

2023  
8月2日  
発行/7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.1433 組合員数/105,015人 [7月4日現在]  
 (Vol.1876)  
 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

## 無印良品カタログがスタートしました!!

国内外に店舗を持つ「無印良品」。包装を簡素化し商品自体のデザインをシンプルにすることで、生産工程の手間を省き、低価格の商品を実現しています。その「無印良品」のカタログの取り扱いが始まりました。衣料品、日用品、食品など生活に関わる商品を幅広く掲載しています。ぜひご利用ください。

vol.2

注文受付期間 7月31日(月)～10月20日(金)

商品お届け期間 8月14日(月)～11月3日(金)

商品のお届け 注文の翌々週配達となります。



### 不揃い チーズケーキ

焼きムラや変形などはありませんが、美味しさは同じです。



### するめシート

いかに甘めの味つけをしてシート状にし、ひと口サイズにカットしました。



### 素材を生かしたカレー バターチキン

3種のトマトを使い、酸味と甘みを引き立て、ギーとカシューナッツでまろやかに仕上げました。



### 素材を生かしたお総菜 肉じゃが

牛肉、じゃがいもをかつおと昆布の風味をきかせて煮込みました。

## 無印良品 vol.2 保存版カタログ

期間中の注文書提出日に発送ご注文できます。

**注文受付期間**  
2023年7月31日(月)～2023年10月20日(金)

**商品お届け期間**  
2023年8月14日(月)～2023年11月3日(金)

**注文方法** OKJ注文書(4ケタケタ注文欄)に申込番号と注文書をご記入ください。

**商品のお届け** 注文の翌々週配達となります。

**定期発行**  
2023年8月14日(月)～2023年11月3日(金)

**注文方法** OKJ注文書(4ケタケタ注文欄)に申込番号と注文書をご記入ください。

**商品のお届け** 注文の翌々週配達となります。

**364234** 無印良品 しよゆ揚げせん 45g

※269 円税込 290 円

いかに甘めの味つけをしてシート状にし、ひと口サイズにカットしました。(アレルギー) 小麦、大豆、アーモンド(微量)、卵(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(50g) 10袋/1箱(500g)

**364243** 無印良品 しよゆ揚げせん 96g

※112 円税込 120 円

国産小麦を使った揚げせん(小麦)に、甘口の醤油をからめて仕上げました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(96g) 41袋/1箱(960g)

**364312** 無印良品 ぽつぽつ揚げせん 45g

※112 円税込 120 円

いかに甘めの味つけをした揚げせん(小麦)に、醤油をからめて仕上げました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(45g) 39袋/1箱(450g)

**364321** 無印良品 おつまみずめ 45g

※417 円税込 450 円

ずめ(大豆)を揚げたおつまみ(小麦)の小さじ1杯までを数回おつまみしています。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(45g) 10袋/1箱(450g)

**364207** 無印良品 てんぷい餅 ビスケット 90g

※112 円税込 120 円

国産小麦を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(90g) 33袋/1箱(900g)

**364215** 無印良品 豆乳ビスケット 70g

※112 円税込 120 円

国産小麦を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(70g) 30袋/1箱(2100g)

**364218** 無印良品 チョココラムマロ 130g

※269 円税込 290 円

国産小麦(小麦)を主成分としたマロ(小麦)を焼いて仕上げました。(アレルギー) 小麦、大豆、アーモンド(微量)

数量/1袋(130g) 32袋/1箱(1690g)

**364324** 無印良品 コアリン 110g

※176 円税込 190 円

国産小麦(小麦)を主成分としたマロ(小麦)を焼いて仕上げました。(アレルギー) 小麦、大豆、アーモンド(微量)

数量/1袋(110g) 10袋/1箱(1100g)

**364226** 無印良品 厚揚げ入りのこし餅 90g

※176 円税込 190 円

国産小麦を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(90g) 33袋/1箱(900g)

**364011** 無印良品 不揃い チーズケーキ 1個

※167 円税込 180 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1個(180g) 1個/1箱(180g)

**364339** 無印良品 不揃い チョココラム 1個

※167 円税込 180 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1個(180g) 1個/1箱(180g)

**みんなで分けて、一緒に楽しむ大袋菓子**

**364332** 無印良品 いちごのジャムトイ 147g

※370 円税込 399 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(147g) 10袋/1箱(1470g)

**364347** 無印良品 ぽんぽん餅 100g

※370 円税込 399 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(100g) 10袋/1箱(1000g)

**364315** 無印良品 ぽんぽん餅 100g

※370 円税込 399 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(100g) 10袋/1箱(1000g)

**364231** 無印良品 チキンメン 420g(14個)

※370 円税込 399 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(420g) 10袋/1箱(4200g)

**364251** 無印良品 3種の薄煎りアソート 150g

※370 円税込 399 円

国産小麦(小麦)を主成分とした餅を焼いて餅味を再現しました。(アレルギー) 小麦、大豆(微量)、鶏卵(微量)

数量/1袋(150g) 10袋/1箱(1500g)

アレルギー物質のご案内  
アレルギー物質(小麦、卵)は1個あたり10g未満に含有されています。また、本品には小麦粉(小麦)が使用されています。アレルギー物質(小麦、卵)は1個あたり10g未満に含有されています。また、本品には小麦粉(小麦)が使用されています。

## 今週お配りしている 保存版カタログをご覧ください。

カタログは年4回(5月・8月・11月・2月)の定期発行です。

### 食べるスープ 揚げ茄子と豚肉の 生姜スープ

揚げ茄子のコクと豚肉の旨み広がる、具たくさんのおいしいスープです。

**パイル織り フェイスタオル**  
オーガニックコットンの綿糸を使用した、やさしい肌触りと吸水性の良いタオルです。

### スキンケア 敏感肌用シリーズ

乾燥が気になる敏感肌にうるおいをたっぷり与えて保護します。

### お気に入りの香りと暮らす ランタンスティック

さし込むランタンスティックの本数で、香りの調節ができます。

### シリコン 調理スプーン

炒める、すくう、盛り付けるをこの一本で!

### ステンレス ひっかけるワイヤークリップ

さびにくいステンレスでできた、バーにひっかけて使えるクリップです。

離れてくらすおさまやご両親 単身のご主人さまに



## CO-OPまごころくろしお便

カタログ「まいころくろしお便」の商品を  
全国どこでもお届けします♡

くろしお便 が届くまで

※大・中・小の箱も送料は変わりません。

カタログ「まいころくろしお便」の商品を  
専用注文書に記入して  
配送担当者に提出。

こうち生協が梱包  
中箱でシッパー約2個分の  
商品が入ります。

ヤマト運輸で  
お届け先へ

### くろしお便 発送スケジュール

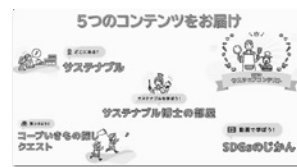
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土	日	月
注文書提出週					CO-OPまごころくろしお便お届け							

専用注文書提出週の  
翌週土曜日・日曜日・月曜日  
ご希望の曜日、時間帯にお届け!

今週  
パンフレットを  
お配りして  
います!



### チャレンジしてみよう! 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」



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「コープたんぽぽ」

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 たんぽぽ事務局

### 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

### 8月28日(月)は7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。

### 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。

## 焼きしめさばの棒寿司



ラップでギュッと巻くだけのさば寿司。  
おもてなしにも!

材料 (2人分)

- CO-OP しめさば昆布じめ ..... 1枚
- CO-OP 利尻昆布のだし入りすし酢
- ..... 大さじ2
- 白米 ..... 1合
- 水 ..... 180ml
- 白いりごま ..... 大さじ1/2
- 青じそ ..... 10枚

<栄養価1人分> エネルギー/292kcal



cookpad  
レシピページ▶

### 作り方

- ① 洗った白米は炊飯釜に入れ、  
水を加えて30分浸水させ、  
炊飯する。
- ② 「CO-OP しめさば昆布じめ」  
は、熱した魚焼きグリルに  
入れ、中火で5分焼き、10  
分程度置いて粗熱をとる。
- ③ ①が炊き上がったから、  
「CO-OP 利尻昆布のだし入り  
すし酢」、ごまを入れて混  
ぜ、パットなどに取り出す。
- ④ ラップを30×30センチ四  
方に広げ、②のさばの皮  
目を下にして並べる。
- ⑤ 青じそを並べ、③のをせ、  
ラップを使って棒状に  
びっちり巻く。
- ⑥ 10分ほど置いてから、食  
べやすく切る。

### コツ・ポイント!

ラップを使って家庭で  
手軽に作れるさば  
寿司。しめさばの酸  
味と青じその香りが  
食欲をそそります。  
さばから良質な脂質  
がとれます。

## 店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

よしだ・かもバ

### 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 LPA 相談会	3 LPA 相談会	4 LPA 相談会	5
6	7 LPA 相談会	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11	12
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 LPA 相談会	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24 LPA 相談会	25 LPA 相談会	26
27	28 LPA 相談会	29	30 相談会	31 LPA 相談会		

日	月	火	水	木	金	土
		1 LPA 相談会	2 LPA 相談会	3 LPA 相談会	4 LPA 相談会	5
6	7 LPA 相談会	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11	12
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 LPA 相談会	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24 LPA 相談会	25 LPA 相談会	26
27	28 LPA 相談会	29	30 LPA 相談会	31 LPA 相談会		

### 対応が親切で助かります

南国支所 組合員さんより

今回ケガ通院でしたが、2日間しかなく請求するのも申し訳なく思いつつ、電話をかけたのですが、対応も親切で、しかもシーネ固定でも通院分として日数に含まれていてとても助かりました。

※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。

## 知ってなるほど!!

商品を使っている「あれ?」と思ったことは  
ありませんか? 組合員さんから寄せられ  
た質問にお答えします。

箱をあけたら中の容器がへこんでいた!

「箱が大丈夫でも  
中身がへこむ!」



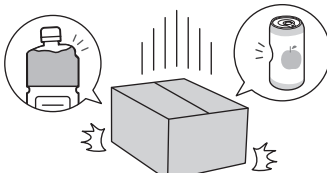
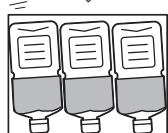
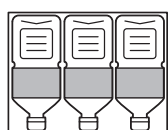
衝撃が加わって容器が  
変形することはあります!

ダンボール箱に入った状態で衝撃が加わると、箱が変形しなくても中の容器(ペットボトルや缶)が変形することがあります。工場では箱詰めを機械が自動で行っており、容器が変形するほどの衝撃が加わることはありません。

箱の中ではこんなことが!

缶飲料を箱ごと斜め方向に落下させると、箱の中で缶どうしがぶつかり合い、多くの缶にへこみが生じることがあります。2リットルペットボトルは重いため、箱をさかさまに落とすとボトル自体の重みで注ぎ口部分がめり込んだ状態になります。また、落下の衝撃が加わった時に瞬間的に胴体が膨らむので、ミシン目のあるラベルは、ミシン目が切れてはがれることがあります。

そっか、  
うちでも「ドン!!」と  
置いたりしないように  
気をつけたいね。



ダンボール箱に  
変形はないし、  
どこで変形した  
のかしら?



あー!  
箱買いた  
ジュースの缶が  
へこんでる!

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

こーぶの  
あるくらし

