

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です参加
無料

いばらきまるごと健康づくり 2023 健康チャレンジ

チャレンジ期間 申込日～12月22日のうち30日間

参加申込締切 2023年11月24日

WEBからも参加申込できます!



LINE@



WEB申込み

※はがきでの申し込みをご希望の方は配達担当者へお知らせください。はがき付きパンフレットをお届けします。

5つのコースから
好きなコースを選んで
30日間チャレンジ
しましょう!

01

マイチャレンジ
コース

02

毎日歩こう
コース

03

野菜たっぷり
コース

04

ストレス予防
コース

05

すこしお生活
コース参加者5,000名に
記念品贈呈!

「磨きやすい」歯ブラシ →

さらに抽選で当選者に
うれしい記念品プレゼント!

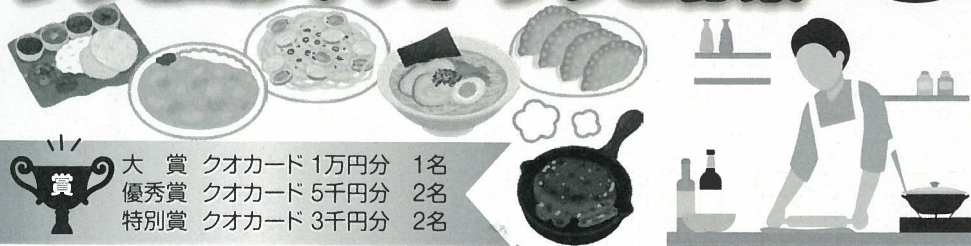
いつもみまもる防災13点セット →

主催/いばらきまるごと2023健康づくり実行委員会、茨城県生活協同組合連合会、協同組合ネットいばらき

お問い合わせ/いばらきまるごと2023健康づくり実行委員会 事務局(茨城県生活協同組合連合会 内) TEL 029-226-8487 E-mail ibkenren@ibaraki-kenren.coop

いばらきまるごと健康づくり 2023健康チャレンジ

我が家の減塩 おいしお料理 レシピコンテスト レシピ募集

応募締切
令和5年
11/17(金)

【応募内容】我が家で普段から手軽に短時間で作っている減塩料理レシピを募集します。

- ①減塩料理のレシピ、材料、作る際の工夫
- ②家族の方々の声・感想など

【応募対象】茨城県、茨城県近隣にお住まいの方

【応募方法】

webサイトの応募フォームに必要事項を入力し、レシピと料理の完成品の写真データとともに送信してください。

URL <https://ws.formzu.net/fgen/S876700642/>

【応募に際しての注意事項】

- ①料理は簡単に短時間で作れるものであること。
- ②料理は菓子などでもOKです。
- ③料理にあたっては、食材や調味料、調理器具は広く一般の家庭にあるもので作れること。
- ④あくまでオリジナルであること。



主 催/2023健康チャレンジ実行委員会
(いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、協同組合ネットいばらき)
問い合わせ/茨城県水戸市梅香1-5-5茨城県JA会館分館5階 茨城生協連内 事務局
TEL 029-226-8487(月～金 9:30～16:30) eメール isaka@ibaraki-kenren.coop

10月は 食品ロス削減月間! 私たちにできることは?

日本の食品ロスのうち、47%は
家庭から発生したものです。
食品ロス削減のためにできることを
考えて、実践しましょう。家庭からの
食品ロス
47%日本の年間食品ロス
523万トン
(令和3年度推計値)事業系
食品ロス
53%

【目指せ!サスシェフコンテスト】

日本全国の生協組合員さんから、サステナブルな未来に
つながるレシピを募集しました。食品ロス削減につながる
アイデアレシピもあります。ぜひ参考にしてみてください。

サスシェフコンテストはこちら→

コープデリでは組合員の皆さんと進めるエコ活動～コー
プデリのエコ活～をすすめています。日本の食品ロスの
状況、コープデリの食品ロス削減の取り組みなど、エコ
活サイトでご紹介しています。ぜひご覧ください。

←コープデリのエコ活サイトはこちら

コープデリの
エコ活

コープデリセミナー

「がんを知る」講演会

参加
無料!

2023年 11月25日(土) 12:30～15:50(受付11:30～)

第1部

乳がん治療とその後の生活～
がんになっても自分らしさを大切にする方法

講演者:がん研究会有明病院 乳腺外科医長 片岡先生、患者家族支援部 中村看護師長

第2部

60歳になって気づいた事
今だからお話しできる人生観とは

講演者:タレント 麻木久仁子さん、元テレビ朝日アナウンサー 山口容子さん

1

抽選で200名様! 会場参加

会 場

TKPガーデンシティPREMIUM大宮 2階大ホール 埼玉県さいたま市大宮区桜木町4-333-13

参加方法

お手持ちのはがきに ①希望人数(2名様まで) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号
⑤氏名 ⑥組合員コード をご記入のうえ、下記の宛先にお送りください。

宛 先

〒336-0024 埼玉県さいたま市南区根岸1-5-3
(株)コープデリ保険センター「コープデリセミナー『がんを知る』講演会」受付係

申込締切

10月31日(必着)

発 表

当選者の発表はご招待状の発送をもって代えさせていただきます。(発送予定:11月上旬頃)

※参加には事前申込みが必要です。※お電話でのお申込みはお受けできません。※お一人様1回(2名様まで)のご応募に限らせていただきます。(同伴者はご友人等可)
※途中入場・途中退場・未就学児のご入場はご遠慮ください。(託児はございません) ※講演の内容は都合により予告なく変更になる場合がございます。

2

必ず参加できる! オンライン参加

オンライン参加のお申込み・詳細はこちら▶



主催・お問い合わせ先 (株)コープデリ保険センター ☎ 0120-33-6566 受付時間9:00～17:00 (日曜休業)

個人情報の取り扱いには十分に注意し、個人情報の保護に関する法律その他の関連法令を遵守し、管理いたします。
詳細情報は、(株)コープデリ保険センターのホームページをご覧ください。<https://hoken.coopdeli.coop>

届け!旬の味、いばらきの味!! ときどき

秋の収穫祭 2023

日時: 2023年11月5日(日)9:30～15:00

会場: ポケットファームときどき茨城町店 駐車場

内容: ポケットファームときどき生産者によるトラック市、お楽しみ抽選、
ベジチェックコンテスト、磯山純ライブ、おかしすくいコーナー、昔遊びコーナー、
大きなシャボン玉で遊ぼう、SDGsクイズラリー、フードドライブ・
文房具回収コーナー、模擬店コーナー、みまもりあいアプリ体験コーナー