

2022
11月1週号
発行/2022年10月31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.1404 組合員数/104,337人 [10月18日現在]
 (Vol.1847)
 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

暮らしに安心をお届け

コープの夕食宅配

コープの夕食宅配は、配達スタッフが毎日同じ時間にお弁当をお届けします。また、配達スタッフは組合員さんとの会話の中から組合員さんの生活を感じ、家族のような気持ちで見守りの役割もしています。

ご利用いただいている組合員さんからは、「配達スタッフさんとの会話を楽しみに、お弁当を待っています」というお声をたくさん頂いています。



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きます。
- 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)

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申込書 期間/10月31日(月)~11月18日(金)
 1週間分の利用代金から500円を割引します。



八彩コース (おかず8品)
 5日分(5食)
 3,400円税込 ▶ **2,900円**税込



おかずコース (おかず6品)
 5日分(5食)
 2,880円税込 ▶ **2,380円**税込



旬彩コース (おかず4品)
 5日分(5食)
 2,500円税込 ▶ **2,000円**税込



お弁当コース (ごはん+おかず5品)
 5日分(5食)
 2,730円税込 ▶ **2,230円**税込

必要事項をご記入の上、
11月18日(金)までに注文書に
 クリップで留めてご提出ください。

班名	お名前	お電話番号	組合員コード

ご希望のコースに○を入れてください。

八彩コース	<input type="radio"/>
おかず6品コース	<input type="radio"/>
旬彩コース	<input type="radio"/>
お弁当コース	<input type="radio"/>

●組合員さん以外の方にお届け

お名前	ご住所	お電話番号
フリガナ		

●担当者記入欄

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)

参加者募集!

芸西村特産 白玉糖



サトウキビ収穫体験&製糖見学

江戸時代から伝わる芸西村の特産品「白玉糖」。サトウキビの収穫体験から、伝統の製糖作業を見学し、今も受け継がれる伝統の味について学びます。

日時 **12月4日**
10:00~12:00頃

集合場所 **土佐ロイヤルホテル駐車場**
安芸郡芸西村西分甲2995

内容 集合場所近くのサトウキビ畑にての収穫体験
→各自自動車で移動(10分程度)→芸西村伝承館にて製糖見学

募集要項

- 参加費/小学生以上1,000円(お土産の白玉糖1袋付き)
- 対象/組合員さん親子5組
※応募多数の場合は抽選となります。
結果は11月8日(火)以降、お電話にてお知らせします。



●応募締切/11月4日(金)

新型コロナウイルスの感染状況によっては、会場・時間の変更や中止の可能性もございますのでご了承ください。

申込方法

▼電話申し込み

こうち生協 本部 運営企画グループ
事務局「たべる*たいせつキッズクラブ」
までご連絡ください。
☎0120-136-201 9:00~17:30(土日除く)

▼Web申し込み

応募フォーム(QRコード)から
参加申し込みを
お願いします。



2022ライフプラン川柳大募集!!

四国4生協LPA(ライフプランアドバイザー)の会では、くらしの設計「ライフプランニング」の企画として川柳を募集します。

お題『キャッシュレス
(電子マネー・クレジットカード)』

募集期間:10月3日(月)
~11月30日(水)

応募資格:組合員さんとそのご家族
であれどなたでも
※同世帯で複数応募があった場合、
参加賞は1世帯に1セットの進呈とします。

結果発表:入選作品は機関紙ひまわりで発表します。賞品のお渡しは2023年3月頃を予定しております。

最優秀賞	商品券 30,000円 各生協 1作品
優秀賞	商品券 5,000円 各生協 2作品
佳作	商品券 2,000円 各生協 5作品
参加賞	応募者全員に「コーすけハンドタオル」をプレゼントします。

お問い合わせ先/こうち生協 本部
運営企画グループ LPA事務局まで
☎0120-136-201



ご応募はこちらから➡

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。

注文書で募金を受け付けています

[100円]

●ユニセフ ウクライナ緊急募金 注番号 **1063**

●ユニセフ・子ども食堂募金 注番号 **1064**

●ピースカンパ 注番号 **1066**

[1000円]

●ユニセフ ウクライナ緊急募金 注番号 **1065**

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、配達時に回収しています。

リニューアルしました! co-op 半透明ごみ袋 100枚



袋の厚みを0.015mm → 0.013mm

- ◇薄くすることで、年間約180トン(2021年出荷実数より試算)のプラスチックを削減します。
- ◇素材は薄くても丈夫な混合ポリエチレンを使用。
- ◇外箱をFSC®認証品に。

声

この耐久性ならば、生ごみやペットボトル、衣類保管など色々な用途に使うことができますので、引き続き購入したいと思います。

コープ商品への声



co-op
揚げなすと
生姜のスープ

おいしくて親子で奪い合い!
最後の一口を食べてしまって、
娘が不機嫌!また注文に入
れてください。



co-op
国産野菜の
五目あんかけラーメン

今までいろいろな冷凍麺を食
べていますが、ダントツでおい
しかったです。

こうち生協の引越しサービス



引越し お見積り無料!

組合員
特典

全国対応

アート引越センター

基本料金の
30%OFF
3月20日~4月8日は
10%OFF

★ダンボール最大
50個まで無料



サカイ引越センター

基本料金の
20%以上OFF
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

★無料訪問見積り申込みで、
お米(若手県産ひとめぼれ)
1kgプレゼント!

高知発 単身パック

日本通運

単身パック
1BOXあたり
1,100円OFF
(税込価格)

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)

ほたてときのこの炊き込みごはん

ほたて缶は汁ごと使って、きのこのうまみも加わりおいしさアップ!



<栄養価1人分> エネルギー/301kcal

材料(4人分)

- co-op 本醸造減塩しょうゆ..... 大さじ2
- 白米..... 2合
- 舞茸..... 50g
- えのきだけ..... 100g
- ほたて貝柱水煮缶..... 1缶(70g)
- 小ねぎ..... 適宜
- [A] 酒..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1

作り方

- ①洗った白米は炊飯釜に入れ、2合の目盛り線まで水(分量外)を加えて30分ほど浸水させる。
- ②舞茸は石づきを落とし、ほぐす。えのきだけは石づきを落とし、半分にカットする。
- ③①に「co-op 本醸造減塩しょうゆ」、ほたて貝柱缶(汁もすべて)、[A]を加えて混ぜ、②の具材をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったらく混ぜて器に盛り、お好みで小ねぎを散らす。

ポイント!

減塩しょうゆを使用し、きのこはほたてのうまみを生かした塩分控えめの炊き込みごはんです。

cookpad▶
レシピページ



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)