

商品検査センター学習会

Zoomで開催! 大豆のイイトコ再発見 CO-OP大豆ドライパック学習会&みそづくり

CO-OP大豆ドライパックを製造しているトースさんからおいしい大豆の特徴や誕生秘話、大豆ドライパックの活用レシピを教えてください。大豆ドライパックについて学んだ後はそれを使っておいしいみそを作りましょう。

みそづくりに必要な材料(大豆ドライパック・麴・塩)は事前に送らせていただきます。当日は事前準備をしていただいた上でご参加ください。

開催日時: 9月26日(木) 10:30~12:00

場所: Zoomによるオンライン

参加費: 無料 定員: 25人

締め切り: 9月15日(日) ※9月17日(火)までに全員に当落の結果を連絡します。

お申し込み: QR(URLも可)コードを読み取り応募フォームからお申し込みください。

お問い合わせ: コープデリ商品検査センター

☎048(782)5132 【10時~17時(土日祝休み)】

E-mail: net_jg109@coopdeli.coop <https://tinyurl.com/32n8ah4b>



須藤真紀子さん(NHK文化センター水戸教室講師)の

オカリナの調べと共に

~「声の商品案内」第60回(26周年記念)学習交流会~

主催「声の商品案内」うぐいすグループ

1998年10月8日に「声の商品案内」の録音を始めて、今年で26周年になります。これを記念して、利用者の皆さん、運営を支えてくださった協力者の皆さん、ボランティアの皆さんとともに、交流とお祝いの集いを開きます。今回は、オカリナ奏者として活躍されている須藤さんのミニコンサートを行います。「声の商品案内」のシステムやボランティア活動に興味のある方なら、どなたでも参加できます。お誘いあわせの上、ぜひご参加をお待ちしています♪

日時: 2024年10月26日(土) 10:30~13:30

場所: コープ水戸店 コミュニティルーム(水戸市元吉田町1048-1)

内容: ♪「声の商品案内」利用者とボランティアとの交流

♪ミニコンサート オカリナ演奏家 須藤真紀子様

(市民センターやNHK文化センターのオカリナ教室の講師)

参加費: 400円(昼食代: 栗お赤飯、お煮しめ、みそ汁、デザートなどご用意する予定です♪)

募集人数: 最大30名 ※応募者多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

申し込み: 10月5日(土)までにお電話でお申し込みください。

【お問い合わせ】いばらきコープ総合企画室

(月~金 9:00~17:30)

フリーアクセス **0120-160-231**

2024年度 ライフぶん川柳 川柳テーマ「自己肯定力」

全国の生協組合員の方にライフプランニング活動を知っていただくことを目的として、2008年度から川柳の募集企画を実施しています。2024年度のお題は「自己肯定力」です。奮ってご応募ください!

賞品	募集期間
金賞 1本... 5,000円相当コープ商品の詰め合わせ 銀賞 2本... 3,000円相当コープ商品の詰め合わせ 銅賞 5本... 1,000円相当コープ商品の詰め合わせ 参加賞 応募者全員に「コーすけグッズ」プレゼント	10月25日(金)
応募資格	結果発表
組合員とその家族(1人1作品・未発表の作品限定)	ライフぶん冬号、[いばらきコープ]コープ共済ホームページ
応募・お問い合わせ	
【Web】右記の二次元コードまたはURLから 【ハガキ】〒319-0102 小美玉市西郷地1703 総合企画室「ライフぶん川柳」係行	受付時間: 月~金 9:00~17:30 お問い合わせ先 https://tinyurl.com/3nwfpx9 フリーアクセス 0120-160-231

茨城県主催! ヘルシーメニューコンクール

締切
10月11日(金)
必着

手軽で健康的な食事がとれる、食塩控えめで野菜たっぷりの1食(献立)を募集します! 学生・一般の方の応募も大歓迎! おすすめのレシピをどんどんご応募ください! 応募要項の詳細については、右記に記載のQRまたはURLからチェック

【お問い合わせ先】

<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/custom21.html>

公益社団法人茨城県栄養士会(ヘルシーメニューコンクール担当)

TEL:029-228-1089(9:00~17:15 月~金 ※土日祝お休み)

メールアドレス:shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp



噛むがむ レシピコンテスト

よく噛むことは、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫作用などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

「歯科保健と食育の在り方に関する検討会(平成21年7月・厚生労働省)」において、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ「噛ミング30(カミングサンマル)」が提唱されました。

茨城県歯科医師会では、8020・6424運動の一環として、「噛ミング30」の普及を図り、歯科保健からの食育を推進するため、「噛むがむレシピコンテスト」を開催し、「噛む大切さ」を啓発・普及するため、おいしくて噛む回数の増えるレシピを広く募集しています。募集要項、応募方法などに詳しくは下記ホームページをご参照ください。

<https://www.ibasikai.or.jp/kamukamu/>

- 主催: 茨城県歯科医師会
- 募集期間: 令和6年10月1日~令和7年1月10日(必着)
- 募集テーマ食材: 「豚肉」

【注意事項】応募レシピを一人分食べ終えるのにかかった時間、噛んだ回数を必ず記入してください。応募レシピは他のコンテストなどで未発表のものに限りません。応募書類・写真等は返却しません。

●応募・お問い合わせ: 茨城県歯科医師会事務局

(〒310-0911 水戸市見和2-292-1)

TEL:029-252-2561

●応募資格: 県内にお住まいの方、または、通勤・通学している方。

●選考: 「小学生以下の部」、「中学生・高校生の部」、「一般の部」に分けて選考を行います。

●賞の表彰: 噛むがむレシピ賞(12作品選出の予定)に選ばれた方には、賞状、みがこーモンぬいぐるみ、商品券(高校生以下は図書カード)を贈呈します。



いばらきコープLPAの会主催 後援: コープ共済連

『妻の財産』を守る5つの鉄則

応募締切
10月18日(金)

おひとり様になった時、妻の財産はどうなるのか。夫婦の権利の考え方と、どう備えたらいいかを学びます。



講師: 山田静江氏

プロフィール

ファイナンシャル・プランナー(CFP®)、終活アドバイザー。銀行勤務などを経て1997年にFPに。子育て世代からリタイア世代まで、幅広い世代のライフプランニングが得意。またNPO法人ら・し・さの理事として、2004年からエンディングノートの普及活動を行っている。著書・監修に「よくみえる! 医療介護のはなし」(セルルス手帖社)、「よくわかる相続シリーズ」(日経ムック)、「高齢の親が元気なうちに準備しておくべきこと」(TJ Mook宝島社)「将来の不安をなくす保険の選び方」(実業之日本社)など多数。

日時: 2024年10月30日(水) 10:00~12:00

申込用二次元コード↓

場所: コープうしく店(牛久市南1-18-33)

募集人数: 先着50名(保育なし) 参加費: 無料

お申し込み: 二次元コード(URLも可)またはお電話にてお申し込みください。

URL: <https://tinyurl.com/bdsw9n8a>

【お問い合わせ】いばらきコープ総合企画室

(月~金 9:00~17:30)

フリーアクセス **0120-160-231**



シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会 受講生募集のお知らせ!

『シルバーリハビリ体操』は茨城発の介護予防体操で、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。茨城県では地域住民に体操を普及し、健康づくりや介護予防を推進していくボランティア『シルバーリハビリ体操指導士』を養成しています。体操の実技と体操に関わる身体の仕組みを学び、元気な地域づくりに貢献して下さる仲間を募集しています! 興味のある方、日程や会場などについてお気軽に下記までお問い合わせください。

- 日程: 5時間/日×5日間
 - 会場: 右記各市町村会場(居住地の市町村が受講会場となります)
 - 対象者: 概ね50歳以上の県民で、概ね常勤の職に就いていない、受講後に地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 【お問い合わせ】
(公財)茨城県総合健診協会
シルバーリハビリ体操推進センター
(☎029-243-4217)

コチラから体操の動画を見ることができます♪

9月18日~	10月9日~	10月24日~	11月5日~
龍ヶ崎市	土浦市	ひたちなか市	日立市
下妻市・八千代町	常陸太田市	鹿嶋市	牛久市
高萩市	取手市	常陸大宮市	行方市
北茨城市	かすみがうら市	境町・五霞町	小美玉市
潮来市	桜川市		利根町
	つくばみらい市		R7年1月10日~
	茨城町・大洗町		水戸市
	大子町		