

エリアだより

2026年
4月号

◆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

【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5月11日週発行です☆



ただいまからサッと!
「おかえりごはん」
in 上越
試食会! 第2弾



1月から発売されている新商品! つくり置きおかずシリーズ【おかえりごはん】をご存じですか?
「ただいま」から5分で包丁を使うことなく食卓を彩ります。日々多忙な方の負担を減らすべく、
便利さと時間のゆとりを提供しています。興味はあるけど味や量は我が家に合うの? と思った皆さん!
管理栄養士監修の主菜・副菜をこの機会に試してみましよう♪今回はおまちかねの上越開催ですよ(^^)

♪ 日時…5月9日(土) 10:00～12:00 (受付9:45～)

♪ 場所…コープデリ上越センター 2階活動室
(上越市富岡3468-1)

♪ 定員…15人

♪ 保育…あり 3人 ※生後6カ月～未就学児 (保育協力金 1人100円)

♪ 参加費…1人800円 (後日、生協代金と一緒に引き落としされます)

♪ 持ち物…飲み物・お箸

♪ 申込方法…4ページ下部をご覧ください

♪ 申込締切…4月24日(金)



上越市
子育てひろば
ぽっぽカフェ



5月の開催日
12日(火)・19日(火)

時間… 10:00～14:30

会場… 下門前町内会館
(上越市下門前2002)

☆両日とも父の日手形アートをします。

【今まで子育てひろばで作成した作品】

当日は
どんな作品が
できるかな?



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♪

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やいませんか?

【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

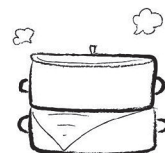
【参加費】 無料

カフェコーナー設置してます。(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。

募集

郷土料理 「長岡しょうゆおこわ」つくろーて！

地域によって特色のある赤飯、皆さんの地域はどんな赤飯が食べられていますか？
長岡地域の赤飯は、金時豆が入った茶色い醤油味のおこわが主流です。
今回は「農の駅 あぐらって長岡」で長岡の赤飯「しょうゆおこわ」を作って食べましょう。
コープのフリーズドライ味噌汁やスープと漬物もご用意いたします。
試食後はカフェタイムもありますので、皆さんでワイワイ楽しく交流しましょう。



* 日 時 5月27日(水) 10:00~12:30 (受付 9:50~)

* 場 所 農の駅 あぐらって長岡 (長岡市栖吉町 3670)

* 定 員 20人 (応募多数の場合は抽選になります)

* 保 育 外部保育あり ※詳細は4ページ下部をご覧ください

* 参加費 500円 (生協利用代金と一緒に引き落としになります)

* 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、
食器 (茶碗、汁椀、小皿、箸、マイカップ)

* 申込方法 4ページ下部をご覧ください

* 申込締切 4月24日(金)



※お子さん同伴での参加はできません (乳幼児も不可)

※食品の持ち帰りはできません

開催
報告

みんなおいでよ！ もったいない市 in 長岡



【開催日】3月10日(火) 【会場】コープデリ長岡センター 【参加者】大人21人

中越エリアの人気企画「もったいない市」。雪がちらつく寒い日でしたが、多くの組合員さんが参加しました。はじめに長岡センター長からコープ体操(地域担当者が朝礼で毎日行う運動)を教えてもらいました。皆さんで体操をして、体も温まったところで「もったいない市」スタート！今回も皆さんが持ち寄った不要な日用品などがたくさん並び、選ぶ楽しみもたくさんありました。欲しい品物に記名したシールを貼って、希望者が複数の場合はジャンケン勝負となり、とても盛り上がりました。参加者からは「うちの不用品も誰かがもらってくれると嬉しい。交流もできて良かった！」、「次回も楽しみにしています。早速家に帰って不用品をさがさなくては！」などの声がありました。

開催
予告

6/26(金) 南魚沼市ふれ愛支援センターにて
「もったいない市」を開催予定です！
詳しくはエリアだより5月号をご覧ください。



長岡

多世代交流「地域の茶の間 わになーれ」5月はお休みです。次回は6/1(月)開催になります。
 子育てひろば「長岡スペシャルぽっぽ♪みんなで親子体操！」6/18(木)に開催予定です。
 詳しくはエリアだより5月号でご確認ください。皆さんの参加をお待ちしています！

多世代交流ひろば「わになーれ」
 今年度も月1回ペースで開催します！

申し込み
不要

参加費
無料

組合員
以外
OK!

時間内
出入り
自由

カフェ
コーヒー
お茶

主催/コープデリにいがた
 協力/ながおか医療生協

| 令和8年度 年間予定 | |
|------------|-------|
| 5月 | お休み |
| 6月 | 1日(月) |
| 7月 | 6日(月) |
| 8月 | お休み |
| 9月 | 7日(月) |
| 10月 | 5日(月) |
| 11月 | 2日(月) |
| 12月 | 7日(月) |
| 令和9年1月 | 6日(水) |
| 2月 | 1日(月) |
| 3月 | 1日(月) |



【時間】10:00 ~ 12:00 (時間内の出入り自由です)
 【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)
 【持ち物】マイカップ、ごみ袋

※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

開催日は変更になる場合があります。
 毎月のエリアだよりでご確認ください。

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

開催報告

Let's 抱っこdeダンス! ~親子で心と身体を温めよう♡~

開催日: 2月18日(水) 会場: 謙信公武道館(小道場) 参加人数: 親子5組

2月の寒さも少し緩み、久しぶりに太陽が顔を出したこの日。抱っこdeダンス認定講師の“いそぴー”こと、淡路陽子さんをお迎えし、5組の親子が参加しました。まずは親子ふれあい遊びからスタート♪ちょっとした脳トレ要素もあり、少し緊張気味だったおうちの方も笑いを交えながらゆっくり気持ちもほぐれていきました。その後はウォーミングアップ!簡単なストレッチで日頃の育児などで凝り固まった身体をゆっくりと伸ばしたり、お子さんに手伝ってもらいながら負荷の少ない筋トレを行いました。休憩後は抱っこ紐の正しいつけ方を教えていただき、お子さんを安全に抱っこしてダンスができるようみなさんで確認しました。準備が整ったら、Let's!抱っこdeダンス!簡単な振り付けで、なんとまるまる一曲通して踊ることができました♪スタッフも参加させてもらい、みんなでにぎやかに楽しいひと時を過ごしました♪



親子ふれあい遊び



のびのびストレッチ



腹筋強化中!

参加者の声



- ・今回参加できて良い気分転換になりました。
- ・日頃身体を動かさないの、身体を動かしてスッキリしました。
- ・いそぴーさんの笑顔に元気をもらいました。



のりのりダンス♪



みんなでぐるぐる♪



退任の挨拶

今まで
ありがとう
ございました!

<中越エリア>

昨年11月からと短い期間でしたが、エリア委員として皆様と出会え貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

栗野陽子



<上越エリア>

3年間お世話になりました。組合員交流での『わくわく』を一緒にでき幸せでした。ありがとうございました。

岩崎昌子



カフェやエリア企画では大変お世話になりました。ありがとうございました。

長谷川康子

中越エリア委員追加募集!

応募締切 5月1日(金)

若干名
募集します

「エリア委員」は、生協と組合員をつなぐさまざまな組合員活動を推進し、地域でのネットワークを広げる有償スタッフです。1カ月に概ね10日前後、午前から午後にかけての時間帯で活動しています。

エリア委員の募集要項

◆応募資格：コープデリにいがたの組合員で基本はお住まいのエリアでの活動が可能な方

中越エリア範囲…長岡市、柏崎市、見附市、小千谷市、出雲崎町、刈羽村、十日町市、魚沼市、南魚沼市、津南町、湯沢町

◆応募要件：活動に自家用車を使用できる方、携帯電話やパソコンでメールのやりとりが可能な方、自宅にWi-Fi環境がある方

◆任期：2027年3月20日まで

◆活動手当：月額4万円・交通費支給

※個別に説明会の日程をご案内いたします。



気になったら、説明会にぜひ参加してください！
それから考えても大丈夫！

お問い合わせ先

①②のどちらかでお問い合わせください。

①問い合わせフォーム

②電話：コープデリにいがた 総合企画室

025-260-3351 (月～金 9:00～17:30)

問い合わせ
フォームは
こちら→



ほぺたんカフェ参加者募集中

会場参加型と
オンライン型があります♪



詳細はこちらから→



イベントの申し込み方法

5月9日

上越
エリア

応募フォーム→
または電話
(025-260-3351)



「おかえりごはん」
試食会! 第2弾

5月27日

中越
エリア

応募フォーム→
または電話
(025-260-3351)



「長岡しょうゆおこわ」
つくろーて!

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↑



【重要】二次元コードの読み取りにご注意ください

現在、「参加申し込み」に使用する二次元コードの読み間違いにより、意図しない誤ったお申し込みが発生しております。お申し込みの際は、以下の点に十分ご注意いただき、お手続きをお願いします。

- 参加申し込みをしないコードは、白紙などで覆い、読み取れないように工夫してください。
- 二次元コードを読み取った後、画面に表示されたページが、お申し込みを希望された「参加申し込み」ページであるかを、必ずページタイトル等でご確認ください。

—共通事項—

- 応募多数の場合は抽選します。開催5日前までに全員に参加の可否を連絡しますので、連絡がない場合は、総合企画室(TEL 025-260-3351)までお問い合わせください。
- 応募フォームで申し込みの場合→メールにてご連絡します。「sanka_niigata@coopdeli.coop」からのメールを受信できるように設定をお願いします。
- 電話で申し込みの場合→郵送にてご連絡します。

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♪