



ほくほく

2025年
6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

CO-OP コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を
埼玉北部ブロック委員会
埼玉北部ブロック事務局
〒366-0052 深谷市上柴町西1-23-4
コーププラザ深谷
☎048-572-8886 10時～16時(日祝休)
FAX 048-573-9344
Email saitama_jg8427@coopdeli.coop
2025年6月2日発行

A 骨盤体操で 身体をリフレッシュ!

主催:埼玉北部ブロック委員会

身体のバランスを整え、腰痛、肩こりなど日常の悩みの
予防改善法を学びます。

日時:6月23日(月) 10時～12時
(受付開始9時45分)

参加費
無料

会場:長瀬町立多世代ふれ愛ベース長瀬
(長瀬町大字本野上136-11)
秩父鉄道野上駅より徒歩5分

募集:30人(要申し込み・抽選)
*お子さんは同室で参加できます

持ち物:ヨガマットまたはバスタオル
(床に敷いて使用します)

飲み物、動きやすい服装、汗拭きタオル、筆記用具



webで
お申し込みの方は
こちらから



椅子に座っても体操ができます♪

《お申し込み方法》A④共通 締め切り:6月14日(土)

各自、Webか電話にてお申し込みください。当選者にのみ、6月16日(月)以降、
Webでお申し込みの方にはメールで、電話でお申し込みの方には電話で連絡します。

B CO・OPの冷凍野菜で絶品レシピ

新鮮・便利・おいしい!

安全・安心、コープの冷凍野菜♪その中でも売上TOP3の人気を誇る
「冷凍ポテト」で定番おかずとお手軽おやつを作ります。冷凍野菜の
新しいおいしさが発見できるかも!?

日時:7月3日(木) 10時30分～12時30分
(受付開始10時15分)

会場: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)
駐車場あり

募集:15人(要申し込み・抽選)
*お子さんを連れての参加はできません

持ち物:エプロン・三角巾・マスク
筆記用具・飲み物

参加費
無料

webで
お申し込みの方は
こちらから



メニュー♪

- ・皮付きポテトで
作る簡単肉じゃが
- ・フライパンで
カリほくポテト
はちみつバター
- ・レンチンポテトの
ふりふりフレーバー

*メニューは変更にな
ることがあります

はじまります!コープリンク

コープリンクは組合員が参加できるイベント情報サイトです。

CO-OP
LINK

コープみらいやブロック委員会
が主催する地域の催しや子育て、
学習会(コープ商品や消費者
課題、平和等)、楽しみながら
学べる企画を手軽に探し、申し
込みができます。

申し込みが必要なイベントに
つきましては、ユーザー登録を
していただく必要があります。
登録方法はホームページでご
案内しています。ぜひご登録く
ださい。



組合員番号を
準備してヤ!



詳しくはこちら!

コープみらい みらいひろば

みらいひろばに行ってみよう!!

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♪

開催時間 10時～12時

申し込み不要

コープ商品のおためし

参加費無料

共通の持ち物:飲み物・筆記用具

6月のテーマ:環境



みらいひろば秩父の様子

みらいひろば 行田

牛乳パックで
プランター作り

6月20日(金)

持ち物:牛乳パック・はさみ
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:7月18日(金)

みらいひろば 熊谷

コープの冷凍食品で
簡単調理

6月18日(水)

持ち物:エプロン
三角巾・マスク
コープ熊谷店
コープルーム
熊谷市肥塚1-1-40
次回:7月16日(水)

みらいひろば 深谷

コープの冷凍食品で
簡単調理

6月11日(水)

持ち物:エプロン
三角巾・マスク
コープ深谷店
コープルーム
深谷市栄町3-23
次回:7月16日(水)

みらいひろば 寄居

コープの冷凍食品で
簡単調理

6月19日(木)

持ち物:エプロン
三角巾・マスク
寄居町中央公民館
大字寄居1300
次回:7月11日(金)

みらいひろば 本庄

コープの冷凍食品で
簡単調理

6月13日(金)

持ち物:エプロン
三角巾・マスク
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:7月17日(木)

みらいひろば 秩父

コープデリ
ミールキットの調理

6月12日(木)

持ち物:エプロン
三角巾・マスク
コープデリ
秩父センター
秩父市山田200-5
次回:7月31日(木)

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



コープみらいの食育
「たべる、たいせつ」

畑のがっこう

主催:コープみらい 協力:(農)埼玉産直センター

全4回

畑の土に触れながら野菜を育てる喜びと苦勞を知り、食べものを大切にする気持ちを育てます。
埼玉産直センターの皆さんにご協力いただき開催します。

会場:埼玉産直センター(深谷市町田500-1)
*お車でお願いします。駐車場あり

募集:コープみらいの組合員とその家族15組60人程度(要申し込み・抽選)
*結果は全員に7/11にメールでお知らせします

「畑のがっこう」の
様子はこちらから

	日程	種まき	定植	収穫	その他
第1回	9月6日(土)	大根、かぶ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー		畑の耕し
第2回	10月18日(土)	小松菜 ほうれん草	大玉白菜	かぶ	ねぎ土寄せ、 草取り
第3回	11月22日(土)			キャベツ、小松菜 大根、じゃがいも	ねぎ土寄せ、 草取り
第4回	1月17日(土)			ブロッコリー、ねぎ 大玉白菜、ほうれん草	

*全て10時~12時30分 *天候などにより中止となる場合があります
*種まき・定植する野菜は変更となる場合があります
*前日までの天候により内容が変更になることがあります

参加費:1家族 全4回分4,000円
(体験料・畑の管理費・収穫物代)
*9/6第1回時に集金します
*参加者の都合によるキャンセルや荒天などによる
中止の場合の返金はありませ
持ち物:飲み物・帽子・汚れてもよい服装と着替え・
タオルなど
*詳細は別途ご案内します

申し込み
二次元コードから
お申し込みください
*一部対応していない機種があります

申し込み期間
6月9日(月)~6月27日(金)

<お問い合わせ>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)

歩行年齢測定会開催

<参加費無料>
<事前申込不要>

~歳を重ねても元気に歩き続けられるように~

6m歩くだけ

歩行速度や姿勢など36項目を計測!
歩行年齢や歩き方のクセが
わかります。おすすめの
エクササイズやストレッチが載った
あなた専用解説シートも
お渡しします。

日時:6月19日(木)
10時30分~12時30分
受付時間:10時30分~12時
*受付順に測定。測定時間は
15分程ですが、混雑状況に
よってはお待ちいただく
場合もあります

会場:コープ深谷店コープルーム
<お問い合わせ>
コープみらい埼玉県本部☎048-711-1615 9時~17時(土日祝休)

埼玉北部ブロック委員会が
待ち時間にできるレクリエーションを
用意しています。

*測定後、解説シートの見方をお伝えします

2025

知ろう、学ぼう
協同組合

世界の協同組合

私たちが普段利用している生協や農協(JA)などの「協同組合」は、世界中に存在し、人々の生活を向上させたり、持続可能な社会を実現するために活動しています。

例えば、

- ・スイスでは、2つの生協が食品小売の70%以上のシェアを持っています。
- ・ニュージーランドの酪農協同組合は、国の輸出額の25%を占めるほどの影響力があります。
- ・スペインのバスク地方では、労働者協同組合が地域経済を支えており、工業生産から小売、金融、教育までさまざまな分野で活動しています。
- ・イタリアや韓国では、大規模な生協や農協に加えて、小規模な協同組合も地域の問題を解決するために活動しており、障がい者や移民、元受刑者などの雇用を創出しています。
- ・ドイツでは、地域住民が自然エネルギーを利用した電力協同組合を作り、エネルギーを地元で生産・消費しています。
- ・イギリスでは、サポーターが組合員という協同組合形式のサッカーチームや、地域住民が組合員のバブ(パブリックハウス)が存在しています。

数字で見る
協同組合

日本の生協の組合員数
3,063万人

詳しくは
こちら

子育てひろば

~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、
自由に集まってしゃべりしたり、
子どもを遊ばせたりできる場です。

手गत・足गतたり

手あそび

絵本の読み聞かせ

開催日が変更になりました

日時:毎月第1・第3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

出入り
自由

参加費
無料

申し込み
不要です。
お気軽に
ご参加
ください。

コープみらいカルチャー深谷会場
初夏のおすすめ1日講座

★パーソナルカラー
似合う色の診断★
おひとりずつ診断して
シーズンカラーを探します。
7月16日(水)10時30分~12時30分
受講料:2,530円(税込)
材料代:300円(税込)

★カラーコーディネート
バリエーション★
色の持つイメージを知りファッションや
ライフスタイルに活かそう♪
色の心理テストも紹介します。
*「パーソナルカラー似合う色の診断」
ご受講済の方が対象です
7月16日(水)13時30分~15時30分
受講料:2,530円(税込)

<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)

コープみらい秩父の森

主催:コープみらい

森のたんけんと竹を使った水鉄砲づくり

森をたんけんして、クイズをしながら自然とふれあいます。また、
竹の間伐を体験し、竹を使った水鉄砲を作って森で遊びましょう。

●日時 7月5日(土)10時~12時
●募集 20人(要申し込み・抽選)
●会場 コープみらい秩父の森
(秩父市久那418)

●締め切り 6月23日(月)
*結果は6/27までに全員にお知らせします
<お問い合わせ・お申し込み>
コープみらい埼玉県本部☎048-711-1615 9時~17時(土日祝休)

参加費
無料

*二次元
コードから
申し込み
いただけます

編集後記

この時期は低気圧頭痛に悩む人も多いと
思いますが、朝日になるべく浴びて、入浴や
ストレッチで自律神経を安定させ、散歩や
ヨガなど軽い運動を行なって乗り切りましょう!
(ブロック委員 S・S)
次回のほくほくは 6月30日(月)発行です