

生協商品のこと 日々の暮らしの中で思うこと 地域のこと

あなたの素朴な思いをお届けください!

# 2022 支所別総代会 を開催します

動画(2021年度を振り返って)を中心に、  
2022年度の議案説明を行います。



昨年の中央支所 支所別総代会

議案  
説明

- ◇2021年度みんなですすめたこと。
  - ◇2022年度みんなですすめたいこと。
- ※動画(2021年度を振り返って)は、後日組合員さん  
へ向けの配信を予定しています。

支所別総代会でのご意見は、第37回通常総代会  
に届けます。テーブル交流や昼食会は行いません。  
運営縮小での開催予定です。

こうち生協へご意見をお寄せください!

こうち生協のより良い運営を実現する  
ために、あなたのご意見をお寄せくだ  
さい。

ご意見はこちらから▶



## 新型コロナウイルス感染防止対策

参加される組合員さんの安全に配慮し、  
除菌、空気の入替え等を徹底して行います。

〈ご来場される皆様へのお願い〉

- 全てのご来場の皆様にマスクの着用をお願いいたします。
- ご入場時に非接触体温計による体表面温度の非接触測定  
を実施させていただきますのでご協力をお願いいたします。
- 上記の検査過程で37.5度以上の発熱が確認  
された場合は、入場をご遠慮頂きます。
- 咳や発熱など風邪に似た症状がある方、  
体調に不安がある方はご来場をお控え  
ください。



## 支所別総代会スケジュール

開催時間/10:00~12:00(予定) ※終了時間は変更になる場合がございます。

支所	開催日/場所	お問合せ
中央支所	5月13日(金) ホテル日航高知旭ロイヤル	☎ 0120-136-202
東支所	5月10日(火) 高知ちばさんセンター	☎ 0120-136-204
安芸支所	5月17日(火) 田野町ふれあいセンター	☎ 0120-136-205
須崎支所	5月12日(木) 須崎市民文化会館	☎ 0120-136-206
四万十支所	5月20日(金) 四万十市社会福祉センター	☎ 0120-136-207
南国支所	5月18日(水) 南国市保健福祉センター	☎ 0120-136-208

## 第37回 通常総代会

日時 6月23日(木) 10:30~12:30 (予定)  
※終了時間は変更になる場合がございます。

場所 ホテル日航高知旭ロイヤル 高知市九反田9-15

- 議題
- 第1号議案 2021年度みんなですすめたこと  
(2021年度事業報告・決算報告および剰余金処分案  
承認の件と監査報告)
  - 第2号議案 2022年度みんなですすめたいこと  
(2022年度事業計画および予算案承認の件)
  - 第3号議案 役員選任の件

各支所の総代さんが出席し、支所別総代会で出していたいただいた声を反映させ、  
次年度の方針を決めます。

展示試食会等は  
開催しません。

## 被爆ピアノを弾いてみませんか？

### 演奏者を募集します！

今年7月に開催される、2022ピースアクションinこうち「被爆ピアノコンサート」で、ピアノを演奏していただける方を広く募集します。



#### 音楽は世界共通の言葉

被爆ピアノの音色を、もっともっと多くの人に聞いてもらいたい！

被爆ピアノとは、広島への原子爆弾投下によって被爆したピアノのことです。無数のガラス破片が刺さり、傷だらけで音もでないピアノを広島県出身のピアノ調律師矢川光則さんが再生し、全国各地で被爆ピアノコンサートを行っています。高知県では、2017年から今年で5回目の開催となります。

#### 募集要項

- ◆対象/被爆ピアノを弾いてみたい方。  
ピアノの上手下手・年齢は問いません。  
ピアノ&他の楽器等、ピアノ&歌等、  
グループでの応募も可。
- ◆人数/若干名  
(応募者多数の場合は抽選となります)  
※結果は5月6日(金)までにご連絡します。
- ◆時間/クラシックなど1曲〜2曲(5分程度)  
※被爆したピアノになりますので、曲によって演奏方法等  
ご相談させていただく場合があります。
- ◆開催日/7月9日(土)  
13時30分〜16時(予定)
- ◆場所/高知県立県民文化ホール  
グリーンホール
- ◆締め切り/4月28日(木)
- ◆申込方法/お電話またはメールで  
メールはこちらから▶
- ◆費用/無料
- ◆お問い合わせ/高知県生活協同組合連合会 ☎088-846-3663



## ウクライナの子どもの命を守るため「ウクライナ緊急募金」へご協力をお願いします

### 【募金の方法】

4月1回注文書〜5月4回注文書

注文番号 **1065** 注文数 **1** で  
1,000円の募金

注文番号 **1063** 注文数 **1** で  
100円の募金

店舗には  
募金箱を設置しています。

## コープ葬祭【ベルモニー会館】

オリジナルコースが  
通常価格の**9〜12%OFF!**  
会館使用料が**25%OFF!**  
※組合員さんから見て2親等以内

お問い合わせ/  
こうち生協 本部 サービス事業部  
☎0120-994-942

## 子育て広場開催

“ホッと一息”？それとも、楽しいおしゃべり？  
子育て中のお母さん方を応援！

- 場所: コープよしだ
- 開催日: 毎週月曜日 10時〜12時  
(祝・祭日は休み)
- 参加費: 親子1組 200円  
(保険費・コーヒー代含む)

お問い合わせ/  
こうち生協 本部 運営企画グループ

## カタログ「まいごーぷ」の商品を 全国どこでも宅配でお届け!

CO-OPまごころ くるしお便  
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!



チラシを隔週でお届け

「ふみーゆ」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**

## コープ商品これイネ!!



### お好み焼 えび・いか

ふっくらとして、大好きな  
イカ・エビがたくさん入  
っていておいしいです。  
Wエフ

職場に持って行き、昼  
食に美味しくいただけます。  
2枚入りなので、時には仲間におす  
ろ分け、楽しい昼食タイ  
ムです。 *みのちゃん*



### カニのトマト クリームソース

パスタを茹でて和え  
るだけで、お店で食  
べるクリームパスタの  
ような味です。私は  
カニかまぼこをほぐし  
たものと、きざみパセ  
リを添えます。

ままこ

2022 冷凍商品人気投票の声より



### 十勝めむろ 皮つきフライポテト

油で揚げるとおい  
しいですが、オーブ  
ントスターで焼いても  
OKです。大きめカット  
でホクホクして、じゃ  
がいもの甘みがあって  
とてもおいしいです。

Y

## 春キャベツのスキムミルクカルボナーラ

食卓から健康サポート!



<栄養価1人分> エネルギー/647kcal

### 材料(2人分)

- CO-OP スキムミルク..... 大さじ4
- CO-OP イタリアスパゲッティ  
(1.7mm)..... 160g
- キャベツ..... 150g
- ベーコン..... 1枚(25g)
- にんにく..... 1片
- オリーブ油..... 大さじ1
- 牛乳..... 300ml
- スライスチーズ..... 4枚
- 塩..... 小さじ1/5
- 粗挽き黒こしょう..... 適宜

生クリームを使わず、脂質をカット。  
春野菜の軽やかなひと皿に!

### 作り方

- ①キャベツはひと口大に切り、にんにくは薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし「CO-OP イタリアスパゲッティ」を包材の表示通りに8分ゆでる。
- ③②のゆで上がりの1分前にキャベツを入れて一緒にゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れて中火で熱する。
- ⑤④の香りが立ってきたら、牛乳と「CO-OP スキムミルク」を入れてダマにならないようにしっかり混ぜる。
- ⑥⑤にちぎったチーズを入れて、チーズが溶けるまで混ぜながら加熱する。
- ⑦③をざるに上げて湯をしっかりと切り、⑥に入れてよくあえ、塩で味を調える。
- ⑧器に盛り、お好みで黒こしょうを振る。

### コツ・ポイント

スキムミルクや牛乳を使用することで、一般のカルボナーラよりも脂質をカットし、カロリー控えめに仕上がります。

cookpad  
レシピページ



## 家の塗り替え相談は こうち生協指定店で!

## 外壁や屋根の塗り替え

どこに頼んだらいいのかわからない?



外壁や屋根は経年と共に劣化し、亀裂・ひび割れ、雨漏りの原因となります。早めの塗装を行うことで、被害の拡大を防ぐことができます。

### よくある質問

- Q 他社でも見積りをしたけど、なぜ金額が違うの?
- A 施工体制や施工内容で金額が異なります。こうち生協指定店では、お見積りに「一式」だけでなく、詳細の記載をした明細を必ずお付けし、費用の詳細を明確にしています。

診断・お見積り 注文番号 **161969** 無料

お問い合わせ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942



## 4月の感謝祭

お買い得品  
いっぱい3日間!!

4/28  
[木]

4/29  
[金]

4/30  
[土]

### 種類が多いお芋

コープのお店は、お芋の種類がたくさんあり、用途に応じて楽しいです。「シルクスイート」は素揚げに、「ミエルスイート」はオーブンで...という風においしいいただいています。娘と二人で体重を気にしながら、完食しています!



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

こうち生協  
ホームページ



こーぶの  
あるくら



コープ  
しこく



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