

# 行事・イベントのご案内



会場に集まって参加いただく行事です。当日受付で体調について報告ください。



ご自宅で参加いただく行事です。パソコン、スマホを使用する内容もあります。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、参集型行事（会場に集まり開催する行事、バスを使用する行事など）の開催を見送っております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

企画コード43-L

コープいしかわ 組合員活動部 主催



## 「ヘルシーフレンズ」

# 大募集!!

コープいしかわでは、1年を通じて「健康」に関する活動を行う「ヘルシーフレンズ」を大募集します！

| ～ヘルシーフレンズ活動の流れ～                                                                           | こんないい事があるよ！                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① スマートフォン等で下記の「お申込み」コードを読み取る<br>必要事項（組合員名、組合員コード、生協登録の電話番号）を入力して送信<br>⇒登録完了！ 申込締切 4/17（土） | これであなたも「ヘルシーフレンズ」！<br>もれなく「メタボメジャー」をプレゼント！                                               |
| ② BDHQ用パスワードと「メタボメジャー」が郵送で届く<br>5/10（月）頃予定                                                | 5・9・1月にBDHQ（※参照）体験が無料で出来ます！<br>長期に渡って自身の食生活をチェック出来ます！                                    |
| ③ 5・9・1月にWebにてBDHQ（※参照）を行う<br>1月終了後に結果報告書をメールもしくは郵送にて提出<br>⇒結果によって「がんばったで賞」・「すごいで賞」受賞     | 大幅に食生活改善された方上位3名に<br>「がんばったで賞」+景品（体組成計を予定）進呈！<br>1月の最終結果の上位3名に<br>「すごいで賞」+景品（体組成計を予定）進呈！ |
| ④ 6月・2月に「ヘルシーフレンズ交流会」開催<br>「ベジチェック」（※参照）を体験・交流<br>★新型コロナウイルスの感染状況により、オンライン型となる可能性があります。   | 6月・2月に「ヘルシーフレンズ交流会」に参加出来ます<br>「ベジチェック」は採血不要で野菜摂取量測定が出来ます<br>アドバイザーから健康のアドバイスが聞けます        |
| ⑤ 「健康」企画の案内がメール（または郵送）で届く<br>⇒参加したい企画に申し込む                                                | 1年を通して全ての「健康」企画のお知らせが届くので<br>お申し込みがスムーズです                                                |

「ヘルシーフレンズ」って  
定員はないの？



ありません。  
出来るだけたくさんの方に  
「ヘルシーフレンズ」に  
なってもらいたいと考えています。  
お気軽にご登録ください。

◎「ベジチェック」  
LEDを搭載した  
センサーに手のひら  
を当てるだけで  
野菜摂取の充足度  
を測定することが  
できる機器



### ※BDHQとは？

「簡易型自記式食事歴法質問票」の英語版で東京大学 佐々木敏研究所が開発した個人の食習慣改善のためのツール。個人の直近1ヶ月の食事内容に関する約80の質問の回答をWebで入力すると個別の分析結果や具体的なアドバイスを記載した結果票が出力される。

企画コード42-H

コープいしかわ 組合員活動部 主催



稲の芽だしから稲刈りまでを体験！

## コープバケツ稲チャレンジ

家庭での稲作りを通して生産の楽しさや苦労、食の大切さを体験できる機会として「バケツ稲チャレンジ」を開催します。庭先や、ベランダなど手軽に参加でき、夏休みの宿題としても大人気です。育て方ガイドのほか、ホームページ（HP）も参考になります。

### ～稲作のスケジュール～

|      | 4月        | 5月 | 6月             | 7月 | 8月  |
|------|-----------|----|----------------|----|-----|
| 主な作業 | 播種<br>田植え |    | 水の管理、虫や鳥獣からの保護 |    | 稲刈り |



バケツ稲 検索

|      |                                                                                                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加費  | 無料                                                                                                                                                                                           |
| 準備物  | バケツ（10～15L）、土（田んぼの土または備考欄参照）                                                                                                                                                                 |
| お届け  | 4月・・・バケツ稲セット（育て方ガイドつき）<br>8月・・・コンテストの参加案内                                                                                                                                                    |
| 定員   | 300口（1家族2口まで。応募多数の場合は抽選）                                                                                                                                                                     |
| 備考   | ①当選者には4月半ばより順次バケツ稲セット（写真）をお送りします。<br>②土は「黒土」を6割、「赤玉土中粒」を3割、「鹿沼土小粒」を1割の割合で混ぜて用意ください。<br>③参加者間で情報交換をおこなうにあたり、LINEのオープンチャットを使用します。<br>使い方、詳細はセット送付時にご案内します。<br>④JAグループのホームページ（HP）でも育て方を紹介しています。 |
| 申し込み | 下記の「お申込み」コードから必要事項（組合員名、組合員コード、電話番号、メールアドレス）を入力のうえ送信ください。<br>申込締切 4/17（土）<br>当落案内 4/22（木）                                                                                                    |

企画コード42-J

コープいしかわ 組合員活動部 主催



加工用トマトの苗植えから収穫、調理までを体験！

## コープトマトチャレンジ

トマトケチャップなどの原料となる「加工用トマト」のプランター栽培に挑戦してみませんか？  
収穫したトマトで作るトマトケチャップはきっと思い出の味に。みんなで情報交換しながら体験できます。  
上手に栽培すれば70g程度のトマトが50個程度収穫できます。



生食用トマト



加工用トマト

### ～生育スケジュール～

|      | 5月 | 6月             | 7月 | 8月 |
|------|----|----------------|----|----|
| 主な作業 | 定植 | 水の管理、虫や鳥獣からの保護 |    | 収穫 |

|      |                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加費  | 1家族 1,000円（税込）                                                                                                                                                         |
| 準備物  | プランター（20Lサイズ）、培養土（20L）、支柱と紐                                                                                                                                            |
| お届け  | 5月・・・苗1株、肥料（100g）<br>8月・・・JA小松市のトマトケチャップ1本、<br>手作りトマトケチャップのレシピ                                                                                                         |
| 定員   | 50口（1家族1口まで。応募多数の場合は抽選）                                                                                                                                                |
| 備考   | ①参加費は宅配利用代金とあわせて引き落としとなります（6月引き落としを予定）<br>②プランターでの栽培をおすすめします。<br>③当選者には5月8日（土）に苗、肥料、資料をお届けします。<br>④生産者、参加者間で情報交換をおこなうにあたりLINEのオープンチャットを使用します。<br>使い方、詳細は苗等の送付時にご案内します。 |
| 申し込み | 下記の「お申込み」コードから必要事項（組合員名、組合員コード、電話番号、メールアドレス）を入力のうえ送信ください。<br>申込締切 4/17（土）<br>当落案内 4/26（月）                                                                              |

お申込み <https://www.ishikawa.coop/>

0120-759-853



応募多数の場合は抽選となります。  
行事参加費は生協の宅配利用代金とあわせて引き落としとなります。

### ～当落のお知らせについて～

- ①生協ご登録の住所へ郵送します。
- ②複数名単位での申し込みはできません。
- ③当選案内で参加方法・準備するものを案内します。