

2023
7月1日
発行/6月3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.1430 組合員数/104,897人 [6月6日現在]
(Vol.1873)

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

2023ピースアクションinこうち
被爆ピアノコンサート

つなげよう

平和の願い

肌の色も…
目の色も…
国境もない平和な世界へ

78年前原子爆弾が投下された広島で、奇跡的に
焼け残った数台のピアノ。

それらは、被爆ピアノと呼ばれ現在、日本各地や
海外でもその音を奏でることにより、人々に平和
の尊さを訴えています。

今年も広島市・矢川ピアノ工房のピアノ調律師・
矢川光則さんが高知を訪れ、高知県生活協同組合
連合会主催で「被爆ピアノコンサート」が開催され
ます。今年6回目の開催となります。

今年、78年前の高知大空襲
のお話をさせていただきます。

7月8日[土]

13:30~16:00 (開場13:00)

高知県立県民文化ホール
(グリーンホール) 高知市本町4丁目3-30

定員/500名 (事前申し込み不要)

入場無料

出演者 一般公募のみなさん
高知大空襲語り部 久川千代子さん
高知大学教育学部附属小学校合唱部
ジャズシンガー 堀江眞美さん

[注意事項]

※マスク着用は個人の判断となります。体調の悪い方は、当日入場をお断りする場合があります。当日は体調をご確認の上お越しください。
※車イス席をご希望の方は、事前にお問い合わせをお願いします。

お問い合わせ先/高知県生活協同組合連合会
TEL 088-846-3663



あなたの平和への思いを届けよう!

メッセージは
こちらから→



平和のメッセージ(イラストや写真もOK)を募集します。お寄せいただいたメッセージは、被爆ピアノコンサート当日の会場内・後日YouTube配信する被爆ピアノコンサートの動画内で紹介させていただきます。

こうち生協は
「2023ピースアクションinこうち」
に協賛しています。

たべる*たいせつキッズクラブ
親子でお茶摘み体験

5月5日(金)



高知県津野町の集落活動センターしらいさん
のご協力で、組合員さん親子3組8名が参加し、畑
でお茶の葉を摘み、摘んだ茶葉を大きな窯で煎っ
て揉むまでを体験しました。昼食は地域の方が手
作りの山菜料理を用意してくださり、初めて目に
し、食する山菜に子どもたちは大喜びでした。自宅
に持ち帰った茶葉を乾燥させて完成!香り高い土佐
茶に好評の声が寄せられています。

香りがとってもいいですね。うっとり。ジップバッグに入れて保管していますが、
市販のお茶よりよく香っているように思います。自分で摘んで作ったお茶だから
余計おいしく感じるのかもしれないですね。参加できて良かったです。

参加者
より

支所別総代会を開催

5月9日(火):須崎支所 5月10日(水):安田支所
5月11日(木):東支所 5月12日(金):中央支所
5月18日(木):南国支所 5月19日(金):四万十支所



4年ぶりのテーブル交流

今年も各支所の支所別総代会を開催。2022年
度の事業報告と2023年度の取組案が説明された
後、各支所独自企画の講演会などを行いました。
また、新型コロナウイルス感染症対策のため、
2019年度を最後に中止していた「テーブル交
流」も再開。参加した総代さんから多くの声を聴
く事ができました。支所別総代会でいただいた声
は第38回通常総代会へとつなぎます。

「第1回終活フェスタ」にこうち生協も参加

5月20日(土)



高知ちばさんセンターで開催された、一般社団
法人高知相続あんしんセンターと憐ベルモニーが
主催した「第1回終活フェスタ」にこうち生協も参
加し、コープ葬祭がブースを出展しました。当日は
延べ500名が来場され、葬儀社はじめ仏壇、石材、
保険会社、司法書士事務所など終活関連各社の専
門スタッフが、来場者の終活に関する相談をお聞
きしました。

高知県子ども食堂支援基金へ
寄附金をお届けしました

5月25日(木)



こうち生協では、みなさまからお寄せいただ
いた「ユニセフ・子ども食堂募金」の一部と「こうち
版リプレ(とさのゆさん箱)」のご利用1点につき1円
を高知県子ども食堂支援基金に寄付することで、
高知県の子ども食堂を応援する取り組みを行って
います。2022年度も度々みなさまからお寄せいただ
いた募金246,979円を「高知県子ども食堂支援基
金」へお届けし、高知県から感謝状を頂きました。
こうち生協は、今後も様々な形で高知県の子ども
食堂への支援を継続していきます。

来年4月から不動産の相続登記が義務化!!
申請漏れは10万円以下の過料も

所有者不明土地の解消のため、「相続土地国庫
帰属制度」が今年4月27日から開始されたこと
は2月の本コラムでも紹介されていましたが、も
うこの不動産に関する大きなルール変更が令和
6年4月1日から始まりです。

相続登記の義務化

これまでは土地や建物の不動産を相続した場
合の登記申請は義務ではなかったため、所有者不
明土地が発生する原因のひとつは相続登記が
されていないこと、所有者の住所変更登記がされ
ていないこと、などが原因です。

来年4月1日施行の主な改正項目は以下のと
おりです。

- ◎相続によって不動産を取得した場合、そのこ
とを知った日から3年以内に相続登記をし
なければいけない。
- ◎遺産分割が成立した場合、その日から3年
以内に相続登記をしなければいけない。
- ◎施行日以前に相続した不動産は、施行日から
3年以内に相続登記をしなければいけない。
- ◎正当な理由なく違反した場合、10万円以下
の過料の対象となります。

相続人申告登記

遺産分割や相続登記が困難な事情がある場合
には、簡単な手続で義務を履行できる「相続人申
告登記」という制度も来年4月1日から始まり
ます。添付資料も簡易で無料でできますが、遺産
分割が成立した後は速やかに相続登記を行う必
要があります。

相続登記をしていない不動産があるという方
は、法務局ホームページで手続きや書式をわかり
やすく案内されていますし、パンフレットなども
作成されていますので早めに調べてみましょう。

登記申請は司法書士や弁護士に依頼すること
もできますが、費用がかかるので自分ですること
もできます。法務局では登記手続案内を無料で
行っており、丁寧に手続きについて教えてくれま
すのでお勧めです。ただし、予約制ですのでま
ずはお電話でご予約を!

こうち生協 LPAの会 嘉数 久子



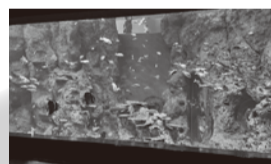
3月 リサイクル回収報告



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	68kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	43kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	88kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1091kg	固形燃料	
チラシ類	160350kg	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。



美しい自然を丸ごと水族館
高知県立足摺海洋館
SATOUMI



足摺海底館

スノーピーク土佐清水
キャンプフィールド

電車ビジターセンター
うみのわ

海のギャラリー

足摺海底館

電車観光汽船
(グラスボート)

お問い合わせ 高知県立足摺海洋館 SATOUMI
高知県土佐清水市三崎4032
TEL 0880-85-0635

◆入場料
大人:1,200円
小学生~高校生:600円
未就学児:無料

◆駐車場
乗用車144台・
バス5台駐車可能
駐車場代:無料

◆アクセス
中村駅より国道321号
(足摺サニーロード)へ入
車で約45分。

高知の
おすすめスポット!

美しい自然を丸ごと水族館
高知県立足摺海洋館
SATOUMI

高知県最南端にある土佐清水市は、山や森、
川、そして海と豊かな自然に恵まれたまちです。
その土佐清水市に3年前リニューアルオープン
した「SATOUMI」は、土佐清水市観光の拠点の一つの
竜串エリアにあり、竜串湾の生き物をメインに約350
種、15,000点という数多くの生き物が展示されてい
ます。
この夏、ご家族、お友だちと一緒に、美しい竜串エリアの
自然を体験しませんか!

健康を考えたおいしい食事を「冷蔵」でお届け

コープの健康管理食

ご高齢の方 病気などで食事制限がある方 介護が必要な方

レンジや湯せんで温めるだけ! 「朝昼」・「朝夕」・「昼夕」・「朝昼夕」
と好きな組み合わせで注文することができます。

健康を気づかうシニア世代の方に 【やわらか食】

夕食宅配の
エリア外の方に特におすすめ!
薄味でやわらかめに作られた
栄養バランスの良いお食事です。

【やわらか普通食】 例えは「おかずのみ」の場合

●2食(昼・夕) 6,437円(税込)
1日あたり2食×5日 10食分

嚙む力・飲み込む力が弱まった方に 【介護食】

【きざみ食・ムース食】

例えは「おかずのみ」の場合

●2食(昼・夕) 7,106円(税込)
1日あたり2食×5日 10食分

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

糖尿病や腎臓病が気になる方に 【健康管理食】

糖尿病が気になる方に
【カロリー1440/1600調整食】

例えは「おかずのみ」の場合

●2食(昼・夕) 8,219円(税込)
1日あたり2食×5日 10食分

腎臓の負担を軽くしたい方に
【たんぱく質40g/60g調整食】

例えは「おかずのみ」の場合

●2食(昼・夕) 8,554円(税込)
1日あたり2食×5日 10食分

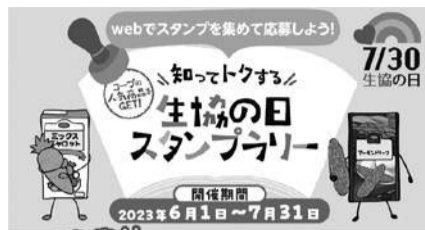
コープの健康管理食 資料請求

まずは、
資料請求! 注文番号 154555

※注文書の6ケタ欄へ注文番号と数量(1)を
ご記入ください。

7月30日は生協の日 スタンプラリーに参加して プレゼントをGETしよう!

期間/2023年6月1日~7月31日



スタンプラリーは
こちらから▶



ピースカンパに ご協力ありがとうございます

2022年度ピースカンパ総額

838,047円

こうち生協は、みなさまからのピースカンパを
利用し、平和の取り組みを行っています。

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「コープたんぼほ」

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 たんぼほ事務局

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

7月27日(木)は6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。

豆と豆腐の冷製ポタージュ



<栄養価1人分> エネルギー/173kcal

cookpad
レシピページ▶



コツ・ポイント!

枝豆、豆腐、豆乳を使った、
植物性のたんぱく質がたっぷり
とれるスープです。
冷凍野菜を利用することで、
食卓に野菜を手軽にとり入れ
ることができます。

食欲のない日もさらっと
いただける、栄養豊富なスープ

材料(2人分)

- CO-OP いろいろ使えるむき枝豆
.....1パック(85g)
- CO-OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)
.....100g
- 絹豆腐.....100g
- 塩小さじ.....1/4
- CO-OP いろいろ使えるむき枝豆
(トッピング用).....適宜

作り方

- ①ミキサーに豆腐をくずし入れ、「CO-OP いろいろ
使えるむき枝豆」を凍ったまま入れる。
- ②「CO-OP 国産大豆の無調整豆乳」、塩を加えて、
なめらかになるまでかくはんする。
- ③器に盛り、お好みで枝豆を飾る。
※ミキサーがない場合: 解凍した枝豆をつぶし豆腐や
豆乳と合わせ、すり鉢などでよくすり混ぜる

店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

よしだ・かもへ

7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
2	3 LPA 相談会	4 LPA 相談会	5	6 LPA 相談会	7 LPA 相談会	8
9	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15
16	17 LPA 相談会	18 LPA 相談会	19	20 LPA 相談会	21	22
23	24 LPA 相談会	25 LPA 相談会	26	27 LPA 相談会	28	29
30	31 LPA 相談会					

コースかもへ ☎0120-040-908

10:30-16:00 11:00-17:30

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 LPA 相談会	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6 LPA 相談会	7 LPA 相談会	8
9	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15
16	17 LPA 相談会	18 LPA 相談会	19	20 LPA 相談会	21 LPA 相談会	22
23	24 LPA 相談会	25 LPA 相談会	26	27 LPA 相談会	28	29
30	31 LPA 相談会					

掛け金が安くてありがたい

南国支所 組合員さんより

保障内容が充実しており、何より掛け金が安く生活に負担がかからないのがありがたいです。娘も私の勧めで生協の共済に数年前に入り、安心しております。

※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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

消費で変えよう! 地球の未来

エコチャレンジ2023

応募期間 2023年6月5日~6月30日

チャレンジ①・チャレンジ②のどちらか1つにチャレンジ!

チャレンジ①

エシカル消費対応マークを集めよう!

エシカル消費対応マークを3種類集めて
応募用紙に貼付けてご提出ください。

※生協以外でご購入いただいた商品でも対象となります。
※写真の商品は一例です。これ以外の商品やマークでも
応募頂けます。

チャレンジ②

マークなしでもエシカル商品

エシカル消費に対応した商品はエシカル消費対
応マークが付いたものばかりではありません。
あなたの身近なエシカル商品の名前とメーカー名、
その背景をご記入の上ご応募ください。

※生協以外でご購入いただいた商品でも対象となります。

エシカル消費対応マークと商品の一例



主要な原材料に産地や
栽培方法が明らかな
国産素材を使用



主要な原材料に
国産素材を使用



森林の環境や
地域社会に配慮して
作られた商品



より持続可能な
農業を営む農園で
育てられた商品



持続可能な漁業で
獲られた水産物



環境の負荷をできるだけ
少なくする有機栽培で
育てられた商品



◆この他にもエシカル消費対応マークは
たくさんあります。

こちらにもチャレンジしてみよう!!

楽しみながらテストにチャレンジ!



チャレンジ



抽選で10名様に「CO-OP ビーフカレー」
などのコープ商品詰合せをプレゼント!

コープサステナブルアクション



チャレンジ



わくわくしながら
「知る」「学ぶ」
「アクションする」



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

コープの
あるくら

Facebook

Instagram

LINE

コープ
よしだ

コープ
かもへ

コープ
しこく

まっ—とこれはやわらかい!!

7月30日(日)は土用の丑の日



co-op

大隅産 うなぎ蒲焼

(無頭) 240g (2尾)
タレ・山椒付

注文番号 974 冷凍

予約号限定 本体価格 **3,780円**
特別価格

7月1回企画 (税込4,082円)

お届けは7月17日(月)~7月21日(金)となります。

蒸しが入るので、
ふっくらやわらか〜



鹿児島県の大隅地区養まん漁協で、養殖から最終加工まで一貫生産。良質な地下水で健康的に育てたうなぎです。

白焼き



焼きラインに乗せ、まず皮目を焼き、続いて身の部分を焼きます。

蒸し



うなぎをふっくらやわらかくするために、蒸気で蒸します。

着色料不使用

着色料は使わず、生協独自のたれを4回付けながら、じっくり焼き上げ、色・ツヤをつけます。



大隅産うなぎ蒲焼 ココがポイント!

臭みがないから
うなぎが苦手な人にもおすすめ

臭い検査・薬剤検査を徹底。加工前に地下水でさらして加工。

冷凍とは思えないふっくら感

焼くだけでなく「蒸す」ことでふっくらとやわらかい食感に。またその食感を損なわない包材を使用。

徹底した管理で安心安全

養殖池から工場までの徹底管理をし、うなぎパックには管理番号を印字。うなぎの育成状況が把握できるようになっています。また、残留薬品・微生物等の検査を実施しています。

※「高知県産うなぎ蒲焼」は昨年取り扱いが終了となりました。ご了承ください。

予約号がお得! 今週チラシをお配りしています。