

第6ブロック(北部)委員会ニュース

~2021年 3月発行~
第66号~

渋川・吾妻地域の組合員活動のお知らせ

★コープデリ宅配センター

★総合企画室

北部センター ☎0120-24-5312

☎0120-52-9638 Fax0277-54-1270

✉akira_barasawa@coopdeli.coop



もぐもぐ 参加者募集

お申込みお待ちしております。
(お気軽にご参加下さい)



「もぐもぐ」ではコープ商品の紹介を中心に食べ比べや食育の学習などを行っていきます。簡単な調理の後、試食をして頂き、組合員さん同士楽しくおしゃべりしながらご意見を頂きたいと思っております。

「ZOOM」学習会

日時 4月8日(木) 10:00~
場所 渋川市勤労福祉センター(2階第4会議室)

※お申込みは総合企画室(左上)まで、右記必要事項をFAX又はメールでお願いします。

※お問合せ 080-3715-6680 三原※

「もぐもぐ」(渋川) 4/8 申し込み

氏名: _____
住所: _____
TEL: _____

「ZOOM」学習会

日時 4月14日(水) 10:00~
場所 中之条町ツインフォーザ(2階研修室2-3)

※お申込みは総合企画室(左上)まで、右記必要事項をFAX又はメールでお願いします。

※お問合せ 080-3715-6680 三原※

「もぐもぐ」(吾妻) 4/14 申し込み

氏名: _____
住所: _____
TEL: _____

コロナ禍で今までのような組合員活動が難しく、終息の見通しも立たない状況です。そのため、コロナ禍でもできる組合員活動を考えながら、広く発信したり組合員さんと一緒に参加しながら学習ができる場を作っていきます。

その準備段階として「ZOOM」の学習会を行います。

※コロナ感染拡大の状況によっては「もぐもぐ」の内容の変更や中止になる場合もあります。ご了承下さい。

「ZOOM」は、パソコンやスマートフォン、タブレットを使ってオンラインで会議・セミナーが出来るアプリです。アプリをダウンロードして、インターネットが繋がる環境で使えます。

MOTTAINAICOOKING

●「もったいないクッキング」とは...? ●

家庭でもてあましている食材、賞味・消費期限が近い食材などを使って調理を行い「食品ロス」を減らします。

◎ 納豆たまごやき (ブロックお好みレシピ!!)

材料 (2人分)

- ☆ 卵 3コ
- ☆ 糸納豆 1パック(9L)
- ☆ しょうゆ・めんつゆ・砂糖は、お好みで小さじ1~2
- ☆ 油 大さじ1
- ☆ 長ネギ(3cm)、青のり(小さじ1) とろけるチーズ(大さじ1)
- ☆ 干しあみえび(大さじ1) など 家庭にある材料をお好みで。



レシピ

- ① 卵を割り、とく。
- ② タレを混ぜた糸納豆をといた卵の中に入れて混ぜる。
- ③ お好みで長ネギ(みじん切り)など家庭にある材料を入れさらに混ぜる。
- ④ 味つけは好みでしょうゆ等を小さじ1~2足す。(具材の量により生地が濃厚になりすぎたら、小さじ1ぐらいの水を足して加減をする)
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、卵焼きの手川履で巻きながら焼く。

※ ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかけるとお好み焼き風になります。



3月の
おすすめ



CO-OP
CO利尻昆布のだし入りすし酢
(360ml) 参考価格 190円

サッと混ぜるだけで、すし飯が作れます。だしのうま味がきいた、まろやかな味わいです。酢の物やマリネ、煮物など幅広くお使いいただけます。



CO-OP 五目ちらしの素(2人前x2袋)
(のりま付き) 参考価格 198円

炊きたてのご飯に混ぜるだけで、ちらし寿司ができてあがる合わせ酢と具材のセットです。

【Cafeあじさい】(4月は21日の予定)

コロナウイルス感染拡大防止の為に3月は中止となります。再開する場合はまたお知らせいたします。

~編集後記~ 先日、物菜店の「サバの味噌煮」を買いました。すると長男は「少ししょっぱいね。お母さんの方がおいしいよ。」それを聞いて次男は「缶詰の事? お母さんはお湯で温めても作ってるよ。コープの味噌煮、おいしいよね」と...おいしいから良しとします。これから増々食が盛り。手料理のうでを上げ、レポートを増やしたいです。 by.k



コープ♥愛!!川柳大募集!



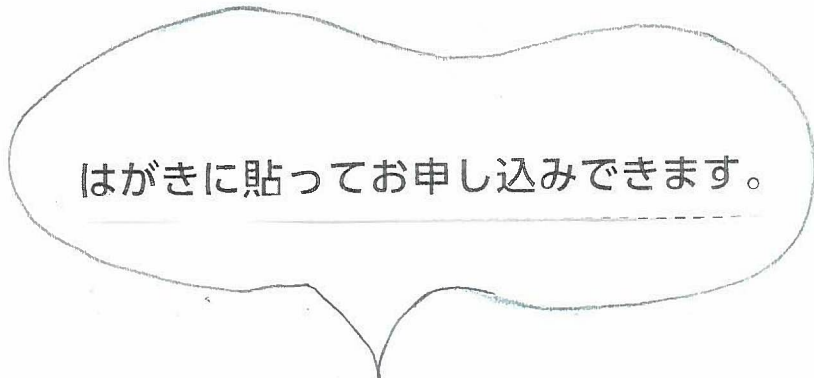
テーマ

【コープ愛!!部門】

※コープ商品以外の「コープ愛」あふれるテーマに限ります。

【コープ商品部門】

大好きなコープを
テーマにした、
コープ愛あふれる川柳作品
を募集します。



大賞(2名 ※各部門1名)	コープ商品詰め合わせ 5,000円相当
優秀賞(6名 ※各部門3名)	コープ商品詰め合わせ 2,000円相当
ほぺたん賞(19名)	コープ商品詰め合わせ 1,000円相当

- 入選されなかった方の中から
抽選で10名に「ほぺたん図書カード500円分」プレゼント!

【応募対象・注意事項等】 ♥ 応募する作品は、応募者本人によるオリジナルであり未発表のものに限ります。♥ 川柳は「5・7・5」の音数が基本ですが、「俳句」と違い季語を入れるなどの約束や制約はありません。また字余り、字足らずでも可とします。♥ コープぐんまの組合員(職員も含む)とその家族であればどなたでも応募いただけます。♥ 作品は何点でも応募できますが、入賞は1応募者1作品とします。♥ 各テーマの入賞作品の発表は、記載の雅号により行います。また、コープぐんまの広報誌、ホームページ、Facebook、各店舗(入賞作品のみ)で掲載し紹介します。♥ 下記QRコードよりお申し込みの場合、迷惑メール対策などでドメイン指定受信設定をされている方は「@coopdeli.coop」からのメールを受信設定してください。※お申し込みは、下記の応募先へ直接お送りください。コープデリ宅配や店舗へのご提出はご遠慮ください。



応募フォーム



Eメール

応募締切 4月18日(日) 当日消印有効

応募方法 はがき、FAX、メールにて必要事項を記入しお申し込みください。

応募先 〒376-8523 コープぐんま
「コープ愛!!川柳」係
(郵便番号と宛名だけで届きます)

FAX: 0277-54-1270

メール: gunma_kumikatsu
@coopdeli.coop



※お預かりした個人情報は、「コープ愛!!川柳」のみ使用します。

コープ♥愛!!川柳(必要事項)

フリガナ			
氏名			
雅号 (イニシャル・ペンネーム)	年齢	歳	
住所	(〒 -)		
電話番号	-	-	
メールアドレス	※お持ちの方		
組合員コード	2	3	
川柳の応募部門	「コープ愛!!部門」 ・ 「コープ商品部門」 ※どちらかに○をつけてください		
川柳作品			
題材になった商品名	※コープ商品部門のみ		
コメント			

川柳例

【コープ愛!!部門】

- ・水曜日 冷凍庫の中 いっぱいだ!!
- ・コロナ禍で 宅配だけが たよりだよ!!

【コープ商品部門】

- ・総選挙 やっぱり王道 和ドレだね (野菜たっぷり和風ドレッシング)
- ・我が家では はぐくむたまごは 定番です (はぐくむたまご)
- ・骨もなく 孫もわたしも安心だ (骨とりさばシリーズ)
- ・褒められた 旦那だませる ミールキット