

2024
12月1週号
カタログ 12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.1467 組合員数/105,109人 [11月19日現在]
 (Vol.1910)
 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

保存版

共同購入
個人宅配
店舗

年 末 年 始

こうち生協スケジュール



日	12/2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/1~5	6	7	8					
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
12月1回	12月1回		12月2回		12月3回		12月4回		12月1回		12月2回		12月3回		12月4回		12月1回		12月2回		12月3回		12月4回		12月1回		12月2回		12月3回		12月4回		12月1回		12月2回		12月3回		
まごころくろしお便 年内最終注文														まごころくろしお便 受注スタート																									
お届け		注文書提出		カタログ配布																																			

日	12/2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
年賀状注文受付 (23日(月)まで) スピード印刷 (26日(木)まで)														クリスマス商品お渡し														営業時間 30日: 9時~20時 31日: 9時~19時		おせちお渡し		コープよしだ コープかもべ お休み (1/1~3)		初売り 1月4日(日) 午前 9:30~ コープよしだ コープかもべ	
クリスマス商品予約注文受付 (10日(火)まで)										おせち予約注文受付 (15日(日)まで)										冬ギフトカタログ注文受付 (13日(金)まで)															

※12月30日・31日の2日間、店舗での全てのリサイクル回収はお休み。



年内のお届けは
12月3回までです!

県内外で離れてくらすご家族や、親戚、友人などに、カタログ『まいこーぷ』にのっている商品をご指定先までお届けします。

「まごころくろしお便」ご注文からお届けまで

月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土	日	月		
注文書提出週					通常商品お届け								まごころくろしお便お届け	

通常の注文書と一緒に「登録&注文書」を提出。

「まごころくろしお便」の注文商品は、注文した翌週土曜日以降に指定した曜日・時間帯に合わせてお届けします。
※指定のない場合は、お届けエリアの最速でのお届けとなります。



まごころくろしお便パンフレット
注文番号 **154997**
ご希望の方に「まごころくろしお便」について詳しく説明したパンフレットをお届けします。

夕食宅配



年内のお届けは12月26日(木)までです。年明けは1月6日(月)からのお届けとなります。

毎日の夕食を日替わりでこうち生協がお届けしています。ご注文は1週間単位(月~金)です。



献立例
いそどりコース
5日分 **2,750円** (税込) 1食あたり 550円(税込)



献立例
らんまんコース
5日分 **3,550円** (税込) 1食あたり 710円(税込)

■お問合せ・お申込み/こうち生協 夕食宅配係 ☎0120-994-981



自分の庭での少しばかりの野菜づくり。近所の方からの野菜のお裾分け。ずいぶん助けられています。買わなければいけないものを紙に書いておき、それ以外は買わないようにしています。食べるものは買わなければいけないし、節約は大変です。

クラブチーママ

その場のノリや勢い、安いからという理由のみで、無駄な買い物をしないように事前に必要な物を整理してランク付け(直ぐに必要か、使い切る周期はどのくらいかなど)した上で、必要な分量だけ買うようになりました。昔は何でも大容量の詰め替えパックやお買い得用やら、とにかく量の多さで選んでいました。

YMTN

買い置きしすぎない(結局使い切れず廃棄するくらいなら)安いから買うのではなく今必要か優先順位を厳しくチェックする(特に嗜好品)複数のお店の価格をチェックする。クーポンやチラシアプリを活用する。車の利用からバイク、自転車へ。代用品を考える(食材、調味料)保険や保障を見直して、年払いや一括払いに変更した。(コープ共済も年払いできればいいのに)

masha・marron

食材を買いすぎて、傷めて廃棄することもあったのですが、スーパーに行く回数を減らして、冷蔵庫にあるもので料理するように努めています。

ストローハット

光熱費はこまめなスイッチオフ、無駄な水流しのストップなど当たり前に対応になっていますが、見直したことが一つあります。家庭菜園です。育てる楽しみだけでなく、路地の旬な野菜を食べることで栄養面でも効果的と聞きました。また、身近な山野草も庭や裏山などで採る楽しみ、食べる楽しみが出来ました。こちらも栄養的に良いとか。そうして里山に足を運ぶ運動。竹の子やイタドリも程々に採って食べることで山が荒れることを防ぐとか。昔の人々の知恵が物価高に役立っています。

あつきく

ポイ活で少しでも家計の足しになるよう頑張っています。クーポンを活用したり、メルカリで不用品を売ったり。メルカリの売り上げを貯めて大きな買い物(家電・家具など)をする時に使っています。

M・H

買い物は歩きか自転車、エコポトルで電子水を入れてくる。特売品や冷凍品、光熱費のかかる揚げ物、惣菜は買う。物価高を気にしすぎて、交通機関の減便になってしまったり、ネットでの買い物安いとスーパーが経営難に陥るのではと不安があります。今までの生活以上に働いてお金を回していくことが対応になるのではと思うことがあります。

カプリコーン

食材の使い切り、ネットで検索し多種類のおかずを作り、食材の消費活用を心掛けるよう努めています。お買い物の回数を減らし、まとめ買いにする事によって無駄使いの出費を抑えるように。

ポコ

「本当に必要なものですか?」自分に問いかけています。特に冷凍庫内、冷蔵庫内のチェックは毎日「これがなかなか。まあ頭の体操と思うよ

うにしています。家族、それぞれ好みも違って悩ましい限りです。ある奥さんは、冷蔵庫内はスキスキで何も無くなりそうになってから買うらしい。うんそうです。うんえ。

H・Y

物価高への対応、本当に大変です。テレビでも色々な工夫を取り上げていますが、「小さなことからコツコツ」という事ですよ。電気の使用量を抑えること(お風呂の設定温度も下げてみました)。必要なもの以外出るだけ買わないようにする。とは言え、あまり気にしすぎて悲しくならないよう、楽しみながら考えて生活しています。

ラヴリー・ウォンバット

去年からの物価上昇すごいですね。あれもこれも値上げになってホント大変です。でもいる物はあるし、買わないと生活できません。対応は無駄をなくすくらいで、特別なことはしていません。夫婦2人なので普段は質素に暮らしていますが、孫が来る時はおかずも増やしたいし、お菓子もアイスもいっぱい食べさせてあげたいし。です。ね。

シネマス

頂いた野菜はすぐ処理して食べられるように、道の駅で買ったミニトマトの苗は、プランターで少しずつ熟しています。ネギの根っこ付きを買って、プランターに根っこを植えて再利用。スーパーで買った野菜も下処理するようにしています。

高知のつばめ

ガス・電気・水道は前年をオーバーしないように常に意識してくらしています。大好きなパン、めん類を極力控えて、ごはんを食べてます。タンパク質と野菜を使ったガス中火10分までのフライパン蒸し料理と、加熱しなくても食べられる加工してない食品(ナットウ、蒸し豆、トーフ、生野

菜、ちりめんじゃこetc)を組み合わせて毎日しのいでいます。しんどくない程度に節約生活で乗り切りましょう!

気まぐれミキちゃん

鶏肉、豚肉などは少しでもお得に「メガ盛り」というのを買って、野菜はかっぱ市で産直を買って、大葉やネギは、家庭菜園をしたりして節約に励んでいます。桶に水をはって洗うなど水道代を節約し、使わない部屋の電気は切り、昼間は照明を切ったりスーパーや図書館に行つて、電気代を節約しています。

しろたん

食品ロスが無いよう工夫しています。使い切れる量、旬のものを中心に買っています。

新NISAが始まりましたが、皆さまどのように対応しておられますか?富裕層の人は節税になってよいかも知れませんが、私は投資をする余裕がありません。

まりまり

野菜は良心市で買ったり、仕事の帰りが遅い時はスーパーで買い物、半額のものを買ったりしています。他の物のチラシをよく見るようになりました。安くなっていく物を多めにまとめ買いをしたりしています。

ななちゃん

余分なものは買わない、買ったものは使い切る。にんじんやさつまいもは皮ごと調理。大根の皮、きゃべつの芯、小松菜の元も切り方や加熱時間を加減しておいしく食べています。衣類や靴は、本当に必要か考えてから購入します。安いからという理由で買わないので、必要なら定価でも買います。その代わり、とことん着て履いて愛用します。

たまやん



12月のテーマ 2025年への希望

2024年もあと1か月余りとなりました。来年こそは、あんな年に、こんな年にしたい〜!そんな思いをお届けください。



こちらからも投稿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円分のコープ商品券プレゼント!

クイズ ● 締切 12月31日(火)

おせち料理の三段重、三の重に入れるものは?

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え の煮物

◆ 11月1週号の答え: 93%

※「CO-OPコーヒーバッグリッチブレンド」とてもおいしいを含む、おいしいと答えた人のパーセンテージ。

※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く場合があります。ご了承ください。
※配送担当者または、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

参加者募集!

四万十で 親子もちつき大会!



日本の冬の風物詩、臼と杵を使った「もちつき」を親子で楽しみませんか。
つきたてのお餅をみんなで味わいましょう♪

日時 **1月26日(日)** 開催場所 **四万十市上ノ土居**
10:00~13:00頃 **小雨決行**

- 募集要項**
- 対象: 組合員さん親子10組(4歳以上小学生以下の子どもさん)
※応募多数の場合は抽選。抽選の場合は12月17日火以降に連絡します。
 - 参加費: 大人1人 500円
子ども1人 200円
 - 応募締切: 12月15日(日)
※開催場所の詳細内容は、参加者に後日お知らせします。



申込方法

お申込みは
こちらから▶



お問い合わせ/こうち生協 本部 運営企画グループ
たべる*たいせつキッズクラブ事務局まで
ご連絡ください。☎0120-136-201
9:00~17:30(土日除く)

Information

令和6年 能登半島地震災害
及び能登豪雨災害募金に
ご協力をお願いします

【募金の方法】
2025年1月4回注文書まで

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
店内でも募金箱を設置しています。

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 注文番号 **1063**

◆ユニセフ・子ども食堂募金 注文番号 **1064**

◆ピースカンパ 注文番号 **1066**

【1口 1,000円】

◆ユニセフ ウクライナ緊急募金 注文番号 **1065**

冬ギフト

ご注文は
12月13日金まで



コープの夕食宅配 (ひとり暮らしのご両親に忙しい家事の軽減に!)

●「いろいろコース」
(1食) 550円 (5日分) 2,750円

●「らんまんコース」
(1食) 710円 (5日分) 3,550円

この他にも「おかずコース」「お弁当コース」などがあります。
※価格は全て税込価格です

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

12月12日(木)は11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12月26日(木)です。

年末大掃除のことならお任せください!

期間限定! 12月25日迄まで **水回り3点セット** (税込価格)

こうち生協提携店	注文番号 150037	36,300円
----------	--------------------	---------

12月3回注文書で
お申込みください!

ハウスクリーニング (税込価格)

	レンジフード	浴室	トイレ
こうち生協提携店	注文番号 150053 15,400円~	注文番号 150045 15,400円~	注文番号 150061 8,800円~
DUSKIN	注文番号 150266 22,000円~	注文番号 150258 22,000円~	注文番号 150274 10,340円~

●こうち生協提携店対象外エリア: 四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・大月町・土佐清水市
●ダスキン対象外エリア: 離島。

エアコンクリーニング (税込価格)

	家庭用壁掛けタイプ ※横幅90cmまでの壁掛け	フィルター自動お掃除付タイプ
こうち生協提携店	注文番号 150002 9,900円	注文番号 150011 16,500円
DUSKIN	注文番号 150223 15,400円	注文番号 150231 26,400円

●対象外エリア: こうち生協提携店・ダスキンとも離島。

組合員特典 **こうち生協提携店**

エアコン・ハウスクリーニング
注文2件以上で、2件目から
1,100円引き!

組合員特典 **DUSKIN**
喜びのタネをまこう

エアコンクリーニング ●2,750円(税込)相当の防カビ除菌コートプレゼント!
●2台以上だとさらに1台目から2,750円引!

ハウスクリーニング ●ダスキンお掃除グッズ
1,100円相当の商品プレゼント!

お問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業グループ ☎0120-994-942
(月~金 9時~17時半)

ママ&パパの声から生まれた離乳食・幼児食

きらきらステップシリーズ

ベビーフードをそのまま
食べさせるのはちょっと...



でも完全手づくり
するのは大変...

そんなあなたに!

コープの「離乳食・幼児食」お助けシリーズ **きらきらステップ**

5か月~ きざむ手間なく、口あたりなめらか



冷凍の小分けパックで
便利です。

アレンジ
ポテト納豆



これまででは、自分で納豆をつぶしたり
湯通しして食べさせていました。
これがあれば本当に便利です。

きらきらステップを掲載したチラシ

famille を毎週お届け!

登録番号 **119962**

10月
理事会だより
10月22日(火)開催

【議決事項】

◆2024年度上期振り返りと
下期に向けて

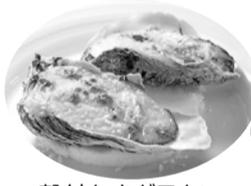
【報告事項】

◆2024年度方針の進捗状況
と9月決算について

- ◆安全防衛運転の取り組みについて
- ◆第40回通常総代会第1回準備委員会について
- ◆第1回、第2回こうち生協創立40周年企画検討委員会について
- ◆各委員会定例報告(コープたんばぼ・LPAの会)
- ◆2024年度第1回商品活動委員会事務局会について
- ◆2024年8月環境関連実績について
- ◆内部統制2024年度9月の進捗について
- ◆支所・店舗運営会議について
- ◆9月理事会以降の不祥事事件への対応について
- ◆2024年度第4回監事会議事録について
- ◆管理G、共済事業Gへの部署監査について



カクテル
シュリンプ



殻付きかきグラタン



ホワイトピーチ
レアチーズ



大山乳業
サンタと
トナカイの
クリスマス



国産若鶏
ローストチキン



ロース生ハムスライス
パーティーパック 5g増量



有頭海老開きグラタン



レ・ダムリエール
ヴァンムスーブリュット
ロゼ(辛口)

今年もコープ商品で時短・豪華なクリスマスを楽しもう♪

クリスマスは
お家でパーティー!!



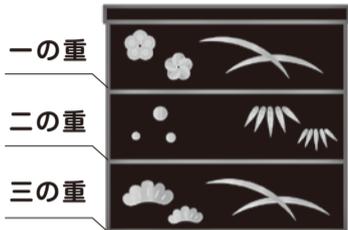
お問合せ/こうち生協 本部 ☎0120-136-201
9:00~17:30(土日除く) (088-826-5211)



お正月は縁起の良い おせち料理で



おせち料理の食材には、ひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。
お正月には、縁起の良い食材をそろえて、新しい年をお祝いしましょう。



一の重



甘めの口取りと酒のつまみになる祝い肴。

二の重



海の幸・焼き物・酢の物・和え物。

三の重



山の幸の煮物。



おせち料理の い わ れ



黒豆

まめ(まじめ・健康)に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願ったもの。



海老

ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮をくり返していくことから、出世を願ったもの。



栗きんとん

きんとん(金団)は金色の団子のごとく、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。



紅白なます

紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。



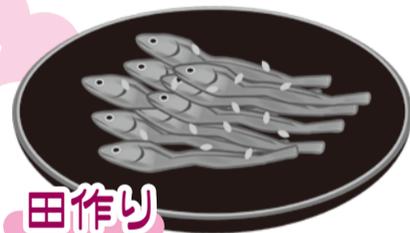
数の子

数の子はニシンの卵。ニシン(二親)は卵が多いので、子宝と子孫繁栄を願ったもの。



たたきそば

地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願ったもの。



田作り

イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願ったもの。別名ごまめ(五万米)。



伊達巻

伊達は華やかさや派手さを表す言葉。巻物(書物)に似た形から文化・学問・教養を持つことを願ったもの。



昆布巻き

「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、また、子生(こぶ)の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。



紅白かまぼこ

形が初日の出に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味する。

カタログ「まいこーぷ」
12月3回・12月4回には
おせち料理特集を
掲載しています。

まいこーぷ

12月3回・12月4回を
ぜひご覧ください!!

※いわれは農林水産省資料より