

# エリアだより

2026年  
5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6月8日週発行です☆

募集

## もったいない市 <sup>いち</sup> <sup>ニイマルニイロク</sup> 2026 in 南魚沼

中越エリアの大人気企画「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、大切にしてくれる方に譲りませんか？さらに、自分もお気に入りの商品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♡

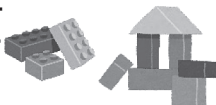
- ◆ 日時 6月26日(金) 10:00～11:30 (受付9:40～9:55)
- ◆ 場所 南魚沼市ふれ愛支援センター 2F 多目的ホール (南魚沼市坂戸399-1)
- ◆ 定員 20人
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 保育 なし ※お子さん同伴可能です。  
※外部の一時保育利用補助もあります。4ページ下部をご覧ください。
- ◆ 持ち物 不用品(日用雑貨、衣類、本、常温保存できる食品など)  
レジャーシート(自分の品物を並べるため)、エコバック、飲み物  
※生鮮食品はご遠慮ください。  
※引き取り手のなかった品物は、各自お持ち帰りください。
- ◆ 申込方法 4ページ下部をご覧ください
- ◆ 申込締切 5月29日(金)

### 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(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

2日(火)・9日(火)

時間 10:00～14:30

会場 下門前町内会館  
(上越市下門前2002)

9日11時～  
親子ふれあい体操します♪  
みんなで身体を動かそう！

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！

募集中!

## 長岡 スペシャルぽっぽ♪

### みんなで親子体操!



中越エリアで開催している「子育てひろば ぽっぽカフェ」をいつもよりスペシャルにして開催します。

フィットネスサークルユウキの運動指導員である野沢ありさを講師に迎え、親子で体操をしながらリフレッシュしませんか?もちろんいつもの手形足形アートやコープの離乳食「きらきらステップ」の紹介もあります。

お茶を飲みながら、ほっと一息つきましょ。ぜひお友達も誘ってお越しください。組合員以外の方も参加できます。お待ちしております♡

- 日時 ● **6月18日(木) 10:00 ~ 11:30** (受付9:45~9:55)
- 場所 ● **高齢者センターみやうち 和室** (長岡市曲新町566-7)
- 定員 ● **8組**
- 対象年齢 ● 赤ちゃん ~ 未就学児
- 参加費 ● 1組**300円** ※生協利用代金と一緒に引き落としになります
- 持ち物 ● マイカップ、お子さんの飲み物、バスタオル(赤ちゃん用)、ごみ袋
- 申込方法 ● 4ページ下部をご覧ください
- 申込締切 ● **5月29日(金)**



#### 地域の茶の間

気軽におしゃべりなどが楽しめるスペースです!

お子さん連れも大歓迎!



多世代交流

### 長岡わになーれ

主催 / コープテリにいがた  
協力 / ながおか医療生協

簡単な手仕事や  
工作も楽しめます♪

開館時間内は  
出入り自由です♪

おひとりでも  
お友達と一緒にでも  
お気軽にどうぞ♪

【日時】 6月1日(月) 10:00~12:00

【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・ゴミ袋 【参加費】 無料 【申し込み】 不要

※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: コープテリにいがた 総合企画室 TEL 025-260-3351 (月)~(金)9:00~17:30

# 募集 ヨガでリフレッシュ

## ～フローミュージックヨガ体験～

昨秋、好評だった、リズム企画第2弾! 音楽に合わせて流れるようにポーズと呼吸を連動させる「フローミュージックヨガ」を開催します。前回同様、上越市のスポーツ推進員、西條玲さんを講師にお迎えし、一般的なヨガで体を温めた後、フローミュージックヨガに挑戦します。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時... 6月17日(水) 10:00~11:30 (受付 9:45~)
- 場所... 謙信公武道館 小道場 上越市  
戸野目古新田  
375
- 定員... 20人 (外部の一時保育利用補助あり  
詳細は4ページ下部をご覧ください)
- 参加費... 100円 (後日、生協利用代金と一緒に  
引き落としになります)
- 持ち物... 飲み物・タオル・ヨガマット (無い方はバスタオル)
- 申込方法... 4P下部をご覧ください
- 申込締切... 5月29日(金)

ご参加  
お待ちしております  
ます

### 開催報告

### 使ってる? 使ってみよう! eフレンズ

開催日: 3月11日(水) 会場: コープデリ上越センター

皆さんは【eフレンズ】お使いですか? 初心者の方からもっと詳しく便利に利用したい! という方まで宅配事業部の職員を講師に詳しく丁寧に教えてもらいました。まず初心者の方はログインから四苦八苦! 参加者同士でもアドバイスし合い、知識を深めている様子が見られました。学習会後はお楽しみのカフェタイムに♪ コープで取り扱っている様々なスイーツを味わいながらおしゃべりを楽しまれました。「これからはeフレンズで注文してみます!」「お得な機能を教えてもらえて良かったです」「スイーツが盛りだくさんで嬉しかったし楽しかった♪」などの感想が聞かれました。



- 紅茶のシフォンケーキ
- 完熟マンゴープリン
- ブルーベリー寒天
- きび団子
- など

おいしくなれ!



## 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20日(土) 13:30~15:00** (受付13:00~)

会場 **小須戸まちづくりセンター** (新潟市秋葉区小須戸120-1)

定員 **40人**

※生協利用代金と一緒に精算させていただきます

参加費

コース/参加費	内容
容器有り <b>4,800円</b>	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 <b>3,500円</b>	藤五郎梅2kg 漬梅用もみしそ500g、塩・砂糖

※お子さんと一緒にご参加いただけます。その場合、参加者としてお申し込みください。

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します。

申込締切  
**5月29日**  
(金)

応募フォーム

## エリア協議会のメンバーを紹介します



### 中越エリア協議会

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

### ★エリア協議会とは

各エリアで組員活動(イベント、ほぺたんカフェ、子育てひろば等)を行っています。  
2026年度も楽しいイベントをたくさん企画します!  
エリアだよりをチェックして、ぜひご参加くださいね!  
よろしくお願いたします!



### 上越エリア協議会

上越市、妙高市、糸魚川市

「エリアだより」や「コープファンクラブ」も作ってます!

## イベントの申し込み方法 応募フォーム↓または電話 (025-260-3351)

6月26日

中越  
エリア

もったいない市  
2026 in 南魚沼

6月18日

中越  
エリア

長岡スペシャルぽっぽ  
みんなで親子体操

6月17日

上越  
エリア

ヨガでリフレッシュ  
~フローミュージック  
ヨガ体験~

イベント参加時に

・コープの保育  
※対象会場のみ  
・外部の一時保育  
利用補助  
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ください、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!