

2022
7月4週号
発行/2022年7月25日

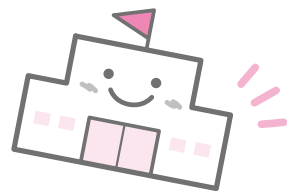
あなたとわたしを つなぐ情報機関紙

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.1390 組合員数/104,305人 [7月12日現在]
(Vol.1833)
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

コープのお店はこんなお店!

みんなの声が集まる 組合員さんのお店



お刺身が本当においしいと実感!

毎週土曜日に来る孫たちがコープのお刺身が大好きで、本当においしそうに食べてくれます。他店より新鮮で本当においしいと実感しています。

組合員さんのご意見をお聞きする 「よかったよ よくするカード」より



季節ごとに
衣装が変わるよ!
見に来てね!

また来ました!

コープすけくながまつ業式の服になっていてかわいかったです!これからもがんばってください! (10歳)



花咲きカット
のステーキが
人気です!

「このカットしているお肉が柔らかいのよ。このお肉の塊をカットしながら並べて焼くのよ。お店でこのお肉が気に入って、焼肉はこのカットしているお肉でやっています」とのお声も♪



組合員さんの声に応えます!

『コープのお店に減塩コーナーを作ってほしい』という声に応えました。



“おいしさ”が伝わる レイアウトや料理見本で工夫をしています!

旬の野菜が集合!



春を感じる
お料理見本!



お家で
鯉のぼり!

コープよしだがリニューアルオープンしました!!

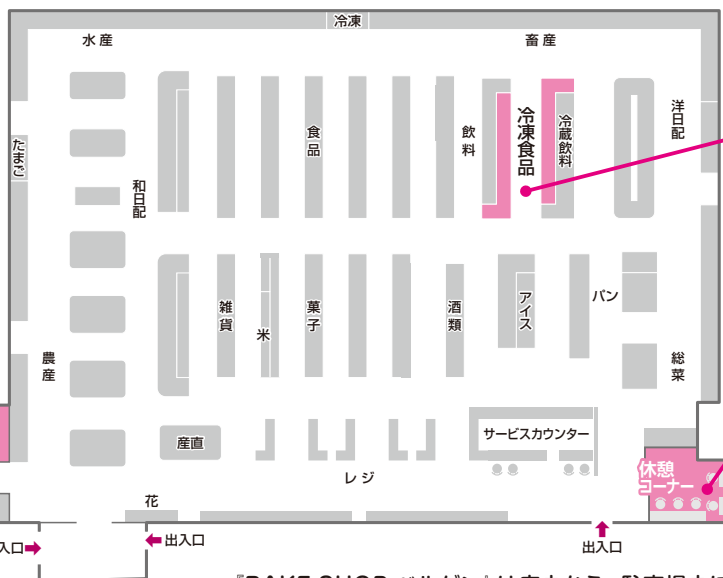


営業時間
AM9:30~PM8:00

改装工事のため休店していたコープよしだは、7月22日(金)より営業しています。

POINT 1 トイレが店内に できました!

※男子トイレのコーナーに、チャイルドベンチを設置しています。

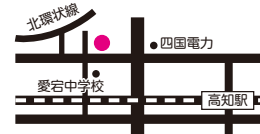


POINT 2 冷凍食品の コーナーが広 くなりました!

POINT 3 休憩コーナー が広くなり ました。

『BAKE SHOP ベルゲン』は店内から、駐車場内に移転オープンしています!

コープよしだ
高知市吉田町6-6



コープよしだ



コープかもべ
高知市鴨部2丁目4-43



コープかもべ



店舗 あすかりステーション

注文した生協商品の受け取りができます。

コープよしだ 火・水・木
コープかもべ 月・火・水・木
15:00~19:00 手数料無料

※各店舗駐車場内にあります。

見守りそしてつながり
コープの『夕食宅配』

自分の家族に
会いに行く気持ちで
お届けしています。

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。



献立例
●おかずコース (税込)
おかず6品 5日間 (5食) 2,880円

●旬彩コース (税込)
おかず4品 5日間 (5食) 2,500円

●八彩コース (税込)
おかず8品 5日間 (5食) 3,400円

●お弁当コース (税込)
ごはん+おかず5品
5日間 (5食) 2,730円

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・祝日はお休み。

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

くらしの助け合いの会「コープたんぽぽ」
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。

お問い合わせ/こうち生協 本部
くらしの助け合いの会 コープたんぽぽ事務局

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

お問い合わせ/こうち生協 夕食宅配係
☎0120-994-981
9:00～17:30 土・日・祝除く

キッチングッズキャンペーン

キャンペーン期間内に
2万円(税抜)以上のご利用で、
こだわりのキッチングッズが特別価格で
ご購入いただけます。

キャンペーン対象注文期間
7月2回注文書～8月2回注文書

8月12日(金)は7月分利用代金の
引き落とし日です。

※CO-OP共済(たすけあい・あいびらす・
終身共済・火災共済)掛け金の引き
落とし日は8月26日(金)です。

高齢者世代をサポート
個人宅配手数料無料!!

『高齢者運転免許証返納サポート』

- 対象:65歳以上のご夫婦またはお7人
世帯の組合員さんで、ご本人ま
たはご夫婦いずれかが、運転免
許証の自主返納を行い、「運
転経歴証明書」の交付を受け
ている方。「運転経歴証明書」
が必要になります。



バランスのよい食事です 夏ののりきる

便利なCO-OP商品を
フル活用!

夏場の食事の
ポイント

◇3食たべよう
1日3食たべていれお最低限OK!

◇たんぱく質をプラスしよう

麺類一品だけでは不足しが
ちなたんぱく質。元気な体は
元気な細胞から。細胞の元に
なるたんぱく質は欠かせませ
ん。豚肉や卵からはビタミンB1
もとれます。

◇緑黄色野菜を取り入れよう
ビタミンA・C・Eがとれやすくなり、
食事バランスが整います。

たんぱく質をプラス

温めるだけ



さばのみぞれ
冷やしそば

青魚+おろし。
梅肉とさばをからめ
ながらどうぞ!



作り方は
こちら



CO-OP
さばのみぞれ煮

のせるだけ



棒棒鶏のサラダうどん

たんぱく質も野菜も
とれるさっぱり麺。
野菜はお好みでアレンジ!



作り方は
こちら



CO-OP
国産若鶏の
サラダチキン



CO-OP
国産若鶏の
サラダチキン
フレーク

入れるだけ



ツナで作る冷や汁

豆腐のどごしひんやり!
ご飯にかかっても
麺にかかっても!



作り方は
こちら



CO-OP
シーチキン
マイルド

常備菜や手間なく
作れる副菜で!

緑黄色野菜を
取り入れよう



野菜のレモンピクルス

野菜をプラスしたい食卓へ。
お酢やレモンの酸味でさっぱり! レモン果汁100%



作り方は
こちら



CO-OP
レモン果汁100%



刻み野菜のガスパチョ風

野菜の食感が楽しい。
火を使わない冷たいスープ!



作り方は
こちら



CO-OP
濃いトマトジュース

携帯電話 こうち生協提携店

docomo ドコモショップ愛宕 高知市和泉町6-8
UQ mobile UQスポット南国店 ※新規契約のみ 南国市大塚甲 2525-1 UQスポット百石店 ※新規契約のみ 高知市百石町3丁目10-24 UQスポット帯屋町店 ※新規契約のみ 高知市帯屋町 1-1-14

au by KDDI au ショップ 高須 高知市高須857-12 au ショップ 帯屋町 高知市帯屋町1-10-18 au ショップ 鴨部 高知市鴨部1-23-20 au ショップ 須崎 須崎市大間東町4-38	au ショップ 中村 四万十市古津賀4丁目100-2 au ショップ 宿毛 宿毛市駅東町4丁目708 au ショップ 土佐清水 土佐清水市幸町1-21 au ショップ 野市 香南市野市町西野2194-2
---	---

コープ商品券
組合員特典
1,000円分
をプレゼント!
お申込み時に組合員証を
ご提示ください。

店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

8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

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	3	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6	
7	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12	13
14	15 LPA 相談会	16 LPA 相談会	17 LPA 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 LPA 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	31			

日	月	火	水	木	金	土
1 LPA 相談会	2	3 LPA 相談会	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6	
7	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13
14	15 LPA 相談会	16 LPA 相談会	17 LPA 相談会	18 LPA 相談会	19	20
21	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24 LPA 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	31 LPA			

コロナ給付金 ジュニアコース加入 四万十支所 組合員さん
コロナで自宅療養でしたが、給付金を受け取ることで妻が助かりました。
コープ共済に加入して良かったです。

※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。

こうち生協
ホームページ



コープの
あるくらし



コープ
しごと



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)