

コープアドバイザー講座を依頼しませんか? ～教え合い 学び合い～

5人集まれば、コープアドバイザーの講座にお申込みできます。

コープアドバイザーはさまざまな資格や知識を持った組合員が講師となり、組合員どうしの学びあいの場をつくる活動です。仲間同士や組合員活動(エリア会、エリアコーディネーター、グループ活動等)、地域のイベントや学習の場で講師の依頼ができます。

◆現在ご登録のコープアドバイザー紹介◆

テーマ	講座名	講師名	講座内容
防災	みちなな防災・そなえる防災	秋元 悦子	災害について考え、被害を少しでも少なくする方法を学びます。
食・健康づくり 商品・料理	クッキングスクールひまわり・なかよしこどもクッキング	平塚 道子	身近な食材や野菜を使ったおもてなし料理や、時短料理、お菓子づくりなどを楽しく学びます。
健康づくり	姿勢講座	奥井 典生	姿勢の専門家が姿勢のゆがみの影響や予防についてお話をします。
介護学習	認知症が心配なあなたへ	山川 英子	認知症との向き合い方、付き合い方、予防法を伝授します。
子育て	絵本講座 絵本のおみかかせ	村林 葉子	よみかかせを通して絵本の良さや絵本のもつ力を楽しくお伝えします。
SDGs・環境	家庭におけるゴミの廃棄を見直しませんか	柴田 実	ごみの問題や、生ごみを堆肥化するダンボールコンポストのつくり方などを学びます。
食・健康づくり 商品・料理	手軽につくれる健康料理	森田 みゆき	旬の材料で手軽につくれて、栄養バランスのとれたお料理と一緒に楽しくつくりましょう!
子育て	0～6歳ぐっすりねんね講座	村木 よしえ	「ねんね(夜泣き・寝かしつけ)」に悩むママたちに、赤ちゃんの睡眠改善についてお話します。
SDGs	リユースで捨てない片づけ・スタート講座	上川 ひらり	捨てるだけが片づけじゃない!片づけの極意と、モノの手放し方をわかりやすくお伝えします。
食・健康づくり・子育て	いのちの大切さ	藤本 あさ子	いじめや差別、偏見など、言葉の影響を受けやすい「いのち」の大切さを看護師の視点からお話します。
食・健康づくり・子育て	いのち、強いからだをつくるもの	齋木 真由	いのちの大切さ、つよいからだをつくるための食べ物やその食べ方などを看護師の視点からお伝えします。

〈各講座お申込みは:コールセンターへ〉

0120-514-460 月～金曜 9時～19時
土曜 9時～17時30分

*受講料は無料です。(ただし、内容によっては、材料費など別途必要な場合もあります。)
*地域が限定されている場合があります。
詳しくは右記ホームページをご覧ください。



お問い合わせは **組織活動推進課 TEL:059-271-8503** (月～金 9時～17時30分)

いつまでも「健康」でいたいから♡ 「BDHQ」で食生活をチェックしよう!

15分ほど簡単な質問に答えるだけ😊

BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)とは、「個人の食習慣の傾向を知り、食生活を改善していくためのツール」です。普段の食事内容について、およそ80問の質問に回答すると、その分析結果と、食習慣改善に向けた具体的なアドバイスが記載された結果票を受けとることができます。

申込み締切
2025年3月20日
先着 **120名**

意外に気付いていない
自分の食習慣がわかります!
自分に合った食生活に
取り組みましょう!



スマホやパソコンで自分の好きなときに!

- 右記二次元コードよりお申込み
- ログイン ID等のご案内が郵送されます
- お好きな時に質問へ回答・送信
- 回答送信からおおよそ45分で結果票が出ます!

3年間の有効期間に3回実施できるので、改善の成果も確かめられます!

お申込みは
こちらから



お問い合わせ・お申込みは **組織活動推進課 TEL:059-271-8503** (月～金 9時～17時30分) メール:soshiki@coop-mie.jp
メールでのお申込みは、件名を「BDHQ申込み」とし、お名前・ご登録の電話番号(または7桁の組合員番号)をご記入の上、送信してください。

日本生協連 「家計・くらしの調査2025」モニター募集のご案内

日本生活協同組合連合会では、くらしの実態を知るため、消費者の立場から「家計・くらしの調査」を実施しています。この調査はくらしの問題についての情報収集・分析と、その結果を社会に伝えるためのものとして活用します。ご協力をお願いします。

家計の把握ができて
くらしの見直しに
ピッタリ!



募集期間 2024年11月30日(土)まで

対象者 20～40代の組合員の方

募集方法 二次元コード、またはURLよりご登録
<http://step.jccu.coop/kakekura>

モニター期間 2025年1月～12月

※調査についての詳しい内容は、上記登録ページをご覧ください。

・応募多数の場合は、抽選となります。12月中旬に結果をご連絡します。

お申込みは
こちらから



・12カ月連続提出された方に「1,000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12カ月連続提出された方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

お問い合わせは **日本生活協同組合連合会 政策企画室 メール:seisaku@jccu.coop**

「平和カンパ」にご協力ください

コープみえの平和活動は、組合員のみなさんからのカンパで支えられています。今年度は、「牛乳パックで作るうごく第五福竜丸」企画やピースアクションinヒロシマ・ナガサキでカンパの一部を使用しました。平和の活動を支えるカンパへのご協力をよろしくお願い致します。年間を通して、下記の注文番号でOCR注文用紙・e-フレンズや電話から注文できます。*夕食宅配のみご利用の方は、別途コープ宅配利用の手続きが必要です。



注文番号 **3947**
10 10円

注文番号 **3983**
10 100円

注文番号 **3984**
10 1,000円

お問い合わせは **組織活動推進課 TEL:059-271-8503** (月～金 9時～17時30分)

ハウスクリーニング 20周年!

新年のおそうじ

10%割引キャンペーン実施中!

2025年 **受付期間** 1月24日(金)まで **作業期間** 1月6日(月)～2月下旬頃まで

レンジフード、浴室、エアコンなどをキレイにお掃除しませんか?
詳しくは今週配布の11月2週(46号)別チラシをご確認ください。

詳細は [こちら](#)

お問い合わせは **東海コープ事業連合 生活サービス事業部 TEL:0120-282-220** (月～金 9時30分～17時)