

申し込み・問い合わせ先  
 (月曜～金曜日 8:45～17:30)  
 ・コープデリ上越センター  
 TEL:025-527-5123  
 FAX:025-527-5122  
 ・広報ネットワーク室  
 TEL:025-201-5561  
 ・ホームページ  
 コープにいがた   
<http://nigata.coopnet.or.jp>

募集

# ミールキットで"ササッとごはん！"

9/10から放送されている"ミールキット"のCMは  
 皆さんご覧になりましたか？  
 とっても種類が豊富になったコープデリミールキットを  
 楽しく試食してみませんか 😊😊😊



日時：10月30日(火) 10:00～12:00(受付9:45～)  
 場所：ワークパル上越 上越市下門前477

定員：30名 \*応募多数の場合、抽選となります。  
 保育：あり(定員12名、6ヶ月以上、協力費100円)

参加費：600円

申し込み 申し込み書を面配達時に提出。または  
 問い合わせ：TEL・FAXにてコープデリ上越センターまで。

※お切後、1週間以内に抽選結果と詳細を送ります。  
 15日を過ぎても届かない場合はご連絡下さい。

お切10/5(金)  
 ~~~~~

☺ ミールキット試食会 申し込み用紙

きりとり

上越エリア協議会 行き

↓ご連絡時、宛名用とさせていただきます。

お切10/5(金)  
 ~~~~~

住所 〒 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_  
 組合員コード 28- \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_  
 ※お子さんのお名前 \_\_\_\_\_  
 才 月 男・女

※保育の方

様

(1) ※ご記入頂いた個人情報には適切に管理し、  
 組合員活用の以外の目的には使用いたしません。

# 「万華鏡をつくろう」開催報告

夏休みも終わりに近づいた8月24日（金）上越市市民プラザ工芸室にて、30名の小学生が万華鏡作りをしました。

講師の説明を真剣に聞き夢中で作業する様子、完成した作品を覗く笑顔がとても印象的でした。



初めて会う子ども  
仲良くできました♪



参加者の声

- ☆難しかったけど、やさしく教えてくれたので楽しくできました。
- ☆すごくいいのができました。
- ☆帰ったら家族にも見せてあげたい。



バターライスが食べられず泣きながらお粥を食べた思い出が...今の時代は最初から入っていたりできるしうやましー。(2)

こどもと頃の給食とはは全然違う。入ったごはんは110gのコンペイロ。お休むと袋のマーガリンと一緒に届けてくれました。さあがに具合が悪い時には食べられなかった。今はいいよ。(YU)

ベタですが、カレーが一番美味しかったです。あと、わかめの卵とじスープが大好きでした。どうすれば上手に卵がとじられるのか不思議に思っていました。(O.T)

給食に大きなパンが2つも出る日が時々必ず1つは残して帰り、カキ子で一緒に食べるとはしていたウサキにあげるのが日課だった思い出。(N.G)

今月のテーマ  
給食!

## よもやま話



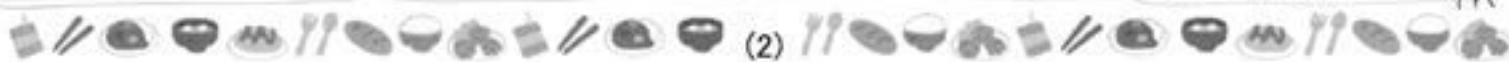
あなたはどのタイプの牛乳でしたか?

父親が鶏肉料理が好きで、家の食卓には鶏料理が必ず出ていた。その中で給食の鶏肉は、特に美味しかった。お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達、みんなが大好きだった。(hana)

30数年前小学生だった私の好きな給食のメニューは、小麦ごはんです。鶏の短冊、枝豆、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶。U.S.

月に何回か米飯が食べられる以外にはほとんど主食はパンでした。個包装になっていて残りを持ち帰ります。学期末の大掃除で机の上からカビたパンが発見されることもしばしば。お友達と話をすると、お友達も同じです。(Tan)

給食の好きはメニューはポテトのピーナッツ合えと、キャロットゼリー、お苦草、人参、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶。お友達と話をすると、お友達も同じです。(YK)



ストレスマネジメントで

# いきいき笑顔生活



参加者募集

ストレスが全くないという人はいないのではないのでしょうか。ストレスと上手に向き合い、笑顔で毎日を過ごせたら素敵ですね。ストレスについて、一緒に学んでみませんか。

**講師** 南雲 陽子氏 新潟薬科大学臨床准教授 ヘルスカウンセリング学会公認講師、ヘルスカウンセリング学会公認最上級カウンセラー、レインボー健康活動指導者、薬剤師

**日時** 10月19日(金) 10時～12時(受付は9時45～9時55分)

**定員** 設けていませんが、必ず申込の上ご来場ください。※案内はがきは発送いたしません。

**参加費** 無料

**会場** 長岡市立中央図書館 2階講堂 (長岡市学校町1丁目2番2号)

保育はありません

**締切** 10月5日(金)

**申込方法** お電話で下記までお申込ください。参加者名・組合員コード・当日連絡可能な電話番号をお知らせください。

お申込先 広報ネットワーク室 TEL 025-201-5561 (月～金 8:45～17:30)

コープ学び塾  
2018

大人になったからこそ聞きたいこと、今だから知っておきたいこと。みんなで一緒に学んでみませんか？

## 大人の社会科見学 ～食の安全・安心を確かめよう!!～



出張コープ学び塾

4月3日に、1995年より稼働してきた旧商品検査センターの老朽化に伴い、移転・拡張した、コープデリグループ自前の商品検査施設「コープデリ商品検査センター」が新しくオープンしました。私たち組合員の「食の安全・安心」を科学的・客観的に確認する施設です。少し遠いけれど、自分の目で確かめに行きませんか？ せっかく足をのびして出かけたのだから… “お米育ち豚” や “ミールキット”などを生産している「コープデリフーズ桶川生鮮センター」の工場見学もしちゃいます。学びの秋を楽しんじゃいましょう！

**日時** 11月2日(金)

集合場所は3カ所の予定

- ①コープにいがた本部 (新潟市西区山田 2309-7)
- ②北陸道 栄PA (上り線)
- ③コープデリ中越センター (長岡市南七日町 2-11)

**目的地** コープデリ商品検査センター (埼玉県さいたま市北区吉野町 2-1417) コープデリフーズ桶川生鮮センター (埼玉県桶川市赤堤 1-2)

**定員** 40人 (最少催行人数 20名)  
※申し込み多数の場合は抽選とします。締め切り後抽選結果と詳細を送ります。  
※当日・前日キャンセルの場合、キャンセル料が発生します。  
※長時間の行程のため、お子さんの参加はご遠慮ください。

**参加費** 大人…3,500円 (昼食に高崎だるま弁当とお茶を用意します)

**申込締切** 10月12日(金)

**申込方法** お電話でお申込みください。

①参加者名 ②組合員コード ③住所 ④当日連絡可能な電話番号 ⑤乗車場所

時間	スケジュール(予定)
7:30	①コープにいがた本部 出発
8:00	②北陸自動車道 栄PA 出発
8:30	③コープデリ中越センター 出発
	↓
	○商品検査センター
	○コープデリフーズ桶川生鮮センター
	↓
18:10	コープデリ中越センター 着
18:40	北陸自動車道 栄PA 着
19:10	コープにいがた本部 着

※交通状況により前後することがあります

お申込先 TEL 025 (201) 5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)

～家から一歩外に出てほしい・・・  
そんな思いから開催しています～

## コースのサロン

### 地域の茶の間 上越わにな～れ

日時：10月1日（月） 10:00～12:00

会場：コープテリ上越センター

上越市富岡 3468-1

参加費：無料 申し込み不要

出入り自由。都合の良い時間に会場へお越し  
ください。

お弁当など持ち込みもOK

組合員以外の方もOK！ご近所のお友達を誘って、楽しい時間を過ごしてみませんか？お茶を飲みながら、気軽にしゃべりなどが楽しめるスペースです。

<お手紙でこんにちは>活動ボランティアさん募集中！  
SNS が盛んな近頃ですが、手書きの手紙やハガキに気持ちが温かくなることはありませんか？外へ出られない方々に手紙を送りたい！そんな気持ちからスタートしました。毎月少しずつですが書き留めています。

絵手紙・毛筆・絵日記・消しゴムはんこ・コラージュ等...  
あなたの得意なことに一言を添えて...

会ったことのない組合員さんへ気持ちを  
送る仲間を募集しています。

小さいお子さんも  
一緒にどうぞ！

コースにいがた

## 子育てひろばぽっぽカフェ

### 下門前町内会館

上越市下門前 2002

10月9日（火）11日（木）16日（火）

利用時間：10:00～12:00

時間内はいつでも利用できます。

申し込みは不要です。

参加費：1組 100円

お茶、おやつの時間があります。

マイカップ、お子さんの飲み物をご用意ください。

コースにいがたの組合員でなくても利用  
できます。

※食べ物の持ち込みはご遠慮ください。  
こちらで用意したものが食べられない場合は、当日  
スタッフにご相談ください。



### 佐渡トキ応援お米プロジェクト

## 佐渡を味わい知っちゃおう！～佐渡の取り組み報告会～

佐渡にはなかなか行くチャンスがないという方のために、今回は JA 佐渡の方をお呼びして報告会を行います。お子さんも一緒に、美味しい佐渡の味覚を味わいながら佐渡のこと、トキのこと、学んでみませんか？

試食&  
学習会

日時 11月10日（土）

10：00～12：00

会場 コープテリ上越センター

（上越市富岡 3468-1）

参加費 200円

定員 20名

保育 6名（6カ月以上～未就学）、保育協力費100円

締切り 10月26日（金）

佐渡の新米と

佐渡名産と  
ご飯のおかずで

のりカップおにぎりを  
食べちゃおう

小学生以上参加可

※締切り後抽選結果と、参加者へは  
詳しい案内をお送りいたします。

お申し込み・お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで（月～金 8:45～17:30）