



2025年 1月4週(4号)

週刊 コープみえ

No. 1111



配布期間

2025年 1月13日~1月19日

編集・発行 生活協同組合コープみえ

https://www.coop-mie.jp/

お読みになったあと、本誌が不要な場合は商品案内とともに返してください。

★週刊コープみえでご案内した企画等で取得した個人情報は、当該企画の実施・運営等の目的以外に利用しません。
★週刊コープみえでご案内した企画等で撮影した写真は、ホームページや広報物に掲載する場合があります。ご了承ください。
★週刊コープみえでご案内した募集企画は、基本無料になります。有料の場合は記載いたします。

介護食・医療食宅配

「ご家庭の「食のお悩み」解決します!!」

組合員さんの声にお応えて、
介護食・医療食の取扱いをしております。

普通食

健康を気づかうシニア世代の方に
やわらかく仕上げた、うす味で栄養バランスのよい食事です。

介護食

かむ力、飲み込む力の弱い方に
できあがったおかずを食べやすく加工しました。

医療食

糖尿病や、腎臓病が気になる方に
カロリーやたんぱく質を調整したメニューです。



※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。

ご利用案内

- ① 普通食(1種類)・介護食(2種類)・医療食(4種類)の中から選択
- ② おかずのみ・フルセット(ご飯付)から選択
- ③ 1日のご利用パターンを下記の4パターンから選択

普通食 やわらか普通食	介護食 きざみ食 ムース食
医療食 カロリー1440調整食	たんぱく40g調整食
カロリー1600調整食	たんぱく60g調整食

朝食 10食分 1日当2食×5日	朝夕 10食分 1日当2食×5日
昼夕 10食分 1日当2食×5日	朝昼夕 15食分 1日当3食×5日

ご注文は1週間(週5日)単位、
1日当2食×5日分=10食分からのご利用となります。
夕食だけなど、1日当1食×5日分のご利用はできません。

1日3食の場合、朝昼夕となり、15食分となります。
朝昼夕は全て別メニューで、毎日メニューが変わります。

おいしさそのまま
冷蔵でお届け

1食分ずつメニューごとに袋詰めされています。
喫食日に合わせてお召し上がりください。

消費期限は喫食日より2~3日後ですので、急な用事などで喫食日に食べられなくても無駄にはなりません。

詳しくはホームページをご覧ください。

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)



—LPAがすすめる—

暮らしのお金学習会のご案内

コープみえ
ライフプラン・アドバイザー(LPA)の会



はじめての確定申告

オンライン学習会

はじめての確定申告は、わからないことだらけ...個人対象の確定申告の一般知識についてお話しします。

開催日時 2月10日(月)10時~11時30分

お申込み方法

電話またはメールにて下記、
組織活動推進課まで。
ZoomのID・パスコードをお送りするため、
メールでのお申し込みが便利です

定員 30名(お申込み先着順)

申込み締切 2月3日(月)まで

持ち物 筆記用具

●個別相談には応じません。●申告書作成はいたしません。●事業主の方は対象外です。
※上記については税務署または税理士にご相談ください。

生命保険のみなおし ~入門編~

家計がきびしくなってきた今、保険のみなおしを考えてみませんか。
生命保険のしくみや社会保障のこともお話しします。
※希望者には個人相談を別日程で行います。学習会後に受け付けます。



開催日時 2月15日(土)10時15分~12時15分

会場 松阪市市民活動センター 外会議室
(松阪市日野町788 カリヨンプラザ3階)

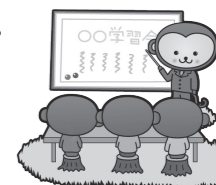
定員 10名(お申込み先着順)

申込み締切 2月7日(金)まで

持ち物 筆記用具、電卓

初めて投資をするときに知っておきたいこと

~IDeCoやつみたてNISAなにを選ぶ?~
投資を始めてみたいけど、ちょっと不安?投資への考え方や基礎を学んで、
自分のスタイルにあった方法でお金を運用しましょう。



開催日時 2月26日(水)10時~12時

会場 四日市センター 会議室

定員 15名(お申込み先着順)

持ち物 筆記用具、電卓

申込み締切 2月19日(水)

講師 東海労働金庫・コープみえLPAの会

学習会参加者の声より

目的をはっきりさせて運用してみようと前向きに考えることができました。(初めて投資をするときに知っておきたいこと)



税のしくみや確定申告のポイントがよくわかりました。(はじめての確定申告)

※各会場お申込み人数が少ない場合、開催は中止となります。
ご了承ください。

各学習会の
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.or.jp
メールでのお申込みは、件名を「LPA学習会」とし、開催日時、お名前、電話番号を記入の上、送信してください