

◆申し込み・問い合わせ先◆

総合企画室(月~金 9:00~17:30)

◎TEL: 025-260-3351

◎メールアドレス

sanka_niigata@coopdeli.coop

エリアだより

2025年
3月号

【上・中越版】 配布エリア: 上越・中越地域

☆次回の「エリアだより」は4月14日週発行です☆

募集

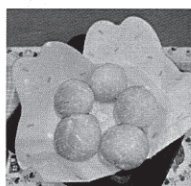
私の推しコープ!
かんたん米粉スイーツ作り

上越エリア委員の推し商品、グルテンフリーの「CO・OP 国産米の米粉」を使ってスイーツ作りをしませんか? 米粉スイーツはシンプルながらも美味しく仕上がります。

できたてスイーツを食べながらカフェタイムも楽しみましょう♪

(5月糸魚川市・6月妙高市も予定しています)

※アーモンドの粉末を使用します。アレルギーがある方はご注意ください。



日時 4月18日(金)10:00~11:30 (受付9:45~)

場所 ワークパル上越 コミュニケーションルーム&調理室
(上越市下門前477)

定員 20人 (応募者多数の場合は抽選となります)

保育 3人(生後6ヵ月~未就学児) 保育協力費100円

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

申込方法 ①応募フォーム②電話(1P右上の総合企画室まで)

締切 3月28日(金)

※開催日5日前までに当落案内が届かない場合は、
総合企画室にご連絡ください。

応募フォーム



上越市 子育てひろば ぽっぽカフェ

誰かと一緒に「子育て」「孫育て」をゆっくり楽しめたら…
子育ての合間に「ほっとできる場所」「くつろげる場所」…
そんなひろばにしたい、と私たちは考えています。
おしゃべりや日々のリフレッシュにいらっしゃいませんか?【対象】 お子さん連れの方ならどなたでも
プレママもOK
組合員以外の方も参加できます

【参加費】 無料

カフェコーナー設置(飲み物を用意します)
マイカップ、お子さんの飲み物もご持参ください
昼食を持参して館内で食べていただくこともできます都合のよいお時間に会場へお越しください
時間内の出入りは自由です
初めての方もお気軽にどうぞ!

4月の開催日

日にち 8日(火)・15日(火)

時間 10:00~14:30

会場 下門前町内会館
(上越市下門前2002)

母の日の手形アートをします

中面に「ほぺたんカフェ」登録メンバー募集案内が入っています →



募集

発酵ワークショップ 醤油麹こうじづくり&MISO BAR

皆さんは日頃どんな味噌をお使いですか？

味噌といってもたくさんの種類があり、味もいろいろです。そこで今回は、発酵調味料の「醤油麹」を作ったり、味噌の試食を行ったりして、今話題の「発酵食品」について知識を深めましょう。味噌の試食では、カタログ「にいがたじまん」掲載の2商品を含む数種類をご用意いたします。ご自分のお好みの味を探してみませんか？
たくさんの皆さんのお申し込みをお待ちしております！



- 日 時： **4月21日(月)** 10:00 ~ 12:00 (受付 9:45~9:55)
- 場 所： コープデリ**長岡**センター (長岡市南七日町 2-11)
- 定 員： **16人**
- 保育定員： **5人** (6カ月~未就学児 ★保育協力金 1人100円)
- 参加費： **500円**
- 持ち物： 飲み物、はし、スプーン、中皿2枚

● 申込方法： 応募フォームから



応募フォームはこちら



● 申込締切： 3月28日(金)

※応募多数の場合は、抽選となります。

- ・お申し込みされた方全員にメールで当選・落選のご案内をします。
- ・開催日の5日前までに案内メールが届かない場合は総合企画室までご連絡ください。

地域の茶の間

お子さん連れも大歓迎！

気軽におしゃべりなどが
楽しめるスペースです

簡単な手しごとや
作業も楽しめます♪



多世代交流 長岡わになーれ

★★★毎月第1月曜日開催★★★

組合員活動以外でもOK!
お友達と一緒にどうぞ
もちろん、おひとりでも

開館時間内は
出入り自由です

- 【日 時】 4月 7日 (月) 10時~12時
- 【場 所】 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家 (長岡市土合4-1-14)
- 【参加費】 無料 【持ち物】 マイカップ・ゴミ袋
- 【申し込み】 不要

注意事項

- ・朝の検温、マスク着用、手指消毒等の体調衛生管理にご協力をお願いします。
- 問い合わせ：コープデリにいがた総合企画室 TEL 025-260-3351 (月~金 9:00~17:30)

★前回の「わになーれ」の様子はこちらから見るができます。



募集

グループ活動はじめませんか？

～登録団体募集のお知らせ～

コープデリにいがたは、地域で自発的に活動している組合員さんを応援しています。2025年度は「平和」「環境」「子育て支援」のいずれかのテーマで活動しているグループを募集し、費用の一部を補助します。

- 登録：3人以上（組合員1人以上含んでいけばOK）
- 活動期間：6月1日～2026年2月末（年1回以上の活動&報告書の提出が必須）
- 募集数：10グループ（応募多数の場合は選考します）
- 費用補助：1グループ上限1万円

申し込み締切…4月4日(金)

お申し込み後に「グループ活動申込書」をお送りします。

お申し込みはコチラから→
またはお電話で



<活動例>



子ども向けに
絵本の読み聞かせや
工作教室をやってみよう!



健康を兼ねて、地域の方と
ウォーキングしながらゴミ拾い!
その後はお茶を飲みながら交流



新潟の戦跡めぐりを
してみたい

【申し込み先】 コープデリにいがた 総合企画室 TEL 025-260-3351 (月～金 9:00～17:30)

【開催報告】 ※冬のあなたの健康応援※

・開催日 2025年1月17日(金) ・開催場所 上越市市民プラザ ・参加人数 13人

上越市スポーツ推進委員 北川清代子さんを講師にお招きをして簡単な体力測定をして自分の体力を数値で確かめました。また、最近話題の「ボッチャ」の体験もあり、予想もしない展開にハラハラしながら接戦が繰り広げられました。最後に全員で「ラジオ体操」を行いました。正しくラジオ体操をすると究極の全身運動で美脚美尻効果もあり、良質な睡眠も期待できるそうです。参加者からは、「冬の季節は身体を動かす機会が少ないので時期的に良い企画だと思う」という感想を多くいただきました。



笑う門には福きたる！～笑いヨガ&かわいい小箱づくり～開催報告



開催日 1月22日(水) 参加者 12人 場所 長岡市高齢者センターふそき

ながおか医療生協の岸奈津子さんと長岡で毎月開催の「わになーれ」で工作を教えてくださいながら村山光映さんを講師に、笑いヨガ&かわいい小箱づくりを楽しみました。笑いヨガは「笑いと呼吸の健康体操」です。いっぱい動いて笑って、心と身体の健康づくりをした後、折り紙でかわいい小箱を完成させました。

♡参加者の声♡

「笑いヨガで笑って、小箱作りで頭と手を使い、楽しい時間を過ごしました。」「今日は楽しく参加できました。」「丁寧に教えてくださいありがとうございました。」

いーぞ! いーぞ! イェーイ!!!



上期

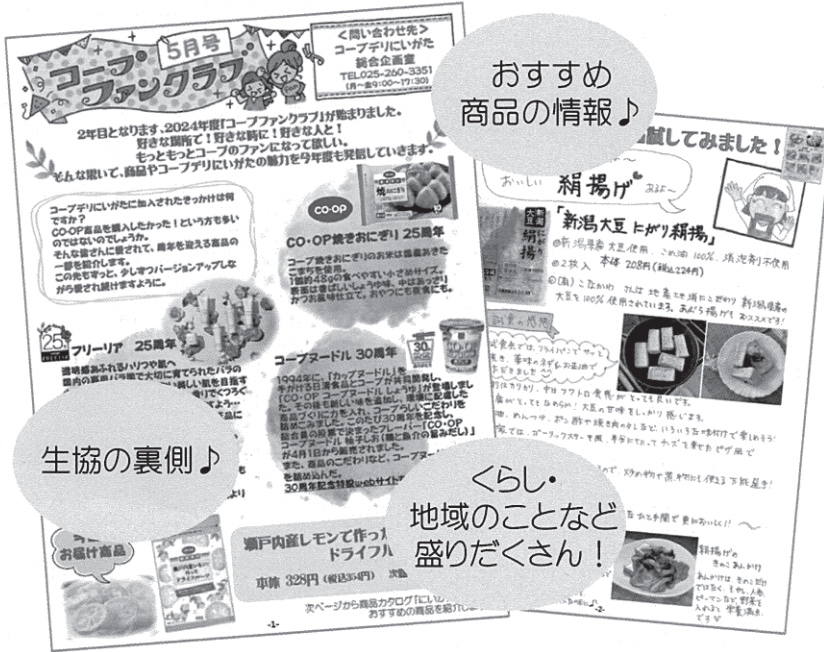
おたより型企画

コープファンクラブ 大募集!

好きな場所で好きな時に参加できるおたより型の組合員活動として人気の「コープファンクラブ」。おたよりを通して、コープの商品やコープデリにいがたの魅力をたくさんお届けしていきます!

コープファンクラブって??

「おたより」と「商品(1品)」をセットにして、生協商品お届けと一緒に、ご自宅にお届けします。



<おたより>

商品やコープデリにいがたの魅力など、生協に関わる内容をテーマに、各地域の組合員活動のスタッフ(エリア委員)が作成してお届けします。

<商品(1品)>

皆さんに試していただきたい商品を、おたよりと一緒に毎回1品お届けします。

※商品は1例です



お届け時期

上期(3回) 5月・7月・9月

※下期は11月・1月・3月のお届けです。9月頃に募集予定です。

※上期・下期で内容は異なります。

【募集】400人(応募多数の場合は抽選)

【参加費※上期3回分】500円

【申込方法】応募フォームもしくは電話(総合企画室025-260-3351)

【申込締切】4月4日(金)



↑フォームでの申し込みはこちら

<ご確認ください!>

- ①当選された方に4月下旬頃に詳細をご案内させていただきます。
- ②参加費は、生協利用代金と一緒に精算させていただきます。途中で参加取消をした場合についてはご返金できません。
- ③コープデリ宅配のご利用を停止している方についてはお申し込みいただけません。期の途中で停止された場合も同様です。



他のイベントの
開催報告はこちら!



Instagram やってます!
フォローおねがいします!