参加者の方にもれなく

「おとなの健康大学



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。



参加無料·要事前申込

参加者の声

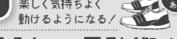
10:00~12:30 (受付9:30~)

OKBふれあい会館

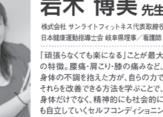
(岐阜市)

プレゼント

楽しく気持ちよく







楽しい体操で心身共に

軽くなりました。今日から

岩木 博美 先生

「頑張らなくても楽になる」ことが最大 の特徴。腰痛・肩こり・膝の痛みなど、 身体の不調を抱えた方が、自らの力で それらを改善できる方法を学ぶことで、 身体だけでなく、精神的にも社会的に も自立していくセルフコンディショニン グプログラムです。



OTONA'S HEALTH UNIVERSITY



腸内環境を整えることの

大切さがよくわかりました。

娘にも教えてあげたいです

美穂先生 馬場

敷島産業株式会社 クッキングディレクター 管理栄養士/肥満予防健康管理士

美と健康のカギは、腸内環境にあり! -日に必要な食物繊維の量とは?腸 が若返る食べ物とは?酵素や腸内フロ ーラの働きを知り、日々の食生活のち ょっとした改善で腸美人を目指しましょ う。いつまでも健康で輝かしく生きるた めの食のヒントの数々をご紹介します。

特別なことが必要なわけ

ではなく、日常の中で運動

や食事に気をつける事が

大切だとわかりました。



▶定員/100名 (要事前申込・先着順)

▶ 参加費/無料

**●** 会 場/OKBふれあい会館 302 大会議室 (岐阜市薮田南5-14-53)

JR 西岐阜駅(南口)より「西ぎふ・くるくるバス」で約12分

♥ お願い/当日は椅子にかけたまま、軽い運動の実技が あります。動きやすい服装でご参加ください。 駐車場台数に限りがありますので、乗合せて いただくか、公共交通機関をご利用ください。

参加申込方法

①お電話でのお申込み…下記までお電話ください。

「氏名」「住所」「電話番号」を ②メールでのお申込み… 記入し、下記までメールを 送信してください。



生活協同組合 コーフ。きふ

「コープぎふ おとなの健康大学」事務局

[事務局専用ダイヤル] 受付:月曜日~金曜日/10:00~17:00

「事務局メールアドレス]

.050-3553-0100 coopkenko@gmail.com

主催:生活協同組合コープぎふ 協賛:四・四共済 後援:岐阜県・岐阜市・岐阜県保険医協会 協力:FM GIFU

# 食育懇談会オープン企画(学習会)に参加しませんか?

体操後、肩と腰がとても楽に

なって驚きました。簡単にでき

る運動ばかりだったので、取り

入れやすいです。

∼食品表示を読み解せ、くらしに役立つお話~

岐阜県生活衛生課の方にご協力い ただき、「食品表示」についてお話し いただきます。

栄養成分表示の総エネルギー量や 食塩相当量など、自分の食生活で気 をつけるポイントを知り、表示の上 手な活用法を学びましょう!

食品表示例(CO·OPぱりぱりいわし)

称 魚介食肉加工品 原材料名 乾燥いわし、ごま油、

食塩/加工でん粉、 調味料(アミノ酸等)

内容量 44g

賞味期限 この面の左上部に記載

# ライフプランアドバイザ・

サラリーマンの源泉徴収票から、所得税のしくみや今話題の配偶者控除についてわ かりやすく解説し、主婦の働き方と税金の関係などの疑問を解決します。また、確 定申告で押さえておきたい医療費控除の基本的なこともお話します。

40Æ	
2019年 日 程	会場
1月22日(火)	各務原支所(各務原市鵜沼各務原町1-4-1)
1月24日(木)	飛騨支所 (高山市石浦町 6-20)
1月25日(金)	岐阜西支所(岐阜市西河渡1-55)
1月29日(火)	西濃支所 (大垣市古宮町丸池 129-1)
1 11290 (%)	可児店 (可児市下恵土2817-1)
2月1日(金)	岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北1-209)

- ●各日程の前日までにお電 話にてお申込みください。
- ●開催時間
- 10:00~12:00
- ●持ち物 筆記用具・電卓



《たすけあい》 ジュニア20コース 子ども向けの保障

コープぎふ 2058-370-6713

【CO·OP共済ニュース】

契約数  全国のママ・パパから支持され おかげさまで 《たすけあい》ジュニア20コース

子ども向けの保障 契約数 図の』1\*

- ★保険商品契約数は『平成29年版インシュアランス生命保険統計号 (個人保険種類別子ども保険契約)』に基づき、共済団体契約数は 平成30年3月末コープ共済連調べとした比較です。
- ★各保険・共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・ 保障内容等は異なります。《たすけあい》ジュニア20コースは、加入年 齢0歳~満19歳・満20歳満期の商品です。他の保険・共済ではジュ ニア20コ―スよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。



詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

CO・OP 共済に加入するには出資金をお支払いいただき、お近くの生協組合員になることが必要です。 契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会 K-73402-1812

お問い合わせ CO・OP 共済センター 10120-161-913 受付 /9:00~18:00 生活協同組合コープぎふ (日曜休み)



会 場:各務原支所 会議室

(各務原市鵜沼各務原町1-4-1)

師:岐阜県健康福祉部 生活衛生課 平岡悦子氏 岐阜保健所 健康増進課 丹下文恵氏

**募集人数**:30人

申し込み:お電話にてお申し込みください

締め切り:1月23日(水)

催:コープぎふ 食育懇談会

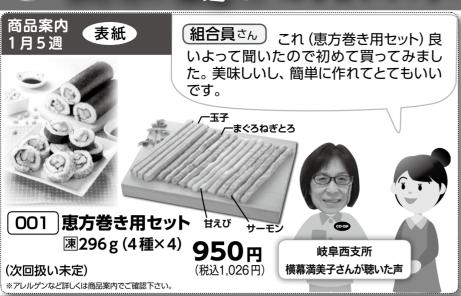


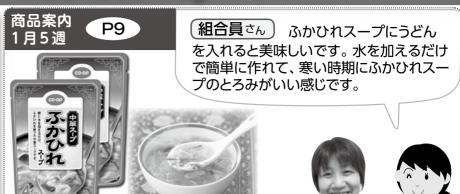
お問い合わせ コープぎふ お申し込み くらしの活動部 2058-370-6873 受付/9:00~17:00



# おいしい通信 74 組合員さんから「こんな声!ききました」







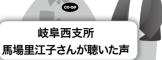
◎◎ふかひれスープ(5倍濃縮)

150g (4人前)×2 (毎週扱い予定)

(III)

※アレルゲンなど詳しくは商品案内でご確認下さい。





# 保障の個人相談会 野和 相談無料

生命・医療・がんなど、保障に関するご相談に、専門の相談員がおこたえします。

相 談 員 コープサービス 東海職員または

相談時間 お1人1時間程度 開催時間 12:30~17:00

申し込み 相談会の3日前 までにお電話にてお申し込 みください。

組合員ライフプラン 2月 5 日(火) アドバイザー 2日 7 日(土) 中 濃 支 所 (関市西本郷通 6-4-6) 2月7日(木) **多治見店**(多治見市京町 4-109) 2月8日(金) 岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北 1-209) 2月 9 日(土) 飛騨支所 (高山市石浦町 6-20) (岐阜市西河渡 1-55) 2月12日(火) 岐阜西支所 2月13日(水) 長 良 店 (岐阜市長良福光南町 7-17)

将来に不安を感じていましたが、保障の見直しをした事で、少し安心す ることができました。本当に助かりました。ありがとうございました。

※ 相談会の日程では都合が悪い場合、別の日に相談をお受けすることもできます。下記までお問い合わせください。



安全運転センター コーフサービス東海ぎふ 0120-854-955 受付/9:00~17:00 (土・日・祝休み)

### 生活サービス



スマイルゼミはタブレットを使用する学習教材です。 紙の教材とは違い、問題を解くと自動で「マル」つけ。 間違っていれば回答の解説が表示されます。 毎月の料金は、生協組合員割引で一般よりもお得に 利用することができます。

詳しくは今週配布(1月5週)のチラシをご覧ください!

## 幼児コース(年少~年長) も配信スタート!



東海コープスマイルゼミ 検索

東海コープ事業連合 生活サービス事業部 **0120-282-220** 受付 /9:30 ~ 17:00 (土・日曜休み)

### コープのお店

# 毎月第4日曜日

### 1月27日(日)は ぎふっこカードデ

ぎふっこカードと 組合員カードのご提示で お買い物総額から



一部対象外商品がございます。 \*電子ぎふっこカードもご利用いただけます。

### みなさまのご来店をお待ちしております

# 今年も節分はコープの恵方巻で!

大人のごちそう海鮮恵方巻

■レギュラー(1本) ■ハーフ(1本)

980円 (税込1,059円)

901⊟ (税込974円)

458⊨ (税込495円



# 開運福寿巻

■レギュラー(1本) ■ハーフ(1本)

当日販売価格 **798**円 (税込862円)

**734**<sub>円</sub>

**400**<sub>円</sub> 368ฅ



ご予約1月31日命意 お受取り2月3日目

# 住まいるフェア | 参加無料 要予約

(前日までにお電話にてご予約ください)

### 日 時 2月2日(土) 10:00~16:00 会場コープぎふ可児店 (可児市下恵土 2817-1)

10:10からリフォームの基礎講座・13:20から新築の基礎講座です。 住まいのご相談にもお応えします。ご都合の良い時間でご予約ください。 講座内容・時間割等詳細は、コープぎふホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

**500 0120-706-866** 受付/9:00~17:00

### 19プナルのCR発文用紙になりました

# OCR注文用紙 注文番号が4桁の商品が 注文しやすくなりました!!

## いつもご利用の商品

過去13カ月以内にご利用いただいた商品 (4桁の注文番号)を掲載しています。

	商品名	価格 総加級
1228	下呂波こんにゃく	115 2
1261	コンソメ	380 2
1461	ヨーグルトレズン	198 2

3桁注文番号の過去購入商品は、これまで通り「緑」色マーキングが目印です。 ※過去13カ月以内にご注文いただいた商品をご案内します。 ※36品の商品が印字されます。ご利用状況により、印字内容が変わります。

### いつも買う商品が わかりやすくて 忙しい時にも注文 しやすいね!



お値打ち商品も 分かりやすく なります!

## 今週のお値打ち商品

お買い得商品がピックアップされて います。

1148	コアノン1305	399	P
1221	ワイドハイターE	284	P
1357	ソフトケアクリム	2,190	2
1478	アイライナー	1,380	P

### /組合員さんの声

4桁の商品の利用履歴も印刷されるようになると嬉しいわ。 トイレットペーパーを安い時に買いたいんだけど、見逃す事も多くって

コープベル 🗰 0120-706-887

### ■OCR注文用紙の便利機能

### ①注文番号が3桁のこれまでにご利用いただいた 商品には緑色の網掛け

過去13カ月以内にご利用いただいた商品 (3桁の注文番号)を凝固で表示しています。 よく利用する商品の買い忘れを防ぐことが ※ご登録の必要はありません。 できます。

組合員さんの声 注文用紙に緑色がついていたのを息子が見たよう

で、「お母さん、こんなの買っとったんやね。」と 家族の話題にあがりました。息子と会話できる話 が一つ増えました。うれしかったです。

忙しくて時間がない時でも緑色の網 掛けを見て注文ができるので助かり ます。基本的に同じものを買う事が 多いので。

## ご登録いただいたアレルゲンを含む 商品にはピンク色の網掛け

※ご登録いただく必要がございます。 284 362 223 398 630 378 284 170 323 220 250 428 273



登録したい項目に「1」をご記入ください。

組合員さんの声

アレルゲン表示のおかげで商品を調べることなく、安心して商品を選べるので助かっています。