

1日350g以上の野菜を食べましょう

コープぎふ 食育推進グループ

# お米と野菜を使ったレシピ募集!

「野菜を食べよう」レシピ募集第2弾!! ～今年はお米と野菜を使ったレシピ～

健康な身体づくり、生活習慣病の予防のためにも、1日350g以上の野菜を摂取することが望まれています。



県民一人ひとりが、1日あたり70～80gほど食べるように気を付ければ、1日の野菜摂取目標量(350g)を達成できます。

岐阜県民の野菜摂取量 ⇒ 男性 273g(全国38位) / 女性 257g(全国33位) 【2016年 厚労省国民健康・栄養調査より】

そこで今年は、**お米と野菜**を使って簡単で美味しい「**主食になる**」レシピを募集します。朝食や夕食、おうちランチにもピッタリなレシピをお待ちしています♡

### 募集内容

- お米と野菜を使用して**主食になる**レシピをご応募ください。
- 県内産の野菜を1人分**70g以上(調理前の重さ)**使用してください(複数の野菜の合計でも可)。
- オリジナルレシピに限ります。
- ご応募いただいたレシピは広報物等で紹介させていただきます。

### 応募方法

- WEB 右記の二次元コードからお申し込みください。
- 応募用紙 応募用紙にレシピを記入し、料理写真を添付して、配達担当者または店舗サービスカウンターへお渡しください。応募用紙はコープぎふ各店舗または下記までお問い合わせください。ご自宅にある白紙の用紙でもご応募いただけます。「①お名前②組合員番号③電話番号④料理のタイトル⑤2人分の材料と作り方⑥料理のエピソードやコメント」を記入して写真を添えてご応募ください。※料理写真は1人分に取り分けた写真を添付ください。



岐阜県 × コープぎふ

## 清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

岐阜県では、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファーストプロジェクト」の取り組みをおこなっています。

- ・いつもの食事に**プラス野菜1皿**
- ・食事の**1番最初に野菜を食べる**
- ・野菜摂取量 **全国1位**を目指す

※レシピ募集はコープぎふのオリジナル企画です。

♡応募者全員に生協商品をプレゼント♡

申し込み締め切り **11月20日(土)**

お問い合わせ コープぎふ 暮らしの活動部 ☎058-370-6873 受付/9:00～17:00 (土・日曜休み)

## ～オンライン説明・おしゃべり会～ 「暮らしのたすけあい活動」 ってなんだろう?

主催:コープぎふ理事会  
たすけあい活動推進グループ

「ケガをしたので、ちょっと家事を手伝ってほしい」「庭の草取り、一人するのは大変…誰か一緒に手伝ってほしいかな」  
こんな、ちょっとした困りごとありませんか? その解決を応援するのが、生協の「暮らしのたすけあい活動」です。  
「もう少し詳しく聞いてみたい」「こんなこと手伝ってもらえるかな」「私の近くでも、そんな会があればいいのに」「私も何かお手伝いできることがあるかも」などなど。気になる方は、ぜひご参加ください。



日にち ①**11月16日(火)** ②**11月20日(土)**  
③**11月23日(火・祝)**

時間 **全日程10:30～11:30**

参加方法 **パソコン、タブレットまたはスマートフォンをご用意ください。**  
※参加方法の詳細につきましてはメールでご案内いたします。このドメイン(@tcoop.or.jp)が受信できるように設定をお願いします。通信費はご自身の負担となります。オンラインでのご参加が難しい方は、ご相談ください。

申込方法 右の二次元コードまたはホームページ(イベント)からお申し込みください。



定員 **各日とも80名** 締切 **11月13日(土)**

日常の困りごとは随時ご相談に応じております。下記までお問い合わせください。

お問い合わせ コープぎふ 暮らしの活動部 ☎058-370-6873 受付/9:00～17:00 (土・日曜休み)

## 「ぎふの田舎へいこう!」推進協議会からのお知らせ

# ぎふの田舎へいこう!



紅葉の大白川溪谷ハイキングツアー  
白川村/トヨタ白川郷自然学校  
[https://gifuina.com/inaka\\_experience/p-4090/](https://gifuina.com/inaka_experience/p-4090/)

「ぎふの田舎へいこう!」推進協議会は、県内120の団体でつくるグリーンツーリズムの組織です。三密を避けて伸びやかに楽しめる田舎体験をいっぱい提供しています。

今こそ、岐阜の田舎にでかけませんか?

## 足元にある“小さな旅”に知らなかった魅力がいっぱい!

身近な旅をマイクロツーリズムといいます。星野リゾートの星野佳路氏が提唱した新しい旅のカたちです。

「ぎふの田舎へいこう!」サイトには、身近な旅の魅力がいっぱい詰まっています!ぜひご覧ください!



岐阜の秘境 夜叉ヶ池 紅葉登山会  
揖斐川町/de la camps 磯本 俊平  
[https://gifuina.com/inaka\\_experience/p-4285/](https://gifuina.com/inaka_experience/p-4285/)



「ぎふの田舎へいこう!」サイトをご覧ください!

<https://gifu-inaka.pref.gifu.lg.jp/>

「ぎふの田舎へいこう!」推進協議会 ☎0575-87-0128 \*体験のお申し込みは各団体のWEBサイトからどうぞ



# おいしい通信 314 組合員さんから「こんな声!ききました」



商品案内  
11月1週

表紙

組合員さん 美味しいです。我が家は大きな鍋で作って、うどんを食べ終わった後、ご飯とチーズを入れて“みそリゾット”に！子どものアイデアで、今では家族の定番・人気メニューです。



003 co-op みそ煮込うどん(国産小麦使用)

蔵 2食(めん240g)  
+煮込みそ50g×2  
(毎週扱い予定)

Best Price! 188円  
税込203円

各務原支所

水口美砂代さんが聴いた声

\*アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。

商品案内  
11月1週

P67

組合員さん これを炒め物に使うとすごく美味しいです。野菜炒め、チャーハン、何にでも合います。子ども達にもあげようと思って4本買っちゃいました！



3444 ガーリックバターソース

515g

578円  
(税込624円)

(次回扱い未定)

\*アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。



中濃支所

澤田博紀さんが聴いた声

## 住まいの事業

1講座から受講OK

### 住まいの講座と個人相談会

会場参加型 参加費無料 要予約 (開催2日前までに、お電話またはホームページからお申し込みください)

新型コロナウイルス感染拡大状況により、講座はすべて予約制です。開催中止となる場合には、事業部よりお申し込み者にご連絡をさせていただきます。

お申し込みはこちら▶



### 住みいるフェア

日時 10月30日(土) 10:10~16:00

会場 タカラ岐阜ショールーム  
(岐阜市東郷3丁目45-1)

#### リフォームの基礎講座

- ①10:10~ 他とは違う! 建築士とリフォーム ~耐震・省エネ・快適・安心・お得に~  
住まいの健康診断11,000円 OFF 券プレゼント!
- ②10:55~ 建築士の仕事 ビフォー・アフター
- ③11:40~ 屋根・外壁 塗替えのコツ  
外まわり診断無料券プレゼント! (通常税込み5,500円)
- ④12:20~ 質問 & 相談タイム



#### 新築の基礎講座

- ①13:20~ 新築 はじめの一步
- ②14:10~ 新築 コストダウンの7つの法則
- ③14:50~ 質問 & 相談タイム

参加特典  
一級建築士による無料プラン  
提案券プレゼント!

### リフォームポイント講座

日時 11月6日(土) 10:00~13:00

会場 西濃支所2階会議室 (大垣市古宮町丸池 129-1)

- ①10:00~ リフォーム費用の相場と水まわり事例紹介
- ②10:45~ 屋根・外壁塗替えのポイント  
外まわり診断無料券プレゼント! (通常税込み5,500円)
- ③11:30~ 一級建築士からぜひ伝えたい!  
リフォーム前に必ず考えておきたいこと ~健康・省エネ・快適・耐震・お得な制度~  
住まいの健康診断11,000円 OFF 券プレゼント!
- ④12:10~ 質問 & 相談タイム

### 新築スタート講座

日時 11月6日(土) 13:30~16:30

会場 可児店2階会議室 (可児市下恵土 2817-1)

- ①13:30~ 家づくり はじめの一步
- ②14:15~ 住まいづくりの「総費用」と「資金計画」
- ③15:00~ 住まいのパートナー選びのポイント
- ④15:45~ 質問タイム・個別相談

参加特典  
一級建築士による無料プラン  
提案券プレゼント!

お問い合わせお申し込み コープぎふ 住まいの事業部 ☎ 0120-706-866 受付/9:00~17:00 (日曜休み)

## 葬祭サービス

### 終活相談会 ~葬儀、お墓に関するサービスについて~

コープぎふ葬祭サービスと提携する各社の担当者と共に、皆様の終活に関する疑問・質問にお応えします!!

参加費無料 要予約 1講座から受講OK 会場参加型 質問・相談タイムを設けています!

日時 11月6日(土) 9:30~12:30

会場 大垣市青年の家 研修室  
(大垣市見取町 1-13-1)

定員 12名 (申し込み先着順)

申込期間 10月22日(金)~11月5日(金)

申込方法 お電話でお申し込みください

#### 当日の講座スケジュール

- ① 9:30~ コープぎふ葬祭担当者によるサービスご利用方法の説明
- ② 9:45~ 墓石建立と墓じまい/須藤石材(株)
- ③ 10:45~ なぜ今、終活なのか/ (株) アスピカ
- ④ 11:40~ 生前から考える葬儀/葬儀会館ティア

※新型コロナウイルス感染対策として、間隔を空けたお席の配置、換気、会場内の消毒を行っております。安心してご参加ください。

※諸般の事由により中止とする場合は個別にご連絡をさせていただきます。

コープぎふ 葬祭ホームページ



お問い合わせお申し込み

各種ご相談・学習会  
コープぎふ葬祭サービス

葬儀施行申し込み  
専用ダイヤル

☎ 058-370-6038

受付/9:00~17:00(土・日曜休み)

☎ 0120-176-038

受付/365日 24時間対応

## 介護事業

新型コロナウイルス感染症予防対策をして研修をおこないます。

### コープぎふで 介護職員初任者研修を受講してよかった!



訪問介護ステーション各務原 林さん

介護技術をはじめ、心構えなどの基本をしっかりと学ぶことができました。研修修了後は、コープぎふヘルパーとして働く中で学びもたくさんあり、大変なこともありますが、お役に立てること、人生の最期に寄り添えることが、私の生きがいになっています。介護の道を選択してよかったです。

#### 募集要項

受講会場 コープぎふ ながら虹の家(会議室)  
(岐阜市福光南町12-9)

受講料 59,500円(テキスト代、消費税込み)

募集定員 20名まで ※定員に達した時点で募集を終了いたします。

研修期間 2022年2月18日(金)~4月19日(火)

※期間内は、毎週火曜日・金曜日の週2日制 固定日で通学日数が短くおすすめです!

お問い合わせお申し込み



←左の二次元コードまたは下記の電話番号まで

お問い合わせお申し込み

コープぎふ 介護事業部 担当 山縣

☎ 058-380-3030

受付/8:45~17:30 (月~金)

研修スケジュールなど詳しくはこちらから↓



無料・予約不要

## 保障相談デー

時間 10:00~15:00

※共済・保険の専門職員がその場でご質問・ご相談を承ります。お気軽にお立ちください。

- 満期が近い ●商品提案を受けている
- 保険料を節約したい... など

よろしければ保険証券をお持ちください。

日程	会場
11月3日(水)	長良店 (岐阜市福光南町7-17)
11月4日(木)	恵那店 (恵那市長島町中野2-5-1)
11月11日(木)	尾崎店 (各務原市尾崎西町5-30)
11月17日(水)	可児店 (可児市下恵土2817-1)
11月24日(水)	芥見店 (岐阜市芥見南山3-2-17)
11月25日(木)	多治見店 (多治見市京町4-109)

ご都合の悪い方は、別の日程でお受けできる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 株式会社東海コープ 安全運転センター コープサービス東海ぎふ ☎ 0120-854-955 受付/9:00~17:00 (土・日・祝休み)