



40th

こうち生協は2025年11月に
創立40周年の節目を迎えます。



40周年 キャッチフレーズ

2025年度(2025年4月～2026年3月)に40周年を
記念した企画を準備しています。それに先立ちまして
組合員の皆様から40周年記念企画を効果的に発信
するためのキャッチフレーズを募集します。

大募集!!

こんな40周年
記念企画にしたい!

組合員、役職員、取引先、県内外の
関係する方に感謝を伝え、
周年事業を通じてつながりを深める。

組合員、役職員とともにこれまでの歩みを
ふりかえり、40周年の節目を祝う。

多くの人が参加し、出会い、
そしてつながりを広げ、こうち生協を
より多くの方に知ってもらう
機会にする。

過去のキャッチフレーズ

- 20周年「心つながる 笑顔ひろがる20年」
- 25周年「くらしとともに25年 一人ひとりをたいせつに ありがとうでつながる生協」
- 30周年「ありがとう30年 笑顔とまごころ つながる未来」
- 35周年「これからも みんなあ つながっちゃうきね」

キャッチフレーズ採用者に
コープ商品券10,000円分
プレゼント!

※キャッチフレーズに採用された場合、
若干の文言修正をさせて頂く場合が
ございます。



さらに

応募者全員に
もれなくプレゼント!

※生協の配送をご利用されていない方は応募用紙と引き換え
に各店舗のサービスカウンターでお受け取りください。
※複数応募用紙をご提出いただいても、プレゼントは1家族1個
に限らせて頂きます。
※プレゼントは予告なく変更となる場合がございます。

手軽にとれる
食物繊維



全粒粉ミルクチョコビス
(北海道産小麦100%使用)
3枚×4袋

こうち生協創立40周年 キャッチフレーズ

応募用紙

応募方法

右記の二次元バーコードよりご入力いただくか、
応募用紙に記入して配送の担当者にお渡し頂く、
もしくはコープよしだ・コープかもべのサービス
カウンターへご提出ください。



応募締切

12/1日

お問合せ/こうち生協 本部
運営企画グループ
TEL 0120-136-201

安田町「子どもの安全見守りトラック」出発式 9月17日(火)

こうち生協の配送車が、安田町の子どもの交通安全と見守りに努める「子どもの安全見守りトラック」の出発式が安田町役場にて行われました。安田町長、こうち生協理事長のあいさつの後、こうち生協安田支所の職員が『交通事故や不審者から子どもたちを守り、児童の安全に努めます。』と宣言をしてトラックが出発しました。安田町とこうち生協は包括連携協定を結んでいます。



秋のたんぽぽカフェ

10月3日(木)

「南海トラフ地震対策推進出前講座」開催

高知市こうち男女共同参画センターソーレにて、こうち生協くらしの助け合いの会コープたんぽぽが「秋のたんぽぽカフェ」を開催し、組合員さん33名が参加しました。今回は南海トラフ地震対策について、地域の安全を図る会(高知県庁土木技術者OBの皆さんの会)の北川尚氏にお話をいただきました。「南海トラフ地震が起きる前に、とにかく自宅の耐震化、家具家電の固定と備蓄をすること。高知県で住む皆さんは、地震に関するお話は沢山聞いて、やらなければならないことはみんなわかっていると思いますが、それを実行できる人間に変わることが大事。」と熱くお話ししてくださいました。住宅の耐震化等の補助金については各市町村が窓口となっています。



参加者の声

これまで住宅の耐震化に補助金が出ることは知っていましたが、今回の講座をお聞きして家具や家電の転倒防止対策にも補助金が出ることを初めて知りました。参加して良かったです。

もったいないをありがとうに!

9月23日(月)~9月29日(日)

「フードドライブ」へのご協力ありがとうございました



共同購入



店舗

こうち生協では、今年も組合員さんの各家庭で使いきれない未使用食品をご提供いただき、困っている方への支援につなぐ「フードドライブ」に取り組みました。今年は、昨年を上回る計503点、総重量169.8kgの寄付が集まり、ご提供いただいた物品は「NPO法人こうち食支援ネット」などを通じて、高知県下の社会福祉協議会・福祉団体・子ども食堂などへお渡ししました。ご協力ありがとうございました。

ご存知ですか?

地域包括支援センター

歳を取っても住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らしたい。でも、病気やケガで思うように動けず、これから先の生活に不安が…。そんな時に思い出してほしいのが、地域包括支援センターです。

地域包括支援センターは、高齢者やその家族のための総合相談窓口。いろいろな困り事に耳を傾け、解決に向けて一緒に考え、提案をしてくれます。

たとえば…

事例① 病気で寝込んでいた間に、すっかり足腰が衰えてしまった。運動をするにも一人では心細いし、ケガが心配。毎回、忙しい家族に付き合ってもらって散歩するのも気が引ける。

事例② 田舎で一人暮らしをしている母親が転んで足を骨折し、食事の支度や洗濯、買い物で困っている。身内は、遠くに住んでいる私だけ。でも仕事や自分の家族の世話で一杯で、たまにしか帰れない。

事例③ 近所に住んでいるおじいちゃん、前はいつも「コ」声をかけてくれたのに最近、元気がないし、なんだかすくすく痩せたみたい。そういうえば、奥さんが入院したって言ってただけ。ご飯ちゃんと食べるのかな。

事例④ 認知症が進行して、身の回りのことを自分でできなくなってきた奥さんのため、兄が仕事を辞めて自宅で介護を始めた。様子を見に行くたびに「大丈夫。きちんと世話をしうよ」と笑うけど、近所の人から「大きな物音や怒鳴り声がしうちゅう聞こえる」と言われた。どうしたら、兄の気持ちを傷つけずに手助けができるだろうか。などなど。

地域包括支援センターでは、こうした暮らしの困り事の相談に応じ、介護保険サービスやさまざまな制度、地域資源を活用した解決策の提案等、総合的な支援をしてくれます。

介護予防支援にも力を入れている他、高齢者の権利擁護・虐待防止支援への取り組み、医療・保健・福祉等の関係機関や地域のさまざまな活動団体と連携して、高齢者の在宅生活を支えるネットワークづくりも行っています。

「こんなこと相談していいのかな?」と迷う前に、まずは、高齢者がお住まいの市町村にある地域包括支援センターにお電話を。だれが、どんなことで、どういう風に困っているのか。その人とあなたの関係性(本人、家族、兄弟、友人、知人等)をお話ください。きっと不安解消につながると思います。

地域包括支援センターは、高知市を始め、県下各市町村にそれぞれ1ヶ所以上設置されています。電話番号は、各市町村にお問い合わせください。

こうち生協 LPA の会 池 和代

8月 リサイクル回収報告

回収品		再生品
飲料パック	149kg	トイレトーパーなど
たまごパック	49kg	ペットボトルの蓋など
食品トレイ	75kg	食品トレイ
シッパー内袋	1,208kg	固形燃料
チラシ類	139,100kg	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。

クリスマスマーケット in 高知



2024年
12/13(金)~25(水) 平日 17:00~21:30
土・日 11:00~21:30
東洋電化中央公園 (高知市中央公園)



山小屋風のお店が並びます。



ステージではコンサートを開催!



おいしい手作りフードがたくさん!

高知の
おすすめスポット!

今年も本場ヨーロッパ・パナマからの『クリスマスマーケット』が高知の街にやって来る!

「クリスマスマーケット in 高知」は、ドイツをはじめヨーロッパ各地で行われている、中世から続く伝統的なお祭りのクリスマスマーケットをモチーフにしたイベントです。会場中央のゴージャスなイルミネーションタワーや、会場に並ぶ木造の素朴な山小屋風のお店では、高知らしいクリスマスにふさわしいフードや雑貨が勢ぞろいします。心もお腹も満たしてくれる、冬のイベントをご家族、お友だちと楽しみませんか!

▲ コーパアプリに新機能!! ▲



『献立コンシェルジュ』を使って 1週間の献立を自動で作成!!

コーパアプリの新機能『献立コンシェルジュ』を使うと、最大1週間分の献立を家族構成に併せてAIが自動作成してくれます。あなたの好みに合わせてスマホであっという間に献立が完成! 必要な食材をまとめて注文することもできます。



コーパアプリを使うとWEBカタログから、いつでも、どこからでも注文ができて便利です。

スマホやPCから 共済のお手続き・確認 ができる!



CO-OP 共済の共済マイページ

共済マイページは、スマートフォン・パソコンから共済の手続きや保障内容の確認がおこなえるサービスです。

共済マイページではCO-OP共済の 様々な手続きが行えます!

入院・手術・ケガ通院・ 共済金の請求・手続きが行えます!

- 《あいぶらす》《すっとあい》割戻金の請求 ●掛金振替口座の変更
- 住所・電話番号の変更 ●契約者変更(承継) 届の書類発行 ●指定代理請求人の指定・変更
- 死亡共済金受取人の指定・変更 ●名字の変更 ●控除証明書の再発行・電子発行

利用登録はこちらから

コーパ共済 マイページ 検索



登録手順をHPで
ご案内しています



ご加入直後の方は、ハガキまたはメールで「CO-OP共済加入申込受付のお知らせ」が届きましたら、共済マイページの利用登録ができます。

しょうゆとはちみつで照りよく
仕上げ、赤唐辛子の
辛みもアクセントに。



大豆とさつまいも、 手羽先の煮物



おいしさはそのままだに塩分を減らした便利な商品も、積極的に活用してみよう。

さつまいもの甘みにホッ。
具材たっぷり
見た目もお腹も満足!



さつまいも汁

レシピは
こちら



汁物はだしをきかせて具たくさんに、野菜などの具材をたっぷり入れましょう。具たくさんにすると汁の量が減るので、摂る塩分量も減らせます。

おさがりとまらない!
ごぼうやひじきの風味で
だいたいず。



食物繊維たっぷり! 炊き込みごはん

レシピは
こちら



香りや酸味、うまみのある食材を

酸味のある食材 レモン・トマトなど

うまみのある食材 かつおぶし・昆布など

香りのある食材 にんにく・しょうが・大葉・ごまなど

旬の食材が楽しめるこの季節は、塩分控えめの食生活を心がける良い機会です。素材の味やうまみを大切にすることは、控えめな味付けにつながります。減塩のために「おいしさを我慢」するのではなく、「おいしい塩分控えめ」を目指しましょう。



おしく減塩! 秋ごはん



Information

離れてくらすお父さまやご両親 単身のご主人さまに



※大・中・小の箱も送料は変わりません。

CO-OPまごころくろしお便

カタログ「まいこーぷ」の商品を
全国どこでもお届けします♡

くろしお便 が届くまで

カタログ「まいこーぷ」の商品を
専用注文書に記入して
配送担当者に提出。

こうち生協が梱包
中箱でシッパー約2個分の
商品が入ります。

ヤマト運輸で
お届け先に
「まいこーぷ」の
商品をお届け!

くろしお便 発送スケジュール

月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土	日	月
注文書提出週					CO-OPまごころくろしお便 お届け							

専用注文書提出週の
翌週土曜日・日曜日・月曜日の
ご希望の曜日、時間帯にお届け!



パンフレット(注文書添付)

注文番号 154997

店舗情報
よしだ・かもバ

お店で共済相談ができます!

要予約

12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

コースかもバ ☎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	4 相談会	5 LPA 相談会	6	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 LPA 相談会	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	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1	2 LPA 相談会	3	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6	7
8	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13	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	31				

マイページから請求 須崎支所 組合員さんより

今回初めて共済マイページから請求しました。添付資料も簡単に写真を撮って済むことができ、かなり楽で助かりました。保障も手厚く、入っていて良かったなと思えました。

※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。

※レシピ掲載のコーパ商品は、カタログ「まいこーぷ」や店舗で取り扱いのない物もあります。その場合は代替商品をお使いください。

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

こーぶの
あるくら

f

o

LINE

コーパ
よしだ

コーパ
かもバ

コーパ
しこく

ぐぐっと
時短
もっと
便利に

co-op の冷凍野菜

コープの冷凍野菜は安心・安全はもちろん、収穫してからすぐに工場で凍結されるので、旬のおいしさそのままに、栄養も逃がさず冷凍されています。
「co-op の冷凍野菜」を上手に使って時短料理しませんか。

全国の書店、
オンラインショップ
でご注文できます！
著者：西川剛史 監修：日本生活協同組合連合会
発行所：株式会社宝島社



枝豆のやみつきペペロンチーノ

材料 (2人分)
冷凍枝豆……………200g
にんにく……………1かけ
鷹の爪……………1本
オリーブオイル……………大さじ1
水……………大さじ2
お好みで
塩・コショウ……………各適量



下準備…にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。

作り方

- ①フライパン（フタができるもの）にオリーブオイルと、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火でじっくり加熱する。
- ②にんにくがきつね色になったら、冷凍枝豆を凍ったままフライパンに入れて、さっと和える。
- ③水を加えてフタをし、中火で2～3分加熱する（冷凍枝豆がとければOK）。
- ④お好みで塩・コショウで味つける。

POINT にんにくは、弱火でじっくりとオリーブオイルに風味を移します。



ほうれん草のピリ辛ナムル

材料 (2人分)
冷凍ほうれん草……………100g
にんじん……………30g
[A] 鶏ガラスープの素
（顆粒）……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
炒りごま（白）……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
ラー油……………少々
おろしにんにく（チューブ）……………少々



作り方

- ①にんじんを4cm長さの細切りにする。
- ②耐熱ボウルに冷凍ほうれん草とにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ボウルに[A]の材料を全て入れて、しっかりと混ぜる。



ジャーマンポテト

材料 (2人分)
冷凍皮付きポテト……………150g
玉ねぎ……………60g
ウイナーソーセージ……………4本
オリーブオイル……………小さじ1
コショウ……………適量
乾燥パセリ……………適量



作り方

- ①冷凍皮付きポテトを凍ったまま耐熱皿に平らに並べて、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ②玉ねぎは5mm幅のくし切り、ウイナーソーセージは1cm幅の斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ウイナーソーセージを中火で炒める。
- ④玉ねぎに火が通り、ウイナーソーセージに焼き目がついたら、①のポテトを加えてさっと炒める。
- ⑤コショウをふって混ぜ合わせ、皿に盛り付けたら仕上げにパセリをふる。



野菜たっぷりシンプルキーマカレー

材料 (2人分)
牛豚合いびき肉……………200g
冷凍みじん切りミックス……………200g
サラダ油……………小さじ2
にんにく（みじん切り）……………小さじ1
しょうが（みじん切り）……………小さじ1
水……………150ml
カレールウ……………3かけ（約60g）
ウスターソース……………大さじ1
ごはん……………360g（1人当り180g）



作り方

- ①フライパンを中火にかけ、サラダ油、にんにく、しょうがを入れ、香りが出てきたら、ひき肉を入れる。
- ②肉の色が変わったら、凍ったままの冷凍みじん切りミックスを入れる。
- ③玉ねぎが透明になったら、水を入れて煮る。
- ④5分ほど煮て野菜がやわらかくなったら、ルウを溶かす。
- ⑤とろみがついたら火を止め、ウスターソースで味を調える。
- ⑥皿にごはんとともに盛り付ける。



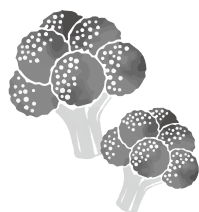
豚肉とブロッコリーのトマト炒め

材料 (2人分)
豚こま切れ肉……………180g
焼肉のたれ……………大さじ2
冷凍ブロッコリー……………180g
ミニトマト……………6個
オリーブオイル……………小さじ1



作り方

- ①豚肉は5cmくらいの大きさに切り、ボウルに入れて焼肉のたれと和えておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①と半分にカットしたミニトマト、凍ったままの冷凍ブロッコリーを加える。
- ③フタをして中火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ④フタを取り、豚肉をほぐして全体的に炒め合わせ、豚肉に火を通す。



いんげんとちくわのチリソース炒め

材料 (2人分)
冷凍いんげん……………100g
ちくわ……………4本（100g）
ごま油……………小さじ1



[A] 片栗粉……………大さじ1 しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ1 豆板醤……………小さじ1
トマトケチャップ……………大さじ4 おろしにんにく（チューブ）……………小さじ1
砂糖……………小さじ2 長ねぎ（みじん切り）……………30g
鶏がらスープの素（顆粒）……………小さじ1 水……………100ml

作り方

- ①冷凍いんげんを耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ（600W）で30秒加熱する。（半解凍OK）。
- ②いんげんを4～5cmくらいの長さにカット。ちくわは縦4等分にカット。さらに半分の長さに切る。
- ③ボウルに[A]を入れてよく混ぜておく。
- ④フライパンにごま油をひき、中火にかけ、いんげんとちくわを炒める。
- ⑤弱火にして、③をフライパンに入れる直前に再度しっかり混ぜてから加え、すぐに混ぜて、炒め合わせる。

「コープと冷凍の専門家が本気で考えた！ぐぐっと時短＆もっと絶品！co-op 冷凍野菜レシピ」より