース [ごはん+おかず5品]
550kcal/週平均

1食 610円 ▶ 510円

5日分 3,050円 ▶ 2,550円

Q 遠くに住む家族に
お弁当を届けてもらえますか?

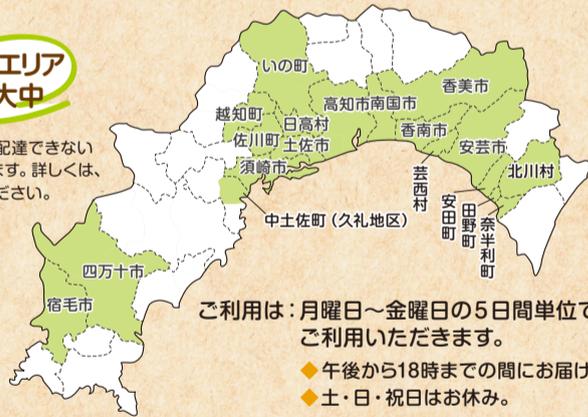
A ご家族がお住まいの地域が、
配達エリア内であれば可能です。

Q 配達時に留守の場合は
どうなりますか?

A ご不在の場合は専用の保冷箱に入れ、
ご指定の場所にお届けします。

配送エリア
拡大中

各市町村一部配達できない
エリアがあります。詳しくは、
お問い合わせください。



ご利用は：月曜日～金曜日の5日間単位で
ご利用いただけます。

◆ 午後から18時までの間にお届け。
◆ 土・日・祝日はお休み。

お問合せ/こうち生協 本部 夕食宅配係 ☎0120-994-981 (9:00~17:00 土・日・祝除く)

キリトリ

秋の夕食宅配 おためしキャンペーン お申し込み

ご希望のコースに○を入れてください。

らんまんコース (おかず8品)	<input type="radio"/>
いろどりコース (おかず4品)	<input type="radio"/>
おかずコース (おかず6品)	<input type="radio"/>
お弁当コース (ごはん+おかず5品)	<input type="radio"/>

必要事項をご記入の上、10月18日(金)までに配送担当者にお渡しいただくか、注文書にクリップで留めてご提出ください。

班名	お名前	お電話番号	組合員コード

組合員さん以外の方にお届け

お名前	ご住所	お電話番号	担当者記入欄		
フリガナ			支所	コース	担当

※お預かりした個人情報は、本サービスと今後のサービス情報提供のために利用し、当生協で厳重に管理します。(夕食宅配チームへ)



今年の夏、7歳の息子は剣道の試合とよさこいと両方デビューを果たしました。

練習中から二刀流は大変でしたが、試合に一人で向かう息子の姿を見て成長を感じたことです。

また、踊りの苦手な息子も、新しい友だちができてよさこいも楽しかったとのことで、夏休みの宿題の絵はどっちになるかな。

ちなみに私は10年ぶりによさこい復帰し、最後の競演場ではどこよりも高く飛び跳ねていました。やっぱり根っからのよさこい好きのようです。

親子で踊れて楽しかったです♪

夏が来た！鮎の友釣りが大好きなので夏が楽しみな私。今年ほどのくらい釣れるかと解禁から梅雨明けの盛期をわくわくしながら釣りを楽しみます。

香りが清々しく、味もすばらしい高知の鮎。釣りをしていない人には手に入りにくいものですが、カツオだけでなく鮎も美味しいと知ってほしいです。

あっきくな

なかなか花火を間近で見られることがないので、花火大会のお祭りでは大きな花火を見上げて感動していました。すると、隣で見えて

た友人が手元の鏡を見ていたので「どうした？」ときくと、「首が痛い、鏡で見よう」と、あまりにも近い花火なので見上げると首が痛いと言っていました。いろんな楽しみ方がありますね。

いもむし

暑いので涼をもとめ、龍河洞に行ってきました。涼しいし、いい運動になりました。

それからしらす丼が食べたくて、安芸の方のしらす食堂に足をのびました。ご飯の上にとっさりしらすのつっており、みんな「おいしいねえ」とニコニコしながら食べてしまいました。あまりにもおいしかったので、しらす売り場でしらすを買ってきて、朝にもしらす丼にして食べました。

おいしいものを食べて幸せになりました。

クラブチーママ

今から50年近くの昔、高校1年生の夏休みでした。私はラジカセが欲しくて、近くの小さな縫製の仕上げをするところに友人と2人でバイトに行きました。

男性1人と友人の母親世代が3人居たでしょうか？アイロンをかけた男性用のシャツ(上着)をひたすらたたんで袋に入れるバイトです。当時扇風機はありましたが、エアコンはなかったと思います。

バイト代をもらって念願のラジカセを買うことが出来た懐かしい思い出です。

忘れな草

夏祭りの思い出といえば、もう〇〇年も前になります。実家のある幡多では、毎年、地元の盆踊りがあり、各地区でやぐらを組み踊りの輪があり、子どもも大人も集

まりとてもにぎやかで楽しかったです。

高校生の頃は一人で浴衣を着て友だちとアチコチ踊りに行ってました。

今では夏の夜の夢です。

ラザリィ・ウォンバット

テレビもまだない遠い昔のことですが、夜が今ほど暑くなかったと思う。

夜が来れば、涼み台のある所に、人が集まり夕涼み。物知りおじさん・おばさんが昔話や怖い話を聞かせてくれて近所の子どもたちはみんな仲良し、年上の人はよく世話をしてくれ楽しんだ遠く昔の夏の夜でした。

私も昔話を聞かせてくれたおばさんの年となりました。次の人に伝えたいと今はクーラーの中で孫に話を聞かせています。

たんぼぼ

亡き祖母は、和裁が得意で浴衣を手作りしてくれていました。

白地に紺色模様、今でもよく憶えています。それを着て、祖母の家の近くで催される夏祭りに参加し、家では禁止されていたビン入りラムネを「お父さんとお母さんには内緒だよ」と買ってもらい(砂糖入り飲みものNGの家でした)、祖母にもらった100円を握りしめてヨーヨーつりの出店へ行きました。

夏の思い出は祖母との思い出でもあります。

スカイの妻

子どもたちが幼き頃、家族で香川県の女木島に1泊し、夜は砂浜で花火をしたり、丸亀城に登ったり、栗林公園に行ったり、夏休みには計画を立てて奈良に行き、私の

友だちにも会い、よさこいの時期になったら娘や孫たちの踊りを夫婦で、バスと電車で追っかけをしていました。

今年は5年振りに出場するの、私1人で追っかけ：少しだけテレビで見えました。

高知のつばめ

子どもの頃は、毎年、海辺の母方の祖父母の家に泊りがけで行ってました。

水着で家から出て、そのまま水着で帰って来て、まずは外の水で砂を落とし、次にお風呂へ。早い時間にお風呂に入るの、そのあと夜まで、花火や皆で団らんなど楽しいことがいっぱいでした。

祖父母も亡くなり、その家も、もう取り壊してなくなりましたが、楽しい思い出はずっと温かい気持ちを残してくれています。

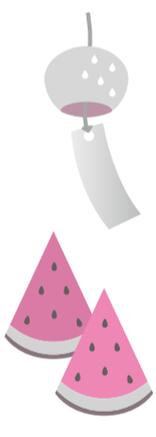
あゆむハハ

小学生の夏休みは毎日海に泳ぎに行きました。家から2〜3分程度でした。晴れた良い日は水平線の向こうへ朝鮮半島が見えていました。1日に2回海に行く事もありました。

特に台風が通り過ぎた後には波が大きくて長い大きな板に5〜6人がつかまって、大きな波に乗って楽しかったです。

家に帰る時には唇が青くなり、熱くなっている石を唇にあてて家に帰りました。帰ると疲れ果てて昼寝をよくしたものです。だからその後は海での泳ぎは達人なものでした。

てるてるぼうず



10月のテーマ もったいないと感じる時...



こちらから投稿OK!

テーマ以外でも商品への声やレシビ、おすすめスポットなど何でもOK! 抽選で3名様に500円分のクーポン商品券プレゼント!

クイズ ● 締切 10月31日(木)

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」はいつ?

ヒント: 3ページをご覧ください。

答え 月日

◆ 9月1週号の答え: 0.3m ※津波被害で死者が出る浸水深。

※ご記入いただいた個人情報は、HPやSNSへの掲載、紙面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
※ご投稿いただいた文章は、紙面の都合上、内容に支障のない範囲で変えさせていただきます。ご了承ください。
※配達担当者または、店舗サービスカウンターにお渡しください。(運営企画グループまで)

支所・店舗 お名前 ペンネーム 組合員番号

2024ライフプラン

川柳大募集!!

四国4生協LPA(ライフプランアドバイザー)の会では、
くらしの設計「ライフプランニング」の企画として川柳を募集します。

お題 自己肯定力

ご応募いただいた方の中から
入選された方にプレゼント!!

最優秀賞	四国のおいしいものセット 10,000円相当 各生協 1作品
優秀賞	四国のおいしいものセット 5,000円相当 各生協 2作品
佳作	四国のおいしいものセット 3,000円相当 各生協 7作品
参加賞	応募者全員に「アルコール入りウェットティッシュ、 セフターENERGY抗菌・防臭(洗濯用洗剤1回分)

ご応募・詳細は
こちらから



募集要項

- 募集期間: 9月1日(日)~10月31日(木)
- 応募資格: 組合員さんとそのご家族であればどなたでも
※同世帯で複数応募があった場合、参加賞は1世帯に1セットの進呈とします。
- 結果発表: 入選作品は『機関紙 Himawari』で発表します。
賞品のお渡しは2024年12月頃を予定しております。

お問合せ先/こうち生協 本部 運営企画グループ LPA事務局まで
☎0120-136-201

家の塗り替え相談は こうち生協指定店で!

外壁や屋根の塗り替え どこに頼んだらいいのかわからない?



Smile
CO・OP × HOUSE

外壁や屋根は経年と共に劣化し、亀裂・ひび割れ、
雨漏りの原因となります。早めの塗装を行うことで、
被害の拡大を防ぐことができます。

声

よくある質問

- Q** 他社でも見積りをしたけど、
なぜ金額が違うの?
- A** 施工体制や施工内容で金額が異
なります。こうち生協指定店
では、お見積りに「一式」だけでなく、詳
細の記載をした明細を必ずお付けし、
費用の詳細を明確にしています。

◆生協提携店を選んだ理由

妹の家で塗替工事をお願いして
いて、よかったの話を聞いたので。こうち
生協がすすめるところというのも選ん
だ理由です。

◆施工後のお声

丁寧な仕事ぶりでした。思っていた
以上にきれいになってうれしかったです。
ありがとうございます。

診断・お見積り ☎161969 無料

お問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942

20代~40代限定!
「2025年家計・くらしの調査」
モニター募集

募集期間 10月1日~11月30日

【募集要項】

- ◆対象: 20代~40代の組合員さん。
- ◆募集人数: 約200名
※応募多数の場合は、地域などのバランス
を考慮して選定します。
※選定結果は12月中旬に日本生協連から
直接ご連絡します。

調査方法

調査はインターネットで行います。調査
期間は2025年1月から12月の1年間です。
※回答は調査月の翌月のため、実際に回答いた
だくのは2月からです。

12カ月連続回答いただいた方には、1,000円の
図書カードをプレゼント!
さらに、「消費税しらべ」にも12カ月連続で回
答された方には、プラス500円(合計1,500円)
の図書カードをプレゼントします。

モニター参加への
ご登録はこちらから



お問合せ先/日本生活協同組合連合会
政策企画室

☎03-5778-8119

✉seisaku@jccu.coop

Information

常時募金を受け付けています

[1口 100円]

- ◆ユニセフ ウクライナ緊急募金 ☎1063
- ◆ユニセフ・子ども食堂募金 ☎1064
- ◆ピースカンパ ☎1066

[1口 1,000円]

- ◆ユニセフ ウクライナ緊急募金 ☎1065

通い箱の回収にご協力ください!

商品を入れてお届けしている通い箱
(白い発泡スチロールの箱
青い折り畳みの箱)は
組合員さんみなさんの
共有財産です。



シッパー

10月15日(火)は9月分利用代金の
引き落とし日です。

※CO・OP共済(たすけあい・あいぶらす・
終身共済・火災共済)掛け金の引き
落とし日は10月28日(月)です。

店舗では 10月の感謝祭

お買い得品
いっぱい3日間!!

10/24
[木]

10/25
[金]

10/26
[土]

お菓子とかもらえる、これからのスーパーです

買いやすい、父の日の絵を書いてカウンターみたいな所に
渡すだけで、お菓子とかもらえるし、いい安いスーパーです。
これからのスーパーです。

組合員さんのお子さん

父の日にお父さんの似顔絵書いてくれてありがとう。お菓子は
プレゼントです。これからもコープかもべにお買い物に来てね。

..... お店のお買い得情報を発信中!

コープよしだ 高知市吉田町6-6



コープかもべ 高知市鴨部2丁目4-43



8月
理事会だより
8月27日(火)開催

◆組合員さんの声の共有と商品や運営
についての意見交換・質疑応答が行
われました。

【報告事項】

- ◆東支所、南国支所移転について
- ◆創立40周年記念事業について

- ◆2024年度方針の進捗状況と、7月決算、安全防衛運転の
取り組みについて
- ◆CL「さぬき包丁切り肉うどん(具・つゆ付)」廃盤について
- ◆第39回通常総代会 第13回準備委員会について
- ◆各委員会定例報告(コープたんぼぼ・LPAの会)
- ◆2024年6月環境関連実績について
- ◆内部統制2024年度7月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆コープマネーチャージボーナス付与提案について
- ◆「FPの日®2024in高知」後援について
- ◆「くらしといのち何でも相談会(高知医療生活協同組合)
後援について
- ◆豊後水道地震支援義援金への御礼について
- ◆2024年度第2回監事会議事録について
- ◆2024年度中国四国地区監事研修会報告について

今年も開催!! 今年も開催!!
CO・OP×レッドカップキャンペーン

キャンペーン期間/10月1日~11月10日

対象商品をお
買い求め
ください

1品につき1円を
国連WFP協会
に寄付

ミャンマーの
子どもたちの
学校給食の支援に

対象商品例



コープヌードル
シリーズ



カップスープ
シリーズ



CO・OP&クノール
スープバラエティパック

毎年10月に海の向こうの子どもたちを学校給食で
支援!今年で10年を迎えました。2014年から10年間
で4,876万5,094円の寄付を行ってきました。

みんなで
食べる
幸せを

「世界食料デー」月間 2024
10/1~10/31

大きな問題の一つに「飢餓」があります。飢
餓とは、栄養のある食べ物を毎日十分に食べ
られないことです。世界が2030年までに
さまざまな問題の解決を目指す目標として
いるSDGsでも2番目に「飢餓をゼロに」
という目標があります。飢餓に苦しむ人がい
なくなるように、いろいろな取り組みが行わ
れています。

10月16日は「世界食料デー」
世界中の人が食べ物や食料問題について
考える日です。
世界にはどんな食糧問題があるの?!

SDGs



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)





お友だちにも

Wでおいしい プレゼント!

あなたにも



コープの**宅配** 秋のお友だち紹介キャンペーン

2024年 9月16日(月)～11月15日(金)まで

宅配に興味のあるお友だちを
ご紹介頂くと、あなたとお友だちに
**大山乳業の特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ**
をプレゼント!!

さらに!!

ご紹介いただいたお友だちが、
こうち生協にご加入頂いた場合、



ご紹介してくれた方に



クオカード500円分
をプレゼントします。

※クオカードはコンビニエンスストア、ホームセンターなどでご利用いただけます。



生地には水を一切使わず、牛乳と豆乳で練り込んだ、
コクのあるふんわり軽い食感のドーナツです。
豆乳を隠し味にし、甘さを抑えた上品な味に仕上げました。



- ◆ **だからおいしい**
原料や製造方法などのおいしさの理由が明らか。
- ◆ **にこだわっている**
他の商品との違いが明確。
- ◆ **みんなの「おいしい」**
100人規模の組合員テストで8割がおいしいと評価。

コープクオリティ
3つの
こだわり

キリトリ

秋のお友だち紹介キャンペーン 申込フォーム

注文書から

10月1回～11月2回の
「★お友だち紹介★キャンペーン申込」欄で
お申込みください。

※後日担当支所よりご連絡させていただきます。

ここに「1」をご記入ください

★お友だち紹介★ キャンペーン申込	
1	5
4	3
1	8

webフォームから お申込み



※後日担当支所
よりご連絡さ
せて頂きます。

お電話から各支所へ 月～金(9:00～17:30)

中央支所 ☎0120-136-202	須崎支所 ☎0120-136-206
東支所 ☎0120-136-204	四万十支所 ☎0120-136-207
安田支所 ☎0120-136-205	南国支所 ☎0120-136-208

ご提出 必要事項をご記入の上、配送担当者にお渡しいただくか、注文書にクリップで留めてご提出ください。

組合員さんのお名前	班 名	お電話番号	組合員コード

お友だちのお名前	ご住所	お電話番号
フリガナ		
フリガナ		

大山乳業の
特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ
をプレゼント!!



担当者記入欄

支所	担
コース	

※コピー使用可 ※お預かりした個人情報は、
本サービスと今後のサービス情報提供のため
に利用し、当生協で厳重に管理します。