

2023  
11月3日  
発行/11月1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.1441 組合員数/105,012人 [10月17日現在]  
 (Vol.1884)  
 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

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!

栄養バランスを考えた 1週間分の利用代金から **500円割引**  
 カロリー・塩分控えめ  
 期間/10月30日(月)~11月17日(金)



献立例



献立例



献立例



献立例

**らんまんコース** [おかず8品]

5日分(5食)  
 3,500円税込 ▶ **3,000円** 税込  
 500kcal以下

**いろどりコース** [おかず4品]

5日分(5食)  
 2,600円税込 ▶ **2,100円** 税込  
 350kcal以下

**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  
 450kcal以下

**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  
 550kcal以下

## 時短・簡単 お弁当宅配で忙しい毎日が変わる!

お留守でも指定の場所にお届けします。

**趣味の時間が  
増えました**  
 子育ても終わり、夫婦二人の生活となり時短・コスパを考え、夜はお弁当にしました。味も量もばっちり!趣味の時間が増えました。

**ゆっくりできる  
子どもとの時間**  
 子育てで忙しい中、大変助かっています。ごはんを作る必要がないので子どもに笑顔でいられます。

**産前産後はレンジ  
でチン!**  
 つわりがひどいため利用しましたが、レンジで温めるだけなので、仕事から帰ってきた主人が支度をしてくれて助かります。

**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。

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)

**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。 ●土・日・祝日はお休み。

### 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。

<b>らんまんコース</b> (おかず8品)	<input type="radio"/>
<b>いろどりコース</b> (おかず4品)	<input type="radio"/>
<b>おかずコース</b> (おかず6品)	<input type="radio"/>
<b>お弁当コース</b> (ごはん+おかず5品)	<input type="radio"/>

必要事項をご記入の上、11月17日(金)までに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。

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)



# みんなの商品声



**むかし懐かしナポリタン**  
懐かしい味で毎回注文しています。チーズをたっぷりかかっています。



**めっちゃ旨いチャーハン**  
簡単でおいしい! デイサービスの休みの日(土・日)には、昼食においしくいただいております。一緒にCO・OPのたまごスープもいただいています。



**十勝めむろ皮つきフライポテト**  
じゃがいもの甘さが伝わってくるポテトです。ホクホクして皮もおいしい。ハンバーグに添えたり、塩少々ふって単品でいただいたり、ちょっと豪華なかんじがして、とても気に入っています。



**生から作ったレンジ国産あじフライ**  
レンジの表示時間より長く加熱すると、カリッとします。タルタルソースをつけて食べるのがおすすめです。



**国産野菜のみじん切りミックス**  
色々な料理に注目しています。みじん切りなので、簡単にすぐ使えて便利で重宝しています。チャーハンの具にハンバーグやミンチカツ、つくねボールなど思いついて、直ぐ取りかかれて便利です。気に入っています。



**国産チキンのナゲット**  
たっぷり入っているの、ちょっと物足りない時に、直ぐ食べられて良い。味がしっかり付いているので、何もつけなくてもおいしいです。



**ワンタッチコアノンS**  
紙芯がないのでゴミが出ない。これ大事! そして長尺で取り替え手間が少ない。やわらかな紙質など好きなところがいっぱい。コアノン長い間お世話になっています。

あたりまえかもしれないませんが、好き嫌いの多い子どもの食べ物も自分の好きなものにして、残っても自分が食べられるようにすることが大切です。特に食ベムラの多い時期なので、そうすることで食品ロス削減になります。やや食べものに偏りはありますが...

どうしてもその日買った食材など使い切れない場合は、冷蔵庫(冷蔵室・冷凍室共に...)を上手に利用し、点検(使い切れたかどうか)をしながら補充して...とローリングストックもしながら無駄のないようにしています。

● ご飯粒もおかずも残さず全部食べるのが小さな頃から身につけています。  
● 人参や大根の葉も捨てず、おかずの1品にしています。  
● スーパーでは、賞味期限の短い安くなっている食品を買うようにしています。

日頃から必要最小限しか買わないように心掛けています。時々、冷蔵庫の確認をし、早く消費した方がいい物を見て、休みの日に作り置きができるよう買い出しに行っています。また、ニンジンや大根などの葉や皮も炒めたり、煮たりと捨てる事のないよう料理に使っています。栄養も豊富で、食ロス対策にもなり一石二鳥です。

皮ごと食べられる野菜(大根・人参・さつまいもなど)は皮をむかず、そのまま料理しています。キャベツやブロッコリーの芯は、細かく刻んでハンバーグやチャーハン、カレーに入れたり、細長く切って他の野菜と一緒に揚げにして無駄なく食べてしまいます。

**テーマ**  
**わが家の食ロス対策**

こうち生協  
ホームページ



こーぷのあるくらし

ホームページでは、  
たくさんのお声をご紹介します。

二人家族なので、多く作ると何日も同じものを食べることにになり、飽きるので、少量をめんどうだがその都度作ることにしています。食べきったら又作るというし、残ったものを冷蔵庫に入れるとつい出し忘れたり、食べたくなって捨ててしまったりします。又食べたい、又作ろうと思う位がちやうどで作りがいがあります。

食品ロスをなくすためにしていることが三つあります。  
一つ目は、定期的に冷蔵庫の中を整理して、食品の在庫管理をすることです。賞味期限の近い食品を見えやすい場所に置いて、意識して使い切るようにしています。  
二つ目は、冷凍庫を活用することです。ご飯をまとめて炊いて冷凍するほか、肉や魚、野菜なども冷凍して炒め物やスープに使っています。

三つ目は、野菜の切りくずを肥料にすることです。家庭菜園の楽しみに繋がります。  
以上のことを、食品ロスをなくすために続けていきたいです。

暑い夏場は、傷みややすいので料理も捨ててしまわないように、食べきれず分だけ作るようにしています。

スイートポテト

マルちゃん

## こーぷのあるくらし 返信カード

**11月のテーマ 今年一番の大失敗**  
やってしまった〜! ちょっと恥ずかしい! ちょっと笑えるお話しをお聞かせください。



こちらから投稿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 11月30日(木)  
10月16日は何の日?

**ヒント:** 10月は、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヶ月です。日頃から飢餓や食料問題の解決に向けて活動するNGO/NPO、国連機関が共同で情報発信を行っています。

答え 世界   デー

◆10月号の答え: わたしの **節約術**

※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く場合があります。ご了承ください。  
※配達担当者または、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)

支所・店舗  お名前  ペンネーム  組合員番号



# 機関紙モニター募集!!

## あなたの暮らしを機関紙に生かしませんか?

こうち生協の  
『機関紙 **Himawari**』の  
モニターを募集します。



### 【モニター内容】

毎月1回その月に発行した『機関紙Himawari』について、編集事務局からお願いするテーマに沿った意見や情報のレポートをWebフォームから提出。レポート提出者には毎回粗品をプレゼント。

### 【応募資格】

こうち生協の組合員さんで、パソコン・スマートフォンでWebから「モニターレポート用フォーム」に入力のできる方。



### 【募集人数】50人

※応募多数の場合は、地域や年齢などのバランスを考慮し、選考させていただきます。

### 【応募締切】2023年11月12日(日)

※ご応募いただいた方には11月末日までに当落をご連絡いたします。

### 【モニター期間】2023年12月～2024年3月

ご応募は  
こちらから▶



【お問い合わせ】こうち生協 本部  
運営企画グループ

### 第1回 協同組合フェスタ inとさのさと・アグリコレット開催

日時/11月12日(日)10:00～15:00

会場/とさのさと・アグリコレット  
高知市北御座10-46

◆高知のおいしいものが大集合!  
土佐和牛・土佐田舎寿司・たけのこ寿司・  
なすギョウザ・焼きいもなど。  
11:00～ 土佐・室戸鮫軍団によるまぐろ  
解体ショー・特別価格販売。

◆楽しいこと盛りだくさん!  
子ども向けダンボール迷路・ガラガラ抽選  
会・木のおもち・フリーマーケットなど。

◆こうち生協も参加!  
キッチンカーのバナナシェイク販売・こうち生  
協LPAのじゃがりこで防災非常食・たべる  
\*たいせつキッズクラブのお野菜クイズなど。

主催/協同組合連絡会議こうち  
お問い合わせ/高知県農業協同組合中央会  
担当:松本 TEL 088-802-8030

### 11月13日(月)は10月分利用代金の 引き落とし日です。

※CO・OP共済(たすけあい・あいぶらす・  
終身共済・火災共済)掛け金の引き  
落とし日は11月27日(月)です。

### 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/11月23日(木・祝) 9:00～12:00  
場所/ベルモニー会館 知寄 高知市知寄町  
3丁目 501-2  
募集定員/各講座30名  
申込締切/11月17日(金)

講 ①選べる家族葬 9:30～10:10  
座 ②相続と遺言書の重要性 10:20～11:20

無料個別相談会のみ参加もOK! 9:30～

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

TEL 0120-994-942 9:00～17:30 月～金

### 認知症にやさしい地域づくり 交流広場「よしだサロン」開催

認知症の方やそのご家族、地域の方どなたでも参加  
できる交流サロンです。お気軽にご参加ください。

日時:11月14日(火) 13:00～15:00

場所:コープよしだ 2階 組合員活動室

参加費:100円 申込不要

◆オーラルフレイルを予防しよう  
講師/高知市健康増進課  
こうち生協は「よしだサロン」に協賛しています。  
お問い合わせ/南街・北街・江ノ口地域包括  
支援センター TEL 088-821-7551

## エクステリアのプロが最善のプランをご提案

### 門壁・フェンス・カーポート・お庭の事何でもご相談ください!



門・フェンス

自然材を使ってセンス良く  
プライベートもしっかり守る。



カーポート

紫外線から大切なお車・  
バイクを守る丈夫なカーポート。



お庭

明るさと解放感のある  
緑が気持ちよいお庭。

ご相談お見積りは無料です  
お気軽にご相談ください!

申込  
番号 161985

こうち生協 相談・無料お見積り  
提携店 (有)トータルエクステリアいしまる

お問い合わせ/こうち生協 本部 サービス事業部  
TEL 0120-994-942 (月～金 9時～17時半)

## 店舗では こうち生協38周年誕生祭

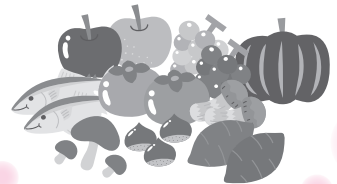
### お買い得品いっぱい3日間!!

11/23  
[木]

11/24  
[金]

11/25  
[土]

旬のおいしい物が  
いっぱい!!



..... 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



9月  
理事会だより

9月26日(火)開催

- ◆組合員さんの声の共有と商品や運営についての意見交換・質疑応答が行われました。
- ◆高知県グリーンボンドの取得について確認されました。

- ◆2023年度方針の進捗状況と8月決算を受けての報告がありました。
- ◆安全防衛運転の取り組みについて報告がありました。
- ◆コープたんぼぼ2023年9月幹事会について報告がありました。
- ◆2023年9月LPAの会定例会報告がありました。
- ◆2023年度おしゃべりパーティー事務局会議第2回報告がありました。
- ◆2023年7月環境関連実績報告がありました。
- ◆内部統制2023年度8月の進捗報告がありました。
- ◆支所・店舗運営会議報告がありました。
- ◆2023年度中四国地連組合員理事活動交流会第2回企画委員会の参加報告がありました。
- ◆2023年度中国四国地区監事研修交流会の報告がありました。
- ◆2023年度第3回監事会の報告がありました。
- ◆中央支所部署監査の報告がありました。

後援/高知市教育委員会  
お問い合わせ/こうち生協 本部 運営企画グループ  
TEL 0120-136-201 (月～金 9時～17時半)

### 日常のお買い物に

おいしい 安い  
かわいい 便利

エシカルな視点を  
プラスすると



それは誰かの笑顔につながるお買い物  
エシカル消費って?

コープの店内に設置している、エシカル消費に関する  
クイズを解こう! 店舗の入口で参加受付します。

参加賞  
プレゼント!

- ◆コープよしだ店内  
11月23日(木・祝) 10時～14時
- ◆コープかもべ店内  
11月25日(土) 10時～14時

## コープのお店で エシカルクイズラリー開催

お問合せ/こうち生協 本部 TEL 0120-136-201  
9:00～17:30(土日除く) (088-826-5211)





# 伝え、つなぎ、そして笑う 山の辣油

(株)いしはらキッチン



高知県北部土佐町の西の端にある人口約300人の石原地区を、地域の人々は親しみを込めて「いしはらの里」と呼んでいます。そのいしはらの里で今年3月会社を設立し、地元の食材を使い、いしはらの里を盛り上げようと試行錯誤しながら、商品開発をすすめている、(株)いしはらキッチン代表の中町小以登さんと専務の前田和貴さんにお話を伺いました。



(株)いしはらキッチン メンバーのみなさん (右から前田さん・中町さん)



## 高知県産の食材が持つ味を生かす

「どうせ作るなら地元の野菜をふんだんに使い、体に良い商品開発をしたい。」中町さんのそんな思いをのせて生まれた「山の辣油」は、本格的な『辛さ』へのこだわりと、高知県産のカツオと香味野菜たっぷりの『旨み』が特徴の、食べるおかずラー油です。それぞれの食材が持つ味を生かしています。

## ネーミングに“山” いしはらの里への思い



「商品名を山の辣油にしたのは、山に囲まれているいしはらの里で摂れる山の恵みのイタドリを使っていることでもあります。地域自慢の食材を積極的に使い、美味しさにとことんこだわった商品を通じて、地域の魅力を伝えていきたい。豊かな自然の残ったこの里に足を運んでもらいたいとの思いからです。」と前田さん。

いしはらキッチンでは、商品を開発し販売するだけでなく、年々人口が減っていくこの里で、次の世代が生活をしていけるしくみをつくること。会社が利益を得るだけでなく、この地域でくらすみんなが楽しく笑ってらせる里づくりを目指しているという。



いしはらの里には、地域住民全員が家族のようにあたたかいコミュニティがあり、都会のくらしでは忘れつつある「豊かさ」が残っている。

全国から移住者の多い土佐町。いしはらの里を元気にしたいという思いを次の世代に「伝

え・つなぎ・そして笑う」豊かな自然と人と人とのふれあいが、小さな里から商品開発という夢をのせて全国に広がろうとしています。



卵かけご飯



豆腐

どんな料理にも合います！～山の辣油のおいしい食べ方～



パスタ



納豆

## こじんと辛いけど、まこと旨い!

白ご飯に合うのは言うまでもなく、卵かけご飯や、冷奴・湯豆腐・サラダに加え、パスタ・焼きそばなど、麺類とも相性が抜群! 焼肉のタレにちょっと加えても、ピリ辛でGood!!

高知家うまいもの  
大賞2022  
「高知家賞」



注文番号 003107

山の辣油  
イタドリカツオ 本体価格 509円  
80g (賞)365日 (税込価格550円)

高知県産の鰹、ミョウガ、にんにくを使い土佐町、本山町で栽培・石原で加工したイタドリと、具材たっぷり! パンチの効いた辛さと鰹と野菜が絶妙なバランス!クセになる辛さです。

高知家うまいもの  
大賞2024  
「優秀賞」



NEW

注文番号 003115

山の辣油  
しょうがカツオ 本体価格 509円  
80g (賞)180日 (税込価格550円)

高知県産の鰹と本山町カワムラファームさんの減農薬の生姜を使用。カツオの旨味、生姜のさわやかな風味、そして本格的な辛さか、食欲をわき立たせる味になっています。