

秋のお友だち紹介キャンペーン

こうち生協では、新しく組合員さんになっていただける方を募集しています!



キャンペーン期間

9月20日(月)~10月29日(金)

高知県下にお住まいの方で、ご近所や職場などで生協のカタログ利用にご興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

今なら あなたとお友だちに

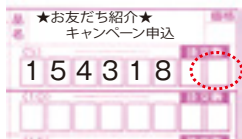
無料 CO・OP商品人気7品セット プレゼント!!



申込方法

◆ 注文書から

9月5回~11月1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。

◆ お電話から 月~金(9:00~17:30)

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

◆ お友だち紹介カードから

下記のカードをご提出ください。

◆ webフォームからお申込み



生協に入ってよかった! 声

商品が豊富で毎週カタログが楽しみ

スーパーに行かなくても困らないくらい、色々な商品があるので、とても助かっています。毎週カタログを見るのが楽しみです。

家まで配送してくれて助かります

この時節柄スーパーへ行くのをためらっていましたが、生協さんが家の近くまで品物を持って来てくれるので助かっています。

新加入者アンケートより

お友だち紹介カード

必要事項をご記入の上、10月29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。

組合員さん	あなた(組合員さん)のお名前	班名	お電話番号	組合員コード
紹介します	お友だちのお名前	ご住所	お電話番号	
	フリガナ			
	フリガナ			



CO・OP商品 人気セット

は、ご紹介いただいた人数分お届けします!

紛失防止のために、注文書に添付するなどしてご提出ください。

※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。

担当者 支所 コース 担当 記入欄

参加者募集!

老舗味噌店に教わる



手作り味噌づくり教室

四万十町の「井上靴店」から講師(井上雅恵さん)をお招きして、手作りのお味噌を作るイベントを開催します!数か月かかる味噌づくり。自分の家オリジナルのお味噌を作ってみましょう!

日時 **10月24日(日)** 10:00~12:00頃

場所 **コープかもべ 2F 組合員室**

- 募集要項**
- 対象:組合員さんと小学生以下のお子さま
 - 募集人数:親子 5組
 - 募集締切:10月1日(金)
※応募多数の場合は抽選。結果は10月11日(月)~に連絡します。

- 参加費:一家族 350円
※一家族に味噌1kg分の材料を配布します。追加で材料が必要な方は、1セット350円で追加できます。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、会場・時間の変更や中止の可能性もございますのでご了承ください。

申込方法

▼電話申し込み

こうち生協 本部 運営企画グループ 事務局「たべる*たいせつキッズクラブ」までご連絡ください。

☎ **0120-136-201**
9:00~17:30(土日除く)

▼web申し込み



応募フォーム(QRコード)から参加申し込みをお願いします。

2021年8月 大雨災害 支援募金にご協力をお願いします

●募金の方法
9月3回注文書~11月4回注文書

注文番号 **1063**

【注文数1で100円の募金】

コープのお店

(コープよしだ・コープかもべ)で

電子レシート始めました!!

9月30日(木)までに会員登録してくれた方全員に、店舗にて「CO・OPキッチンラップ」をプレゼント!
※初回のみ店舗サービスカウンターにお越しください。

まずはアプリをダウンロード!

スマートレシート

詳しくはこちらから➔



カタログ「まいこーぶ」の商品を全国どこでも宅配!

『CO・OPまごころ くろしお便』

パンフレット(注文書添付)

注文番号 **154997**

生協オリジナルの離乳食・幼児食を掲載!

famille

チラシを隔週でお届け

「ふぁみーゆ」では、生協オリジナルの離乳食・幼児食「CO・OP きらきらステップ」やアレルギー除去商品を掲載しています!

ご登録いただくと、隔週でチラシをお届けします。

登録番号 **119962**

ご協力ください「回収とリサイクル」

以下のものを配送時に回収していただきます。ご協力をお願いします。こうち生協の特例子会社(株)ハートフルコープこうちで圧縮し、リサイクルされます。

- 商品カタログ(生協のチラシ・カタログに限ります)→再生紙に
- 牛乳パック(開いて洗って乾かしてください)→再生紙やトレットペーパーに再生
- シッパーの内袋 → 固形燃料に成形

コープ商品 これイネ!!



CO-OP リフレッシュ
ピンクグレープフルーツ
(カロリーハーフ) 190ml

新商品のピンクグレープフルーツおいしい

親が生協をやっている、小さい頃からリフレッシュを頼っていました。リフレッシュが出るたびに頼みます。ノーマルのものも好きですが、新商品のピンクグレープフルーツおいしいです。大好きです。



CO-OP
紅茶のシフォンケーキ
4個 (220g)

アールグレイの香りが絶妙!

ふわふわのシフォンにアールグレイの紅茶の香りが絶妙です。クリームも甘すぎずおいしい。冷凍でこのクオリティーなら上等です。食べたい量だけ解凍できるのもいいし、急なお客さんにも出せるので、カタログに出るといつも買っています。

食品ロス対策 わたしたちにできること

食べられるのに 食べ物を捨てる主な理由

- 食べ残し
- 傷んでしまった
- 賞味・消費期限切れ



日本では年間約612万トンもの食品が廃棄されています。その内家庭から284万トンもの食品が本来食べられるのに廃棄されています。

食品ロスを **出さない** ために、
毎日冷蔵庫を **チェック!!**



- 残っている材料から上手に使いきる。
- 冷蔵庫内では、できれば透明容器で保存し、保管日を付けておく。
- 野菜は皮や葉っぱまで使う工夫を。

あなたの「食品ロスアイデア」を教えてください!

ご投稿はこちらから



お任せください! エアコンクリーニング

DUSKIN
喜びの汗を拭くところ

家庭用壁掛けタイプ ※横幅90cmまでの壁掛け
注文番号 **150223** **13,000円**
(税込14,300円)

フィルター自動お掃除付タイプ
注文番号 **150231** **23,000円**
(税込25,300円)

お得なプレゼント付き!
拭き掃除2カ所 クリーニングプレゼント **1,000円** 相当
仕上げに防カビ エアコン抗菌コート **2,100円** 相当
1台目から **2,500円** 相当 (税込2,750円)

2台以上だとお得!
2台目から **1,000円** 相当 (税込1,100円)

※高知県全域にお伺いします!(離島を除く)

※お申込み後、業者より連絡を致します。お支払いは、作業終了直後業者に直接現金でお支払いください。

■お問合せ・お申込み/こうち生協サービス事業部 (月~金 9時~17時半) ☎ **0120-994-942**

こうち生協提携店

家庭用壁掛けタイプ ※横幅90cmまでの壁掛け
注文番号 **150002** **9,000円**
(税込9,900円)

フィルター自動お掃除付タイプ
注文番号 **150011** **15,000円**
(税込16,500円)

2台以上だとお得!
2台目から **1,000円** 相当 (税込1,100円)

がんばっているエアコンのリフレッシュをしませんか?

ヘルシーレシピ かぼちゃとほうれん草の豆腐グラタン

食卓から健康サポート!



材料(2人分)

- CO-OP 国産大豆カット絹とうふ..... 150g
- CO-OP すっきりとした調製豆乳(有機大豆使用)..... 300ml
- かぼちゃ(5mm厚さのひと口大に切る)..... 150g
- ほうれん草(下ゆでして3cm長さに切る)..... 2株(60g)
- たまねぎ(薄切り)..... 1/4個(50g)
- ハーフベーコン(5mm幅に切る)..... 1枚
- オリーブ油..... 小さじ2
- 塩・こしょう..... 各少々
- 小麦粉..... 大さじ2
- 固形コンソメ..... 1/2個
- バター..... 5g
- ピザ用チーズ..... 40g

<栄養価1人分> エネルギー/388kcal

つくりかた

- ①耐熱容器にかぼちゃをのせ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、たまねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうを振る。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら、①とほうれん草を入れ、小麦粉を振り入れて炒める。
- ④全体に小麦粉が回ったら、「CO-OP すっきりとした調製豆乳」を少しずつ混ぜながら加える。
- ⑤固形コンソメ、凍ったままの「CO-OP 国産大豆カット絹とうふ」を入れ、ときどき混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- ⑥バターを加えて溶けたらグラタン皿に盛る。ピザ用チーズを散らし、予熱したオーブントースターで9分ほど焼き色がつかまで焼く。

コツ・ポイント

豆腐と豆乳を使用することで、たんぱく質が摂れ、通常のグラタンよりも脂質控えめになります。かぼちゃ、ほうれん草でビタミンACEが揃って摂取できます。ほうれん草をブロッコリーに代えてもおいしく作れます。



お問合せお申込み

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