

2022
8月3週号
発行/2022年8月15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.1393 組合員数/104,389人 [8月2日現在]
(Vol.1836)
発行人/理事長 佐竹一夫
編集/運営企画グループ
発行/〒781-0013 高知市薊野中町16番8号

2022年 総代募集

生協は組合員の声で運営されています

総代になって みませんか!



募集は
9月16日(金)
まで

総代 SOUDAI



どんな人が総代になれるの?

8月末までにこうち生協に加入している方ならどなたでもOK。
特別な経験や知識はいりません。

総代の任期は?

任期は9月から次の総代選出までの**1年**です。

総代ってどんなことするの?

- 総代になったら毎月「CO・OPだより」という通信が届きます。
- 支所別総代会は毎年5月です。
- 6月には通常総代会があって、県内の総代が集まります。
- 総代さんに生協について知ってもらう企画コープ探検隊をご用意しています。

総代さん 特別企画

コープ探検隊

総代さん特別企画の学習会や、コープの隠れた人気商品や新商品をモニターとしてお試しいただく制度です。

2021年度総代さんにはカタログ商品「なんでもごたれ」をお試しいただきました。



カタログを見ただけでは買わなかったかも?
試食させて頂きありがとうございました。

2022年度 総代選挙についての公告

総代定数 総代の選挙区は、総代選挙規約第2条により支所の担当地域とし、第3条により各地域の組合員数を勘案して理事会で定められた2022年度の総代定数は次のとおりです。

中央地区	東地区	安芸地区	須崎地区	四万十地区	南国地区	定数総数
136	41	27	35	32	38	309

選挙権及び被選挙権 選挙権及び被選挙権は、2022年8月末現在の組合員名簿に登録された組合員にあります。

任期 総代の任期は1年です。ただし、再任は妨げません。
(任期満了後も、次の総代が就任するまでの間は総代となります)

選挙方法 この公告以降、立候補・候補者の推薦を受け付けます。なお、所定の立候補届出用紙に記入の上、各支所へ提出してください。
立候補受付期間は2022年8月15日(月)9時~9月16日(金)17時です。各選挙区とも定数以内の場合は全員当選とします。定数を超えた場合は、総代選挙管理委員会の運営・管理において選挙が行われます。

通知と公告 当選者への通知および当選者の氏名の公告は、決定後すみやかにいたします。

2022年8月15日 総代選挙管理委員会 委員長 戸梶 祐子

※この公告は、2022年8月15日(月)~9月16日(金)までこうち生協HPで掲載しています。

前年度の総代さんの声

様々なご意見やご要望を発言することができ、それを取り入れてくださったこともあり感謝しています。
また、次も総代をしたいと思います。

「総代になります」カードにて 総代立候補を受け付けます

お電話でのお申し込みは9月2日(金)までに下記まで。
※「総代になります」カードをお届けします。

■お申し込み・お問い合わせ

こうち生協 本部 運営企画グループ

TEL 088-826-5211

こうち生協組合員期間限定の特別企画
**キッチングッズを
 特別価格で購入しよう!!**

対象 7月2回～8月2回の間にご利用金額が2万円(税抜)以上の方

メーカー希望小売価格より
最大50% OFF

対象の方には、8月3回明細書にてお知らせしておりますのでご確認ください。



Design and Style ホットプレート



Design and Style ウォータレスキャセロール20cm

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。



見てね!

「被爆ピアノコンサート」
 動画配信のお知らせ

7月9日(土)高知県立県民文化ホール(グリーンホール)にて開催された高知県活協同組合連合会主催の「2022ピースアクションinこうち被爆ピアノコンサート」の様子をYouTubeで公開しました。ぜひご覧ください。



YouTubeはこちらから

ミシン出張診断サービス

家庭用ミシン売上No.1の『ジヤノメ』です。

組合員特典

- ミシン出張診断料 3,850円(税込)→1,100円
- ミシン購入代金 10%割引

ミシン出張修理調整

注文番号 **150134**

ミシン購入のご相談

注文番号 **150142**

通い箱の回収にご協力ください!

商品を入れてお届けしている通い箱(白い発泡スチロールの箱 青い折り畳みの箱)は組合員さんみなさんの共有財産です。



オレコン



ジッパー

お気に入りの商品を「利用登録」しませんか?

注文書に記入しなくてもいいので便利! 注文書を出し忘れても、登録商品は届くので安心! 登録商品3点以上で利用合計より1%OFFでお得!



「利用登録」詳しくはこちら

油はカラダにとって欠かせない栄養素

油はダイエットの敵!
 とばかりに、油を控えすぎていませんか?

油はカラダにとって
 欠かせない栄養素



油のはたらき

- エネルギー効率のよい栄養素 (1g=9kcal)
- 体の細胞膜やホルモンをつくる材料になる
- 皮下脂肪として臓器を保護する
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける

例えば…1日のエネルギー1800kcalなら、1日に取りたい油は40g～60g(一般的な植物油にすると大さじ3杯強～5杯程度)。

見える油と見えない油

日本人の油の摂取は8割程度が「見えない油」からと言われています。「見えない油」の中には、とりすぎると動脈硬化を促進しやすいものなどもあります。

見える油

植物油、バター、マーガリン、肉の脂身(ラード・ヘット)

見えない油

肉に含まれている脂(バラ肉・ひき肉など)、魚に含まれている脂、ナッツ類、加工品、ドレッシング、カレールー、揚げ物、スナック菓子、外食など

良質な脂質を摂取

EPA・DHAは油の構成要素です。魚類、特に青魚はこれらを多く含んでいます。1日1回主菜を魚にするなど摂取する油のバランスがよくなります。ナッツ・魚類・オリーブオイルなどを増やすことで、良質な脂質を摂取しやすくなります。



おやつやおかず
 おつまみにおすすめ
 「ナッツ」

ナッツは、良質な脂質を含み低糖質で食物繊維が豊富です。



CO-OP 食塩不使用 ミックスナッツ



CO-OP 食塩不使用アーモンド

CO・OP 畳の張替え

表替え

現在ついている畳表をはずし、新しい畳表と縁をつけかえます。10年くらいが取替の目安。

メニュー	価格
熊本表	20,000円(22,000円)
熊本表	15,000円(16,500円)
銀白シリーズ	12,000円(13,200円)
熊本表	10,000円(11,000円)
熊本表	8,000円(8,800円)
中国表	6,000円(6,600円)
中国表	4,500円(4,950円)

新畳

畳の縁から表まで全部新品に替えます。35年が取替の目安です。左記表替価格の料金に4種類の床より好きなものをプラスしてください。

おや狭くん 国産竹炭入り健康床	10,000円(11,000円)
さらり床Ⅰ型 茶配合ボード	7,000円(7,700円)
さらり床Ⅱ型 茶配合ボード+スタイロホーム	5,500円(6,050円)
ダイケン床	4,000円(4,400円)

ウラ茶・ワラサンド床各種あります。

※施工、材料、運搬全て含んだ価格です。

料金表以外にも、へりなし半帖畳、ペット置いろいろ有ります。

安心できる中国産畳表

ISO 9001,9002を取得し、検品体制の強化をはかり、イグサの生産から出荷まで、きちんと管理された安心できる中国産畳表

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

※施工代金は直接業者へのお支払いとなります。

(有) おかぞえ 無料お見積り番号 **161977**

8月の感謝祭

お買い得品
 いっぱいの3日間!!

8/25 [木]

8/26 [金]

8/27 [土]



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♪

コープよしだ

高知市吉田町6-6



コープよしだ

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

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。

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



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