

2025年11月号



麴と健康についての講座

発酵マイスター長谷川直輝さんによる「発酵と健康についての講座」。
発酵学習会後、my塩こうじを作ってみよう！

12月11日(木) 10:30~12:00

コープぐんま前橋センター



●参加費 : 500円(麴・容器代)

●募集人数 : 20名 ※参加人数が10名に満たない場合は中止とさせていただきます。

講師 : 長谷川直輝さん

お申し込み・お問い合わせはこちら

下記の必要事項を記入して、メールまたはFAXにてお申し込みください。
なおFAXでお申込みいただく際は、企画名「麴と健康についての講座」を必ず明記してください。※お預かりした個人情報は本企画のみに使用させていただきます。

- ①名前(参加される方全員)
- ②組合員コード
- ③住所
- ④電話番号(当日連絡の取れる番号)
- ⑤メールアドレス

申し込み多数の場合は抽選となります。
抽選結果は応募者全員にお知らせ致します。(11/26頃)



FAX: 0277-54-1270

gcoop.904.109@i.softbank.jp

担当 : さいとう

TEL : 050-3554-5430

応募締切

11/25

スマイルコット



12月のスマイルコットは...

牛乳がもっと好きになる！

参加申込みはこちらから

クイズ&アレンジレシピ



コープ牛乳の売り上げの一部でアフリカの子供たちの栄養改善を応援する『ハッピーミルクプロジェクト』に取り組んでいます。



gcoop.904.304@i.softbank.jp

★締切 : 開催日の1週間前

12/10 スマイルコット昭和A
昭和店組合員室 10:30~11:30

12/17 スマイルコット玉村
玉村町文化センター1階調理室
10:30~11:30

12/16 スマイルコット宮子A
宮子店組合員室 10:30~11:30
スマイルコット宮子B
宮子店組合員室 13:30~14:30

12/18 スマイルコット昭和B
昭和店組合員室 10:30~11:30



魚を食べよう！



～北海道海鮮丼と原料まるわかり講座～

12月10日(水) 10:30~12:00

旧細井店組合員室

●参加費 : 100円

●募集人数 : 18名

※価格高騰により変更する場合があります。

※参加人数が10名に満たない場合は中止とさせていただきます。

⚠️魚介アレルギーの方はご注意ください

お申し込み・お問い合わせはこちら

下記の必要事項を記入して、メールまたはFAXにてお申し込みください。
なおFAXでお申込みいただく際は、企画名「魚を食べよう！」を必ず明記してください。

※お預かりした個人情報は本企画のみに使用させていただきます。

- ①名前(参加される方全員)
- ②組合員コード
- ③住所
- ④電話番号(当日連絡の取れる番号)
- ⑤メールアドレス



FAX : 0277-54-1270

gcoop.904.111@i.softbank.jp

担当 : のばた

TEL : 050-3695-6446

申し込み多数の場合は抽選となります。
抽選結果は応募者全員にお知らせ致します。
(11/26頃から順次ご連絡)

応募締切

11/24

子育てひろば

にこっと 昭和

会場：コープ昭和店組合員室
定員：4組 8名程度

12月11日(木) 10:30～11:30

今月は
クリスマスカードを
つくりましょ



※内容は変更する場合もあります

← お申込みメールはコチラ
担当：くわばら
gcoop.904.311@i.softbank.jp

申込み
締め切
11/21

かんがる〜む宮子

会場：コープ宮子店 組合員室
定員：各4組 8名程度

12月 3日(水) 10:30～11:30

12月 17日(水) 10:30～11:30

今月の製作

テーマは
「クリスマス」

お申込みメールはコチラ →
gunma_kumikatsu@coopdeli.coop



今月のおすすめ



CO-OP パイシート 4枚入り(300g)

本体参考価格 398円 税込参考価格 429円

4枚に分かれているので必要量だけ使え、無駄がありません。
発酵バター入りのサクサク軽い食感、風味です。
北海道産の生クリーム使用。



CO-OP 北海道のかぼちゃ 320g

本体参考価格 350円 税込参考価格 378円

甘みが強いホクホクした北海道で栽培のかぼちゃです。
使いやすいようにカットしてあります。
そのままでも美味しく食べられます。

開催 報告

管理栄養士の先生による料理教室 イタリアの家庭料理

10月23日(木)、前橋市総合福祉会館にて、管理栄養士の先生による料理教室『イタリアの家庭料理』を開催しました。



メニューはきのこのパエッラ、たこのペペロンチーノ、野菜スープ、コーヒーに溺れたアイスクリームの4品で皆さん堪能されていました。

管理栄養士の登坂先生による骨粗鬆症の講話もあり、大変有意義な時間となりました。



参加者の皆さんからは「野菜がたくさん摂れてうれしい」「メニューが豊富!」と大満足のお声をいただきました。

ご参加いただきありがとうございました!



中毛ブロック Instagram やってます!

中毛ブロックからの
様々なお知らせを
投稿しています。
ぜひチェックしてみて
ください!



coopgunma_chumou

奨学金の応援サポーターを募集しています

「奨学金の応援サポーター」は
毎月100円単位の募金で、
コープぐんまのひとり親家庭(両親がいない方も含む)の
高校生への奨学金給付事業を応援する組合員さんです。

コープぐんま 奨学金制度

宅配での 募金の申込み方法

1口の申し込みで
毎月100円が
引き落としになります。



毎月の募金	注文番号	数量記入欄
申込番号	289110	1～99の希望口数
中止	289116	1を記入

※(記入例) 毎月200円を申し込む場合には数量「2」と記入
※申込口数を2口から5口に変更する場合は、
口数に「5」とご記入してください。
※インターネット注文(eフレンズ)でもお申込みいただけます。
※コープぐんまのお店でも受け付けています。