

2023  
6月1日  
発行/5月4週

あなたとつながる情報機関紙

# Himawari

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.1428 組合員数/104,708人 [4月25日現在]  
 (Vol.1871)  
 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

## 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円割引** キャンペーン期間/5月22日(月)~6月9日(金)



**八彩コース (おかず8品)**  
 5日分 (5食)  
 3,500円税込 ▶ **3,000円** 税込



**おかずコース (おかず6品)**  
 5日分 (5食)  
 3,060円税込 ▶ **2,560円** 税込



**旬彩コース (おかず4品)**  
 5日分 (5食)  
 2,600円税込 ▶ **2,100円** 税込



**お弁当コース (ごはん+おかず5品)**  
 5日分 (5食)  
 2,890円税込 ▶ **2,390円** 税込

**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。  
 ◇一部配達できない地域が  
 あります。



手渡しでお届けだから安心

夕食宅配をご利用の谷本さん  
 にお話を伺いました

夕食宅配を初めて何年か  
 なりますか

3年以上にはなると思  
 います。

どうですか

妻が亡くなり独り者になっ  
 て、食事づくりをどうしよ  
 うかと困っていた時、ポストに  
 チラシが入っていて、「これは  
 いい」と思いお願いしました。

夕食宅配はいいですか

昼間出かけていても毎日  
 同じ時間にお弁当が届いて  
 いるので、とても助かってい  
 ます。土日は配達がないので、  
 自炊もしますが、生協のチラ  
 シに載っているおかずだけの  
 冷凍商品も利用しています。

お味は

おかずだけの八彩コースを  
 頼んでいます。ちよとずつ  
 たくさんのおかずが入って  
 いるので、自分にはぼちり  
 味付けもちょうどいいです。

配達担当者

毎日お弁当を届けてくれ  
 る配達の方は、自分が家に居  
 る時には声をかけて、手渡し  
 してお弁当を渡してくれ、独り  
 暮らしの私をいろいろと心配  
 してくれています。夕食宅配  
 を利用してよかったと思っ  
 ています。

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【お申し込み】

ご希望のコースに○を入れてください。

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 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"/> |

必要事項をご記入の上、6月9日(金)までに配達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。

| 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)

## シニアライフの資産運用セミナー開催 中央支所 新堀コープ委員会

2月17日(金)



こうち生協LPAの会 嘉数久子さんを講師に迎え、シニアライフの資産運用についてのライフプランセミナーを17名の参加で開催。資産運用とは資産を預貯金や投資に配分運用することで、効率的に増やしていくこと。投資とは、株式・債権・投資信託などでお金を運用し増やすこと、損をする可能性もあるが経済成長を支える役割もあり、社会貢献でもあるということなど、これからのライフプランの参考となるセミナーとなりました。



## 和菓子作りを体験しました

3月26日(日)

コープよしだ2階組合員室で、高知市愛宕町の御菓子司福留菊水堂店主、福留章夫氏を招いて季節の変化を繊細に表現した上生菓子づくりに4家族12人がチャレンジしました。



出来上がった和菓子

参加者は細かい作業に悪戦苦闘しながらも、自作の和菓子を完成させ試食しました。懐紙の上に乗せた和菓子を、横から上から眺めて、目で堪能。子どもたちがあまり口にするのが無くなっている上生菓子。その細やかな技術に触れ、親子で和菓子作りを楽しみました。

## こうち生協職員に11名が正規採用

4月1日(土)



新卒採用のみなさん

2023年度新卒採用9名と正規登用2名の辞令交付式・入協式を高知共済会館で行いました。正規登用職員はひと足早く新年度より新しい業務をスタート。新卒採用職員は、新入協者研修・安全運転研修を経て配属先の各部署から組合員さん宅へ配送に伺います。フレッシュな職員をどうぞよろしくお願いいたします。

## 奨学金返還はライフイベント！

今や専門学校生、大学生、大学院生の約半数が受給しているという奨学金。奨学金は審査が通りやすく、大きなお金を比較的簡単に借りられるため、学びたい学生をサポートするありがたい制度ですが、給付型を除き借金であることには間違いありません。

同じ公的制度「国の教育ローン」は親が契約する借金に対して、奨学金は学生本人が契約する借金であり、大半が有利子である事も重要なポイントです。

さて、奨学金返還の始まりはいつでしようか？

最後の貸与が終了した月の翌月から7ヶ月目が第1回の返還日になるので、3月に卒業した場合は10月が最初の返還月になります。

繰上げ返済も出来ますが、通常10〜20

年、20代から40代まで続くライフイベントです。

延滞した場合は延滞金も上乗せされますし、延滞が3ヶ月以上続くと通常の借金同様に個人情報や信用情報機関に登録され、クレジットカードの新規発行や、車や家を買う際にローンの利用が難しくなる事もあります。

来年度進学する学生さんは学校で奨学金の説明会、申し込みの手続きが始まります。奨学金返還が結婚や少子化に影響しているのも事実です。将来を見据えて家族でしっかり考えていかねばなりませんね。

また、春に卒業した子どもさんには生活費に返還枠が準備できているかどうか、気にかけてあげましょう。

こうち生協 LPA：岡田 薫

## 2月 リサイクル回収報告



こうち生協は資源循環型社会の推進に向けて、リサイクル活動に取り組んでいます。

| 回収品    |          | 再生品        |
|--------|----------|------------|
| 飲料パック  | 114kg    | トイレトーパーなど  |
| たまごパック | 51kg     | ペットボトルの蓋など |
| 食品トレイ  | 112kg    | 食品トレイ      |
| シッパー内袋 | 933kg    | 固形燃料       |
| チラシ類   | 134400kg | 再生紙        |

※宅配でのたまごパック、飲料パックの回収量は年末に集計結果が判明するため、この数量には含まれていません。



ギャラリー・ショップ



水の庭



花の庭



睡蓮

高知の  
おすすめスポット!

北川村「モネの庭」  
マルモットン

フランスの印象派の画家クロード・モネ。この庭は、モネがこよなく愛したフランス・ジヴェルニーの庭をモデルに創られています。色とりどりの睡蓮とゆらめく水面、太鼓橋や藤棚、バラのアーチ、混ざり合う光と花の色...

庭を散策すると、モネが描いていた風景をかいまみることが出来ます。

お問い合わせ/北川村「モネの庭」マルモットン  
TEL 0887-32-1233

◆開園時間/9:00~17:00(最終入園 16:30)  
◆休園日/6月~10月の第1水曜日  
12月1日~2月末日

◆入園料 ※園内無料駐車場:約100台収容  
一般/1,000円 小中学生/500円 小学生未満/無料

◆アクセス (高知県安芸郡北川村野友甲1100番地)  
高知市中心部から国道55号を安芸・室戸方面に約55km、約1時間20分で奈半利町へ。奈半利町から国道493号線を北へ3km(高知信用金庫を左折)、約5分。

組合員さんに寄り添い、  
心を尽くしたセレモニー

# コープ葬祭

突然訪れる悲しみの日。

事前に準備ができないご葬儀は、親族への連絡、通夜、式の進行、出棺... ご家族の負担ははかりしれないものがあります。

## コープ葬祭では

信頼できる3つの会社(ベルモニー葬祭・老舗乾佛具店・株式会社振興会)と提携して、組合員さんの立場になって、明瞭な料金と安心のおもてなしを提供しています。

組合員特典

**ベルモニー葬祭**  
こうち生協オリジナルセットをご用意。会館使用料金**25%OFF**

### 老舗乾佛具店

お仏壇**30%OFF**・お仏具**10%OFF**  
※一部特価品を除く。

### 株式会社振興会

墓石・石舞台・お墓用品**20%OFF**  
施工費**5%OFF**

お申し込みから  
施行のながれ

寝台車・葬儀のお申し込み

※フリーコールでコープ葬祭へ連絡。

ベルモニー担当者より  
葬儀の打ち合わせ

※組合員証が必要。

葬儀施行

提携業者より  
仏壇・仏具・墓石・返礼ギフトの打合せ

もしもの時は... 寝台車・葬儀のお申し込み先  
コープ葬祭 ☎0800-700-0983  
365日24時間受付



「コープ葬祭」  
詳しくはこちら  
から

買い物・話し相手・食事づくり・掃除・洗濯...  
困っている方への有償ボランティア

## くらしの助け合いの会 「コープたんぼぼ」



困ったときはお互いさまの気持ちで  
助け合う、こうち生協の組合員さん同士の  
くらしの援助活動です。

◆屋内のお手伝い  
...2時間 1,600円+交通費

◆屋外のお手伝い  
...2時間 2,000円~+交通費

お問合せ/こうち生協 本部 たんぼぼ事務局

## 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)

お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ

## 注文書で募金を受け付けています

[1口 100円]

- ◆ユニセフ ウクライナ緊急募金 **注文番号 1063**
- ◆ユニセフ・子ども食堂募金 **注文番号 1064**
- ◆ピースカンパ **注文番号 1066**

[1口 1,000円]

- ◆ユニセフ ウクライナ緊急募金 **注文番号 1065**

## 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。



## 5月29日(月)は4月分利用代金の再引き落とし日です。

※再引き落としに手数料200円が  
加算されます。



## 麻婆焼そば



<栄養価1人分> エネルギー/493kcal



香ばしく焼いた麺に、  
厚揚げ入りの麻婆あんをとろ〜!

材料(3人分)

- co-op 麻婆豆腐の素  
(国産ひき肉入り) 中辛..... 1袋
- 焼そば用中華めん... 3食分(150g×3)
- 厚揚げ..... 1枚(200g)
- ピーマン..... 4個分(160g)
- しめじ..... 1袋(100g)
- ごま油..... 大さじ1

### 作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、縦1センチ幅に切る。しめじは小房に分ける。
- 2 厚揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、水気を切って、5ミリ幅に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、中華めんをほぐし入れて、中火で両面をこんがり焼く。
- 4 鍋に「co-op 麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)」と②、①のしめじを入れ、ふたをして中火にかける。
- 5 煮立ったら弱火にして4分煮て、①のピーマンを入れて1分煮る。
- 6 器に③を盛り、⑤をかける。

### コツ・ポイント!

「co-op 麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)」を使うことで、味付けに悩みません。しめじから食物繊維がとれます。焼そばは両面をカリッと焼くことで香ばしさが加わります。大人向けには粉山椒を加えてピリッとさせても。

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

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             | 2 LPA<br>相談会  | 3  |
| 4  | 5 LPA<br>相談会  | 6             | 7  | 8 LPA<br>相談会  | 9             | 10 |
| 11 | 12            | 13 LPA<br>相談会 | 14 | 15 LPA<br>相談会 | 16 LPA<br>相談会 | 17 |
| 18 | 19 LPA<br>相談会 | 20 LPA<br>相談会 | 21 | 22 LPA<br>相談会 | 23 LPA<br>相談会 | 24 |
| 25 | 26 LPA<br>相談会 | 27            | 28 | 29 LPA<br>相談会 | 30 LPA<br>相談会 |    |

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

いつも迅速な対応をありがとうございます 中央支所 組合員さん

今年だけで6回入院しました。その都度コープ共済たすけあいに入っているため、安心して入院ができています。もし入っていなかったらと思うとゾッとします。言葉少ないですが、いつもありがとうございます。

※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。



責任ある養殖により  
生産された水産物



たとえば  
こんな商品  
co-op 殻ごとカリッとえびソテー  
(ガーリック&ハーブ)

責任ある養殖業への  
改善を推進  
ASC認証



たとえば  
こんな商品  
co-op ふっくら  
しらす干し

海の環境や資源にやさしい  
日本の水産物  
MEL認証  
国際的に認められている日本発の水産エコラベル認証制度。



たとえば  
こんな商品  
co-op スモークサーモン  
トラウト切り落とし

環境や社会にやさしい  
養殖魚介類  
BAP認証



たとえば  
こんな商品  
co-op 無着色ひとくち  
辛子明太子(切り)

漁期や漁獲量などを制限  
「海のエコラベル」  
MSC認証

NEW!



たとえば  
こんな商品  
co-op ぶっかけ紅鮭  
いくら丼(小粒タイプ)

アラスカRFM認証  
アラスカの持続可能な漁業で漁獲された原料を使用した魚卵やさけ・マス

海のエンシカル認証マーク

未来につながるお買い物  
海のエンシカル  
SDGs  
12 つくばる責任  
14 海の豊かさを守ろう

近年、海水温の上昇やごみの流出、資源の乱獲などで、豊かな海は危機に直面しています。漁業においては、魚をとりすぎないようにルールを定め、守ることで、海の環境を傷つけないようにすること、そして、消費者が海の資源を守るマークの付いた商品を利用することが「海の恵み」を守ることに繋がります。

「海の恵み」を守ろう  
海のエシカル認証マークの付いた商品を利用して

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)

こうち生協  
ホームページ



こーぶの  
あるくらし



コープ  
よしだ



コープ  
かもバ



コープ  
しこく



コープの**宅配**

高知県在住のお友だちをご紹介ください  
**春のお友だち紹介キャンペーン実施中!!**

キャンペーン期間 / 4月10日月～6月9日金

ご紹介頂くだけで、あなたとお友だちに  
**CO・OP人気商品4品プレゼント!!**



CO-OP こだわりの黄金ささいか (30g)



CO-OP わかめスープ (10食入)



CO-OP マヨネーズ卵黄タイプ (500g)



CO-OP 国産果汁100%ミニカップゼリー (15g×18個)

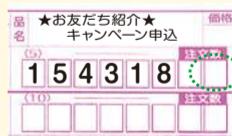
キリトリ

**春のお友だち紹介キャンペーン【お申し込み】**

**注文書から**

4月3回～6月3回の  
 「★お友だち紹介★キャンペーン申込」欄で  
 お申込みください。

※後日担当支所より  
 ご連絡させていただきます。



ここに「1」を  
 ご記入ください

**webフォームから  
 お申込み**



※後日担当支所  
 よりご連絡させていただきます。

**お電話から各支所へ  
 月～金 (9:00～17:30)**

- 中央支所 ☎0120-136-202 須崎支所 ☎0120-136-206
- 東支所 ☎0120-136-204 四万十支所 ☎0120-136-207
- 安田支所 ☎0120-136-205 南国支所 ☎0120-136-208

**ご提出** 必要事項をご記入の上、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。

|       |          |     |       |        |
|-------|----------|-----|-------|--------|
| 組合員さん | お名前      | 班名  | お電話番号 | 組合員コード |
|       | フリガナ     |     |       |        |
| 紹介します | お友だちのお名前 | ご住所 | お電話番号 |        |
|       | フリガナ     |     |       |        |



**CO-OP 人気商品4品セット  
 をプレゼント!**

担当者記入欄

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 支所 | コース | 担当 |
|    |     |    |

※コピー使用可 ※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。