

2022
5月4週号
発行/2022年5月23日

あなたとわたしを つなぐ情報機関紙

ひまわり

健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合
 No.1381 組合員数/103,874人 [5月10日現在]
 (Vol.1824)
 発行人/理事長 佐竹一夫
 編集/運営企画グループ
 発行/〒781-0013 高知市薮野中町16番8号

ひとり暮らしのご家族の見守りに コープの『夕食宅配』を利用しませんか! SDGs



献立例

八彩コース (おかず8品)
 5日分(5食) **2,900円** 税込



献立例

おかずコース (おかず6品)
 5日分(5食) **2,380円** 税込



献立例

旬彩コース (おかず4品)
 5日分(5食) **2,000円** 税込



献立例

お弁当コース (ごはん+おかず5品)
 5日分(5食) **2,230円** 税込

初めての方限定!
『コープの夕食宅配』
おためしキャンペーン
 1週間分の利用代金から500円を割引します。
 キャンペーン期間/5月23日(月)~6月10日(金)

**配送エリア
 拡大中!**



各市町村一部
 配達できない
 エリアがあります。
 詳しくは、下記まで
 お問い合わせください。

ご利用は

- 月曜日~金曜日の5日間単位でご利用いただけます。
- 午後から18時までの間にお届けします。
- 毎週水曜日までのお申し込みで、翌週月曜日からお届け。
- 土・日・祝祭日はお休み。

自分の家族に会いに行く気持ちでお届けしています

こうち生協で夕食宅配をご利用の組合員さんのほとんどが高齢者です。「一人暮らしなので心配で夕食宅配をお願いしたい」というご家族からのお申込みが多くあります。
 配達スタッフは、毎日同じ時間にお弁当をお届けするだけでなく家族のような気持ちで見守りの役割もしています。

※こうち生協は、高知県や高知県民生員会・児童委員協議会連合会と地域見守り活動協定を結んでいます。

お問合せ/こうち生協 本部 夕食宅配係 ☎0120-994-981 (9:00~17:30 土・日・祝除く)

コープの夕食宅配 おためしキャンペーン 申し込み

ご希望のコースに○を入れてください。

必要事項をご記入の上、6月10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。

八彩コース (おかず8品)	<input type="radio"/>
おかずコース (おかず6品)	<input type="radio"/>
旬彩コース (おかず4品)	<input type="radio"/>
お弁当コース (ごはん+おかず5品)	<input type="radio"/>

班名	お名前	お電話番号	組合員コード

組合員さん以外の方にお届け

お名前	ご住所	お電話番号	担当者記入欄		
フリガナ			支所	コース	担当

※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。(共同購入事業支援チームへ)

スマホ注文がより簡単に!!

もう使ってる? コーパアプリ



6月1回~6月4回コーパアプリ、eふれんずで注文すると、

1企画内**1,000円**以上注文

エントリー
(eふれんずエントリー画面より)

このアイコンが目印

抽選でプレゼントが当たる!!

1等

50名様

ミッキーマウス
バルーントート
幅52cm×奥行22cm×高さ35cm

2等

150名様

菊屋りんごかさね
(りんごパイ) 5個入り

3等

500名様

くまのプーさんの
ミニタオル
23cm×23cm

この機会にコーパアプリのご登録を
まずはアプリを無料ダウンロード



App Store
から
ダウンロード



Google Play
で手に入れ
よう

お知らせ

My eふれんず
注文アプリは
2022年8月末
をもって
サービス終了となります。



春のお友だち紹介キャンペーン

お友だちを紹介してくれたあなたと、
そのお友だちそれぞれに

CO-OP 人気商品6品セット
無料プレゼント!!

キャンペーン期間
4月11日(月)~6月10日(金)

■注文書から
注文番号 **154318** に **1** をご記入

■Webフォームから ▶
※後日担当支所より
ご連絡させていただきます。



45周年記念 コープ化粧品総選挙

投票期間/2022年4月21日~6月20日
投票してくれた方の中から抽選で人気の
コスメセットを1000名様にプレゼント!!

[コスメセット]

- ◇コープ基礎スキンローション(しっとり)
- ◇フリーア 7日間実感セットミニボトル
フェイスクリア&モイストアップローション



投票は
WEBから▶



We Support



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]

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。

くらしの助け合いの会「コープたんぼほ」

エリア:高知市・南国市 ※一部地域を除く。

買い物や話し相手、食事づくり、掃除、
洗濯など困っている方のお手伝いを有償
ボランティアで行う、こうち生協の組合員
さん同士のくらしの援助活動です。

お問合せ/こうち生協 本部
くらしの助け合いの会 コープたんぼほ事務局

6月13日月は5月分利用代金の 引き落とし日です。

※CO-OP共済(たすけあい・あいふらす・
終身共済・火災共済)掛け金の引き
落とし日は6月27日(月)です。

コープ商品これイネ!!



CO-OP 豆腐バーグ

数年前になりますか、育
ち盛りの子どものお弁当
と晩ごはんにもう一品と
いう時に活躍してくれま
した。

maimai

我が家の常備冷凍食
品です。

ままこ

大根おろしをのせて、和風
ハンバーグにしています。

Wエフ



CO-OP 肉コロッケ

私が小学生の時、母が生
協の肉コロッケを揚げてく
れて大好きでした。今私は
4歳、1歳の子どもの母親
になりました。フルタイムの
仕事でクタクタになりなが
らも、このコロッケを食卓に
出すと、子どももおいしいと
言って食べてくれます。世代
を越えても受け入れてもら
えるほっとする美味しさが
大好きです。

ヨシ



CO-OP 銀座梅林の
ヒレカツ丼の具

とにかく、お手軽!チンし
てごはんの上のにせるだ
けでかんたん!お昼ご
飯にもお弁当にも。

まま

ヒレカツがとても柔らか
くて、味付けもgoodで
す。レンジチンで美味し
くて大満足です。

Wエフ

2022 冷凍商品人気投票より

お手軽よだれ鶏風



食卓から健康サポート!



<栄養価1人分> エネルギー/142kcal

ポイント!

- 鶏肉を加熱する場
合は、できるだけ厚
手で保温性の高い
鍋を使用してく
ださい。
- お好みで砕いたナツ
ツを散らしたり、ラー
油をかけてもおいし
くいただけます。

cookpad
レシピページ



材料(4人分)

- CO-OP 麻婆豆腐の素(中辛) 1袋(200g)
- 鶏むね肉(フォークでまんべんなく刺す)
..... 1枚(200g)
- きゅうり(ピーラーで薄切り) 1本
- もやし 100g
- 香菜(パクチー) 適宜
- [A] 長ねぎ(みじん切り) 1/4本(25g)
- しょうが(みじん切り) 1片
- [B] 塩 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ2
- 長ねぎの青い部分 1本分
- しょうが(薄切り) 2枚

作り方

- ①厚手の鍋に熱湯をたっぷり沸かし、もやしをゆ
でてざるに上げる。
- ②①の湯に[B]を入れて鶏肉を加え、沸いてきたら2分ゆでる。
火を止めて蓋をして、そのまま1時間ほど放置する。
- ③「CO-OP 麻婆豆腐の素」と[A]をフライパンに合わせて中火に
かけ、1~2分ほどかき混ぜながら煮る。
- ④②の鶏肉を切り分け、①、きゅうりと共に器に盛り、③をかけ
る。お好みで香菜を添える。

アイラッシュサロン『シェリーモナ』

CherieMonaでは、長くまつ毛エクステを楽しんで頂くために素材にもこだわり、
純国産グルーの使用や高級セーブルエクステのみを使用し、お客様の理想の
目元に近づけるよう丁寧なカウンセリングにも心がけています。



組合員
特典

ご来店の際に生協組合員カード提示で

■フラットセーブルラッシュ80本
新規初回のみ **6,000円** → **3,900円**

■フラットセーブルラッシュ100本
新規初回のみ **7,000円** → **5,000円** さらに
10%OFF

生協
価格 **4,500円**

予約電話 **088-883-1033**
シェリーモナ
高知県高知市高桶3-7

P2台・定休日/日曜・祝日(営業時間 10:00~18:00)

2回目以降もお得な割引あり!

店舗情報
よしだ・かもバ

お店で共済相談ができます! 要予約

6月のCO-OP共済相談会

コースよしだ ☎0120-100-251
10:30-16:00 11:00-17:30

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

店舗は閉店ですが、共済のご相談は承ります。気軽に担当者の
携帯へご連絡ください。担当:北岡080-9179-2149

コースかもバ ☎0120-040-908
10:30-16:00 11:00-17:30

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

ジュニアコース30歳まで延長

(ジュニア20)加入 南国支所 組合員さん

子どもが運動部に入っているため、ケガも多く本当なら保険請求も面倒に思いますが、
コープ共済は携帯でサッとでき、振り込みも早いので助かっています。保障期間も30歳
まで延び素晴らしいです。

※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。



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)