

5/11

2026



コープみらい

ちば インフォメーション

次号発行 5月25日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要ご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

コープみらい ヒロシマ・ナガサキ平和の旅



参加者募集

「くらし」の基本は平和です。
コープみらいでは、二度と戦争を起こさない社会づくりに向けて、核兵器や戦争の悲惨な事実を「知り、学び、伝える」ことを大切に、「平和の旅」を実施しています。

昨年のヒロシマ・ナガサキ平和の旅より



参加者のこゑ

平和について他人任せにならず、どれだけ自分で考えて知ろうとしていくか。この旅で得ることができた知識と自分の考えを持ち帰り、周りの人と話し合っていきたいです。

参加者のこゑ

誰かからチャンスをもらうのを待つばかりではなく、自分から動いて見に行き、知ろうとすることが大事。そして自分で考えることももっと大事。今回の旅を通して親子で学習する機会をいただきありがとうございました。



日程 ヒロシマ平和の旅:8月4日(火)~6日(木) 2泊3日
ナガサキ平和の旅:8月7日(金)~9日(日) 2泊3日
戦争や被爆地を自分の目で耳で肌で感じることでできるフィールドワークや被爆の証言、現地での平和(記念・祈念)式典のモニター視聴を予定しています。

募集 コープみらいの組合員とその家族
ヒロシマ平和の旅:20人 ナガサキ平和の旅:10人
・親子でご参加いただけます(子どもは小学5年生以上とさせていただきます)。
・学生(高校生以上)のみの参加も可。
・次世代育成の観点から、学生は30歳未満の方に限らせていただきます。
・小・中学生は保護者同伴。*保護者は20歳以上の兄弟・祖父母も可。
・高校生が一人で参加する場合は保護者の承諾が必要です。
・酷暑の中、徒歩によるフィールドワークがあるため、健康で健脚な方の参加をおすすめします。

参加費 ヒロシマ平和の旅
大人 44,000円
大学生・高校生・中学生 26,000円
小学生 19,500円(小学5年生以上)
ナガサキ平和の旅
大人 66,500円
大学生・高校生・中学生 40,000円
小学生 36,000円(小学5年生以上)
*参加費には、往復の交通費(ヒロシマ:新幹線代、ナガサキ:航空券代) 宿泊・食事(朝食2回)が含まれます。宿泊は相部屋が基本となります。
*平和の旅にかかる費用は、一部「平和の旅募金」を活用します。

詳細 ホームページよりご確認ください
<https://mirai.coopnet.or.jp/info/2026/05/081870.html>

締め切り 5月31日(日) ※応募多数の場合は選考となります。
*結果は6月上旬に全員にメールでお知らせします。
*応募動機、事前・体験報告交流会への参加の可否、平和の旅への参加経験などを参考に選考させていただきます。

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部
TEL 0120-929-068 9時~17時(土・日・祝日休み)

このイベントに関する運送・宿泊に係る手配は、TOPPANTラベルサービス株式会社(観光庁長官登録旅行業 第51号)がおこないます。

平和の旅募金にご協力ください

「平和の旅」に活用させていただきます。
“子どもたちに平和の大切さを伝えたい”
という気持ちや願いを「平和の旅募金」
に託してみませんか。

*この募金は、税務上「寄付金控除」の対象にはなりません。



平和の旅募金について
詳細はこちらから▼



【コープデリ宅配】

OCR注文書、またはコープデリeフレンズで下記の番号と口数をご記入ください。

1口	1,000円	286524
1口	100円	286419

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部
TEL 0120-929-068 9時~17時(土・日・祝日休み)

【店舗・コーププラザ】

サービスカウンターまたは受け付けカウンターに備え付けの募金箱でお預かりしています。



毎日を楽しく健康に!

指体操指導：
コープみらい福祉事業部

コープみらい福祉事業部
詳しくはこちらから



～指体操で、指先から心と脳をリフレッシュ～

普段の暮らしの中で、小銭が取り出しにくくなったり、なかなか洋服のボタンをかけられなかったりと、指先の動きがスムーズにいかなくて、もどかしく感じたことはありませんか。

指先は「第二の脳」とも呼ばれ、細かな動きを繰り返すことで脳へ心地よい刺激を届けます。指を意識的に動かすことは、日常の動作をスムーズにするだけでなく、心身や脳のリフレッシュにもつながります。

場所を選ばず、いつでも手軽にできるのが「指体操」の魅力。まずは簡単な動きから一緒に始めてみましょう。

指体操の効果

●日常生活の動作を円滑に

指先の細かなコントロール力が養われ、日々の何気ない動きがより円滑に行えるようになることが期待されます。

●脳の活性化をサポート

指先には末梢神経が集中しており、意識して動かすことで脳へ良い刺激が伝わり、日常的な習慣にすることで脳の活性化に役立つと考えられています。

いつでも! どこでも! 誰でも! 指体操

動画は
こちらから



まずは手軽に

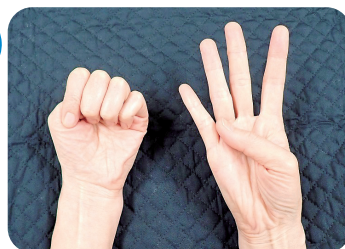


指折り体操



1 左右どちらかの手の親指から小指に向かって数を数えながら折り曲げる。

1, 2, 3...



2 小指まで数えたら反対の手に移って同様に親指から数えて折り曲げる。

POINT

ほかの指まで曲げてしまわないようにね!



ちょっと? レベルアップ!

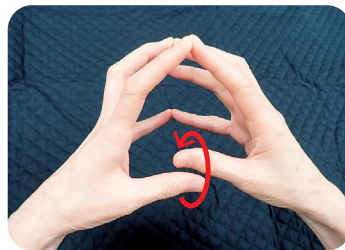


指回し体操



1 両方の手のひらを向かい合わせて指先同士を合わせる。

指先同士をドーム状になるように合わせる



2 ほかの指先は合わせたまま、親指から順にくるくる回す。

POINT

回している指がほかの指にあたらないように! 特に薬指が難関です!

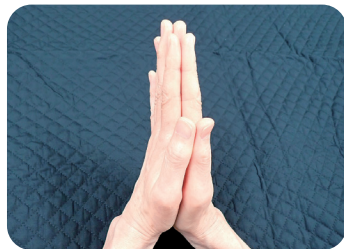


3 小指までいったら今度は、逆の順番でまた親指に戻る。

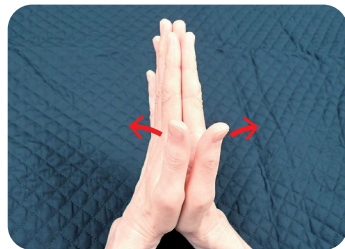
細かい動作にも挑戦!



指離し体操



1 左右の手のひらをぴったりとくっつける。



2 手前の親指から順番に1本ずつ指を離していく。

POINT

ほかの指が離れないようにね! ここも薬指がむずかしいんだ!



3 小指まで離したら今度は、逆の順番でまた親指に戻る。

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

2026年度「ライフぷらん川柳」募集中!

主催: コープデリ共済センター

日々の暮らしを賢く彩る「工夫」、未来の自分を助ける「備え」まであなたの暮らしを守る「等身大の知恵」を五・七・五に託してご応募ください。

川柳テーマ「生活への工夫・備え」

- 募集期間 5月11日(月)～6月30日(火)
- 応募資格 組合員とその家族(1人1作品・未発表の作品限定)
- 応募方法 Web、二次元コードまたは、はがきで応募
<https://forms.gle/jX94wHpaEcd5VVso7>

応募は
こちらから



- 【はがきの場合】
- ①生協名 ②応募作品 ③組合員番号(10桁) ④氏名 ⑤カナ ⑥ペンネーム(任意) ⑦住所
- ⑧日中連絡の取れる電話番号を記入して、下記申し込みまで

結果発表 コープみらい・コープ共済ホームページ、「ライフぷらん秋号」をもって発表
※参加賞、賞品は、年内に送付します。

賞品

- 金賞 黒毛和牛しゃぶしゃぶ10,000円相当 1人
- 銀賞 黒毛和牛しゃぶしゃぶ5,000円相当 2人
- コーすけ賞 黒毛和牛しゃぶしゃぶ3,000円相当 8人
- 参加賞 先着1,000人に郵送でコーすけグッズプレゼント(1家族1個とさせていただきます)

※応募された作品の著作権は、コープみらいおよびコープ共済連に帰属します。

問い合わせ・申し込み コープデリ共済センター「ライフぷらん川柳」係 〒336-8526 さいたま市南区根岸1-4-13 TEL 0120-121-077 10時～17時(土・日休み)



主催：コープみらい千葉県本部

15 緑の豊かさを守ろう

参加者募集

みんな

あつまれ！八街の森へ

コープみらい八街の森は、組合員みんなの森です。毎月さまざまなものづくりが体験できるワークショップを行っています。お友達やご家族、お一人でも参加できます。森の中を自由に散策できますので、のんびりとした時間も楽しめます。

オリジナルのランタンをつくろう

和紙に押し花や好きな模様を飾りつけて、自分だけの明かりを灯してみませんか。上下の枠は、八街の森の竹を輪切りにして使用します。

日時 **6月13日(土)** 10時～12時

場所 コープみらい八街の森（八街市八街ほ706-1） 駐車場あり：無料

参加費 1個 300円(LEDキャンドルライト・電池込み)

募集人数 30人程度（小学生未満は親子でご参加ください）

持ち物 詳細は当選者にお知らせ

応募方法 二次元コードから応募

締め切り **5月24日(日)** 応募者多数の場合は抽選 結果は5月29日(金)までに全員にメールで連絡

ほのかな明かりを楽しみましょう



応募はこちらから▶

コープみらい イベント情報 で 検索

開催報告

心もお腹も満たされた！『石窯ピザづくり』

3月22日(日)、13組39人が参加し、石窯ピザづくりを楽しみました。

自分たちで一生懸命こねた手作り生地を、あつあつの石窯へ。大人も子どもも「おいしくな～れ!」と願いを込めながら、夢中で調理に挑戦する姿が印象的でした。

参加者からは、「親子で普段できない体験ができて、本当に楽しかった!」「本格的な石窯で焼き上げたあつあつのピザは、格別の味で感動しました」との声がよせられました。



ピザづくりに挑戦!

焼き上がりに感動です



スタッフが石窯で焼き上げます

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)



子育て応援

子育てを楽しもう!!

コープみらいでは、誰もが安心して暮らし続けられる地域社会づくりを目指し、子育て中のママやパパが子どもを遊ばせながら楽しくおしゃべりし、ほっとできる「子育てひろば」を開催しています。

コープみらいの組合員がボランティアスタッフとして開催している「子育てひろば」を紹介します。

子育てひろば 南流山(おむすび)の様子

子育てひろばボランティアスタッフ募集中!

「やってみたい」「話を聞いてみたい」という方は、下記のお問い合わせ先まで



定期開催

*申し込み不要・時間内は出入り自由

	開催日時	開催場所
市原(どんぐり)	毎月第3木曜日 10時30分～13時	コープルーム市原 (市原市五井中央東2-18-22)
南流山(おむすび)	毎月第2水曜日 10時30分～13時	コープルーム南流山 (流山市南流山1-17-1セントラルコーポ102)
コープ新松戸店(くれよん)	毎月第3火曜日 10時30分～13時	コープ新松戸店2F・コープルーム(会議室) (松戸市新松戸4-124)

不定期開催

	開催場所
印西(きりん)	コープデリ印西センター2F・コープルーム印西(会議室) (印西市泉野3-9)

*印西(きりん)は不定期開催ですが、イベントがある時はご案内しています。

毎月の子育てひろばの予定はこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

子育て応援プロジェクト

主催：チバテレ
特別協賛：コープみらい

費用無料

赤ちゃんが誕生したご家庭に「はじめてばこ」をお届けします

千葉県内の自治体や地域の企業・団体とともに、県内で生まれた赤ちゃんにご家族にお祝いの気持ちを込めて、「はじめてばこ」を無料でお届けします。千葉県の自然や文化のモチーフがデザインされた「はじめてばこ」には、ご誕生のお祝いとお健やかな成長を願い、協賛企業・団体からのささやかなプレゼントを詰め込んで、コープデリ宅配の担当者が大切にお届けします。

赤ちゃんの「はじめての記念の思い出の品」をつめて保管していただければ、素敵なタイムカプセルにもなってくれるでしょう。

対象 千葉県内に住民登録された、2026年4月2日から2027年4月1日生まれで、お誕生日から1年以内の赤ちゃん

お届け時期 2026年8月下旬以降

申し込み・詳細はこちらから▶





ちばの畑と、あなたの食卓をつなぐ



協力：JAとうかつ中央・JA全農ちば

シャキ!甘っ! 食卓の味方「小松菜」

千葉県は、全国でも小松菜の有数の産地です。千葉県流山市と野田市に点在する合計約10ヘクタール（東京ドーム約2個分以上）の畑を2世代で切り盛りするJAとうかつ中央の生産者、中山農産の中山友和さん^{あきと}・晶斗さん親子に、小松菜の魅力やおいしい小松菜作りのこだわり、農業への想いを伺いました。



息子の晶斗さん(左)と父の友和さん(右)

おいしさの秘密は「品種と土」

友和さんは、小松菜の品種にとことんこだわりました。「小松菜を作ってみないか」と知り合いの方から誘われたとき、たくさんある品種の中から『自分が食べて一番おいしい、ぜひほかの人にもこの味を!』と思った、茎が太くシャキシャキとした食感で噛むほどに甘みが広がるチンゲン菜と掛け合わせた品種を選びました。また、ユリ科のネギとアブラナ科の小松菜を交互に植えることで、病気を防ぎ土壌を健やかに保つ相乗効果と、納豆菌や堆肥を配合して作物の土台となる土作りにも工夫を凝らしました。

次世代へつなぐバトン

千葉県の農業従事者の平均年齢が上がってきているといわれている中、友和さん(48歳)と晶斗さん(22歳)は流山市でも若手生産者。そんなお二人に互いの想いを聞いてみました。

ちょっと照れくさそうに「周りの農家が衰退したり土地を売ったりする中で、父は反対に畑を広げ、従業員も増やしてきました。その経営力がすごいです」と晶斗さんが言う。「息子にはどんどん失敗してほしい。失敗して自分で判断してまた失敗するという経験が、生き物である野菜と向き合う力にもなるし、ひいては従業員を率いる立場に立つための経験にもなると思います」と友和さん。着々と次世代へバトンはつながっています。



中山さん親子から 組合員の皆さんへ

小松菜は一年中安定してお届けでき、アクもなくどんな料理にも変身できる「食卓の味方」です。安全・安心なのは当たり前、その上で「本当にうまい!」と言ってもらえる小松菜を届けるため日々土と向き合っています。ぜひ、味わってみてください!



「収穫時期に最初の双葉(豆葉)が青々と残っているのは、土が健康な証拠なんです。この葉っぱがあると今回もうまくいったのがわかり、うれしいですね」と友和さん。
※双葉は品質保持のため収穫後、出荷前に取り除いています。



ハウスでの収穫の様子。収穫は1株1株すべて手作業で行います。



3月中旬頃に収穫を迎える畑の様子。「自然環境との戦いです。寒い時期はビニールがけ、暖くなればはがして防虫ネットを張る。この手間暇が土作りと相まっておいしい小松菜を生み出します」と友和さん。

食卓の味方! 今夜は小松菜で一品!

アクも少なくくせもなく栄養価も高いと言われている小松菜を使ったレシピ! ぜひ、あなたのレポートリーに加えてください。

小松菜とベーコンのペペロンチーノ

(1人分)

- ①小松菜1株は根元を少し切って2cmくらいに切り、ベーコン2枚も細かく切っておく。ニンニク1片はみじん切り、唐辛子(苦手な人は無くても可)1本はへたを切り落とす種を取り除く。
- ②塩小ざし1を入れたお湯にスパゲティを入れ表記時間通りにゆでる。ゆで終わったら、ゆで汁を大さじ2杯とっておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクと唐辛子を入れ熱した後、ベーコンと小松菜をしんなりするまで炒める。
- ④最後に②のスパゲティとゆで汁を入れてフライパンで炒め合わせ、塩コショウで味を調整して出来上がり!

小松菜は生のまま適当な大きさに切って冷凍保存もできるので、パスタやお味噌汁にも便利!



小松菜の彩りまぜごはん

(3~4人分)

- ①鶏ひき肉300gをサラダ油(分量外)で炒め、色が変わったら酒・和風だし各大さじ1、みりん・しょうゆ各大さじ2を加えて水分がなくなるまで煮詰めて鶏そぼろを作る。同じフライパンで卵2個分の炒り卵を作る。
- ②小松菜100g(約1/2袋)は洗って水気をよく切り、みじん切りにする。
- ③炊きあがったお米(2合分)に①と②を混ぜ込み、5分ほど蓋をして蒸らす。
- ④最後に塩などで味を調え、お好みでごまなどをふって出来上がり!

小松菜はアクが少ないので生のまま蒸らすだけでOK! シャキシャキ感を味わって!

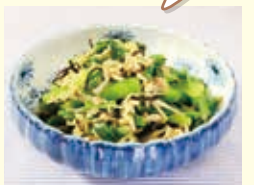


小松菜とツナの塩昆布和え

(2~3人分)

- ①小松菜1袋は根元を少し切って3~4cmの長さに切り、ゆでて水にとり水分を絞る。
 - ②切り干し大根15gは水で戻して食べやすい長さに切る。
 - ③油を切ったツナ1缶、①と②、塩昆布15gをボウルで和えたら出来上がり!
- ※塩昆布は使うものによって塩分が違うので、味をみながら量を調節

小松菜をゆでるときは、茎を先に(10~30秒)それから葉を入れてね!



ハピ・デリ! 取り扱い週

小松菜(通年)

ちばベジレポート
バックナンバーは
こちらから▶

