



ほくほく

2026年
9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

主催:埼玉北部ブロック委員会

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

2026年8月31日発行

開催報告

ふだんにも使える!

もしもに備えるバッククッキング

6月24日(水) 寄居町中央公民館 参加者20人
災害時に注目されている調理法「バッククッキング」で実際に調理をしました。メニューは、「ツナとトマトのスパゲッティ」「ポテトオムレツ」「切り干し大根のサラダ」「みかんかん」の4品です。食材の入ったポリ袋を鍋に入れてしまえば、後は待つだけ!短時間で主食から副菜、デザートまでできました。「バッククッキングは知ってはいたが作ったことがなかったので、経験できてよかった」「簡単なのにおいしかった」「片付けが楽なのがよい」「普段にも取り入れたい」など、関心の高さがうかがえるたくさんの方が寄せられました。



バッククッキングってなあに?

バッククッキングは「耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする」調理法です。「災害時調理法」ではありません。工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理をいちどに作れるため、時短テクニックとして普段からも役立ちます。普段から冷蔵庫やローリングストックの食材を使ってさまざまな調理法ができると、万が一の時にも安心です。

今日の備えが明日の安心! わが家の防災ワークショップ

いざというときのための『わが家のオリジナル備えリスト』を作成するワークショップです。常備しているレトルト食品の、災害時での食べ方もご紹介します。

10月6日(火) 10時～12時
9時45分受付開始

コーププラザ深谷

募集:15人(要申し込み・先着) *お子さんの同席可

託児:3人(1歳以上・要申し込み・先着)

持ち物:飲み物・筆記用具

受付期間:9月7日(月)～9月29日(火)

*webが電話にてお申し込みください



参加費
無料

参加された方には
すぐに役立つ
防災グッズと
防災ブックを
プレゼント!

webで
お申し込みの方は
こちらから



託児をお申し込み
の方は必ず
ご確認ください



コープみらい「子ども・子育て支援基金」

主催:コーププラザ深谷

切手整理ボランティア

組合員の皆さんから寄せられた未使用切手を台紙に貼り付ける簡単な作業です。子どもたちのためにご協力いただけませんか。申し込みは不要です。気軽にご参加ください。

参加費
無料

9月30日(水)
10時～12時 *出入り自由
コーププラザ深谷

「子ども・子育て
支援基金」について
詳しくはこちら



コープ
熊谷店

子ども服ドライブにご協力ください

着ないうちにサイズアウトしてしまった服、好みに合わなくて着なかった服など、ご家庭に眠っている子ども服はありませんか。埼玉県社会福祉協議会を通じて、経済的に困りのお家庭などに無償でお届けする「子ども服ドライブ」にご協力ください。

寄付いただきたい子ども服

- ・新品・未使用品同等の子ども衣類
- ・サイズ50cm～160cm
- ・普段着・肌着

受付日 9月16日(水)
10時～17時



詳しくはこちら

お預かり場所

コープ熊谷店(熊谷市肥塚1-1-40) イートインコーナー付近

(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)

コープみらい フェスタ

in 池袋サンシャインシティ

10/3(土) 日時 10時～15時

会場 池袋サンシャインシティ



※GMOアリーナさいたま(さいたまスーパーアリーナ)改装工事に伴い、今年は、埼玉県内での開催はございません。

埼玉北部ブロック委員会は
「ペット防災」をテーマに出展します。
みんなで見て来てね!



予告

大人気企画

第11弾

ほくほくさんぽ

秩父札所巡り 午年総開帳 その②!!

10月19日(月)

6月開催の午年総開帳ほくほくさんぽ好評につき
その②をやります!

詳細は、ほくほく10月号に掲載します。お楽しみに!

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

みらいひろばに行ってみよう!!

コープの取り組み・地域の情報交換など楽しくおしゃべりできる場です。簡単工作や簡単調理などもやっています。子育て中の方、シニアの方など誰でも大歓迎です!

コープ商品のおためし

参加費無料・申し込み不要

共通の持ち物:飲み物・筆記用具



みらいひろば行田



みらいひろば熊谷



9月のテーマ 防災・減災・被災地支援

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるかわからない自然災害に備えて、今できることを考えるよい機会です。

みらいひろば 行田

シューキーパー作り

9月15日(火)

持ち物:ハンカチ・ハサミ・針・糸

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:10月20日(火)

みらいひろば 熊谷

簡単クッキング

9月17日(木)

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:10月15日(木)

みらいひろば 深谷

ハッシュドたまポテト
を作ろう!

9月15日(火)

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:10月13日(火)

みらいひろば 寄居

簡単にできる
スープリゾット

9月18日(金)

持ち物:エプロン・三角巾・マスク

寄居町中央公民館
寄居町

大字寄居1300

次回:10月15日(木)

みらいひろば 本庄

バッククッキング

9月9日(水)

持ち物:エプロン・三角巾・マスク

コープデリ本庄センター
美里町

大字小茂田875

次回:10月13日(火)

みらいひろば 秩父

布アート&
防災食おとし

9月14日(月)

持ち物:ハサミ・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:10月15日(木)

被爆・戦後80年の節目を迎えた2025年、コープみらいでは、「ともに」の力で平和な未来を目指すための指針として「コープみらいが平和の取り組みで大切にすること」を作成しました。

コープみらいが 平和の取り組みで大切にすること 「ともに」の力で平和な未来を ～対話を大切に、知り・学び・伝える～



1.安心してらせる「あたりまえの日常」を大切に

私たちにとっての平和とは、大切な人と笑顔で過ごす「あたりまえの日常」が続くことです。あたたかな食事をとり、安心して眠り、健やかにおだやかな日々を過ごすことは、決してあたりまえのことではありません。だからこそ「あたりまえの日常」を大切に、全ての人に優しさと思いやりの心を持ってくることが、平和な未来を築く一歩になります。

2.知り・学び・伝える行動と対話を大切に

私たちは、平和の旅や戦跡めぐりなどの活動を通じて、戦争体験者や被爆者から過去の戦争の実相を知り・学び、ともに戦争のない世界の実現や核兵器廃絶への思いを次世代へと伝えていきます。さらに、若い世代や行政・諸団体とも連携し、平和について学ぶ機会をつくり、知見を得ることも大切にします。

私たちは、対話を通じてお互いを理解し尊重するとともに、一人ひとりの知恵を寄せ合い、行動を通じて、平和な日々をおくるための努力を続けます。

3.平和を願い核兵器廃絶と戦争のない世界を

核兵器が「あたりまえの日常」を一瞬にして奪うこと、今なお続く戦争により悲しみを抱いている人々がいることを、私たちは忘れません。

一人ひとりが世界に目を向け、世界中の子どもたちが夢と希望を持ち、笑顔でいられる未来を目指します。

4.平和のバトンを未来へ

私たち一人ひとりは微力であっても、無力ではありません。平和を次世代につないでいくことを自分ごととして捉えて、自分にできることから取り組みます。

平和は私たち自身がつくりあげ、次世代に責任をもってつないでいくものです。平和に対する思いをバトンに込めて「ともに」の力で未来へつなぎます。

2026年6月4日

生活協同組合コープみらい

主催:コープみらい地域クラブ ヘルシーサークル

肩こりの原因と予防、その対策

～原因を知って、今日からできる予防とセルフケア～

今回の学習会では肩こりの原因や毎日の生活でできる予防、改善方法をわかりやすく話していただき、簡単なストレッチも講師の先生(理学療法士で整体師)に教えていただきます。

9月24日(木) 13時30分～15時30分
コーププラザ深谷

募集:30人(要申し込み・先着) 対象:大人のみ

持ち物:筆記用具・飲み物・動きやすい服装・必要時マスク着用

受付期間:9月1日(火)～9月22日(火・祝)

〈お問い合わせ・お申し込み〉ヘルシーサークル
川口恵子 ☎090-6192-1147 8時30分～18時(日曜日休み)

参加費
無料

主催:コープみらい社会活動財団

コープみらい 暮らしと地域づくり助成

助成団体を募集します

豊かな地域づくりを目指すボランティア団体やNPO法人の2027年度の活動を応援します。助成金を活用して更なる活動を展開しませんか。

応募締め切り 10月30日(金)

詳しい応募要項は、コープみらい財団
ホームページをご確認ください



〈問い合わせ〉 埼玉県本部 参加とネットワーク推進部 助成金担当
TEL 048-711-1615 9時～17時(土日祝休)

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

成長の記録に
身長・体重測定
手がたとりが
できます。

毎月第1・第3水曜日

10時～12時

(祝日は休みにします)

コーププラザ深谷

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。

コープみらいカルチャー深谷会場 おすすめ1日講座

大人のメイクレッスン

基本編

リフトアップマッサージと
素肌美ベースメイク

10月8日(木)

10時30分～12時30分

受講料:2,530円 材料代:500円

実践編

印象が変わる!
骨格に合わせた眉&
アイメイクの秘訣

10月8日(木)

14時～16時

受講料:2,530円 材料代:500円

基本編から実践編までマスターし、1日でフルメイクが
完成します。キレイのワンランク上へ。

午前・午後続けてのご受講をおすすめします。

〈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(日祝休み)

編集後記

9月といえばお月見

今年の十五夜は9月25日ですって。

子どもが小さい頃は

お団子とすすきを供えて

一緒に見上げたなぁと思い出します。

最近は十五夜も気がつけば

過ぎてしまっていますが、

今年はゆったりとお月見しようかな。

晴れますように^^

(ブロック委員 Y・P)

次回のほくほくは

10月5日(月)発行です。

