

# 週刊 コープぎふ

2020年9月5週 39号

週刊コープぎふは、今一番お伝えしたい情報を週ごとにお届けしています。

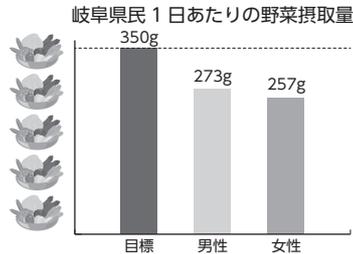
## 野菜を使ったレシピ募集!

コープぎふ 食育推進グループ

毎日野菜をしっかりと食べていますか?

健康な身体づくり、生活習慣病や様々な疾患の予防のためにも、1日350g以上の野菜を食べましょう。

私たちはどのくらい食べているの?



岐阜県民の1日あたりの野菜摂取量

男性 273g (全国38位)  
女性 257g (全国33位)  
〈平成28年国民健康・栄養調査〉

目標の350gにはあと少し足りないね



そこで、忙しい朝や夕食の「あと1品」にも助かる、簡単にできて美味しい野菜を使ったレシピを募集します。

### 部門1 岐阜県産の野菜を使ったレシピ (家庭菜園の野菜もOK)      部門2 冷凍野菜を使ったレシピ

- オリジナルレシピ(いつも作っている料理)に限ります。
- 1人分の野菜は約70g(調理前の重さ)使用してください。
  - ・複数の野菜を使用しても大丈夫です。
  - ・岐阜県産野菜と冷凍野菜の両方を使用したレシピの場合は、使用量が多い方の部門でご応募ください。
- 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。

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

岐阜県は、県民の野菜摂取量の増加に向けて、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」を展開しています。

- ・いつもの食事に+(プラス)野菜のおかず1品
- ・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



#### 応募方法

- WEB 右記のコードをお読み取りいただき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、料理の写真を添付して、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応募部門⑤料理のタイトル⑥2人分の材料とつくり方⑦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。



♡応募者全員に生協商品をプレゼント♡

お申し込み締め切り **10月24日(土)**

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

## 募集

### コープぎふの総代になりませんか?

#### 総代ってなに?

生協は、組合員みんなで出資し、みんなで利用し、みんなで運営する組織です。組合員の思いや願いを反映した生協の運営をするため、議決権をもって「総代会」に参加する組合員が、総代です。

#### 総代ってどんなことをするの?

総代さんに参加いただく会議は、任期1年間で3つあります。

①2020年11月	第1回総代会議	地域ごとに開催
②2021年4月	第2回総代会議	地域ごとに開催
③2021年6月15日予定	通常総代会	年に1回の開催

事業の大きな方針や計画の決定には、組合員の中から選出された「総代」が参加します。

#### 第22期総代立候補および推薦の受付について

【総代立候補・推薦受付期間】2020年9月7日(月)～9月28日(月)

【資格】2020年8月20日時点でコープぎふ組合員(本人)の方

【任期】2020年10月15日(予定)から1年間

【受付方法】ご所属の支所にお電話いただくか、支所の地域担当者、店舗のサービスカウンター職員にお申し出ください。

#### お問い合わせ

飛騨支所 ☎0120-398-665	各務原支所 ☎0120-245-583
益田支所 ☎0120-398-675	岐阜南支所 ☎0120-453-277
恵那中津支所 ☎0120-256-830	岐阜西支所 ☎0120-388-731
多治見支所 ☎0120-278-752	西濃支所 ☎0120-479-011
中濃支所 ☎0120-295-130	受付時間/9:00～17:00(日曜休み)

## 予告!! 10月3週お届けより 予約登録の仕組みがより分かりやすく変わります!

予約登録は、対象商品の中からいつも注文する商品を登録しておくことで、便利でお得にお買い物いただける仕組みです。次週(10月1週)の商品案内で予約登録ができます。

### 予約登録

2%OFF

このマークが予約対象商品です



これまでは予約登録商品3点以上のご注文につき、1点5円の割引でした。10月3週のお届けより

★予約登録商品を1点ご注文いただくと、本体価格より2%OFF(一部商品を除く)

★予約対象商品が40品目から60品目へ増えました

予約登録対象のお米は、1点につき本体価格より40円引き(5kg)、15円引き(2kg)です。(一部商品を除く)

#### 予約登録のメリットをご紹介します

- ★予約対象商品が抽選となった場合、予約登録されている方に優先的にお届けします。(※登録している商品に限ります)
- ★OCR注文用紙に印字されるので、注文忘れがありません! e-フレンズでもご案内しますので、買い忘れがなくなります。
- ★多くの方に予約登録でご注文いただくことで、生産者、メーカーが生産や製造の計画が立てやすくなります。またそのことが、フードロス(食品廃棄)削減にも繋がります。



この機会にお得にご利用できる予約登録をご活用ください。登録ご希望の方は、お近くの支所・もしくは担当者までお知らせください。



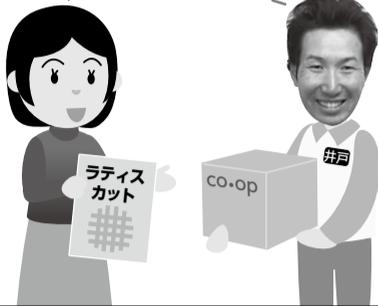
商品案内9月5週・P40



659 ラティスカットポテト  
凍500g 428円  
(次回10月4週扱い予定) (税込462円)

※アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。

このラティスカットポテトね、前に海外に行った時に食べてとっても美味しかったから、ずっと探してたのよ~!!



あまりの美味しさにずっと忘れられなくてね~。もう味がついてるから、揚げるだけで手軽なの!



子ども大人も喜びのよ。生協で見つけた時は本当に嬉しかったわ♥



職員よりコメント 格子状にカットしたボリューム感のあるフライドポテトです\*

コープ共済ニュース

CO・OP共済にご加入の皆様へ

CO・OP共済医療従事者  
応援プロジェクト

実施期間  
10月20日(火)まで

詳しくはこちらから。



コープ共済を通じて、医療従事者の人たちの取り組みを応援しませんか?

期間中、コープ共済のマイページに利用登録またはマイページ上で指定のお手続きを行っていただいた件数に応じ、

日本コープ共済生活協同組合連合会から医療関係団体へ、寄付を実施いたします。

※マイページに利用登録を行っていただいた方、お手続きを行っていただいた方に、直接寄付金をご負担いただくものではありません。

現在の寄付金額 1,063,800円  
2020.8.30時点

ありがとう  
なのだ



CO・OP共済のマイページとは、24時間いつでもパソコン・スマートフォンから共済の手続きや保障内容の確認が行えるサービスツールです。

コープ共済の保障内容をいつでも確認できる



24時間いつでもどこでも手続きができる

不明点はWEBチャットで質問が可能



※CO・OP共済商品により可能なお手続きが異なります。また、ご契約状況・時期によってお取り扱いができない場合がございます。

お問い合わせ先 不明な点は、下記までお問い合わせください。  
tasukeai-project@coopkyosai.coop

詳しくはコープ共済ホームページ、またはお問い合わせ先までアクセスください。  
日本コープ共済生活協同組合連合会

葬祭サービス

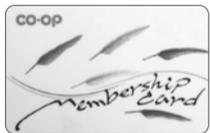
葬祭サービス ご利用時のお願い

葬儀の施行の際、その葬儀社の会員制度等に未加入の場合でも、組合員特典のご利用により一般価格より割安に葬儀を施行することができます。

下記にご注意の上、有効にご活用ください。

※組合員特典の適用は、生協との提携葬儀社に限ります

- ① 組合員証を必ずご提示ください
- ② 組合員特典の適用を希望するとお伝えください



上記を必ずお見積もり作成前までに見積もり担当者にお申し出ください。

☆お申し出がございませんと、組合員特典の適用はされません。

また、お見積もり作成後のお申し出はお応えできかねますので十分にご注意ください。

☆組合員証紛失時は、葬祭サービスへお申し出ください。



葬儀施行申し込み専用ダイヤル ☎ 0120-176-038  
(365日24時間対応)

お問い合わせ コープぎふ 葬祭サービス ☎ 058-370-6038 受付/9:00~17:00 (土・日曜休み)

コープのお店

みなさまのご来店をお待ちしています

臨時休業のお知らせ

店舗メンテナンスのため、まことに勝手ながら下記のとおり臨時休業させていただきます。

9月14日(月) 芥見店 (長良店・尾崎店・可児店・恵那店・多治見店は営業)

組合員の皆様には大変ご不便をおかけし、申し訳ございません。お急ぎのお買い物には、営業している店舗をご利用くださいませ。

秋の北海道フェア

9月24日(木)~27日(日)



秋のケース予約

お申し込み 9月27日(日)まで!

セットでオトク! ご注文・お受け取りはお店にて承ります。

介護事業

組合員さんご自身や、大切なご家族に介護が必要になったとき、これから必要になりそうなき、介護も「やっぱりコープね!」と思っていただけるように...

コープぎふの介護事業は、「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。

「尊厳を守る」「自立支援」「在宅での生活」を目的に、「生協10の基本ケア」の考え方で職員一人ひとりの介護サービスの品質を保つよう努めています。

「生協10の基本ケア」ってなに?

- 1. 換気をする
- 2. 床に足をつけて座る
- 3. トイレに座る
- 4. あたたかい食事をする
- 5. 家庭浴に入る
- 6. 座って会話をする
- 7. 町内におでかけをする
- 8. 夢中になれることをする
- 9. ケア会議をする
- 10. ターミナルケアをする

今週はこちらを紹介します。

入浴時間を楽しみながら、安全に入浴ができるような方法を考えます。



家庭での入浴は、身体を清潔に保つだけでなく、何より「はあ~」と、ゆったりした気分になり、リラクセスができますよ。

介護について、まずはお気軽にご相談・お問い合わせください。

コープぎふ ケアプランセンター各務原

☎ 0120-588-132 受付/8:45~17:30(日曜休み)

介護のご相談  
お問い合わせ

コープぎふ ケアプランセンター大洞虹の家

☎ 0120-107-152 受付/8:45~17:30(日曜休み)