

# とにかく津波から逃げる!! 南海トラフ地震

過去の南海地震は、これまでおおむね100年から150年ごとに発生しており、東南海地震や東海地震と同時、または数十時間から数年の時間差で発生したことが知られています。

## 南海トラフ地震はなぜ起こる?

地球の表面は、「プレート」と呼ばれる厚さ数十kmの巨大な板状の岩盤に覆われています。このプレートは、年間に数cmから十数cmという、非常にゆっくりとした速さで動いています。土佐湾沖では、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に沈み込む動きをしています。このため毎年毎年、2つのプレートの境界付近でひずみが少しずつたまっていきます。ひずみに耐える力が限界に達した時に、引き込まれたプレートが急に元に戻ろうとはね上がることで地震が発生します。



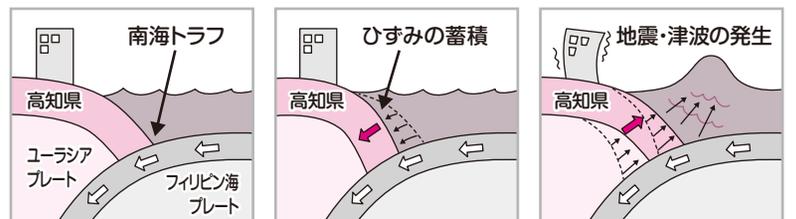
この広い範囲のどこかで起こる地震を総称して「南海トラフ地震」と呼びます。南海地震もこの地震の一つです。

海底にある幅の広い溝状の地形で海溝よりは浅いものをトラフといいます。

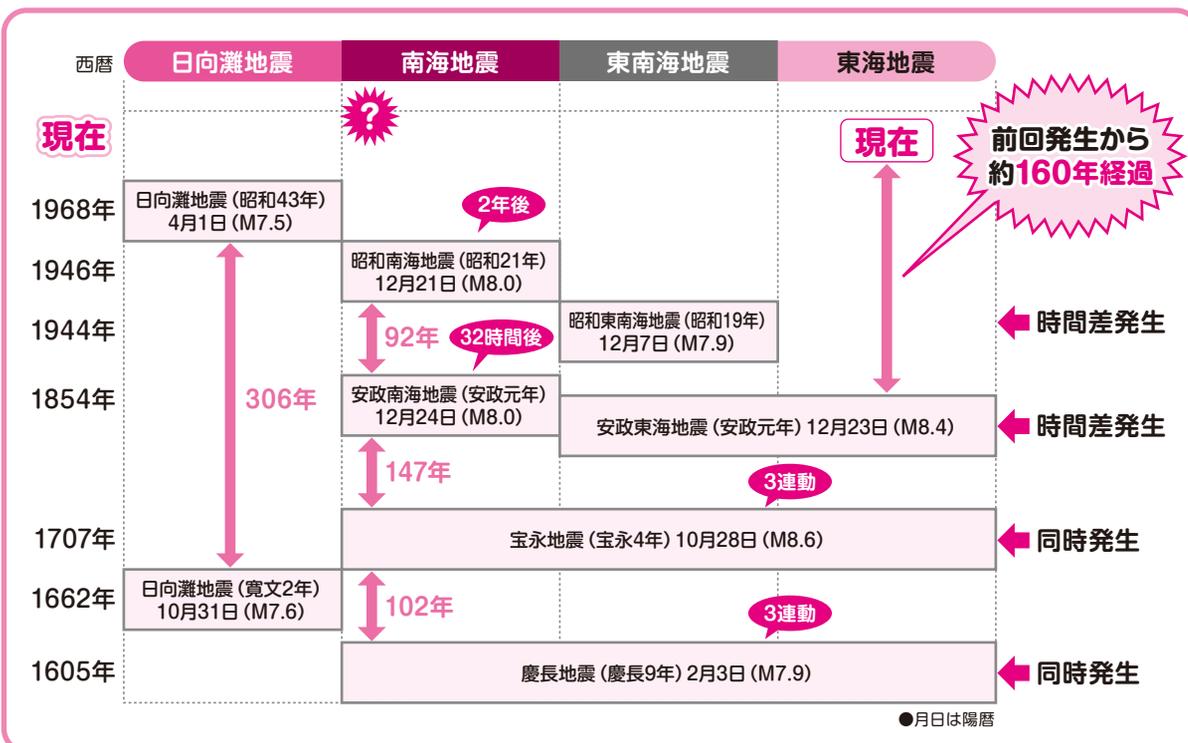


## 津波から逃げる!!

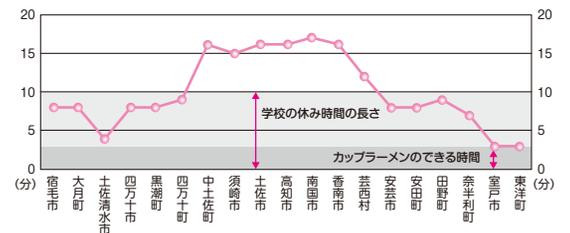
地震が発生すると、高知県全体が大きく揺れます。さらに、海底地盤の動きによって海面が大きく持ちあがり、その波が伝わり沿岸域では津波が発生します。揺れが治まったら、とにかく高い場所に逃げるのが命を守ることにつながります。



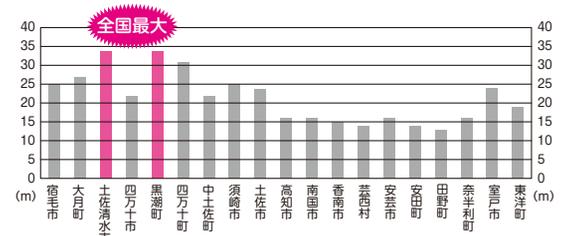
## 1600年以後の東海・東南海・南海・日向灘地震



## 最大クラスの南海トラフ地震が起きた場合海岸線への1メートルの高さの津波到達時間 (H24.8 内閣府公表)



## 海岸線での津波の高さ (H24.8 内閣府公表)



# からだがうれしい! 健康ピュアライスオイル

100%お米を原料とした、  
良質の植物油!

国産  
素材

築野食品

## こめ油

500g(ペット) 398円(税込430円)

3月3回企画



Point

2

### コレステロール低下作用

多くの他の植物油は、オレイン酸があまり含まれていないですが、こめ油は脂肪酸のバランスが理想的なため、体に悪いと言われる悪玉コレステロールを集中的に低下させます。コレステロールが気になる方に嬉しい油と言えます。

Point

3

### 酸化に強い

こめ油は天然の抗酸化成分であるビタミンE、トコトリエノール、γ(ガンマ)-オリザノールを多く含み、不飽和脂肪酸の中でも酸化されやすいリノレン酸の含量が少ないため、酸化に強い油です。

Point

1

### 天然の栄養成分たっぷり

玄米100kgを使ってとれるこめ油はわずか1kg  
こめ油は、米ぬか・米胚芽由来の栄養成分が凝縮された健康的な油です!

## モニターしました! こうち生協商品モニターさん

**たくさん食べても胃にもたれない**

主人が「いつもとはサクッ感が違う。いっぱい食べても胃にもたれんさい」と。私も年齢(75歳)の割にはたくさん食べるかも。高齢なので免疫力の維持はうれしい!

**臭いが少なく油臭さが気にならない**

管理栄養士である友人は以前から油(こめ油が一番いい)と考え、ずっと愛用しているとのこと。栄養成分の高さ、抗酸化作用が高いのが嬉しい。又、臭いが少なく油臭さが気にならない。揚げ物しても油切れが良く油「ぽく」ならない。女性に嬉しいアンチエイジングにも期待!!

**おいしい!サクサク!**

いつもはごま油・オリーブオイル・ほんの時々サラダ油を使うだけですが、揚げ物もめったにしないのですが、使ってみたら家族が「おいしい!サクサク!!」と言ってくれました。また購入したいと思います。

**お米がつつや**

今まで炊飯時に油など入れた事がなかったのに、少し入れてみたらお米がつつや光って、とても口当たりが良く、高価なお米を食べているみたいで、すごく気に入りました。今後は炊飯する時なくてはならない一品になりました。

**安全にこだわった商品**

パンフレットを見て健康・環境に良い品であることを知りました。今回のモニターを機にこめ油が脂肪酸バランスがとても良い油であることや、築野グループ株式会社がライスケミカルのリーディングカンパニーであることなどを知り、安全にこだわった商品作りをされているのに感心致しました。

**ファンになりました**

「こめ油」は値段が高くスーパーでは手が出せませんでした。今回モニターとして初見。パンフレットを見ると、こめ油の良さがより分かり、ファンになりました。特に高温に強く、ビタミンEが豊富でオレイン酸やリノール酸も多く含まれているところが気に入りました。

**安全で体に良い**

子どもがアレルギーで、こめ油を常に使用しています。安全で体に良い商品だと思います。

**天然栄養成分が多い**

他の油と栄養成分表示を比べてみました。ビタミンEをはじめ、こめ油には天然栄養成分が多く含まれていることがわかりました。高齢になると油分を取ると良くない!と思っていましたが、食事のバランスを考え上手にこめ油を利用していきたいと思っています。

## こーぷのある暮らし 返信カード

### 3月のテーマ「災害に備える」

災害に備えていることや、備えている防災グッズについて教えてください。

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。

抽選で3名様に500円分のコープ商品券プレゼント!



こちらからも投稿できます!

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 3月31日(木)

約100年から150年ごとに発生していて、土佐湾沖の2つのプレートのひずみによって起きる地震は?

ヒント: 表面をご覧ください。

答え   地震

◆2月号の答え: スクール

※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)



食べる\*たいせつキッズクラブ

オンラインケーキ作りに挑戦!!

オンライン動画配信 / 2021年12月4日～2022年1月14日

組合員さんと小学生以下のお子さまを対象にケーキづくり動画をオンラインで配信。12組の組合員さん親子が参加し、「CO・OPいちごジャム」を使用して、動画を見ながら親子でケーキ作りに挑戦しました。



2歳と5歳の娘と一緒に作りました

生クリームの代わりに水切りヨーグルトで作ったクリームを使いました。娘たちは簡単な作業や飾り付けを楽しんで手伝ってくれました。

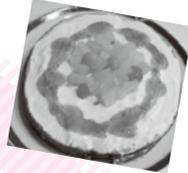
マンミーヤさん



去年からクリスマスケーキは息子と手作りしています

4歳の息子はフルーツとクリームで飾り付けをしました。飾り付けとフルーツの味見を交互にしながらかつ完成。いちごジャムはいちごの周りにぬり、とても美味しくできました。ありがとうございました♪

しゅんママさん



わたしは妹のりこ、母としほと一緒にケーキ作りをしました。いちごジャムがかわいくて、生クリームもケーキにぬることです。また今にしようと思っています。



3.11東日本大震災から11年



被災地「手作りグループ」のみなさんが心を込めて作ってくれました

東日本大震災後、避難所で被災地の女性たちが作った「手作りグループ」が、そこで作る手作りを商品として全国に届けました。それは今でも、被災地でのコミュニティづくりや被災された方々の生活再建、生きがいづくりにつながっています。コープ共済連では、その手作りグループに、共済のコーすけぬいぐるみの衣装づくりを依頼。全国の生協がその衣装を購入することで、被災地を応援しています。様々な衣装をまとったコーすけがコープよしだ・かもべの両店舗とこうち生協本部の受付に座っています。

こうち生協はこれからも被災地のみなさんを応援していきます。

新型コロナウイルス感染症  
自宅療養者に支援物資  
お届けしています



こうち生協では、高知県からの要請で、県内の新型コロナウイルス感染症で買い物に行けない自宅療養者の方々に、1週間分の食料や生活必需品を送っています。

困った時はお互い様の気持ちで、コロナで困っている方々へ、出来る限りの支援を続けていきます。

伝統野菜を残そう!  
店舗で入河内大根の生産者販売



1月27日(木)

今年もコープよしだ・コープかもべの両店にて、安芸市の伝統野菜「入河内大根のごそう会」による入河内大根の販売会を開催。青首大根の3倍!1本で5kgを超える入河内大根は、首の部分は梨のように甘く、酢の物にしても煮物にしても、天ぷらにしても美味しいと評判です。当日は、新聞社や地元テレビ局などマスコミ取材も多くあり、販売会の様子は当日テレビ放映されました。

1月理事会報告

1月25日(火)開催

- こうち生活協同組合2021年度まとめと2022年度全体方針が確認されました。
- みなし自由脱退について確認されました。
- 「鳴門市賀川豊彦記念館」特定非営利活動法人 賀川豊彦記念・鳴門友愛会 会員登録について提案されました。
- 組合員さんの声の共有と商品や運営について文章で確認されました。
- 2021年度方針の進捗状況と12月決算、安防衛運転の取り組みについて報告がありました。
- コープよしだ店リニューアルの進捗状況の報告がありました。
- 第37回通常総代会 第3回準備委員会報告がありました。
- コープたんぼぼ2021年12月幹事会報告がありました。
- 2022年1月こうち生協LPAの会定例会 報告がありました。
- 2021年11月環境関連実績がありました。
- 内部統制2021年度12月の進捗報告がありました。
- 支所・店舗運営会議報告がありました。
- 2021年度中四国地連組合員活動交流会報告がありました。
- 高知ユナイテッドSCの試合の冠試合としての後援について報告がありました。

谷岡美香

皆さまこんにちは。中央支所で組合員理事をしてもうすぐ2年、谷岡と申します。この度、LPAの員としても活動する運びとなりました。趣味は芝居とギターの弾き語りという変わり者で、中学生の母です。もう2年になりましたか?セミナー用動画の撮影をお手伝いに行きLPAの皆様の熱意ある活動に感動し、「私も何か出来る事があるのでは?」と思いついたのが始まりです。まだまだ知識不足、勉強不足で精進する日々ではありますが、「あの時セミナーで言いよったねえ!」話聞いちゃって良かったねえ!と思いつけるような活動が出来たら幸いです。「2025年問題」もさることながら、不安や心配の尽きない昨今、「備え有れば憂いなし」共に学んで前に進んでいきましょう。組合員の皆さまの心の片隅にLPAの活動が届きますように。

日ごろは手仕事が好きで時間があればパッチワークキルトを作り、犬、ウサギ、ハリネズミ、オカメインコ等々たくさんさんのペット達と暮らして、庭つくりやDOYも大好き、とごう私でしたが、半年間ライフプラン・アドバイザーとしての勉強をしながら、先輩LPAから学ぶ事もたくさんあり、これからの老後の考え方に大きな刺激を受けています。多趣味も活かして組合員の皆さまの生きがい作りのお手伝いができるよう情報発信していきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

岡田 薫

昨年機関紙ひまわりでLPAのメンバー募集を見て、今まで気になりながら苦手としてスルーしてきた保険、税金、相続、資金作りなどの分野に飛び込んでみました。

「新人LPAのご紹介!」



## お家でサンドイッチづくりにチャレンジ!



お申込みいただくと、  
コモの「毎日クロワッサン」を  
4個ご家庭にお届けします!  
サンドイッチの中身は各ご家庭で  
ご用意ください。

フルーツサンドやフルーツサンド  
ハンダーでもOK!



### 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12組  
※応募者多数の場合は抽選。  
抽選漏れの場合はご連絡致します。

募集期間：2月28日(月)～3月13日(日)

☆詳しい内容は参加受付後にお手紙でお知らせします。  
☆レポートをご提出いただいた方全員に参加賞のコープ商品を  
プレゼントします。

### お申込みと流れ

- Webフォーム  
(またはお電話  
から)申込み♪
  - 3月4回配送時に、  
コモの「毎日クロワッサン」  
が届く!
  - 自分の好きな  
材料をサンド!
  - 生協に  
レポートを  
提出。
- お問い合わせ・お申込み/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(担当:藤田)  
☎0120-136-201 9:00～17:30(土日除く)

### 転居される方・転居された方へ 住所変更手続きをお願いします

- 本部 ☎0120-136-201
- 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
- コープよしだ ☎0120-100-251
- コープかもべ ☎0120-040-908

配送担当者または  
各支所店舗までお知らせください。

### 子育て世代をサポート

3歳未満のお子さまをお持ちの方  
個人宅配手数料無料!! 1年間

対象:母子手帳交付から3歳未満  
のお子さまをお持ちの方  
※お子さま1人に付き1回のお申込み  
となります。

### 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! ☎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]
- 東日本復興支援基金 ☎1062
  - ユニセフ・子ども食堂基金 ☎1064
  - ピースカンパ ☎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。

## 3月3回「まいこーぷ」「キャロット」に防災特集



万一の災害に備え、  
最低限必要なセットをバッグに!  
**防災セット**

2WAY 懐中電灯	緊急用 ホイッスル	大型ポリ袋 45ℓ用(3枚)	ラップ	割り箸(5膳)	マスク(3枚)
エア枕	アルミ ブランケット	EVAサンダル	ラバー手袋	予備袋 (小銭入れ)	アルミホイール
フォーク スプーン	綿棒(20本)	ボディタオル	アルミシート (約90×180cm)	2way式 ドライバー	布テープ
非常用給水 バッグ 5ℓ用	紙皿(3枚)	ティッシュ	携帯用トイレ (3個)	ミニカッター	レインポンチョ
プラカップ (5個)	歯ブラシ (3本)	お薬ケース	圧縮袋	筆記用具セット (ボールペン1本、 メモ帳1冊)	



## 賞味期限5年以上!



非常・携帯用  
サクマ式ドロップ  
170g缶



安心米白飯 5食 100g×5袋



ビスコ保存缶  
30枚  
(5枚×6袋)



温めずに食べられる  
カレー職人(常備用)  
170g×3袋



長期保存水(ケース)  
1900ml×6本(ペット)

## こうち生協の引越しサービス



### お見積り無料!

組合員  
特典

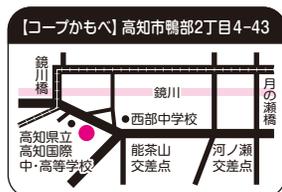
全国対応	高知発 単身パック
<b>アート引越センター</b> 基本料金の <b>30%OFF</b> 3月20日～4月8日は <b>10%OFF</b> ★ダンボール最大 <b>50個まで無料</b>	<b>サカイ引越センター</b> 基本料金の <b>20%以上OFF</b> 3・4月は繁忙期料金 となります。 ★ダンボール最大50個 ガムテープ2個・布団袋2個 が無料 ★無料訪問見積お申込みで、 お米(岩手県産ひとめぼれ) 1kgプレゼント!
	日本通運 単身パック 1BOXあたり <b>1,100円OFF</b> <small>(税込価格)</small>
	お問い合わせ 見積りお申込み こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942 受付時間 9:00～17:30 (月曜日～金曜日)



### 店休日のお知らせ

## 3月10日(木)コープかもべ

職員研修のため  
お休みさせていただきます。



コープよしだ・コープかもべ  
営業時間/午前9:30  
午後8:00

店内ベルゲン(ペーカリー)  
営業時間/午前7:30  
午後8:00

お店のお買い得情報を  
発信中!



コープ  
よしだ



コープ  
かもべ



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)