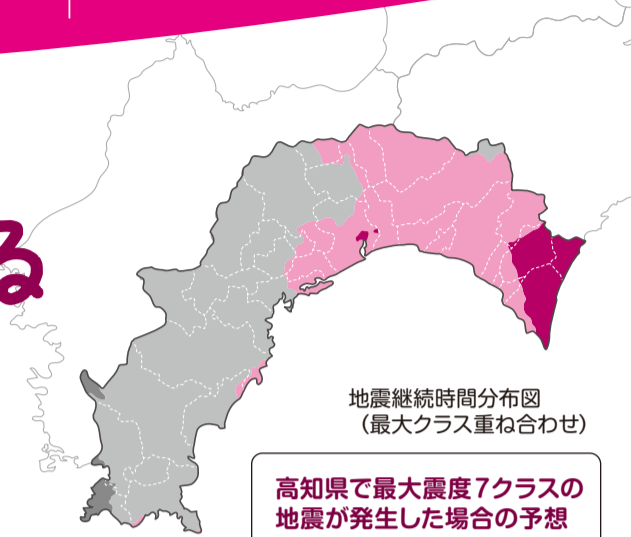


南海トラフ地震に備える

地震の揺れから身を守る



高知県で最大震度7クラスの地震が発生した場合の予想

体に感じる揺れ(震度3程度)から強くなり、再び震度3程度に落ち着くまでの時間

継続時間

3分 -	1.5分 - 2分
2.5分 - 3分	1分 - 1.5分
2分 - 2.5分	0分 - 1分

事前の備えが大切。あなたの命を守るのはあなた自身!

思い込みは禁物。想定にとられるな!

取り組みに無駄はない。できることから実行を!

過去の南海トラフ地震は、これまでおおむね90年から150年ごとに発生しています。南海トラフ地震のような大地震の場合、県内全域で同時に大きな被害が発生することが予想されています。このため、全ての地域での消防機関などによる避難誘導や人命の救助などは困難なことが予想されます。まずは「自分の命は自分で守る!」という意識を持つことが大切です。

揺れから身を守るポイント

家や建物の中にいた場合

●部屋にいたら

大きな家具や本棚が倒れ、額縁(がくぶち)などが落下することがあるので、丈夫なテーブルや机などの下に隠れましょう。



※机が押しつぶされるほどの重量物が落下する可能性があるときは、机の下でも危険です。より安全な所に逃げましょう。

●エレベーターの中にいたら

地震感知装置が付いているエレベーターの場合は、近くの階で自動的に止まるようになっていますが、付いていないエレベーターの場合、揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で下りてください。



●多くの人がいる施設にいたら

係員の指示に従いましょう。落ち着いて行動しましょう。あわてて出口に走り出さないようにしましょう。



●揺れがおさまったら

すべてのガス器具の火を消して元栓を閉めましょう。また電気のブレーカーも落とすようにしましょう。



外にいた場合

●街中を歩いていたら

建物の近くを歩いている時は、ガラス窓、看板などの落下物に注意し、持ち物で頭をカバーし、身を守る場所に逃げます。持ち物で頭をカバー。



●ブロック塀や自動販売機の横を歩いていたら

倒れるおそれがありますので、すぐに離れましょう。



●山の中にいたら

がけの上や下等、土砂崩れのおそれのあるところから離れましょう。



●車を運転していたら

揺れを感じたら、ゆっくりと減速し、あわてず左側路肩に停車してエンジンを停止。ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促しましょう。長い斜面の下やトンネルの出入口付近では、崩落の危険がありますので、できるだけその場所を避けて停車しましょう。

ドアはロックせず、エンジンキーは付けたままにして車を離れましょう。貴重品などは車内に残さないようにしましょう。他の通行車両にはねられないように注意しましょう。



余震にも注意



本震の後の余震にも注意が必要です。南海トラフ地震の場合、大きな揺れを伴う余震がしばらく続きます。時間とともに余震の大きさと回数は減っていきませんが、東北地方太平洋沖地震では9年以上経過しても余震が続いており、1854年の安政南海地震の時には、余震が3年も続いたという記録が残っています。本震後は、気象庁から出される余震情報に注意し、壊れかけた家に入ったり、がけ崩れなどの危険がある所には、近づかないようにしましょう!

みんなの
商品声



CO-OP
ふんわり今川焼北海道大豆の小倉あん

- 「甘い物がほしいなあ…」と思ったらチンして、トースターで外をカリッと。あっさりしているので2〜3個はいただけます。
- ちょっと小腹が空いた時にサイコーにいいです!
- 好きな時に一個だけでもチンして食べられるので嬉しいです。



白バラ
牛乳ロール

やわらかくクリーム味も飽きずとっても美味しいです。カタログで見つけたらぜひ注文しています。

鎌倉ハムのロースハム



●鎌倉ハムを入れて作ったポテサラを友人に届けたら、すごく美味しいと言ってくれ好評でした。以来友人も注文しています。無塩せきなので、身体にも良いし、他にはない味です。

- 食物アレルギーのある子どもに、卵や乳を使わず、添加物の入っていないこのハムは、安心して食べさせられます。ポテサラダに入れてたり、サンドウィッチにしたりと子どもの食体験を広げてくれる一品です。もちろん味もとても美味しく気に入っています。



CO-OP
プリッとむきえび

お好み焼きや炒め物など、少量ほしいときにサッと使えるのがいいと思います。使いやすい、おいしい、丁度の大きさで重宝しています。



国産地養鳥
もも切り身

切り身の大きさがちょうど使いやすいサイズでおいしいので、切らさないよう購入しています。唐揚げ・筑前煮・親子丼…鶏肉本来の味がしっかりしていておいしいです。



CO-OP
北海道の
鮭フレーク

- 生協の鮭フレークが一番美味しいです。おにぎりにしたり、炒飯にしたり、離乳食に入れたり、本当に味が良い。
- そのままごはんのお供にでもおにぎりの具やぞうすい、ちらしずしの具材等使い道がたくさんあり重宝しています。もちろん美味しいので気に入っています。

FSC 認証の商品を使用し、次世代のために森を大切にすることをお手伝いをします。例えば「CO・OP ミックスキャロット」品質の良さ、こだわり、そして美味しさ最高ですね。森林の環境や地域社会に配慮して作られた商品です。

住…家電や収納などの利便性を追求し過ぎない。それらの量に比例して、お金も家の広さも光熱費も増大する。「少し不便」くらいが自分の財布にも地球にも優しくなれるのかも。

衣…外出着や仕事着がヨレてきたらウエスへ。

食…季節(旬)のものを食べる。年間の中で安値になりやすい。栄養も高い。「地のものを食べる」運送費が抑えられるからか?そこまで高くない。その土地で生育しているからこそ、その土地の人間の体調に合いやすい。

●外出は運動も兼ねて基本徒歩。いつも水筒を持ち歩く、等々。

●生ごみで堆肥を作り、庭で野菜を作る。夏の日除けに、ゴーヤやきゅうりのグリーンカーテン。その実は食材に。

●風呂の残り湯は洗濯、トイレ掃除に利用。

環境とお財布にやさしい私のサステナブルライフの一部です。

足腰が弱くなった義母から引き継いで、畑で野菜を作り始めて2年目。苗を植えて1週間もしないうちに虫に食べられて枯れてしまったりして、失敗はあるものの、子どもたち、孫たちが笑顔で収穫する姿を楽しみに農薬・除草剤に頼らず頑張っています。

マツコ

こうち生協 ホームページ
こーぷのある暮らし
テーマ
サステナブル
ライフ

生活全てにおいて、できる事をできる範囲で無理なく続けていけるように心がけています。「食」では、野菜や果物などは、知り合いから頂いたものや、良心的な地域で生産された季節のものを食べるようにしています。調理もできるだけシンプルなものにし、素材の味を生かすようにして、高知に住んでいる有難さを感じています。「衣」は外出が少なくなったことを幸いに、いままでのものを工夫して着用し、「住」でも今は風通しをよくし、できるだけ田舎のよさを生かして自然を感じながら生活しています。

ラヴィイオンバット

まず食品ロスを考えます。無駄にならないよう食材を使いきったり、期限日を考え購入したり、残りおかずをリメイクしたり。ゴミ出しも考えてしています。地球環境を考え、プラスチックごみの購入時を減らしています。リサイクル活動がもっと多くなれば良いのと思っています。

ちいちゃん

高知県で生産された物をできるだけ購入するようにしています。食材は余すことなく使って、作ったご飯、おかずは絶対残さないようにしています。(子どもや孫にもそのように言ってきました) 買い物をする時は賞味期限の短いものを安く買い、すぐに食べるようにしています。食べ物を食べられることに感謝したいです。これからの夏、節水や節電にも努めたいです。

ばんぼこ

ごみ問題は環境保護の大切な1つです。日本が世界の中でも最低のごみ処理ができていない国と知り、1人でも多くの国民の人たちが、気を付けて焼却ごみを減らす努力をしなければと思ひ、やっています。プラスチックごみの分別処理をちゃんとしなくてはなりませんね。お菓子の小さな袋1つでもプラスチックごみへ。

さすけっち

サップぱーば

こーぷのある暮らし
返信カード

9月のテーマ わが家の食ロス対策

ご家庭で、食品ロスを出さないためにどんなことに気をつけていますか?



こちらからも
投稿OK!

テーマ以外でも商品への声やレシビ、おすすめスポットなど何でもOK! 抽選で3名様に500円分のコープ商品券プレゼント!

クイズ ●締切 9月30日(土)

未使用食品をフードバンク団体や福祉施設などに寄贈する活動を?

ヒント: 3ページをご覧ください。

答え フード

◆8月号の答え: 高知大 空襲

※ご記入いただいた個人情報は、HPやSNSへの掲載、紙面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
※ご投稿いただいた文章は、紙面の都合上、内容に支障のない範囲で変えさせていただきます。ご了承ください。
※配送担当者または、店舗サービスカウンターにお渡しください。(運営企画グループまで)

登録募集締切は
9月末日です!

2023年度 サークル募集!!

組合員さん3人以上集まって
楽しい時間を共有!

テーマは自由 年間5千円までの
実費を補助

【募集要項】

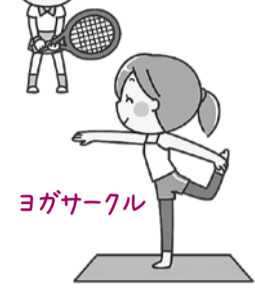
- ◆対象/組合員さん3名以上
- ◆募集数/120サークル
- ◆募集期間/4月~9月末
- ◆テーマ/活動内容は自由です。
※但し、個人の営利を目的とした活動、
特定の宗教・政党に関わる活動の
登録申請はお断りします。
- ◆活動費/年間5千円までの実費
を補助します。
- ◆こうち生協の施設を
無料でご利用できます。
- ◆活動中の事故に対しては生協が
保険をかけています。

活動例

着物を楽しむ
サークル



テニス
サークル



ヨガサークル

こうち生協の組合員さんが**3名以上**
集まって活動すれば、こうち生協の
サークルとして登録ができます。

お申込み・お問合せ

こうち生協 本部 運営企画グループ
☎0120-136-201

コープ葬祭 終活セミナー開催

参加費無料・事前予約制
組合員さん以外の方も歓迎!

日時/9月21日(木) 9:30~12:30
場所/ベルモニー 結 須崎東
須崎市妙見町1-8
募集定員/各講座20名

- 講座
- ①選べる家族葬 9:30~10:10
 - ②仏壇・仏具の知っておきたい
豆知識 10:20~11:00
 - ③近年の「終活」におけるお墓事情。

セミナー終了後無料個別相談会開催。

参加者全員にプレゼント!
『オリジナルエンディングノート』『コープのイチオシ商品』

お申込み・お問い合わせ/
こうち生協 本部 サービス事業部
☎0120-994-942 9:00~17:30 土・日・祝除く

コープたんぼぼ(くらしの助け合いの会) 活動会員さん募集説明会のお知らせ

日時/9月28日(木) 10:30~11:30
場所/コープかもべ 2階 組合員活動室
高齢者宅での家事全般のお手伝い。
●屋内活動 2時間 1,600円+交通費
●屋外活動 2時間 2,000円~+交通費
お申込み・お問い合わせ/
こうち生協 本部 コープたんぼぼ事務局

スマホ注文がより簡単に!!
いつでも好きな場所から
Web注文ができます。

コープアプリ今なら登録すると
抽選で景品プレゼント!



コープアプリ登録

このアイコン
が目印

+
eふれんずから
1企画内に1,000円以上注文

まずはコープアプリを無料ダウンロード!



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。



9月27日(水)は8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。

大豊町産の鹿肉 ジビエペットフード

犬や猫の健康的な体づくりをサポート!!



別名
「ヘルシーミート」

原料は鹿肉
のみ

低脂肪
低カロリー!!

よりどり2点以上でお買い得!

おらんく
ジャーキー(鹿肉)
30g

570円
税込 627円

そのまま
どうぞ

噛み応え
バツグン

上質なヒレ・もも
肉をジャーキー
に。鹿肉の栄養
と味がギュッと詰
まっています。

日本鹿ふりかけ
40g(10g×4袋)

570円
税込 627円

4袋小分け
タイプ

いつものごはん
にかけるだけ

食欲が落ちてきた
シニア、歯が弱い
ペットにもおすすぬ。

猫ちゃんも!

冷凍用
鹿生肉ミンチ(加熱用)
180g(30g×6)

480円
税込 528円

いろいろな料理に
アレンジ可能

栄養たっぷり
手作りごはん

炒めたり、茹でたり、
お好みの調理法で
お使いください。

冷凍用
鹿ポイルミンチ
120g(20g×6)

480円
税込 528円

解凍して
すぐ食べられる

ポイル済みで
お手軽

いつものごはんを少
し減らして、混ぜた
り、トッピングしたり。
手軽に栄養バランス
の良いごはん!

詳しくは今週お配りしている「コブレコ9月3回」をご覧ください。

店舗では 9月の感謝祭

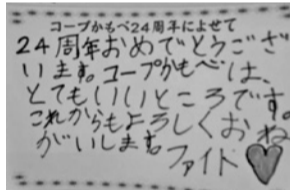
お買い得品いっぱい3日間!!

9/28
[木]

9/29
[金]

9/30
[土]

コープかもべは7月に24周年を迎えました。
組合員さんから届いたメッセージをご紹介します。



お店のお買い得情報を発信中!

コープよしだ 高知市
吉田町6-6

コープかもべ 高知市鴨部
2丁目4-43



受付できる商品

- 賞味期限が
2023年12月以降の商品
- 袋や箱が開封されていない食材
- 常温で保存可能な食材
- お米・缶詰・レトルト
- インスタント食品
- ベビーフード・粉ミルク・
介護食
- 備蓄食料品
- 衛生用品
- 生理用品

このOX表を
受付期間まで
保管しておいてね!



受付できない商品

- 賞味期限が
2023年11月末までの商品
- 開封されているもの
- 生鮮食品
(野菜・冷蔵品・冷凍品)
- アルコール
(みりん・料理酒は除く)
- 共同購入では
フードライブ専用袋に
入らないもの



フードライブBOX

店舗入口付近に設置してあります。
商品を直接入れてください。

店舗では
受付期間
9月25日(月)~10月1日(日)

コープよしだ・コープかもべ

9月3回企画
専用袋のお届け
9月18日(月)~22日(金)



約(30cm×30cm×10cm)
注文番号
172600

専用袋に入りきらないもの
専用袋以外の袋
では受付できません。

共同購入では

受付期間
9月25日(月)~29日(金)

まずは、無料のフードドライブ専用袋をご注文して、
受付期間中に専用袋に受付できる商品を入れて、
配送担当者までご提出ください。

フードドライブとは、各家庭などで使いきれない未使用食品
を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄
贈する活動です。ご提供いただいた食品は「NPO法人こうち食
支援ネット」を通じて、高知県下の社会福祉協議会、福祉団体・
子ども食堂などへお渡しし、支援につなぎます。

「もったいない」から
「ありがとう」へ

「フードドライブ」に
ご協力ください!

SDGs



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



コープ
しごと

災害時のトイレ対策

災害時で一番大事なことは、「命を守る」ことです。そのためには、1週間程度の食料の確保・備蓄や暑さ・寒さ対策以外に、トイレの確保も必要です。

災害時、トイレ機能が停止した場合の悪循環

水洗トイレ機能の停止⇒共用トイレの悪循環(臭い・汚い・怖い・寒い…)⇒トイレに行く回数を減らすために、「飲まない」「食べない」生活になりがち。⇒体力・免疫力の低下、体調不良。病気発生の可能性が大きくなる。⇒最悪の場合、健康障害・震災関連死などの危険。

災害発生時 やってはいけないトイレのNG!

(NG!) すぐにトイレの水を流す

(戸建て) 地震災害などの場合、トイレの排水管が地中で壊れて、汚物が便器からあふれる場合があります。
(マンションなどの共同住宅) 上階で水を流すと汚物が下の階の家のトイレからあふれる場合があります。
対策 排水の安全が確認されるまでは、水を流さない! 携帯トイレや代用品を使う。

(NG!) 排せつを我慢する

体調不良を起こします。
対策 普段から、家族それぞれの1日当たりのトイレの回数を把握し、携帯トイレや簡易トイレを7日分程度準備しておく。

(NG!) 携帯トイレ・簡易トイレ使用後の汚物の処理が甘い

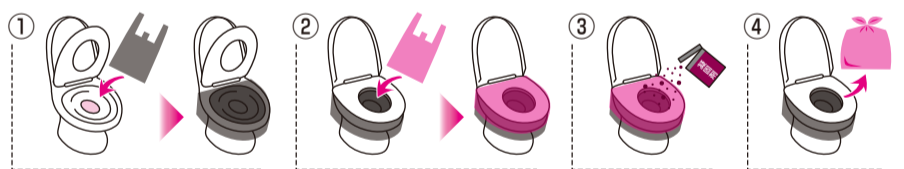
悪臭、病原菌などの発生による感染症、生活環境の悪化を起こします。
対策 使用済みの携帯トイレ(汚物)を入れるための密封性のある「袋やゴミ箱」を用意する。



家のトイレの便器を利用 固めて処理できる 緊急用トイレ 『エコレット』

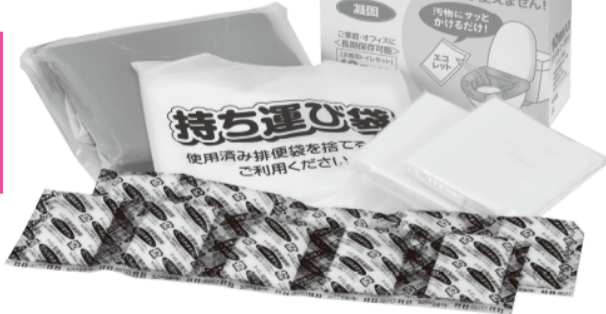
9月3回企画

携帯トイレは、家などのトイレの便器や簡易トイレを利用して使います。



10年間
保存可能!

※製造日からの日数。お手元には、8年以上品質を保証するものをお届けします。



注文番号 **164003** 3月3回価格 1,530円(税抜)
◆防災用トイレセット エコレット10 **5% OFF 1,440円**
 (税込 1,584円)

(10回分 おひとり様・2日~3日目安)

- 【セット内容】**
- ・抗菌性凝固剤7g×10袋(素材:ポリマー樹脂)
 - ・排便袋10袋(素材:ポリエチレン)
 - ・持ち運び袋10袋(素材:ポリエチレン)
 - ・ポケットティッシュ2個(素材:紙)

サイズ:18×13.5×5 (cm)

省スペースで
収納が可能!



【エコレット100】
 トイレ用ペーパー3個程度のスペースで保管ができます。



注文番号 **164011** 3月3回価格 4,335円(税抜)
◆防災用トイレセット エコレット30 **5% OFF 4,080円**
 (税込 4,488円)

(30回分 おひとり様・6日~9日目安)
 エコレット10×3個

宅配 (宅配便でお届け)



注文番号 **164020** 3月3回価格 7,225円(税抜)
◆防災用トイレセット エコレット50 **5% OFF 6,800円**
 (税込 7,480円)

(50回分 2~3人程度・4日~5日目安)
 エコレット10×5個

宅配 (宅配便でお届け)



注文番号 **164038** 3月3回価格 12,700円(税抜)
◆防災用トイレセット エコレット100 **5% OFF 12,000円**
 (税込 13,200円)

(100回分 4人以上・4日~5日目安)
 エコレット10×10個