

HPでも
エリアだより
見れます！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）2026年
8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9月14日週発行です☆

募集

愛♡ LOVE「THE・餃子」

にいがたじまんに掲載されている「THE・餃子」が今年3月よりリニューアルされ新登場しています。皆さんは食べてみましたか？
商品・事業企画部長より、商品の詳しいお話を聞いた後、この「THE・餃子」やミールキットも使いながら、おいしい中華料理やアレンジ料理を作ってみませんか？
みんなで楽しくクッキングしましょう♡



●日 時● 9月14日(月)10:00～12:30（受付9：40～9：55）

●場 所● 魚沼市ボランティアセンター 1階 給食サービス室

（魚沼市小出島1240-2）

●定 員● 16人

●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）

●保 育● なし ※お子さんの同伴は不可です。

※外部の一時保育利用補助もあります。

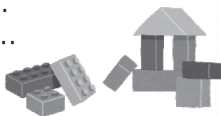
4ページ下部をご覧ください。

●持ち物● エプロン・三角巾・マスク・手拭き・飲み物

●締 切● 8月28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」をゆつくり楽しめたら…
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



9月の開催日

1日(火)・8日(火)

時間 10:00～14:30

会場 下門前町内会館
（上越市下門前2002）

敬老の日に向けて手形アートを作成します♪
日頃の感謝を込めた心あたたまるプレゼント
にしてみませんか♡

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！



未来の自分にタイムスリップ！？ ～『知る』ことから始める介護～



階段の上り下りがつらい。目がかすむ。物忘れが…。

家族だけでなく、自分自身にも訪れる「老い」について、まずは『知る』ことから始めてみませんか？

上越市社会福祉協議会の職員さんをお迎えして、80代になった時の身体的機能低下を疑似的に体験したり、車いすを使った介護について実際に体験しながら学んでみましょう！

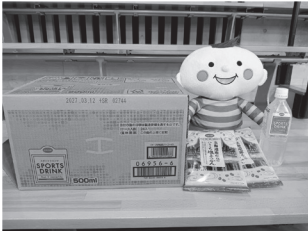
介護する側・される側、いろんな視点に立つことで新たな発見や気づきがあるかもしれません(^^) みなさんのご参加をお待ちしています！！

- 日 時 9月14日(月) 10:00～12:00 (受付9:45～)
- 場 所 コープデリ上越センター (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)
※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。
- 参加費 100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、筆記用具
- 申込締切 8月31日(月)



開催報告

🎵でリフレッシュ♪ ～フローミュージックヨガ体験～
開催日6月17日(水)謙信公武道館小道場
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』講師に上越市スポーツ推進員の西条玲さんをお招きし開催しました。
音楽の盛り上がりに合わせて、ヨガのポーズで! 皆さん楽しく体を動かしていました。「音楽に合わせてると体が動かしやすかった!」「ゆっくりとヨガができた? 気持ち良かった!」などの感想が聞かれました。



開催報告

長岡 スペシャルぽっぽ♪ みんなで親子体操！

【開催日】6月18日（木） 【会場】高齢者センターみやうち

フィットネスサークルユウキの運動指導員の野沢ありさを講師に迎え、いつもよりスペシャルな「子育てひろば ぽっぽカフェ」を開催しました。親子体操では、足をぐるぐると動かしたり、抱っこされながらお尻で前後に動いたり親子で体を動かし、子どもたちも楽しそうでした。

体操の後半はママだけのストレッチタイムで、ゆったりと体を伸ばしコリもほぐされ、日々の育児疲れを解消する癒しの時間でした。

体操後は手形足形アートをしました。海をテーマに手形足形が魚やペンギンとなり、海にいるイメージで皆さん思い思いに楽しんでいました。

参加者さんからは「久しぶりに体を動かして楽しかったです」「もう少し開催回数を増やしてほしい」「少人数で楽しい会でした」などの声がありました。



開催報告

もったいない市 2026 in 南魚沼



【開催日】6月26日（金） 【会場】南魚沼市ふれ愛支援センター

中越エリアの人気企画「もったいない市」を南魚沼市で行いました。当日は参加者の皆さんがたくさんの品物を持ってきてくださり、広い会場も品物でいっぱいになりました。

もったいない市は、常連さんが大勢いらっしゃるので初めて参加される方の品物を一緒に並べてくれたり、やり方を教えてくれたりとほほえましい姿があちらこちらで見られました。参加者からは「この時代に大事な気持ちの企画だと思います。続けることが大切です。」「もらっていただけるうれしさがあり、楽しかったです。」などとお声をいただきました。



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
お友達と一緒でも
お気軽にどうぞ♪

【日 時】9月7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

※体調のすぐれない方は参加をお控えください。

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

上越・中越エリア委員追加募集！ 応募締切 9月4日(金)

「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

上越エリア範囲…上越市、妙高市、糸魚川市

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 ※それ以降は、面談により更新可能

◆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！

問い合わせ
フォームは
こちら→



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)

開催報告

バスに乗って新潟へ！

第5回通常総代会



6月5日(金)にANAクラウンプラザホテル新潟で第5回通常総代会が開催されました。上越・中越エリアは各エリアからバスを運行し、総代の方々に出席していただきました。

終了後、上越エリアの皆さんは新潟駅構内のCoCoLo新潟で、中越エリアの皆さんはピアBandaiで昼食やお土産選びなどを楽しみました、参加者からは「会場までの道のりも心配なく他の皆さんと楽しくランチや買い物も出来て大満足でした」と嬉しい声が聞かれましたよ。

ご参加いただいた総代の皆さん！ありがとうございました♡



☆採決の様子☆



☆ランチタイム☆



☆お買い物中☆

【持ち帰り品】



- ・ふれあいうどん
- ・みんなの旨辛カレー

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)



9月14日

中越
エリア

愛♡LOVE「THE・餃子」



9月14日

上越
エリア

未来の自分にタイムスリップ!?
～『知る』ことから始める介護～

【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。

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→



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♪