

発行 生活協同組合コープみらい  
編集 千葉5区ブロック委員会  
連絡先 生活協同組合コープみらい  
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)  
FAX 043-301-6685

# 5区ブロックニュース 8月号

2025年8月4日週発行  
来月号は9月1日週発行

★掲載記事については、それぞれのお問い合わせ先へ

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。また、イベント当日、体調の悪い方のご参加はご遠慮ください。

参加者募集



心ときめき 人生にかがやき

千葉5区ブロック企画

## コープみらいカレッジ

※コープみらいカレッジとは…  
こちらから▶



あなたの知りたい! 学びたい! を全力応援!!  
有意義な時間を新しい仲間とともに過ごし、楽しく学びませんか。  
一歩をふみ出す活力を身につけ、人生にかがやきを見つけましょう!!

防災に興味ある方  
あつまれ!

「君津」キャンパス開校!! ～みんなで防災力UPを目指しましょう～ 全3回

	日時	内容	持ち物
第1回	9月5日(金) 9時50分～12時 君津市生涯学習交流センター	入学式 減災わが街の「MAPシミュレーション」 講師：(一社)まちかど防災「減災塾」水島重光	ワークショップ 筆記用具、飲み物
第2回	9月22日(月) 10時～12時 君津市生涯学習交流センター	「待ったなし! 災害時のトイレの備え」 講師：君津市役所総務部危機管理課	見学 筆記用具、飲み物
第3回	10月2日(木) 10時～12時30分 周西公民館	「防災食クッキング～いつもの食材でもしものごはん～」 卒業式	調理 筆記用具、三角巾、マスク、エプロン、飲み物

開催場所 第1回・第2回 君津市生涯学習交流センター (君津市久保2-13-2)  
第3回 周西公民館 (君津市人見4-11-21)

授業料 1,000円(全課程分の資料代、調理材料費) ※入学式当日に現金でお支払いください。  
※お休みなどによる返金はできません。

募集人数 10人(抽選) 全課程に参加できるコープみらい組合員

応募方法 8月22日(金)までにFAXか二次元コードよりお申し込みください。  
※応募者全員に8月26日(火)までにお知らせいたします。

応募は  
こちらから▶



Web・FAXでの  
申し込みが難しい方は  
お電話でお問い合わせ  
ください

コープみらいカレッジ FAX 申込書 FAX:043-301-6685

参加者氏名(ふりがな)	市町村名	食物アレルギーの有無	日中つながる電話番号	年代
( )		有( )・無		代
( )		有( )・無		代

※切り離さず、このままFAXしてください。※お友達と一緒に参加希望の方は一枚でお申し込みください。

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)

ブロックニュースの誌面で募集している催し物のお申し込みの際にお預かりした個人情報、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。

千葉5区ブロック企画

参加者募集

コープデリ保険センター学習会

# 「ベジチェック」 in 勝浦

～あなたの健康状態がわかる～

手のひらをセンサーに押し当てただけで  
野菜の摂取量を測定



血管年齢  
測定も  
できるよ

サラ サラ



開催日時 9月19日(金)  
10時～11時30分

開催場所 勝浦市芸術文化交流センター  
キュステ 調理室  
(勝浦市沢倉523-1)

参加費 100円(試食代)

募集人数 15人(抽選)

持ち物 筆記用具

応募方法 8月22日(金)までにFAXか二次元コードよりお申し込みください。  
※当選者のみ8月29日(金)までにお知らせいたします。

応募は  
こちらから▶



Web・FAXでの  
申し込みが難しい方は  
お電話でお問い合わせ  
ください

「ベジチェック」 in 勝浦 FAX 申込書 FAX:043-301-6685

参加者名(ふりがな)	市町村名	食物アレルギーの有無	日中つながる電話番号
( )		有( )・無	
( )		有( )・無	

※切り離さず、このままFAXしてください。※お友達と一緒に参加希望の方は一枚でお申し込みください。

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)

遊びに  
来てね★

コープみらい

## 子育てひろば

コープみらいの組合員でなくても利用できるので、  
お友達を誘って遊びに来てね♪

「子育てひろば」は主に0歳から就園前の親子が気軽に集まって交流したり、子育ての情報交換ができる場です。コープみらいの施設を使って定期的に開催しています。開催時間内ならいつ来ても大丈夫、予約も利用料金もいりません。組合員のスタッフがおもちゃを用意して待っています。あなたも子育てひろばでゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

対象：0歳～就園前のお子さんとその保護者

開催時間：  
10時30分～13時  
時間内出入り自由

お昼を  
食べたい人は  
持ってきてね!

市原・どんぐり

開催日 8月21日(木)  
「夏まつり」

会場 コーブルーム市原  
(市原市五井中央東2-18-22)

次回、9月18日(木)は  
「お楽しみ会」です。

詳しくは  
こちらから▼



※企画内容は予告なく変更する場合があります。

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)

皆さんの声を寄せていただくコーナー

# 情報ぶらんこ

今月のテーマ

## 「あなたの癒やされるアイテム」

を教えてください。

その他(情報ぶらんこで取り上げてもらいたい内容など)

はがき宛名

〒260-0027  
千葉市中央区新田町36-15  
千葉テックビル4F  
コープみらい  
千葉5区ブロック委員会 行

情報が  
フランクの様に  
行ったり来たり  
するように



ぜひ!  
あなたの  
声を

携帯・スマホからも  
簡単に送れます。



はがきで送る場合

裏面に回答、組合員番号(組合員の方)、お名前、年代、お住まいの市町村をご記入の上、切手が貼ってあることを確認し、ポストに投函してください。

※ご記入いただいた個人情報(厳重に管理します)。  
※個別での対応はできかねますのでご了承ください。

皆さんから寄せられた声はブロックニュースの中でお知らせしていく予定です。

締め切り **8月22日(金)** 消印有効

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)



## 6月号 「あなたのおすすめの健康法」に 声を寄せていただきありがとうございました。



- ❖ 酢たまねぎを作る
- ❖ 玄米ともち麦を白米に混ぜて炊く
- ❖ 玄米とあずきを主食にする
- ❖ 野菜とたんぱく質を毎食摂る
- ❖ 自炊する
- ❖ 3食しっかり食べる
- ❖ 水素水を飲む
- ❖ 水分をしっかりと摂る
- ❖ 添加物のなるべく入っていない物を選ぶ

- ❖ 毎日歩く、こまめな運動を心掛ける
- ❖ エスカレーター、エレベーターを使わない
- ❖ 午前中の草取り
- ❖ ラジオ体操を続けている
- ❖ 早寝早起きの習慣
- ❖ 健康器具で腹筋をコロコロする
- ❖ 散歩で景色を見る
- ❖ 洗顔、歯磨き時やドライヤーで髪を乾かしながらスクワットする
- ❖ スマホゲームしながらの腹筋
- ❖ グーパー体操
- ❖ お尻を鍛える体操
- ❖ よく寝て、よく笑う、何でも食べる、ストレスをためない



心身ともに健康でいきいきと暮らしていけるように  
ご自身に合ったさまざまな健康法を日々の生活に取り入れて続けていきたいですね。

☆応募者募集中 お庭の草取りできる方、「おたがいさま」まで連絡お待ちしています。TEL 0800-500-2647(無料)

ブロックニュースの誌面で募集している催し物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。

# みらいひろば ご案内

参加費無料  
参加者募集中

お住まいの近く、毎月1カ所  
の会場のみ参加できます

おひとり、お友達同士  
どなたでも参加OK

参加者同士でおしゃべりしたり  
工作等を楽しんでいます!

## みらいひろば 袖ヶ浦

日時 **8月19日(火)**  
10時30分~12時  
場所 平岡交流センター(平岡公民館)  
袖ヶ浦市野里1563-1

## みらいひろば 市原①

日時 **9月17日(水)**  
10時~12時  
場所 コープルーム市原 市原市五井中央東  
2-18-22 イーストコート2号館1階

## みらいひろば 市原②

日時 **9月17日(水)**  
10時~12時  
場所 コープルーム市原 市原市五井中央東  
2-18-22 イーストコート2号館1階

## みらいひろば 木更津

日時 **9月10日(水)**  
10時~12時  
場所 コープルーム木更津  
木更津市真舟1-1-23

## みらいひろば 茂原

日時 **9月19日(金)**  
10時30分~12時30分  
場所 コープデリ茂原センター  
茂原市法目1923

## みらいひろば 岬

日時 **9月12日(金)**  
10時~12時  
場所 岬公民館  
いすみ市岬町長者22

## みらいひろば 君津

日時 **9月18日(木)**  
13時~15時  
場所 コープデリ君津センター  
君津市坂田336-14

## みらいひろば 館山

日時 **9月16日(火)**  
13時30分~15時30分  
場所 コープルーム館山  
館山市安布里 230-1

## みらいひろば 鴨川

日時 **9月5日(金)**  
10時~12時  
場所 コープデリ安房センター  
鴨川市滑谷188

★初めてご参加の方は要申し込み。  
お気軽にお電話にてお問い合わせください。  
●共通の持ち物：筆記用具・飲み物・ゴミ袋・  
ブロックニュース ※ゴミは、お持ち帰りください。  
●託児なし(お子さんの同席要相談)



マークの  
説明  
体験 調理 工作 交流  
携帯、スマートフォンからも  
ご覧いただけます。

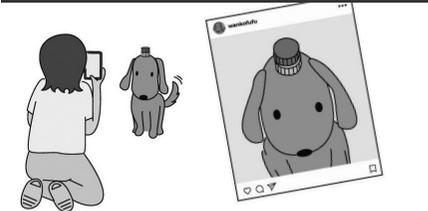
問い合わせ・申し込み コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部  
TEL 0120-929-068 (9時~17時 土・日・祝日休み)

※実施内容は予告なく変更する  
ことがあります。



みらいひろば  
詳しくはこちらから

## ペットボトルキャップはリサイクル ♪ 7/21~8/29 みんな キャップアートキャンペーン



「#みんなでキャップアート」のハッシュタグをつけて  
ペットボトルキャップの写真 を投稿しよう!  
投稿数に応じて、コープみらいがキャップアートを作ります。

投稿は、Instagram または  
キャンペーンWebページから  
どんな  
あーとが  
できるかな♪

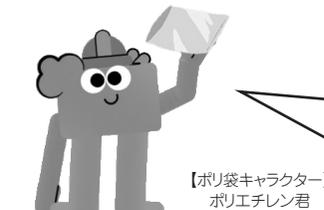
写真を撮ったあとのキャップはリサイクル♪  
世界の子どもたちへのワクチン支援にもつながります。  
コープデリの宅配やお店で回収しています。

キャンペーン  
Webページ



キャップアートが  
完成していく様子も  
チェックしてね!

## Let's みんなでリサイクル『ポリエチレン君から、“シールはがし”ご協力をお願い』



僕の名前はポリエチレン! 商品お届け用のポリ袋です。  
今日は皆さんにお願いがあってやってきました。  
ポリ袋をリサイクルで出すとき貼られているお名前  
シールは、“はがす”か“やぶりとって”ください。  
詳しくは二次元コードから動画をご覧ください。



視聴時間  
1分50秒