



絆

冬ギフト

離れても
心つながる

全品送料込み

コロナ禍で中々会えないご家族・ご親せきに
ふるさとの懐かしい贈り物



[2021 冬ギフト]

ご注文受付期間 **12月12日(日)まで**

商品お届け期間 **11月19日(金)~
12月24日(金)前後**

今年は全品〆節〆でのお届けができるようになりました。



生協オリジナル

〈明神水産〉
薫焼きトロ鰹たたき(中) 冷凍
 2節セット **3,700円** (税込価格3,996円)
 4節セット **5,000円** (税込価格5,400円)

懐かしい本場の味
 大変おいしく頂きました。本場の味
 に舌づみ。こちらに来て60年。
 久しぶりに頂いた高知名物でした。
 兵庫県在住の方より



[2021年冬 こうち版 ギフト]

ご注文受付期間 **12月10日(金)まで**

商品お届け期間 **11月19日(金)~
12月24日(金)前後**

冬ギフト限定の お正月用セット



高知ならではのすまきが
 入った蒲鉾、天ぷらの
 セットです。

魚の旨味を練り込んだ
 保存料、甘味料を使わない、
 高知室戸のいごっそうの味です。

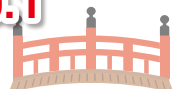
冷凍だから、おいしい
 をいつでも食卓に!



〈山本かまぼこ店〉
土佐の蒲鉾天ぷらセット 冷凍
 扇おうぎ **3,250円** (税込価格3,510円)
 匠たくみ **4,250円** (税込価格4,590円)

高知の菓子昨年人気NO.1

「♪ぼんさんかんざし
 買うをみた…」
 高知のよさこい節にちなんだお菓子、
 ロングセラーの『かんざし』が入った
 浜幸の人気商品の詰合せです。
 ふるさとを思い出す味は変わりません…



〈浜幸〉
土佐銘菓撰
2,800円
 (税込価格3,024円)



高知のソウルフード〆ミレービスケット〆と 高知のお菓子〆芋ケンピ〆のセットです。



正方形の4つの箱には、3種のミレー
 サンドと芋ケンピが詰まっています!

〈モンプレジール〉
**ミレーサンド3種と
 芋ケンピのキューブBOXセット**
3,580円
 (税込価格3,866円)

地域情報

発見!体験!ほおっちょけん

地域支えあいフォーラム × オーテピア

参加費無料

困った人をほおっちょけん!人と人のつながりを大切にしたい!超高齢化社会が進む中、生活の困りごとを抱えながらくらす高齢者が増えています。また、高齢者を支える側も必要となっています。`そんな高齢者をほおっちょけん!人と人のつながりを大切にしたい`そんなあなたのご来場をお待ちしています。

とき 11月10日(水)・11日(木) 10:00~16:00

会場 オーテピア高知図書館

11月10日(水)『おんちゃん作品展』

11月11日(木)...

【第一部】発見!地域のいいところ聞いてみよう

10:00~ 開会挨拶
10:10~ 地域活動発表(各団体15分程度)
「れんこん会」「なんでも相談サロンしばてん」「男のサロンII」
11:45~ 全体まとめ
12:00~ 休憩

【第二部】体験!みんなあ!ちくときてみよう

13:00~16:00
初めてのボランティア・ポッチャ体験・防災ヨガ・健康チェックなど
★バザーもあります!!

こうち生協は、地域支えあいフォーラムに参加しています。



問い合わせ先/高知市高齢者支援課 基幹型地域包括支援センター 田部 (〒780-0065 高知市塩田町 18-10)
☎088-823-9121 Fax088-821-6088 ✉kc-120900@city.kochi.lg.jp

エコチャレンジ2021 3種類のエシカルマークを集めよう!

応募者全員に もれなくプレゼント!

*プレゼントは変更になる場合がございます。

応募期間 10月1日~11月30日

期間中、対象マークの付いた商品を購入し、対象マークの中から3種類のマークを貼り付けて応募してくれた方全員に「CO-OP水切りゴミ袋30枚入」をプレゼント!

対象エシカルマークの例



詳しくはこちらから 応募用紙をダウンロード



お願い 次週配送時

「通い箱」返却にご協力を

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・青い折り畳み)」が不足しています。次週配送時に必ずご返却いただきますよう、ご協力をお願いします。

2021ライフプラン川柳大募集!!

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!!

お題『教育資金・健康づくり』

●募集期間:2021年10月4日(月)~2021年11月30日(火)

●応募資格:組合員さんとそのご家族であればどなたでも

*ご家族の何人が応募してもかまいませんが、応募者1人につき1作品の応募とさせていただきます。

●結果発表:入選作品は機関紙ひまわりで発表します。賞品のお渡しは2022年3月頃を予定しております。

最優秀賞	商品券 30,000円	1作品
優秀賞	商品券 5,000円	2作品
佳作	商品券 2,000円	5作品
参加賞	応募者全員に「エコバッグ」をプレゼントします。	

お問い合わせ先/こうち生協 本部 運営企画グループ LPA事務局まで

☎0120-136-201

ご応募はこちらから



11月12日(金)は10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11月26日(金)です。

ヘルシーレシピ ツナじゃが

食卓から健康サポート!



cookpad レシピページ



コツ・ポイント

ツナ缶を使用することで、手軽にたんぱく質が摂取できます。缶汁で炒めることでツナのうまみが煮物にしっかりしみ入ります。肉のようにかたくならず、冷めてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- CO-OPシーチキンマイルド.....1缶(70g)
- たまねぎ(1cm幅に切る).....1/2個(100g)
- じゃがいも(4等分に切る).....2個(200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り).....1/2個(100g)
- さやいんげん(斜め半分に切る).....4本
- 水.....250ml

- A) しょうゆ...大さじ1と1/2
- みりん...大さじ1と1/2 砂糖...小さじ1

<栄養価1人分> エネルギー/271kcal

つくりかた

- 1 鍋に「CO-OPシーチキンマイルド」の缶汁を入れ、中火で熱し、たまねぎを炒める。
- 2 たまねぎがしんなりしたら、じゃがいも、にんじんを入れ、油が回るまで炒める。
- 3 「CO-OPシーチキンマイルド」と水を加え、5分ほど中火で煮る。
- 4 Aを加え、落し蓋をして10分ほど煮る。いんげんを入れて、さらに5分ほど煮る。

コープ商品 これイネ!!



CO-OP

大分県産 バジルのドレッシング



組合員さんのこんな声に応じて、さらにおいしくなって新登場!!

声 最近バジルドレッシングを見かけませんが、また食べたいです。

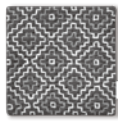
声 他のメーカーのバジルドレッシングも試しましたが、全然違います。どうしてもあのドレッシングをまた食べたいです。

カルパッチョにおすすめ! オリーブ油とレモンを合わせた爽やかな味です。

バジルを大分県産に限定し、バジル増量でおいしさがアップしました。

毎月1回「手芸キット」をお届けします

あたらしい楽しみを見つけよう! 手づくりと暮らす 12月スタート! 趣味の時間



「素材がかわいい 刺し子コースターコレクション」



「かぎ針で編むほっこり 縁起物のあみぐるみ」



見てね!

今週チラシ「手づくりKITの店 セレクト号」をお配りしています!



技法や作り方のポイントをまとめた動画を無料配信中!



詳しくはこちらから



お店で共済相談ができます!

要予約

11月の CO-OP共済相談会

コース.よした 10:30-16:00 11:00-17:30 ☎0120-100-251

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

初めてネットで手続きしました

簡単だし早いし、保障も掛金の割に手厚いので加入して良かったと思います。小学生男子はケガが多いので助かっています。

ジュニア20コース加入 南国支所 組合員さん

*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。

コース.かもべ 10:30-16:00 11:00-17:30 ☎0120-040-908

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



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)