

「夕食宅配」のご案内

お知らせ 月曜日～金曜日の中で、週3日以上からご利用できます。
お気軽にお問い合わせください。

にぎわい御膳コース 価格 **749円** (税込)
1食あたり

●約500kcal(週平均) ●塩分4g以下(週平均)
不足しがちな野菜の**43%**が摂取できます。1日に必要な**350g**のうち**150g**以上!!

お弁当コース

●約500kcal(週平均) 価格 **579円** (税込)
●塩分2.5g以下(週平均) 1食あたり

おかずコース

●約400kcal(週平均) 価格 **642円** (税込)
●塩分3.5g以下(週平均) 1食あたり



減塩いつものおみそ汁 価格 **1,080円** (税込)
5種×各2食
第2金曜日お届け

少人数分のおみそ汁をつくるのが大変だったり、おかずにもう1品という時にぜひご利用ください。夕食宅配のお弁当と一緒に届けます。
フリーズドライ。中身をお椀に入れて、熱湯を注ぎかき混ぜるだけ。野菜・なめこ・なす・とうふ・ほうれん草の5種×各2食入り。



お問い合わせ、お申込みは **夕食宅配事業課 TEL:0120-502-315** (月～金 10時～17時30分)
コープみえ 夕食宅配 検索

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😊

申込み締切
2025年3月20日
先着 **120名**



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、食習慣改善のためのアドバイスを受けとることができます。

《「BDHQ」を実施された方の感想より》

- ・日頃の食生活を振り返る機会となりました。自宅からネットで手軽にできることも良かったです。
- ・食事は問題ないと自信がりましたが、野菜不足との判定を見て反省し、意識して野菜を摂るようにしました。

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!

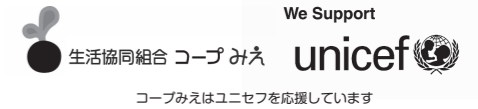
3年間の有効期間に3回実施できるので、改善の成果も確かめられます!

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@tcoop.or.jp
メールでのお申込みは、件名を「BDHQ申込み」とし、お名前・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。

\\OCR注文・e-フレンズで// **いつでもユニセフ募金** みなさんの
あたたかいご支援を
よろしくお祈りします。



紛争や自然災害などで子どもたちが命の危機にさらされています



©UNICEF/UNI122670/Asselin

◆募金方法

OCR注文用紙、e-フレンズから通年で募金を受け付けています。
*店舗をご利用の方は、各店舗に募金箱を設置しています。
*寄せられた募金は、公益財団法人日本ユニセフ協会へ送金します。
*お預かりした募金は、所得税の寄附金控除の対象とはなりません。予めご了承ください。

注文番号	金額1口
3985	100円
3986	1,000円

*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。

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)

「保障の個人相談」のご案内

「加入している保険の更新時期が来ていて、保障内容をどうしようか…」
「だいぶ前に加入したがん保険、新しい保険に変えたほうがよいのかな…」など、
生協子会社の保険代理店の職員が相談に対応します。

《各会場とも事前予約制です》

※先着順で承ります。
各開催日の1週間前までに
お申込みください。

《相談時間は下の時間帯からお選びください》

①13時～ ②14時30分～ ③16時～

- 日程のご都合がつかない場合は調整いたします。
- ご自宅への訪問やオンライン相談も承っております。
お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください。



お問い合わせ・お申込みは **保険代理店 コープサービス東海みえ TEL:0120-564-481** (月～金9時～17時 祝日を除く)
コープサービス東海 検索

開催日	会場
2025年 1月10日(金)	四日市センター
1月15日(水)	紀北センター
1月17日(金)	伊賀センター
1月20日(月)	鈴鹿センター
1月22日(水)	松阪センター
1月23日(木)	桑名センター
1月29日(水)	伊勢センター
1月31日(金)	津南センター

「タブレット学習 スマイルゼミ」のご案内

スマイルゼミはタブレットを使用する学習教材です。
毎月の料金は、生協組合員割引でお得に利用することができます。

今年から新たに「プレ年少コース」が開講!
年齢と発達段階に合わせた教材をご用意しています。

幼児・小学生・中学生・高校生コース
資料請求受付中!
詳しくはウェブサイトをご覧ください。▶



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)
(12/28～1/5を除く)