



ほくほく

2024年
5月号

行田市 熊谷市 深谷市 寄居町 本庄市 上里町 神川町 美里町 秩父市 横瀬町 長瀬町 皆野町 小鹿野町

第6弾!

主催: 埼玉北部ブロック委員会

ほくほくさんぽ

埼玉県名発祥の地 さきたま古墳公園

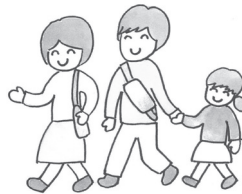
埼玉北部ブロックの地域をおさんぽする企画の第6弾!
運動したいけれどなかなか実行できない方、
ひとりで歩くのは退屈だという方、どなたでもOK!
身も心もリフレッシュしませんか。
ブロック委員と一緒に気ままにおさんぽしましょう♪

参加費
無料

日時: **5月23日(木)***小雨実施
10時から1時間ほど (スタート10分前にはお越しください)
集合: さきたま古墳公園 第1駐車場 (行田市埼玉5219)
持ち物: 飲み物
歩きやすい靴でご参加下さい

コープの旗が
目印です

- *お申し込みは必要ありません
当日、現地に直接お越しください
- *小さなお子さんの参加も大歓迎!
- *暑さ対策も忘れずに



開催報告

ほくほくさんぽ 第5弾

～若泉公園の桜とちょこっと本庄七福神めぐり～

3月27日(水) 参加者15人(うち子ども2人)
若泉公園の桜がまだつぼみだったため、本庄市長おすすめの本庄七福神めぐりを中心に歩きました。明治・大正期には養蚕業で栄えた面影を残す建造物、文化財も多く残っており、それらを見ながら回りました。「旧本庄商業銀行煉瓦倉庫」は繭や生糸を保管していたれんが造りの建物で、ガイドの方が丁寧に案内してくれました。参加者からは「1人ではなかなか歩けないが、みんなと気軽に歩いて良かった」「地元ながら来る機会がなかったので、参加できて良かった」などの声が寄せられました。



ぶつもし 佛母寺(銭洗い弁財天)



かなさなじんしゃ 金鑽神社(恵比寿尊)

主催: 埼玉北部ブロック委員会

コープみらい「子ども・子育て支援基金」 切手整理ボランティア募集

組合員の皆さんから寄付していただいた
未使用切手の整理ボランティア作業を体験してみませんか

日時: **5月29日(水)** ①10時～12時(受付開始9時50分)
②13時～15時(受付開始12時50分)

会場: コーププラザ深谷 (深谷市上柴町西1-23-4)

募集: 各回15人(要申し込み・先着)

*①か②、いずれか都合のよい方をお電話でお伝えください

持ち物: 筆記用具

託児: *①のみ託児あり

4人(1歳以上・要申し込み・先着)

受付期間: **5月7日(火)～5月28日(火)**

参加費
無料

楽しくおしゃべりしながらの作業が
社会貢献につながります



昨年の様子



託児を
お申し込みの方は
必ずご確認
ください

作業の合間に
カフェコーナー
でひと息



コープみらい 子ども・子育て支援基金

皆さんから寄せられたはがき・切手
などを換金し
国内外の
子どもたちの
支援活動を
資金面で応援
しています。



詳しくはこちら

主催: 埼玉北部ブロック委員会

こだわりの
深谷産大豆を使って

おとうふを作るう!

おとうふ屋さんにご指導をうけよう本格おとうふ作り♪
大豆の魅力を知りつくそう!

日時: **6月13日(木)** 10時～13時(受付開始9時50分)

会場: コーププラザ深谷 (深谷市上柴町西1-23-4)

募集: 20人(要申し込み・先着)

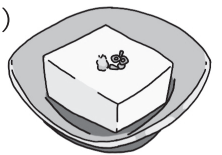
*お子さんの同席はできません

参加費: 300円(材料代)

持ち物: エプロン・三角巾・マスク・飲み物・筆記用具

受付期間: **5月7日(火)～6月6日(木)**

講師: ワーカーズ・コープセンター事業団 深谷とうふ工房



- ・木綿豆腐
 - ・豆乳
 - ・湯葉
 - ・おぼろ豆腐
 - ・おからサラダ
- を作ります♪

ワーカーズコープ とは?

ワーカーズコープは、市民や働く者が自ら出資して事業・経営を主体的に担い、地域に必要なとされる仕事を自分たちでつくる協同組合です。

掲載しているイベント等は、諸事情により変更・中止する場合があります。

お問い合わせ・お申し込み コーププラザ深谷 ☎048-572-8886 10時～16時(日祝休)

*準備の都合上、お申し込み後(当日も含みます)キャンセルされる場合はお電話でコーププラザ深谷まで必ず連絡をお願いします

*お預かりした個人情報はお申し込みいただいた企画のお問い合わせの対応やご連絡のために使用し、そのほかの目的には一切利用しません

Instagram Follow Me!
やっています!
みてね♡
COOPMIRAI_HOKUBU
埼玉北部ブロック委員会

コープみらい みらいひろば

開催時間 10時～12時

参加費無料

コープ商品のおためし

当日参加もOK!



みらいひろばプラザ深谷の様子

くらしのこと、コープのこと、
地域のこと、和気あいあいと
楽しくおしゃべりしています。
お気軽にご参加ください♪

みらいひろば 行田

5月21日(火)

行田市男女共同参画
推進センター
VIVAぎょうだ
行田市佐間3-23-6
次回:6月18日(火)

みらいひろば 熊谷

5月22日(水)

コープ熊谷店
コープルーム
熊谷市肥塚1-1-40
次回:6月26日(水)

みらいひろば 深谷

5月20日(月)

コープ深谷店
コープルーム
深谷市栄町3-23
次回:6月18日(火)

みらいひろば プラザ深谷

5月17日(金)

コーププラザ深谷
深谷市上柴町西
1-23-4
次回:6月17日(月)

みらいひろば 本庄

5月23日(木)

コープデリ
本庄センター
児玉郡美里町
大字小茂田875
次回:6月20日(木)

みらいひろば 秩父

5月21日(火)

コープデリ
秩父センター
秩父市山田200-5
次回:6月20日(木)

3月ブロック別総代会議 開催報告

3月12日(火)コーププラザ深谷
3月15日(金)オンライン
2024年6月開催の第12回通常
総代会に向けた事前審議の場と
して、事業の重要事項やコープ
デリグループのビジョン2035
(最終案)を作成したこと、また、
私たち埼玉北部ブロック委員会
の取り組みについて報告しまし
た。コロナ禍で中止になっていた
昼食交流が再開し、たくさん
の笑顔が見られました。

コープに
しつもん!

総代って、なあに?

コープの主人公は
組合員一人ひとり
大事なことは
みんなで決めます。

みんなで集まる
のは大変なので、
代表を決めます。
それが総代です♪



特別な経験や知識はいりません!
組合員なら誰でもなれます。

コープのブロック別総代会議は



ブロック別総代会議の様子

総代にご興味のある方は、コーププラザ深谷までお問い合わせください♪ スライドなどで分かりやすく報告します。

開催報告

余分を減らそう! 3回連続企画「第3回」 かんたんセルフケアで キレイと元気を手に入れよう!

3月6日(水) コーププラザ深谷 参加者22人
コープみらいカルチャーでも人気の飯野幸江先生
を講師に迎え「リンパマッサージとストレッチ&ヨ
ガ」で冷え性・むくみ・肩こりなどのプチ不調を改
善、「簡単ダンス」で脂肪燃焼!体内の余分を減らし
てスッキリする方法を学びました。1時間半ほどの
体操でも体がほぐれたことが実感でき、普段から体
を動かすことの大切さを知ることができました。
「楽しく体が動かして良かった」「ストレッチをした
ことで、肩周りが柔らかくなり動かしやすくなった」
「血行が良くなった」「毎日少しでも続けたい」など
の感想が寄せられました。



ブロック委員が 試してみた!この商品

CO・OP&巖手屋 国産バターを使った
ちっちゃなまめごろろう(Ca入り)14枚入り

国産バターを使ったクッキー生地とうす皮つきの
落花生を練り込んだ小麦せんべいです。
本体価格458円(税込494.6円)参考価格

保存に便利な
チャックシール付が嬉しい

バターの風味が
きいている!

甘さ控えめで
意外とサッパリ

カリッとした
歯応えで
ボリュームが
ちょうどいい



個包装の袋
にも賞味期限
が印字されて
いて親切

コープみらい 秩父の森

主催:コープみらい

「いのち育む四季彩の森」 森を守る応援団 (ボランティア)体験講座

参加費
無料

多くの方に親んでもらう森づくりを
すすめるボランティアを募集しています。
森林整備の専門家と一緒に活動しますので、
初心者の方も気軽にご参加ください。

日時:6月1日(土)10時~15時

会場:コープみらい
秩父の森
(秩父市久那418)
*駐車場あり

募集:10人
(要申し込み・抽選)

締め切り:
5月20日(月)

*結果は5/24までに
全員にお知らせします
*参加者には詳しい
ご案内をお送りします

(申し込み・問い合わせ)
埼玉県本部
参加とネットワーク
推進部
☎048-711-1615
9時~17時(土日祝休)



▲こちらからも
申し込みいただけます

子育てひろば

出入り
自由 参加費
無料

~ひとりで子育てから、みんなで子育てへ~

子育て中の皆さんが、自由に集まって
おしゃべりしたり、子どもを遊ばせたりできる場です。

手がた・足がたとり 手あそび 絵本の読み聞かせ

日時:毎週水曜日 10時~12時(祝日は休みになります)

会場:コーププラザ深谷 保育室(深谷市上柴町西1-23-4)

対象:0歳~未就園児とその保護者

申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

ふれあい喫茶 リフレッシュ

ご要望が多かった「ふれあい喫茶リフレッシュ」を再開します!
お茶やケーキを飲んで楽しい時間を過ごしませんか?

日時:5月27日(月)

開催中止

会場:コーププラザ深谷(深谷市上柴町西1-23-4)

お問い合わせ)コーププラザ深谷 ☎048-572-8886 10時~16時(日祝休)

コープみらいカルチャー深谷会場

おすすめ体験講座

*体験は1講座1回限り

★いきいき健康太極拳

ゆったりとした有酸素運動で
足腰の筋力アップ!
若々しい身体を作ります。

日時:6月5日(水)
10時30分~12時

体験受講料:1,727円

★背骨コンディショニング

背骨のゆがみを整える運動です。
肩こり、腰痛などさまざまな不調の改善
緩和を目指します。

日時:6月6日(木)
13時30分~14時30分

体験受講料:1,727円

(お問い合わせ・お申し込み)
コープみらいカルチャー深谷会場
☎048-572-8886 10時~16時(日祝休)



編集後記

新年度が始まって1カ月たちました。
新しい生活には、もう慣れましたか?
ゴールデンウィークには、一息ついて
リフレッシュできるといいですね!
おいしいものを食べたり、
さんぼをしたり...
心と体に栄養をチャージして
笑顔で生活できますように!!

(ブロック委員 S・A)
次回のほくほく6月号は
6月3日発行です。

