

週刊

コープぎふ

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。



2019年1月5週 5号

おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

参加無料・要事前申込

3/9 10:00～12:30
(受付9:30～) 土
OKBふれあい会館
(岐阜市)

参加者の方にもれなく
「おとなの健康大学」
冊子
プレゼント!

第1部

楽しく気持ちよく
動けるようになる!

実技あり

頑張らない運動術!



いわき ひろみ
岩木 博美 先生

株式会社 サムライトフィットネス代表取締役
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/看護師

「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。

第2部

しっかり食べて
元気に長生き!

試食あり

健康寿命は腸美人から



うま びほ
馬場 美穂 先生

数島産業株式会社 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!
一日に必要な食物繊維の量は?腸
が返る食べ物とは?酵素や腸内フロ
ーラの働きを知り、日々の食生活のち
よ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。

イベント
詳細

♥ 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
(岐阜市藪田南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。

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



参加者の声

楽しい体操で心身共に
軽くなりました。今日から
早寝でも続けます。

体操後、肩と腰がとて楽に
なりました。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。

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。

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。



生活協同組合 コープぎふ

「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

TEL.050-3553-0100

[事務局メールアドレス]

coopkenko@gmail.com

主催: 生活協同組合コープぎふ 協賛: CO・OP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?

食品表示とわたしたちの暮らし

～食品表示を読み解き、暮らしに役立つお話～

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)

| | |
|------|---------------------------------------|
| 名称 | 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 |

無料

日時: 1月30日(水) 10:30～12:30

会場: 各務原支所 会議室
(各務原市鷺沼各務原町1-4-1)

講師: 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)

主催: コープぎふ 食育懇談会



ライフプランアドバイザー(LPA)と学ぶ学習会

サラリーマンの妻のための 知って得する税金の話

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。

| 2019年 | 日程 | 会場 |
|-------|----------|--|
| | 1月22日(火) | 各務原支所 (各務原市鷺沼各務原町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) 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

無料 要予約

お問い合わせ コープぎふ ☎058-370-6713 受付/9:00～17:00
お申し込み LPAの会事務局 (土・日曜休み)

【CO・OP共済 ニュース】
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 No.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コースよりも加入年齢・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 ☎0120-161-913 受付/9:00～18:00
生活協同組合コープぎふ (日曜休み)

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

商品案内 1月5週 表紙

組合員さん これ(恵方巻き用セット)良いよって聞いたので初めて買ってみました。美味しいし、簡単に作れてとてもいいです。

玉子 まぐろねぎとろ
甘えび サーモン

001 恵方巻き用セット
凍296g(4種×4) **950円**
(税込1,026円)

岐阜西支所
横幕満美子さんが聴いた声

※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 1月5週 P9

組合員さん ふかひれスープにうどんを入れると美味しいです。水を加えるだけで簡単に作れて、寒い時期にふかひれスープのとろみがいい感じです。

121 CO-OP ふかひれスープ(5倍濃縮)
150g(4人前)×2 **378円**
(税込408円)

岐阜西支所
馬場里江子さんが聴いた声

※アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。

保障の個人相談会 要予約 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ます。

| 相談員 | 日程 | 会場 |
|---|----------|-------------------------|
| コープサービス 東海職員または 組合員ライフプラン アドバイザー | 2月5日(火) | 中濃支所 (関市西本郷通 6-4-6) |
| お1人1時間程度 | 2月7日(木) | 多治見店 (多治見市京町 4-109) |
| 開催時間 12:30~17:00 | 2月8日(金) | 岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北 1-209) |
| 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。 | 2月9日(土) | 飛騨支所 (高山市石浦町 6-20) |
| | 2月12日(火) | 岐阜西支所 (岐阜市西河渡 1-55) |
| | 2月13日(水) | 長良店 (岐阜市長良福光南町 7-17) |

参加者の声
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。

お問い合わせ
お申し込み 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さふ **0120-854-955** 受付/9:00~17:00
(土・日・祝休み)

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) |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 当日販売価格 980円 (税込1,059円) | 当日販売価格 498円 (税込538円) |
| 予約価格 901円 (税込974円) | 予約価格 458円 (税込495円) |

きりはだまぐろ
サーモン
イカ
エビ ツップ貝
ししゃも卵
きゅうり
玉子大葉

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) | 当日販売価格 400円 (税込432円) |
| 予約価格 734円 (税込793円) | 予約価格 368円 (税込398円) |

菜の花
かんぴょう
玉子 穴子
高野豆腐
カニ風味蒲鉾
エビ おぼろ

ご予約1月31日(木)まで お受取り2月3日(日) 全店でご予約承っております。

生活サービス

幼児・小学生・中学生向けタブレット通信教育

スマイルゼミ

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!

お問い合わせ
資料請求 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・祝休み)

住宅 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。

お問い合わせ
お申し込み コープぎふ
住宅事業部 **0120-706-866** 受付/9:00~17:00
(月~土)

1人ひとりのお買い物に合わせた、オリジナルOCR注文用紙になりました

NEW 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 | 印刷記入欄 |
|---------------|-----|-------|
| 1228 下呂波こんにやく | 115 | 2 |
| 1261 コンソメ | 380 | 2 |
| 1461 ヨーグルトレスン | 198 | 2 |

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!

お値打ち商品もわ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。

| 商品番号 | 商品名 | 価格 | 印刷記入欄 |
|------|-----------|-------|-------|
| 1148 | コアノン130S | 399 | 2 |
| 1221 | ワイドハイターE | 284 | 2 |
| 1357 | ソフトケアクリーム | 2,190 | 2 |
| 1478 | アイライナー | 1,380 | 2 |

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。トイレトペーパーを安い時に買いたかったけど、見逃す事も多くなって。

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)を緑色で表示しています。よく利用する商品の買い忘れを防ぐことができます。※ご登録の必要はありません。

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とうで、「お母さん、こんなの買ったんやね。」と家族の話題にあがりました。息子と会話できる話の一つ増えました。うれしかったです。

②ご登録いただいたアレルギーを含む商品には**ピンク色の網掛け**

※ご登録いただく必要がございます。

アレルギーの登録方法
注文用紙の裏面左下にアレルギー表示欄がございます。登録したい項目に「1」をご記入ください。

組合員さんの声
アレルギー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。