北毛ブロック委員会ニュース

２０２６年１１月発行　第５６号

渋川・北群馬・吾妻・沼田・利根地域の組合員活動のお知らせ
★総合企画室　TEL 0120-52-9638
★北毛ブロック担当（赤石）　TEL 080-3714-8536
E-Mail: shigeyuki_akaishi@coopdeli.coop

防災について（食卓から元気と笑顔と安心を）



いつ起こるかわからない災害。大きく制限される中、体調を維持する為に食生活が大事になります。普段から非常食（ローリングストック）への知識があると便利です。

特別な物でなくても、日常的に使う食べ慣れた物で長時間保存できる物が望ましいです。バランスを考えながら、パックご飯やカップ麺、レトルト食品や缶詰、乾物などを利用する手もあります。甘いお菓子や好きな味を取り入れるのも良いでしょう。常にストックしておき、古い物から使いましょう。

10月20日に行なった防災学習会の
３食分の献立を考えている様子です →



11月のおすすめ商品

CO・OP 豆腐バーグ
320g(4枚入)

鶏肉と国産玉ねぎが入り、ふっくらやわらかい食感です。あっさりとしていてそのままでも、お好みの味付けでも美味しい。

本体参考価格398円(税込429円)



CO・OP クリーミーボロネーゼ
１人前120g
宅配　１人前120g x 3

ボロネーゼの牛肉の旨みやブラウンソースのコクがあり、クリーミーで食べやすいソースです。

本体参考価格1人前138円(税込149円)
宅配1人前 x 3　418円(税込451円)



12月のスマイルコット

スマイルコット

お手軽クリスマスクッキング
～ミックスキャロットクッキー&ツリーサラダを作ろう～



日時：１２月１７日（木)10時40分から２時間程度
会場：コープデリ沼田センター

《募集人数》１０名程度
《持ち物》 エプロン、三角巾、ハンカチ、麺棒（あれば）
《申込締切》１２月４日（金）

参加申し込みは電話または二次元コードを読み取りメールでお申し込み下さい。
当日連絡のつく電話番号をお知らせください。

担当(木暮)TEL：050-3559-8619
E-mall：gcoop.904.403@i.softbank.jp

⭐皆様のご参加をお待ちしています⭐

フードドライブ11月の実績報告

北部センター　1件1.2kg、なんでも相談会フードバンクに寄付します。
沼田センター　0件でした。ご協力ありがとうございます。

ご家庭で眠っている食品がありましたら、ご協力をお願いします。

『Cafe あじさい』



１１月１８日(水) 10時～

北毛介護支援センター内にて高齢者の居場所「あじさい」を開いています。
お時間がありましたらお気軽にお立ち寄りください。
次回は12月16日(水)を予定しています。

―大人カフェ ジャスミン―

11月26日(木)
10時40分～14時
場所:北部センター　組合員室

おしゃべりしながら、自分の好きな手仕事をしています。
出入りも自由です。ぜひお立ち寄り下さい。

くらしのたすけあいの会（くらたす）
活動会員募集

くらたすは、
今年で活動開始から
30年が経ちました♡

困ったときはお互いさま！の気持ちから生まれました。
空いている時間に家事援助などの活動をしませんか？
有償で1時間600円～
活動時間：午前10時～午後4時　土日祝日お休み
お問い合わせ くらたす事務局
フリーコール　0120-52-9638まで

裏面もご覧下さい…