

エリアだより

2026年
6月号

各参加募集の申込方法は
4ページ下部をご覧ください

問い合わせ先 総合企画室
TEL 025-260-3351（月～金 9：00～17：30）

【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7月13日週発行です☆

リボベジ 再生野菜してみない？ ～自分でつくっておいしく食べよう～



リボベジ（再生野菜）とは、「リボンベジタブル」の略称で、調理に使わない野菜の根やへたなどから、再び食べられる部分を育てて収穫する方法のことです。生ゴミも減らせて節約にもつながり、家計や環境にやさしい取り組みをぜひいっしょに学んでみませんか？後半はコープ商品のドレッシングを食べ比べ！様々なお野菜に和えて、お気に入りのドレッシングが見つかるかも！？お子さんの自由研究にもぴったりなりボベジ★ぜひ、家族で学んでおいしく食べて、楽しい夏の思い出をつくりましょう♪たくさんのご参加お待ちしております！

- 🌱 **日時** 7月31日(金) 10：00～11：30（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組（大人だけの参加は可能ですが、子どもみの参加はできません。）
- 🌱 **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300円（生協料金と一緒に引き落としになります）
- 🌱 **持ち物** 箸、飲み物
- 🌱 **申込締切** 7月3日(金)

※外部の一時保育利用補助あり
4ページ下部をご覧ください



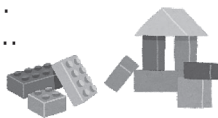
数あるコープ商品の
ドレッシング。
どんな種類かは
当日のお楽しみ♪

※アレルギー対応はしていません。

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、お子さんの飲み物をご持参ください
昼食を持参して館内で食べていただくこともできます



7月の開催日
7日(火)・14日(火)

時間 10:00～14:30
会場 下門前町内会館
（上越市下門前2002）

7日は七夕ということで、
お星さま探しゲームをします☆
（室内に隠れている☆を探すゲームです♪）

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♪



ココロ・デリ・リセットエクササイズ
**音楽エクササイズ&
 疲れた体へのご褒美コンディショニング
 & 『生協10の基本ケア』ミニ学習会**

～毎日、家族のために頑張るあなたへ～

「体が重い」「気分が晴れない」

病院に行くほどではないけど気になる...そんな名もなき不調を
 音楽とエクササイズでリズムに乗せてリセット！！

ココロもカラダも軽やかに、さあ一緒に動きましょう♪

エクササイズ後は、『生協10の基本ケア』ミニ学習会です。

『生協10の基本ケア』は、生協の介護・福祉の現場で実践されている「その人らしい暮らし」に
 ついてまとめたものです。日常生活の中に取り込みやすいので一緒に学習しませんか？

皆さんの参加をお待ちしております(*^▽^*)



●日 時 7月31日(金) 10:00～11:30 (受付9:45～9:55)

●場 所 コープデリ中越センター (長岡市浦10331番)

●講 師 音楽エクササイズ ながおか医療生協 田中トレーナー

●定 員 30人

●参加費 200円 ※後日、生協利用代金と一緒に引き落としになります。

●保 育 あり 5人 ※生後6カ月～未就学児 (保育協力金 1人100円)

※外部の一時保育利用補助あり

4ページ下部をご覧ください。

●持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、運動できる靴

●申込締切 6月26日(金)

会場は6月
越路に誕生した
新中越センター!!



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 / コープデリにいがた
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
お友達と一緒でも
お気軽にどうぞ♪

【日 時】 7月6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

リサイクルリースでおしゃれにエコ活動♪

【開催日】 4月20日(月) 【会場】 コープデリ長岡センター

不要になったハンカチ、着物や洋服などのハギレを再利用して誰でも簡単にできるリサイクルリース作りに挑戦しました。

色とりどりの布の中から、皆さん楽しそうに自分好みの布を選ばれていました。リース作りは、リースのつるの際間にマイナスドライバーで布を差し込んでいくと、華やかなリースができあがっていきます。リース作り中も「これなら家でも簡単に作れそう！」など話が盛り上がり、ワイワイと楽しい時間を過ごしました。リース完成後に鑑賞会をしました。

「すごくステキ♡」「この色合いもいいねえ♡」と声が飛び交っていました。



おしゃべりしながらリース作り



完成した作品😊

【参加者の声】

- ・家で一人で作業するのと違ってワイワイと楽しくできた。
- ・楽しく作業することができて良かった。自宅に帰ってから小物など入れて作ってみようと思った。

開催報告



ただいまからサッ！と「おかえりごはん」試食会！

開催日：2026.4.21 会場：糸魚川地区公民館



1月3回からスタートした作り置きおかずシリーズ【おかえりごはん】の試食会を、海の見える素敵な調理室で行いました。管理栄養士が監修したおかずがレンジアップしてすぐに食卓へ出せることや主菜・副菜を合わせて食べると、野菜が5品以上摂取出来ることなどの説明を聞いた後は、いよいよ試食会！新潟県産コシヒカリと合わせて食べ始めると…「美味しいね！」「豪華なランチだわ♪」「これだけの料理をイチから作るったら大変よお」「優しい味付けで食べやすいわ」お食事を楽しみつつ、おしゃべりの交流も盛り上がっていました。

「試食の機会があって良かった！注文画面じゃ味も量も分からないしねえ」と嬉しい感想が聞かれました。

和気あいあいとしたランチタイム♪



素晴らしい眺望！



今回のメニュー

- ・やわらかハンバーグきのこのデミソース
 - ・さっぱりコールスロー
 - ・11種の具たくさんひじき煮
- など



親子参加企画

協力：新潟県立大学

参加者募集

「もっと野菜を好きになろう！」

～今が旬！新潟県産野菜のおいしさを発見～



新潟県立大学の学生さんが、新潟県産の旬の野菜について楽しく学べる企画を考えてくれました！
少し早いですが夏休みの自由課題のヒントにもなる内容です。たくさんのご参加をお待ちしています。

開催日時 **7月11日(土)**
13:30～15:30 予定

【当日の内容(予定)】

- ①「旬の食材」と「地場産物」について学ぼう！
- ②〇×クイズに挑戦！野菜博士になれるかな？
- ③箱の中身はなんだろう？～野菜 ver～

会場 **新潟県立大学**
(新潟市東区海老ヶ瀬 471 番地)

募集定員 **15組 30人** (小学1～3年生対象)
※応募者多数の場合は抽選になります

参加費 **500円** (お子さん1人につき)
※同伴の保護者無料
※生協利用代金と一緒に精算させていただきます



昨年ようす

締め切り **6月26日(金)**



みんなで学ぶって楽しいね

応募フォーム



7月11日

もっと野菜を好きになろう！



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)

7月31日 **上越エリア**

再生野菜してみない？
～自分でつくっておいしく食べよう～

7月31日 **中越エリア**

音楽エクササイズ & 疲れた体へのご褒美コンディショニング & 『生協10の基本ケア』ミニ学習会

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！



【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！