



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
9 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 10 月 12 日週発行です☆



上越市

SPECIAL

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』
そんな広場にしたい、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？10月は特別なひろばを開催します♪

★開催日時★

10月13日（火） 10:00～14:30

時間内の出入りは自由です。お好きな時間にお越しください。

※10月6日(火)は通常の子育てひろばとなります

★会場★

下門前町内会館（上越市下門前2002）

★対象★

お子さん連れならどなたでも♪プレママもOK♪

組合員以外の方もご参加いただけます！非組合員の方は当日100円を
受付でお支払いください

★参加費★

1組100円（組合員は、後日生協利用代金と一緒に引き落としされます）
プチギフト付き♪

★内容★

・大型絵本読み聞かせ・ママヨガ
・月齢フォトスポット・コープ商品試食など
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。

※読み聞かせ、
ママヨガは11時
開始予定です

★申込方法★

4 ページ下部をご覧ください。

※準備の都合上、事前にお申し込みの上ご参加ください。
なお、欠席連絡は不要です。

★締切★

9月30日（水）



・昼食を持参して館内で
食べていただくことも
可能です♪

・ぜひお友達をお誘いの
うえお越しください★

募集

出張ほぺたんカフェ



毎月登録制で開催しているほぺたんカフェが今回は妙高市総合体育館に足をのばして出張します！
日々の生活のことやほぺたんカフェってどんなところ？などなどコープのお茶菓子を食べながら、ほっと
一息、楽しくおしゃべりしませんか？お友だちを誘ってぜひお気軽にご参加ください！お待ちしております♪

◇日時 2026 年 10 月 23 日（金） 10：00～11：30

◇場所 妙高市総合体育館 はねうまアリーナ 研修室
（妙高市白山町 4 丁目 1-31）

◇定員 15 人

◇保育 あり 定員 3 人（生後 6 カ月～未就学児）

◇参加費 無料

◇持ち物 筆記用具、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 9 月 30 日（水）



お知らせ

金谷地区公民館で開催中のほぺたんカフェは 10 月以降、曜日が木曜日開催に変更になります。
10 月は 22 日（木）に開催されます。宜しくお願いします！



さつまいも掘り&あぐらって学習会

食欲の秋！秋の味覚「さつまいも」を皆さんで収穫しましょう！

収穫後はあぐらって長岡の取り組みについての学習会をします。

カフェコーナーを用意しますので、マイカップを持ってくるくださいね。

さつまいもの品種は「べにはるか」です。皆さんの参加をおまちしています。

◎日 時 10月16日(金) 10:00~11:30(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 大人30人(応募多数の場合は抽選になります)

お子さん同伴OK ※見守りスタッフはいません。お子さんのそばから離れないでください。

◎参 加 費 200円(生協利用代金と一緒に引き落としになります)

※さつまいも代は別途 1kg あたり400円(当日、現地にて支払い)

◎持 ち 物 水分補給用の飲み物、マイカップ 

(必要に応じて)汚れても良い服装、軍手、長靴、帽子、スコップ

◎保 育 外部保育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

◎申込締切 9月25日(金)



雨天の場合

収穫済みのさつまいもを

1kg あたり400円

で購入できます



次世代農業推進拠点施設「あぐらって長岡」は、
「農業に関する知識及び先端技術の普及、研修等を行うこと
により、活力ある農業を次の世代に継承する」ことを目的に
スマート農業機器の体験研修や地産地消の加工研修等
を行うことができる施設です。



地域の茶の間

気軽にしゃべりなどが
楽しめるスペースです！

多世代交流

長岡わになーれ

お子さん連れも大歓迎！

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】 10月5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

募集



おとな
大人の社会見学



「長岡消防署」行ってみよう!

学びの秋! 皆さんで長岡消防署の見学に行きましょう!

消防車両や指令室の見学、消火器の体験をして、ひとりひとりの防災意識を高めていきたいですね。皆さんの参加をおまちしています。

◎日 時 10月28日(水) 10:00~11:30(受付 9:50~)

◎場 所 長岡市消防本部(長岡市千歳1丁目3-100)
※駐車場が満車の場合、シビックコア地区駐車場をご利用ください。

◎定 員 大人30人(応募多数の場合は抽選になります)
※お子さんの参加、同伴はできません。

◎参加費 無料

◎持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい靴

◎保 育 外部保育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



◎申込締切 10月2日(金)



開催
報告

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

【日時】7月31日(金)

【場所】コープデリ中越センター

ながおか医療生協の田中トレーナーを講師に迎え、体のエクササイズ&コンディショニングを開催しました。軽快な音楽とリズムに乗って体を動かしました。体だけではなく頭を使った動きもあり、最初は真剣な表情だった参加者も慣れてくると笑顔でエクササイズを楽しんでいました。その後はマットの上でゆったりとしたストレッチで体をほぐしました。

後半は『生協10の基本ケア』のミニ学習会を行いました。資料を参考に、座り方などを実際に見て学びました。

参加者からは「エクササイズがダンスのようで楽し
みながら運動することができた」「ミニ学習会のお話を聞き、将来、寝たきりにならないように気をつけたい」などの声がありました。



開催
予告

～ 中越エリア 今後のイベント予定 ～

11月10日「長岡スペシャルぽっぽ♪たべてみよう きらきらステップ!」in 中越センター

12月9日「ミュージックベル&クリスマスパーティー♪」in 魚沼市中央公民館

予定は変更する場合があります。詳しくは今後のエリアだよりをご覧ください。



【開催日】7月31日

【会場】コープデリ上越センター

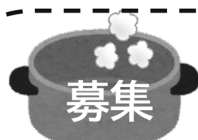
今回は、リボベジの魅力をもっと楽しく知ってもらえるよう、キャラクターの『リボベジ子』が案内役として登場！リボベジとは、普段は捨ててしまいがちな野菜の根やへたなどを育てて、もう一度収穫して楽しむ「リボーンベジタブル」のことです。リボベジ子と一緒に、実際にリボベジした野菜を見たり、育て方や水替えのポイントなどをクイズを交えながら楽しく学びました。ちょっとしたコツを知ること、誰でも気軽に始められるリボベジの楽しさを感じてもらいました。

リボベジについて学んだ後は、お楽しみのドレッシング食べ比べ！今回用意したドレッシングは4種類・ゆず香るフレンチドレッシング・野菜たっぷり魔法のクリーミーソース・粗挽きハニーマスタードドレッシング・瀬戸内産レモンのドレッシングをサラダや豆腐にかけていただきました。

最後には「どれがおいしかった?」と人気投票を行い、参加者同士でお気に入りの味を共有しました。参加者からは、「家でもリボベジをやってみたい」「子どもが普段食べない野菜も、ドレッシングをかけたら食べられた」「大人も子どもも楽しめた」などうれしい声も聞かれました。



リボベジ子さん



募集

だし 出汁の飲み比べ だしバー

みなさんは日ごろどんな^{だし}出汁をお使いですか？
コープで取り扱う色々な^{だし}出汁でそうめんを試食し、
好みの味を見つけてみませんか。利き出汁クイズにも挑戦!!

日 時: 10月27日(火) 10:00～11:30 (受付 9:45～)

場 所: 燕勤労者総合福祉センター (燕市大曲3015)1階 多目的室

定 員: 15人

参加費: 300円 ※生協利用代金と一緒に精算させていただきます

保 育: 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: 筆記用具 飲み物

申込締切: 9月25日(金)

出汁の飲み比べ応募フォーム

10月28日(水) 10:00～11:30
小須戸まちづくりセンター
(新潟市秋葉区小須戸 120-1)
でも開催します



10月27日・28日

出汁の
飲み比べ

写真はイメージです

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)

10月13日



スペシャル
子育てひろば
ぽっぽカフェ

上越
エリア

10月23日



出張ぽたんカフェ

上越
エリア

10月16日



さつまいも掘り
& あぐらって学習会

中越
エリア

10月28日



大人の社会見学
「長岡消防署」
行ってみよう！

中越
エリア

【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♪

