

行事・イベントのご案内

申し込み
締切日

10月22日(土)

当落案内
発送日

10月24日(月)

オンライン型イベントの参加方法

【お問合せ先】組合員活動部 076-275-9871 (9時～17時)

イベントの申込みフォーム

- 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。



Zoom開催

企画コード：N103-K

組合員活動部 LPAの会 主催

『どうなるの？パート収入の壁』

～知っておきたい年収の壁 103万、106万、130万・・・～

今からでも遅くありません。
しっかりと学びませんか？



給料ダウン

意外と知らない?! 扶養控除と社会保険の基礎知識。
税金の負担をなるべく少なく働きたい人のために、分かりやすく
『収入の壁』について説明します。

日 時：11月 5日(土) 10:00～12:00

講 師：コープいしかわ LPAの会メンバー

定 員：30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費：無料

申込方法：右上の **イベントの申込みフォーム** からお願いします。



税金アップ



社会保険料アップ

企画コード：102-J

組合員活動部 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(食事療法調査)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 **組合員、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** 二次審査を行います。
- 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。



塩分ってこんなに摂ってる!?

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