

行事・イベントのご案内

申し込み
締切日

10月8日(土)

当落案内
発送日

10月17日(月)

オンライン型イベントの参加方法 【お問合せ先】 組員活動部 076-275-9871 (9時～17時)

イベントの申し込みフォーム

- ①インターネットに繋がる環境のスマホかパソコンなどで右記二次元コードやコープいしかわホームページイベントより申し込み願います。※お電話でのお申込みはできません。(コールセンターでは受付しません)②モバイル通信での視聴は通信量にご注意ください。Wi-Fi環境での視聴を推奨します。③入力いただいたメールアドレスに「info2@coop-ishikawa.or.jp」から受付完了の自動配信メールが届きます。※迷惑メールの受信拒否設定をしている場合は「info2@coop-ishikawa.or.jp」を受信できるよう設定をしてください。④当落のお知らせは発送にてご案内します。⑤事前にZoomアプリのインストールを推奨します。(https://zoom.us/download)
- ⑥ **Zoom開催** Zoom(ズーム)は、当選案内に記載の二次元コードまたはURLから当日ご参加ください。

Zoomが初めての方には設定方法をご案内いたします。申し込み画面の備考欄に「Zoom説明書希望」と入力願います

https://www.ishikawa.coop/event/form/

お申込み
はこちら



※申し込みは1名
単位となります。

企画コード: N102-G **Zoom開催** 石川東地域協議会 主催



醗酵調味料

みんなのお料理の名脇役☆味の母

みりんの旨味とお酒の風味が1本で2役！
頼れる母のような醗酵調味料『味の母』。
味の決めてとしてあらゆる料理に使えますよ。
『味の母』を知り、今日からプロの味。

日時: 10月25日(火) 10:00～12:00

講師: 味の醸造(株) 白子氏

定員: 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費: 無料

準備: 筆記用具

申込方法: 右上の **イベントの申し込みフォーム** からお願いします。



企画コード: N102-H **Zoom開催** わがままコープくらぶ 主催



ココロとカラダをリフレッシュ!!

東洋医学に基づいたお話とセルフケアで、秋から冬に向かうこの時期に、心と体をリフレッシュしましょう！

日時: 10月24日(月) 10:00～11:30

講師: 兵庫 美和子氏(教え合い講師)

定員: 15名(応募者多数の場合は抽選)

対象: Zoom画面にお顔を出して参加できる方限定
(カメラをオンにいただきます)

参加費: 無料

準備: 手鏡、ヘアブラシ、水分、動きやすい服装

備考: お子さまの参加はご遠慮ください。

申込方法: 右上の **イベントの申し込みフォーム** からお願いします。

企画コード: 102-J

組員活動部 主催



げん えん
減塩

**レシピ
コンテスト**

おいしく食べて 健康に!



過去、コープいしかわで行ったBDHQ調査(食事暦法調査)においてワースト1位が、**塩分過多**でした。

そこで! 減塩に配慮した「**減塩レシピ**」を募集します!
皆さんのオリジナリティー溢れるレシピをお待ちしています!

応募期間 **10月3日(月)～29日(土)**

受賞数と副賞 最優秀賞 **1点**(副賞: 宅配ポイント 30,000ポイント)
優秀賞 **3点**(副賞: 宅配ポイント 10,000ポイント)

応募対象 **組員、またはその家族**(個人の募集とします)
※コープいしかわの役職員の応募は不可

レシピ条件

- ①減塩に配慮した2人分または4人分のレシピ。
- ②生協の宅配・店舗で購入出来る「酢」・「香辛料」・「柑橘類」・「香味野菜」・「減塩」表示のある食品全般のいずれかを使用。
- ③材料は1人分が500円(税抜)以内。
- ④材料・分量・手順の記載がある。
- ⑤60分以内に調理出来る。
- ⑥料理の画像(写真)の添付。



応募/選考の流れ

- ①右のコード、またはコールセンター(0120-759-853)にて「減塩レシピコンテスト応募シート」を請求してください。
応募者はBDHQ体験ができます! 応募シートと一緒に詳しい案内をお届けします。
- ②応募シートに必要事項を記入(または入力)、料理の画像(写真)を添付し、メールまたは返信用封筒にて送付してください。
- ③11月上旬に書類選考での1次審査。
- ④11月下旬に1次審査通過された方が調理し、審査員が試食する2次審査を行います。
- ⑤1月4回のおすすめ情報便にて最優秀賞・優秀賞の発表を行います。



1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満

※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(20年版)」より

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量

男性	11g
女性	9.3g

※厚生労働省平成30年『国民健康・栄養調査』より

塩分ってこんなに摂ってる!?

コープくらぶ・コープさーくる
今年度下期募集 取りやめのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度下期からの新規募集は取りやめることにしました。来年度の新規募集は、12月頃にコープおすすめ情報便にてご案内する予定です。

