

## くらしに役立ち「ありがとう」の笑顔を広げていきます

thank you

## 健康と子どもたちの未来のために


11月18日の創立記念日で、こうち生協は38周年を迎えました。



### 2023ピースアクションinこうち 平和

～つなげよう 平和の願い～


こうち生協が協賛している高知県生活協同組合連合会主催「被爆ピアノコンサート」の中で、78年前に高知空襲を経験された久川千代子さん(94歳)にその時の体験をお話いただきました。高知空襲で九死に一生を得た久川さんは、「原点にはいつもこのことがあったから、どんな苦しい時でも平和への道を目指して頑張ってきた。戦争体験者が少なくなった今こそ、語り部を使命と思って、声の続く限り平和を叫びたい。」と平和の大切さを伝えられました。



高知空襲の体験を話す久川さん。

### 子どもの食育 たべる\*たいせつ キッズクラブ

こうち生協では親子で参加する食育イベントを、たべる\*たいせつキッズクラブとして開催しています。イベントを通じて、子どもたちに食べることの大切さを「知る・学ぶ・広げる」活動を行っています。コロナ明けの今年も、お茶摘み体験や和菓子作り、りんご狩りなど様々なイベントを開催し、多くの組合員さんに親子で参加してもらっています。




りんご狩り&ジュースしぼり体験

### 世界につながる私のチカラ 環境

今できることから始めよう!


こうち生協はSDGsの取り組みの一つとして「持続可能な生産と消費」を進めています。環境カウンセラーの内田洋子さんを講師に迎え、エシカル学習会を開催。パーム油の生産現場で起こっている環境や人権問題、エシカル消費について親子で学び、コープかもべの総菜部門から排出された廃油を使用したエコキャンドルづくりを行いました。



エコキャンドルづくり

### 地域交流 産地見学・しまんと地栗 植樹プロジェクト

この数年コロナ禍で中止していた産地見学を再開。各支所の商品活動委員会やコープ委員会が取引先業者への産地見学や商品の学習会を開催しています。また、(株)四万十ドラマさんと(株)しまんと流域野菜さんが取組む「四万十地栗植樹プロジェクト」にこうち生協も参加。このプロジェクトは、栗の休耕田を活用し、栗の植樹をすることで、地場産業の発展に貢献しようというものです。今年栗の苗木を50本植樹し、これから5年間、栗が収穫できるその日まで、栗のお世話をしながら、地域交流を深めていきます。



### 組合員さんの声

平和ってなんだろう  
 日常生活が安心して過ごせることかな。夢や希望を持って人生を送れることかな。家族や友人と楽しく食事をしたり、話ができることかな。命やお金への心配がないことかな。人間みな平等、人が人を思いやられて戦争や暴力のない世界であってほしいと心から願います。

あんこときなこ

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まします。地球環境を考え、プラスチックごみの購入時を減らして、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

配送を楽しみに待っています  
 昨年末大雪の日も配達いただき本当にありがとうございました。重いお米やジュース、水など、生協さんにお世話になり助かっています。犬を飼っているのですが、生協さんを楽しみに待っています。車が止まるだけで、犬興奮!!めったにこない来訪者です。カーテンの隙間からまた会える次週末です。金曜日が大好きです。

Maruko57

ゆりかごから墓場まで  
 働いていた頃は職場の共同購入を利用。退職後はしばらく遠ざかっていましたが、今年の夏の暑さに耐えきれず、個人宅配で再開。毎週1回の配達で大助かり。散歩のついでに足りないものだけスーパーへ寄ります。エアコンの掃除や鍵の修理業者の紹介もあり、安心して頼めました。「ゆりかごから墓場まで」これからもよろしく。

矢車草

フードドライブにご協力ありがとうございました

9月25日(月)～10月1日(日)



こうち生協では、今年も組合員さんの各家庭などで使いきれない未使用食品をご提供いただき、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体に寄贈するフードドライブに取り組みました。集まった448点の提供品は、高知県生活協同組合連合会を通じてNPO法人こうち食支援ネットから各団体へお渡します。ご協力ありがとうございました。

大阪王将の餃子学習会

9月14日(木)

須崎支所 商品活動委員会



須崎支所に(株)イートアンドフーズに来ていただき「大阪王将の餃子学習会」を開催。

上手な餃子の焼き方を学習した後、実際に焼いてみました。

油も水も使わずに凍ったままの餃子をフライパンに並べ入れ、(ポイント:並べ終わるまで火をつけないこと!!)時間を計って焼き上げていきます。(ポイント:途中で蓋を開けない)

久しぶりのリアル開催で、会話をしながら試食もでき、楽しい学習会となりました。

コープ葬祭 終活セミナー開催

10月20日(金)



高知市大津にあるベルモニー結で「選べる家族葬」「仏壇・仏具の知っておきたい豆知識」「近年の終活における墓事情」などのセミナーを開催。16名の方が会場を訪れ、セミナーを受講しました。またセミナー終了後には無料の個別相談会もあり、参加者からは「終活についての予備知識を得る良い機会」と喜ばれています。

たべる\*たいせつキッズクラブ 親子でみかん狩りを楽しみました

10月29日(日)



香南市香我美町山北にある土佐の高知のくだもの畑で、組合員さん親子23名の参加でみかん狩りを楽しみました。山北地区は高知県でも有数のみかんの産地。子ども目線でとれる低いみかんの木に、子どもたちは大喜び!自分でとったみかんの皮をすぐにむいて、甘酸っぱい匂いのおいしいみかんを味わいました。

ネット銀行のメリット

組合員さんからこんな質問をいただきました。「ネット銀行ってポイントがよくなるのか金利が高いなど聞くと、本当にお得?危険じゃない?」。有人店舗だった昔ながらの銀行も、ATMだけになったり、店舗そのものが無くなったりするの頃です。将来的になるかもしれないネット銀行について、メリット・デメリットや選ぶ時のポイントをお伝えします。

ネット銀行とは「インターネット専用銀行」の略です。ほとんどのネット銀行は店舗を持たずインターネット上で送金や振り込みなどの取引をします。通帳がないので記帳をする必要がなく、スマホで取引を確認できます。人件費が少ないため、金利やポイントが高く設定されているのが特徴です。2023年オリコン顧客満足度調査ネット銀行ランキングによると上位5行は「住信SBIネット銀行」「auじぶん銀行」「イーネット」「paypay銀行」「楽天銀行」の順です。また、これにもネット銀行のメリットがあります。

● 問い合わせ時は、メールや電話でやりとりをする  
● IDやパスワードは自己管理  
● ネットワーク障害時やメンテナンス時は利用できな  
● 気を付けたいのは、IDやパスワードをメールで聞き出して不正送金されるなどの詐欺が多く報告されていることです。不意に届くメールは全部詐欺と疑うくらいでちょうどよいと私は思っています。

次に、多くのネット銀行の中から選ぶ時のポイントは「自分がどの経済圏にいるか」ということです。例えば、スマホ、おうちのネット回線、クレジットカード、ネットショッピング、証券、保険、電子マネーはこの会社を使っていますか?その会社がつくる経済圏にまともなことで、ポイントを多くもらえることがあります。たとえばスマホを「au」、おうちのネット回線を「auひかり」、お買い物物は「au pay」を使っているという方は、前出のネット銀行「auじぶん銀行」を選ぶとポイントが多く付与されます。

こうち生協LPAの会 山根 幸

8月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	142kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	485kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	85kg	食品トレイ	
シッパー内袋	1,107kg	固形燃料	
チラシ類	155,830kg	再生紙	

\*宅配での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。

高知の おすすめスポット!

高知光のフェスタ

光や花に包まれた 幻想的な空間で 冬の思い出をつくらう

**仁淀川町**  
中津溪谷仁淀ブルーフェスタ  
2024年1月2日(火)～2月29日(木) ※期間中の「ゆの森」休館日を除く  
【開催時間】18:00～20:30  
【開催場所】中津溪谷ゆの森(吾川郡仁淀川町名野川258-1)  
「中津溪谷 ゆの森」周辺を舞台に、美しいイルミネーションを展開。  
「仁淀ブルー」とイルミネーションのブルーが織りなす美しい景色をぜひお見逃しなく!

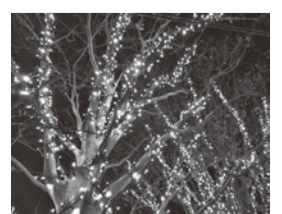
**黒潮町/四万十市**  
土佐西南大規模公園 開設40年記念イベント  
■大方エリア: 2024年1月26日(金)～1月28日(日)  
■オートキャンプ場とまろっと: 2024年2月3日(土)～2月4日(日)  
【開催時間】18:00～21:00頃  
【開催場所】土佐西南大規模公園(大方地区:黒潮町入野/とまろっと:四万十市下田)  
黒潮町(大方地区エリア)と四万十市(オートキャンプ場とまろっと)で2週にわたって光のイベントを開催。



**北川村**  
モネのナイトキャンパス ～Natural Harmony～  
2023年10月21日(土)～12月10日(日)  
※開催期間中の土日祝のみ開催  
【開催時間】17:00～20:30 ※最終入園20:00  
【開催場所】北川村「モネの庭」マルモットン(安芸郡北川村野友甲1100番地)  
夜の庭をキャンパスに見立て、光でペイントする「モネのナイトキャンパス」。

**高知市**  
NAKED夜まつり 高知城  
2023年12月1日(金)～2024年1月14日(日)  
【開催時間】各日18:00～21:30(21:00最終入場)  
【開催場所】高知城・高知公園・丸ノ内緑地  
高知人も世界中の人も夜さ来い! 夜さ来い!  
圧巻の天守プロジェクションマッピングをはじめ、鳴子アートのトンネルや仁淀ブルーをイメージした並木道ライトアップなど、高知の魅力を体感できる光のアートが盛りだくさん。

**香南市**  
海辺のイルミネーション  
2023年12月1日(金)～12月30日(土)  
【開催時間】17:30～22:00  
【開催場所】ヤ・シバパーク 道の駅やす(香南市夜須町千切537-90)  
高さ17メートルのワシントンやし12本を6色にライトアップ。



高知光のフェスタ

詳しくはこちら



企画・演出/NAKED, INC.

We Support



## 「ユニセフ・ガザ人道危機 緊急募金」へのご協力をお願いします

今年10月7日、パレスチナ自治区ガザ域内からイスラエルにロケット弾が発射され地上部隊が越境して攻撃、これに対しイスラエルはガザへの大規模な反撃を行い、激しい戦闘状態となりました。双方合わせて4,000人以上の犠牲者が出る大規模な人道危機となっています。(10月25日時点)



©UNICEF/UNI448902/Ajjour

日本ユニセフ協会では、「ガザ人道危機緊急募金」として支援の呼びかけを開始しました。こうち生協でもこの呼びかけを受け、「ユニセフ・ガザ人道危機 緊急募金」に取り組みます。一人でも多くの命を守るように、組合員みなさまのお力をお貸しください。



©UNICEF/UNI448934/

### 【募金の使い道】

お寄せいただいた募金は、ガザ地区の子どもたちと家族の命を守るため、安全な飲料水の確保、医療物資や燃料の提供、栄養不良の子どもたちへのケア、心理社会的支援など、ユニセフが行う緊急・復興支援活動に役立てられます。

### 【募金の方法】

12月1回注文書～1月2回注文書

注文番号 **1062** 注文数 **1** で100円の募金

注文番号 **1067** 注文数 **1** で1,000円の募金



※コープよしだ・かもへには募金箱を設置しています。

## Information

### コープたんぽぽ (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/11月29日(水) 10:30~11:30

場所/南国市地域交流センター

MIARE!(みあーれ!)

(南国市大そね甲2117番地)

高齢者宅での家事全般のお手伝い。

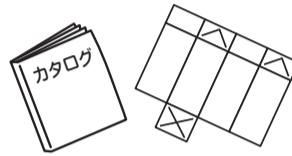
●屋内活動  
2時間 1,600円+交通費

●屋外活動  
2時間 2,000円~+交通費

お申込み・お問合せ/  
こうち生協 本部 コープたんぽぽ事務局

### 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。



### 参加者募集

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を応援!  
子育て広場 **クリスマス会を開催します!**

日時/12月11日(月) 10:30~12:30

場所/コープよしだ 2F 組合員室

高知市吉田町6-6

【募集要項】

◆参加対象/子育て中の組合員さん親子 (未就学児)  
◆参加費/400円  
◆募集人員/10組程度(応募多数の場合は抽選、結果は連絡します。)

◆募集締切/12月1日(金)

◆申込方法/お電話で

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  
(月~金 9時~17時半)

### 12月12日(火)は11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3らす・終身共済・火災共済)掛け金の引き落とし日は12月26日(火)です。

店舗情報  
よしだ・かもへ

お店で共済相談ができます!

要予約

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

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

### 保障のおかげで助かっています 須崎支所 組合員さん

子どもが脳梗塞になり、若い人が起こす病気としては確率の低いもので、家族も不安な毎日の中、保障のおかげで助かっています。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。

## 切干大根のトマト煮



エネルギー/204kcal

レシピはこちら▶



材料(3人分)

CO-OP 切干大根(宮崎県産).....1袋(30g)

CO-OP 国産ポークあらびきウィンナー.....1袋

たまねぎ.....1束(100g)

マッシュルーム(生).....2個

トマト水煮缶(カット).....1片

水.....各少々

バター.....大さじ1/2

パセリ.....各少々

[A] 塩.....小さじ1/3

砂糖.....小さじ1

こしょう.....少々

作り方

- 「CO-OP 切干大根」は水洗いし、ひたひたの水に浸けて15分戻す。
- たまねぎ、マッシュルームは薄切り、「CO-OP 国産ポークあらびきウィンナー」は斜め薄切りにする。
- トマト缶はフォークなどで軽くつぶす。
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、たまねぎを炒める。
- ④がしんなりしたら、ウィンナー、マッシュルーム、水気を絞った①を入れ、全体がなじぶまで炒める。
- ③、水、[A]を加え、汁気がほとんどなくなるまで15分煮る。器に盛り、お好みでパセリを散らす。

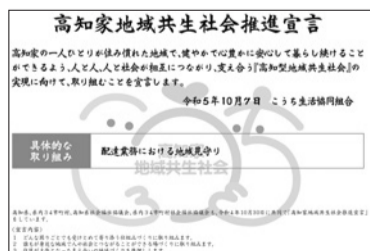
※切干大根は水気を絞すぎないのがポイント。水分を含んでふっくらと仕上がります。

ストック食材の乾物を活用した、手軽に野菜がとれる一品です。ウィンナーを具に加え、トマト缶で食べやすく味付けしているため、野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。「CO-OP 切干大根」とマッシュルームから食物繊維が摂取できます。

10月7日(土)開催された、高知家地域共生社会フォーラムの中で、濱田高知県知事よりこうち生協へ宣言書が渡されました。



濱田高知県知事から宣言書を受け取る、こうち生協田中常務。



高知県では、地域の弱まりや、複合課題への対応として、みんながつながり、支え合う地域づくりに向けて高知県内の企業・団体ともつながり、高知型地域共生社会の取り組みを行っています。こうち生協は配達時における地域見守り活動に取り組むことで「高知家地域共生社会推進宣言」をしました。高知型地域共生社会の取り組みは、「誰一人取り残さない持続可能で多様性と包摂性のある社会」を目指すSDGsの理念につながります。

こうち生協は「高知家地域共生社会推進宣言」をします

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



コープのあるくらし



コープよしだ



コープかもへ



コープしこく





# 沖縄の戦跡をめぐり 平和を考える

沖縄戦は、太平洋戦争末期の1945年、南西諸島に上陸したアメリカ軍を主体とする連合軍と日本軍との間で行われた住民を巻き込んだ地上戦でした。

アメリカ軍は、1945年3月26日沖縄慶良間諸島に上陸し、29日には慶良間諸島全域を支配しました。その後、沖縄本島の北谷・読谷の海岸に上陸。ここから約3か月にわたる沖縄戦が始まりました。沖縄戦で亡くなった人は18万人以上となり大きな犠牲者が出ました。



## 嘉数高台公園

嘉数高台は、首里の軍司令部を守るため、その一帯に第一防衛線として陣地を構えました。そのため沖縄戦でもっとも激しい戦いが行われ、4月8日からの16日間にわたる戦いで、日米両軍に多くの死傷者が出ました。現在は、宜野湾市の中央部に米軍の普天間基地があり、嘉数高台公園にある地球型展望台からそこを見下ろすことができます。



嘉数高台公園 展望台

## 轟の壕

内部に川が流れる「轟壕」は、東西におよそ100m延びる巨大なガマです。戦中は最大1,000人以上の住民や日本兵が避難していました。米軍が壕を攻撃した時も、日本兵は住民の脱出を許可しませんでした。すでに捕虜になっていた住民の説得で約600人の住民が命をつなぎました。

## ひめゆりの塔 ひめゆり平和祈念資料館

看護隊として沖縄戦に動員され、亡くなっていった「ひめゆり学徒隊」の慰霊碑。ひめゆり平和祈念資料館には、ひめゆり学徒隊の犠牲者の遺品や、ガス弾によって多くの犠牲者があつた伊原第三外科壕が実物大で再現されており、ひめゆり学徒隊について学べる場となっています。



ひめゆり学徒隊の慰霊碑



ひめゆり平和祈念資料館

沖縄本島

## 対馬丸記念館

1944年8月、沖縄から本土に疎開するための疎開船対馬丸は、アメリカの潜水艦の魚雷攻撃を受け奄美大島近くで沈没しました。この攻撃で乗客約1,800人のうち、学童825人を含む約1,500人が犠牲となりました。

## 沖縄県平和祈念資料館 平和の礎

平和の礎は、世界の恒久平和を願い、国籍や軍人、民間の区別なく、沖縄戦などで亡くなったすべての人々の氏名を刻んだ記念碑です。

## 魂魄の塔

沖縄戦の終わり、米軍の砲火に追われ多くの人々が米須一帯に追い込まれました。このあたり一帯で亡くなった住民・軍人3万5千人の慰霊碑です。終戦後村長と住民が一緒になり、遺骨を集め、納骨所を作りました。



魂魄の塔



米須海岸

こつち生協本部 運営企画グループ  
0120-136-201

申込希望の方は左記まで  
パンフレットをご請求ください。

**日程** 日程は変更になる可能性があります。  
あらかじめご了承ください。  
**1日目** …… 全体会・夕食・懇親会  
**2・3日目** …… フィールドワーク(バス見学)  
2日目/嘉数高台公園、辺野古テント村、  
瀬高の浜、南風原文化センター  
3日目/ひめゆりの塔・資料館、魂魄の塔

● 締め切り/12月8日(金)  
● 宿泊予定ホテル/ダブルツリーbyヒルトン那覇首里城  
● 旅行代金/一人40,000円(税込)  
(親子で80,000円税込) 1室2名利用  
ピースカンパ活用企画  
● 対 象/組合員さん親子2人 2組程度。  
(お子さまは小学校中学年以上)  
※応募多数の場合は抽選となります。

**募集要項**  
2泊3日  
2024年 3月27日(水)~29日(金)  
**旅行期間**



過去のツアーの様子

ピースアクションinオキナワ  
第41回沖縄戦跡・基地めぐり  
「沖縄戦跡・基地めぐり」は、沖縄の地上戦の歴史や基地の現状について親子で学ぶことを目的に開催しています。