



# こーぷのある暮らし

こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」は、ひまわり返信カードと連動した組合員さん同士の声の交流サイトです。みなさんからの投稿の声を掲載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



こちらからアクセス!



## スマホから簡単投稿

こーぷ商品券 ¥500

こーぷ商品券 **500円分** プレゼント!!  
毎月抽選で3名様

### 7月のテーマ「エコな暮らし」

こーぷのある暮らし「ひまわりお便りバックナンバー」にみなさまからの投稿を掲載しています。

むむママ

お風呂の残り湯、洗濯でも使いますが、いつもその残りは捨てていました。毎日毎日もったいないなあと…。ある時、ふと、庭の花壇に水をあげるのに使えないかな、と思い立ち、風呂の残り湯をペットボトルに汲んで、花壇や鉢の水やりに使ってみました。ホースで水やりすると広範囲に散水してしまうし、水道代も夏場はいつも上がっていましたが、今年からはそのやり方にかえて少し水道代がおさえられました。お花にもケチらず朝晩思いっきり水をあげることができています。

あさがお

エコ、やっていますよ。免許を持ってないので移動は自転車か公共の乗り物、電気はこまめに消すし、ゴミの分別もバッチリ!エコバッグはレジ袋有料以前からずっと使っています。でもどんなにがんばってエコしても、誰にもほめられないし、感謝もされません。自己満足ですかね。ま、小さなことからコツコツとエコしましょう!

カプリコーン

家庭菜園で作った野菜をお弁当に入れ、食卓に並べています。買い物へは自転車で、本は図書館へ、これでもかかって思うくらいエコな暮らしをしています。週一回のソフトバレーでは、これでもかかっていうくらい無駄に動きまわっています。

コンちゃんママ

私のエコな暮らしは、買い物のときはエコバッグを持っていくことです。地球環境を守るためにも、買い物はなるべく歩いて近くの店に行き、生協で1週間分の必要な食品や日用品を買うようにしています。畑で野菜を育てているので毎朝とれたてのキュウリをぬか漬けにするのも楽しみです。

ばあば

普段エコを心がけてはいますが、特にこれといったことはしていません。牛乳パックやトレーをスーパーに持っていかるとか、夏場はゴーヤをつくって日よけして、エアコンをできるだけ使わないように心がけています。

ありがとう

我が家の洗濯機の名前「お湯取物語」その名の通りお風呂の残り湯をポンプで取り、すすぎの一回もしてくれるので水道代の節約、エコな暮らしとなっています。

スカイ

古くなったお出かけ着や仕事着は部屋着にする。古くなったタオルやゴムが伸びて履けなくなった靴下は、掃き掃除に使ってさよならする。コンロの火の大きさ、水を流しっぱなしにしない、使っていない部屋は電気をつけっぱなしにしない。妻も同じ価値観なので、何の苦もなくケンカもなくやれています。

蛭ぶくろ

娘の誕生祝いに父から贈られたお雛様がざりが、仕舞われたままでした。そのままでは、切なく、保育園に声をかけ譲り、飾ってもらいました。新しいものは処分する前に必要な人に、ベルマークや切手は寄付します。なにか買う時は、最後に手放す手順を考えます。



(LPAの会：中山 亜子)

20歳になったら全員加入しなければならない国民年金。老後のためだけでなく、今の暮らしを守るためにも必ず加入しておかなければならない大切なものです。しかし、このご時世、月額16,600円(令和3年)の保険料が痛い!と思う人は多いのではなかろうか。実はこの保険料、前納と口座振替で割引になることをご存知ですか? 1年分を前納すると、現金納付で3,540円、口座振替の場合はさらに640円割引になり、合計で4,180円も割引になります。 6か月前納でも、現金納付で810円、口座振替でさらに320円の割引となり、半年あたりの割引額は合計1,130円です。(年間割引額は1,130円×2回=2,260円)。 長引く低金利時代。1000万円を1年間普通預金に預けたとしても金利0.001%ではたった100円の利子しかつかず、さらに税金が引かれて手元に残るのはわずか80円。そう考えると、国民年金の前納で4,180円もお得になるこの裏ワザ、活用しない手はありません。

### 国民年金保険料でちよっと得する支払方法



ライフプランアドバイザー  
こうち生協 LPAコラム

## ひまわり 返信カード

### 11月のテーマ「バレンタインの思い出・エピソード」

あなたの甘酸っぱい思い出話やエピソードをお聞かせください。

こちらからも投稿できます!



ご投稿いただいた方の中から、抽選で3名様にこーぷ商品券500円分をプレゼント!

テーマやおすすめ商品・レシピへのご投稿は、こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」に掲載させていただきます。今月のテーマ以外でも、ひまわりへの感想・こうち生協(職員)への声・大好きな商品やレシピ・おすすめスポットなどなんでもOK。

### クイズ

●締切 11月30日(火)

困った時はお互い様の気持ちでくらしを支え合う、こうち生協の組合員さん同士の助け合い活動は? ヒント: 表面をご覧ください。

答え コープ

◆10月号の答え: エコ

※ご記入いただいた個人情報は、HP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)

好評  
につき  
第2弾

こうち生協組合員さん限定企画  
**キッチングッズキャンペーン**

貯まったポイントで  
キッチングッズをお得にGet!!

2021年11月3回～2022年1月3回までの間に、共同購入のお買い上げ金額1,000円(税込)ごとに1ポイントを進呈。集まったポイントで、キャンペーン商品の中から好きな商品を特別価格で手に入れよう!

 <p>メーカー希望小売価格より <b>56% OFF</b></p> <p>柳宗理 キッチンナイフ 18cm メーカー小売価格 11,000円(税込)</p> <p><b>30ポイント + 4,840円</b> (税込)</p>	 <p>メーカー希望小売価格より <b>50% OFF</b></p> <p>匠 天ぷら鍋 メーカー小売価格 3,850円(税込)</p> <p><b>9ポイント + 1,925円</b> (税込)</p>	 <p>メーカー希望小売価格より <b>50% OFF</b></p> <p>KEVNHAUN シャープナー メーカー小売価格 2,750円(税込)</p> <p><b>7ポイント + 1,375円</b> (税込)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

詳しくは今週お配りしている「キッチングッズキャンペーン」チラシをご覧ください。

インターネット注文しませんか!  
**eふれんず**  
ご利用感謝キャンペーン

スマホやタブレットから簡単注文



キャンペーン期間中インターネットから注文すると合計3,000円以上のご利用で、抽選でプレゼント!!

期間: 11月1回～11月4回

- 1等 10名様 スタイリッシュ計量米びつ (6kg)
- 2等 100名様 CO-OP 毎日鉄分 すもも&プルーン味(ケース) 125ml×12パック
- 3等 300名様 CO-OP 紅茶ティーバッグ(セイロン茶葉100%使用) 1.8g×50袋

さらに  
eふれんず新規登録者

抽選で500名様にプレゼント!

たまごスープ 7g(フリーズドライ)×5g

**eふれんず限定割引クーポン**

カタログまいごぶで毎回おすすめ10商品に10%OFFクーポンが付きます! キャンペーン期間中、eクーポンが付いている商品は、インターネットから注文すると掲載価格より10%OFFになります。

このマークが目印▶ **10%引**

この機会に **eふれんず** に登録してインターネット注文を始めましょう!!

NPO法人こうち食支援ネット  
設立記念事業開催

日時: 2021年11月21日(日) 14:30～  
場所: 三翠園1F富士の間  
高知市鷹匠町1丁目3-35

入場無料 定員: 100名  
申込必須 締切: 11月15日(月)

WEB開催併用(ZOOM)

15:00～「高知における  
フードバンク(食支援)の歴史」  
代表 青木 美紀氏

15:30～基調講演  
「子ども食堂と私たちの  
地域・社会」

講師 湯浅 誠氏

こうち生協はNPO法人食支援ネットに参加しています。

お申し込みはこちら▶



お申し込み・お問い合わせ  
NPO法人こうち食支援ネット事務局  
☎088-824-3583

高知県下全域にお届けできます!  
健康管理食

- 「健康管理食」  
糖尿病や腎臓が気になる方に
- 「介護食」  
嚥む力・飲み込む力が弱った方に
- 「やわらか食」  
夕食宅配のエリア外の方におすすめ!

まずは資料請求! 注文番号 **154555**

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

注文書で募金を受け付けています  
[1口 100円]

- 東日本復興支援募金 注文番号 **1062**
- 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**

牛乳パック・チラシ・カタログ回収にご協力をお願いします。

生協が毎週お配りしているカタログやチラシは、配送時に回収しています。

年賀状印刷の  
注文方法が  
変わります

2022 年賀状印刷  
喪中はがき

受付期間 10月4日(月)～12月17日(金) **最大で25% OFF**

早期割引

表示価格より **15% OFF**

複数同時注文割引 **10% OFF**

共同購入では

■早期注文割引 11月26日(金)まで

今年からココが変わりました!

まずは以下にお電話して「年賀状カタログ」をお取り寄せください

☎0120-132-967

受付時間/10:00～17:00  
※土日祝も受け付けています。

②約一週間でご自宅に郵送で申込書の付いた「年賀状カタログ」が届きます。

③配送時に申込書をご提出ください。



店舗では

よしたかもべ 店頭でお申し込みができます。

■早期割引 11月30日(火)まで

インターネットでは

まずはコープのインターネット注文eふれんずにご登録!

受付期間中いつでも

表示価格より **20% OFF**

ご注文はこちら▶



コープのピアノ調律



あなたの大切なピアノの  
音色を蘇らせます

長い間調律をしていなかったら、おぼろげに増々調律から遠のいていきましたが「感じがいいですよ」と知り合いに教わり頼みました。なるだけいい音をつくってほしいと思っています。

抗菌鍵盤調律(組合員価格) アップライト/グランドピアノ 共通

はじめて・2年超過コース	11,500円 12,650円(税込)	注文番号 <b>150118</b>
リピーター・2年以内コース	9,800円 10,780円(税込)	注文番号 <b>150126</b>

お申込み後1週間程度で、ピアノ調律師より日時打合せの電話があります。

※組合員さんのご自宅にあるピアノに限ります。

※四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・土佐清水市・大月町の方は対象外となります。

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

9月理事会報告

9月21日(火)開催

- 商品センター投資(オリコンオープナーの買い替え)について確認されました。
- 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。
- 2021年度方針の進捗状況と、8月決算について報告がありました。
- 安全防衛運転の取り組みについて報告がありました。
- コープたんぼぼ2021年9月幹事会報告がありました。
- 以下の報告が文書で確認されました。
  - ①2021年7月環境関連実績報告
  - ②内部統制2021年度8月の進捗報告
  - ③支所・店舗運営会議報告
- 組合員理事懇談会・産地交流会等の参加報告がありました。
- 監事会2021年度第3回監事会議事録の報告と事業所監査報告がありました。



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)

# みんなの消費が未来を変える

## SDGsとエシカル消費

エシカル消費はSDGsの17の目標を実現するための重要な手段の一つです。エシカル消費とは、買い物をするときに自分視点だけでなく、環境や社会など他者への視点をプラスする消費のことです。



## あなたの消費行動がサステナブル(持続可能)なくらしへと世界を変えます!!

今、世界中では地球温暖化が起因と思われる天候不順、プラスチックごみなどの環境問題、更には食料不足で飢餓に苦しむ国がある一方、限られた国で大量の食品が廃棄されている食品ロス問題など、数多くの課題に直面しています。

SDGsは、国境を越えて世界全体で、未来も含めて地球上に生まれた誰もが、自分らしく幸せにくらし続けられることを目指しています。私たちが購入した商品がどんな場所で、どんな人たちによって作られてきたものなのか、一人ひとりが、今まで気にしていなかった商品の背景に目を向けて商品を選ぶこと、エシカル消費をすることでサステナブル(持続可能)なくらしへと世界を変えることができます。



### 日常のお買い物に

おいしい 安い  
エシカルな視点をプラス!  
かわいい 便利

### 誰かの笑顔につながるお買い物



**1** 豊かな**地域**をつくり出せたら

**2** 地球の**環境**を守り続けることができた

**3** 公正な**社会**の仕組みがつくり出せたら

**4** 人々の「生きる」を支えることができた

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## エコチャレンジ 2021

応募用紙

### 3種類のエシカルマークを集めよう!

応募期間 | 2021年10月1日~11月30日

共同購入や店舗で以下の対象エシカルマークの付いた商品をご購入後、商品パッケージに付いているエシカルマークを3つ(種類の違うマーク)添付して、配送時または店舗サービスカウンターにてご提出ください。応募者全員に **CO-OP** 水切りゴミ袋(30枚入)をプレゼントします。



### 応募者全員にプレゼント!

◆ごうち生協以外で購入した商品でもOKです。  
◆プレゼントは配送時または店舗サービスカウンターにてお渡しします。  
※プレゼントは変更になる場合があります。

#### 対象エシカルマーク



国産素材

産地指定



### マーク貼り付け欄

はがれないように、しっかりと貼ってください。重なっても構いません。

#### 【応募について】

●エシカルマークを3種類集めてください。

フリガナ お名前	家族の人数 人	住所 〒
TEL ( )		プレゼントの受け取りについて、下記のいずれかに <input checked="" type="checkbox"/> をつけてご記入ください。
組合員 コード		<input type="checkbox"/> 共同購入・宅配 支所 班 <input type="checkbox"/> 店舗 店 ※ご提出店舗名をご記入ください。

※複数チャレンジいただいても、プレゼントは1家族1個に限らせていただきます。  
※ご応募いただいた取り組み内容は、個人情報に留意し、ごうち生協の広報物に掲載させていただく場合がございます。  
※お預かりした個人情報は、事務連絡および景品の発送の際のご連絡等、当該キャンペーンのみに使用し、それ以外には使用しません。  
(運営企画グループまで)