

エリアだより

2025年
5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6月16日週発行です☆

募集

みんなおいでよ!

初夏のもったいない市 in 南魚沼

中越エリアの人気企画「もったいない市」を、今回は南魚沼市で開催します！
 まだまだ使えるのに自分ではもう使わない…といった品物を、大切に使って
 くれる方に譲りませんか？自分もお気に入りの品物をゲットできるかも！？
 ぜひ、お気軽にお申し込みください♪ お待ちしております☆

- ◆ 日 時 6月19日(木) 10:00~11:30 (受付時間 9:30~)
- ◆ 場 所 南魚沼市ふれ愛支援センター2F 多目的ホール
- ◆ 定 員 20人
- ◆ 参加費 100円 (生協利用代金と一緒に引き落としになります)
- ◆ 保 育 なし ※ 同伴OKです。くれぐれもお子さんから目を離さないようにお願いします。
 ※外部保育利用可能。(お申込み時に選択してください)
- ◆ 持ち物 不用品(日用雑貨、衣服、本、常温保存できる食品など)
 レジャーシート(ご自分の品物を並べるため)、エコバッグ、筆記用具
 ※生鮮食品はご遠慮ください。
 ※引き取り手のなかった品物は、各自お持ち帰りください。

- ◆ 申込方法 応募フォームから
- ◆ 締 切 5月30日(金)



※応募多数の場合は抽選となります。

- ・お申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。
- ・6月6日(金)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。

イベント参加時に
 コープの保育
 外部保育
 が利用できます！

↑詳細は
こちらから上越市 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、お子さんの飲み物はご持参ください
 昼食を持参して館内で食べていただくこともできます



6月の開催日

3日(火)・10日(火)

時間 10:00~14:30

会場 下門前町内会館
(上越市下門前2002)両日とも11時頃から大型絵本の
読み聞かせを行います♪

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！

募集

私の推しコープ！ ～in妙高～ かんたん米粉スイーツ作り

上越エリア委員のイチ推し商品 グルテンフリーな【CO・OP国産米の米粉】を使ったスイーツ作り第3弾を妙高市で開催します。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！



※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 6月21日(土)10:00～12:00 (受付9:45～)

場所 新井ふれあい会館 調理実習室
(妙高市上町9-1)

定員 20人(小学生以上同伴可)
(応募者多数の場合は抽選となります)

保育 なし(外部保育が利用できます)

参加費 500円(生協利用代金と一緒に精算されます)

持ち物 : エプロン・三角巾・マスク・ゴムべら(持っている方)
マイカップ・スリッパ

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 5月30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



【開催報告】



♪ 親子リフレッシュヨガ ♪



開催日 3月12日(水) 参加人数: 大人14人・子ども14人

ヨガインストラクターよっちさんを講師に【子育て応援企画】を、ワークパル上越にて開催しました。前半は親子で音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かしました。親子ヨガは、触れ合いを通して子どもの発達を促したり、親子の絆を深める効果があると講師よりお話しがあり、数々の動きでスキンシップをはかりました。後半は、保護者のかたにリラックスしていただきたく大人ヨガを体験してもらいました。子どもたちはスタッフが見守る中、広いホールを走り回ったりボール遊びをしたりして楽しく過ごしました。参加者からは、「家でも親子間のコミュニケーションのひとつとしてやってみたいです」「とても楽しかった」と声がありました。初めて会った子育て中の親同士の交流もできて良かったです。



お母さんと一緒に
ヨガポーズ





参加者募集

簡単!梅干しづくり

新潟亀田産「藤五郎梅」を使った「梅干し作り」を開催します。
あらかじめ塩漬けされている「しそ」を使う簡単な漬け方なので、
どなたでも手軽に漬けることができますよ♪

開催日時 **6月22日(日) 13:30~15:00** (受付13:00~)

会場 **潟東地域コミュニティセンター** (新潟市西蒲区三方2)

定員 **50人**

参加費

コース/参加費	内容
容器有り 4,000円	藤五郎梅2kg、漬け容器4L瓶 漬梅用もみしそ500g、塩・砂糖
容器なし 3,000円	藤五郎梅2kg 漬梅用もみしそ500g、塩・砂糖

申込締切
5月30日
(金)

保育 **なし** ※お子さんと一緒に参加いただく事は可能です。その場合、参加者として
お申し込みをお願いします。

申込方法 **応募フォームまたは電話(総合企画室025-260-3351)**

応募多数の場合は抽選し、全員に参加の可否を開催5日前までに郵送します。
持ち物などの詳細は当選者へ郵送にてご案内いたします。

応募フォーム



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
工作も楽しめます♪



多世代交流

長岡わにな一れ

主催/コープデリにいがた
協力/ながおか医療生協

組合員以外でもOK!

お友達と一緒にどうぞ!
もちろん、おひとりでも♪

時間内は、出入り自由です

★★★毎月第1月曜日開催★★★

【日時】 6月 2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 【申し込み】 不要

【持ち物】 マイカップ・ごみ袋

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)

(みなさんの推しは
何ですか??)

にいがたそだち
「きぬ」「もめん」

新潟県産大豆を使用して大豆の甘みと風味を感じられる。もう他のお豆腐には戻れない！

M. O



国産野菜のみじん切り
ミックス

子どものチャーハン作りの強い
味方！！時短サイコー♪

Y I



ネビグラタン

レンジで加熱するだけで
手間のかかるグラタンが
できる！ありがたい。

C. I.



味のいのカフェオレ
生乳50%使用
センターの職員からおいし
いと聞いて、注文してみた
ら本当においしかった
です。 S.S

S. S

くっつかないホイール
焼き魚はもちろん、お餅や肉料理
にも使えて、後片付けも
ラクチン♡ A.O

A.O



たまごスープ
たまごがふんわりで
やさしい味が大好き。
アレンジレシピもいっぱいあり！ Y.M

Y. M.



骨までパクッと！
いわし明太漬

骨まで柔らかくパクパク
食べられます。いわしの
うま味と明太子の絡み合
いが絶妙です。

T.F



イタリアのワイン 赤

甘くないスッキリとした赤
ワインで、食事に合わせても
いい感じです。飲みすぎても
頭が痛くならないところも
好きです。(個人の感想です)

Y.N



大山乳業の特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ
しっとりふんわりで甘すぎず、
いくらでも食べられてしまう
おいしさです♪ S. K

S. K



☆報告☆ ほぺたんカフェはじまりました！

毎月、登録したメンバーさんと楽しく一緒におしゃべりをする場「ほぺたんカフェ」が今年度もスタートしました。上中越各エリア4会場ずつとオンライン開催、新規メンバーさんも増えて大変盛り上がっています！参加してみたいな、と思った方はお試し参加も可能です。まだ参加可能な会場もありますので、お気軽に総合企画室までお問い合わせください。



〈魚沼市中央公民館会場〉



〈上越センター会場〉

※保育を設けている会場、子ども
同伴可能な会場もありますので
お気楽にお問い合わせください

4月は自己紹介をしながら、好きなコブ商品やカフェに参加して良かったことなど。。。。。どんどん話題がでて盛り上がりました！



＜4月のお茶菓子＞



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♪