

日付	曜日	イベント内容
9/1日	土	
2日	日	
3日	月	ミニふれあいキッチン「夏の疲れを吹き飛ばすメニュー」(ハーツさばえ)★
4日	火	
5日	水	リトミック(ハーツきつずたけふ)
6日	木	おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
7日	金	第2(丹南)地区委員会(ハーツさばえ)
8日	土	
9日	日	鯖江きらめき祭
10日	月	福祉委員会(ハーツさばえ)・神中店舗委員会(ハーツ神中)こりするーむ説明会(ハーツきつずたけふ)
11日	火	
12日	水	ベビーマッサージ(要予約)(ハーツきつずたけふ)
13日	木	さばえ西コープの会「リズムにのって楽しく体を動かそう!」(ハーツさばえ)★ ハーツきつず「防災講座 災害から子どもを守るために知って欲しいこと」(ハーツたけふ)★
14日	金	たけふ店舗委員会「きのこを知って、美味しく食べよう!」(ハーツたけふ)★
15日	土	
16日	日	
17日	月	
18日	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
19日	水	おやつ講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
20日	木	宅配委員会(ハーツさばえ) しゃぼん玉あそび(ハーツきつずたけふ)
21日	金	子育て委員会(ハーツたけふ)
22日	土	さばえ店舗委員会「ハーツさばえ誕生祭」(ハーツさばえ)★
23日	日	
24日	月	
25日	火	
26日	水	ふれあいキッチン「秋のお野菜たっぷり簡単メニュー」(ハーツさばえ)★ 身体測定(ハーツきつずたけふ)
27日	木	誕生会(ハーツきつずたけふ)
28日	金	LPAの会「めざせ!家計の達人 第1回」(ハーツさばえ)★ 産直協議会(ハーツたけふ)
29日	土	
30日	日	

詳細は、裏面をご覧ください

# 9・10月 Hearts 第2地区ふれあいルーム企画のご案内

## さばえふれあいルーム

さばえ西コープの会

### リズムにのって 楽しく体を動かそう!

軽めの体操をして、楽しくリフレッシュしましょう!

日時 9月13日(木) 10:00~11:00  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム 講師 倉野 佳代子さん  
定員 20名 参加費 100円  
準備物 運動のできる服装と靴・飲み物・タオル



ふれあいキッチン

### 秋のお野菜たっぷり簡単メニュー

爽やかな秋です。旬の食材を使って、女性が好きなバラエティに富んだメニューを作ります。

日時 9月26日(水) 10:00~13:00  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 さくら会 定員 20名  
参加費 700円程度  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)

- ・きのこのピザ
- ・きのこ・牛肉・卵の中華炒め
- ・ヒーマン・トマトのツナマヨつめ
- ・里芋のポタージュ
- ・簡単おはぎ
- ・サイダーガン

## だけふふれあいルーム

ハーツきつず

### 防災講座 災害から子どもを守るために知って欲しいこと

お子さまお孫さん連れのご参加もOKです

災害や不自由な避難所生活でストレスを感じるお子さんやお母さんのケアの仕方や、タオルとポリ袋を使っておむつ代わりにする方法などを実践的に学びます。

日時 9月13日(木) 10:30~12:00 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 高橋 ふみ子さん(子育てマイスター・赤十字幼児安全法指導員)  
定員 20名 参加費 無料

たけふ店舗委員会

### きのこを知って、美味しく食べよう!

きのこの栄養や保存の仕方などを教えていただき、手軽で簡単なおすすめメニューを習います。みんなで調理していただきます。

日時 9月14日(金) 10:00~13:00 場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 ホクト(株) 管理栄養士 大和 千紘さん  
定員 20名 参加費 200円  
準備物 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル



ふれあいキッチン

### ミニふれあいキッチン 夏の疲れを吹き飛ばすメニュー

野菜をたっぷり使ったスープカレーと火を使わずに和えるだけで作れるサラダを紹介します。

メニュー(予定)

日時 9月3日(月) 10:30~12:00 場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 生協スタッフ 定員 20名  
参加費 300円(試食代) 準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

- ・手羽中とトマトのスープカレー
- ・和えるだけサラダ

さばえ店舗委員会

### ハーツさばえ誕生祭

詳しくはハーツファミリーをご覧ください

日程 9月22日(土) 場所 ハーツさばえ

さばえ店舗委員会による 秋の収穫祭 コープ新商品の試食会(10:30~なくなり次第終了)

虹の会による つきたて餅の無料ふるまい(10:00~なくなり次第終了)

惣菜コーナーより 唐揚げ詰め放題・11:00~・15:00~ 2回開催

ガラガラ抽選会

第2地区委員会

### 創立40周年記念地区イベント 奥菌壽子さん講演会

## 家族の笑顔は食卓から~これなら出来る!地元食材いきいき&ムダなし活用のススメ~

CO・OP商品紹介や販売、お子さんも楽しめるイベントを行います。午後からは「料理は楽しくシンプルに」をモットーに活動されていらっしゃる家庭料理研究家の奥菌さんの講演会を開催します。

日時 10月8日(月・祝)【イベント】10:30~13:00(ギャラリーにて)  
【講演会】13:30~15:15(多目的ホールにて)

場所 鯖江市郷陽会館(鯖江市桜町2丁目7番1号) 参加費 無料

※詳しくは、後日配布されるチラシをご覧ください

講演会

お子さま同伴も可能です

定員 200名  
託児 1歳以上未就学児・要予約  
定員20名(申込先着順)・無料



※定員になり次第締め切ります。申し込み締め切日を過ぎても定員に達していない場合は、申し込みを受け付ける場合もございます。下記までお問い合わせ下さい。

※やむを得ない事情で申し込みをキャンセルされる場合は、わかり次第コールセンターか開催場所のお店までご連絡をお願いいたします。

ブログ くみかつ応援日記

組合員活動の様子をブログで紹介中!

くみかつ応援日記

検索

ぜひご覧くださいね。



お申し込みお問い合わせ

COOP 県民せいきょう

またはハーツサービスコーナーまで

●コールセンター

まずはお気軽にお電話下さい!

受付時間/月~金 午前8時30分~午後8時  
土曜 午前9時~午後5時

0120 FreeDial

0120-016-165

電話番号のかけ間違いがないように、番号を確かめてからおかけください。

※お預かりした組合員個人情報は、参加確認やその他の組合員活動のご案内に利用させていただきます。  
※受付時間外は、音声ガイドにて、お問い合わせの受付と連絡先をご案内しております。

日付	曜日	イベント内容
10/1	月	
2	火	
3	水	新聞あそび(ハーツきつずたけふ)
4	木	第2(丹南)地区委員会(ハーツさばえ) 砂あそび(ハーツきつずたけふ)
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	第2(丹南)地区委員会「創立40周年記念地区イベント 奥園壽子さん講演会」(鯖江市郷陽会館)★
9	火	
10	水	ミッキーの部屋「和紙の花～秋を彩るミニブーケ～」(ハーツさばえ)★ キッズマツサージ(要予約)(ハーツきつずたけふ)
11	木	ころんマカロン「時短!簡単!ちぎりパン作り」(ハーツたけふ)★ おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
12	金	たけふ店舗委員会(ハーツたけふ)
13	土	
14	日	
15	月	福祉委員会「健康講座 栄養士に習う料理教室」(ハーツたけふ)★
16	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
17	水	ふれあい講座「いちほまれ試食と簡単おかず」(ハーツたけふ)★ 離乳食講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
18	木	宅配委員会(ハーツさばえ) 読み聞かせ(ハーツきつずたけふ)
19	金	ふれあいキッチン「秋の伝承料理」(ハーツたけふ)★
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	子育て委員会「信州ハム学習会」(ハーツたけふ)★ ハロウィン制作(要予約)(ハーツきつずたけふ)
25	木	さばえ東コープの会「さつまいも料理」(ハーツさばえ)★ 身体測定(ハーツきつずたけふ)
26	金	LPAの会「めざせ!家計の達人 第2回」(ハーツさばえ)★
27	土	
28	日	
29	月	ミニふれあいキッチン「冷凍パイシートで作る簡単おやつ」(ハーツたけふ)★
30	火	
31	水	さばえ西コープの会「山本先生のお話と簡単体操」(ハーツさばえ)★ 誕生会(ハーツきつずたけふ)

詳細は、裏面をご覧ください

# 10月 Hearts 第2地区ふれあいルーム企画のご案内

## さばえふれあいルーム

ミッキーの部屋

### 和紙の花 ～秋を彩るミニブーケ～

水がなくても枯れないバラのお花を越前和紙で作ります。玄関やリビングにそのまま飾れます。

日時 10月10日(水) 10:00~12:00  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 塚崎 直美さん (ILIA和紙の華インストラクター)



※作品の見本です 縦15cm×横15cm

定員 20名  
参加費 1,000円  
準備物 工作用はさみ

さばえ東コープの会

### さつまいも料理

今が旬のさつまいもを使ったメニューを紹介します。芋ようかんも作ります!

日時 10月25日(木) 10:00~13:00  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 さばえ東コープの会のメンバー  
定員 20名  
参加費 600円  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル



さばえ西コープの会

### 山本先生のお話と簡単体操

いすに座ってできる簡単な体操を習います。

日時 10月31日(水) 10:00~11:30  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 山本 進さん(理学療法士)  
定員 20名  
参加費 無料  
準備物 運動のできる服装と靴・飲み物・タオル



## たけふふれあいルーム

ころんマカロン

### 時短!簡単! ちぎりパン作り

ホットケーキミックスを使って、おやつにぴったりのちぎりパンを作ります。いっしょに、チャレンジしてみましょう!

日時 10月11日(木) 10:30~13:00  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 ころんマカロンのメンバー  
定員 20名  
参加費 300円  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

ふれあい講座

### いちほまれ試食 と簡単おかず

福井の新しいお米いちほまれの味をみてみましょう。メンバーさんのお宅の人気の副菜も紹介します。

日時 10月17日(水) 10:30~13:00  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 ふれあい講座の会 メンバー  
定員 20名  
参加費 300円  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)  
・ほうれんそうのごまあえこんじゃく入り  
・即席漬物  
・えのきと糯とろろ  
・こんぶのすまし汁

福祉委員会

### 健康講座 栄養士に習う 料理教室

県民せいきょうの福祉施設「きらめき」の栄養士がレシピを紹介します。栄養士による食品の説明もあり毎回好評の講座です。

日時 10月15日(月) 10:00~13:00  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 川端 和代さん(丹南きらめき 管理栄養士) 市村 由希さん(鯖江きらめき 栄養士)  
定員 20名 参加費 500円  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

ふれあいキッチン

### 秋の伝承料理

地元の食材を使って、親から子へ伝えたい郷土料理を選んでみました。

日時 10月19日(金) 10:00~13:00  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 食育キャラバン隊  
定員 20名  
参加費 800円程度  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)  
・厚揚げの煮たの  
・カレイの甘酢がけ  
・平成風こしわり  
・かぼちゃの和風ポタージュ  
・菊ゼリー

毎回大好評

子育て委員会

### 信州ハム学習会

子どもが大好きなウインナーやハム、ベーコンなどの加工肉の製造工程や商品のこだわり、気になる添加物や発色剤についてもお話いただきます。部位別の食べ比べや試食もします。

日時 10月24日(水) 10:15~11:30  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 信州ハム(株)コープ部 那須 浄さん  
定員 25名  
参加費 100円  
託児 無料(1歳以上・要予約)

お子さま連れのご参加もOKです!幅広い年代の方のご参加お待ちしております!

ふれあいキッチン

### ミニふれあいキッチン 冷凍パイシートで作る簡単おやつ

COOPのパイシートは砂糖が入っていないので、お菓子だけでなくお食事パイにも使えます!

日時 10月29日(月) 13:30~15:00  
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム  
講師 生協スタッフ 定員 20名  
参加費 300円(試食代)  
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)  
・チーズコープハイ  
・レースパイ

LPAの会

### 家計見直しのチャンス! めざせ!家計の達人

～石の上にも3ヶ月?!目からうろこの家計簿大作戦!～

家を建てたい!旅行に行きたい!子どもを大学に...などわが家のライフプランを作り、夢や希望の実現へのステップを踏みましょう!

【第1回】9月28日(金) 家計簿をつけて、家族の幸せなプランを立てよう  
【第2回】10月26日(金) 家計の現状を把握しよう  
【第3回】11月30日(金) わが家にぴったり!のお金の上手な使い方を考えよう

時間 いずれも10:00~12:00 ※2回目のみの参加はできません  
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム  
講師 LPAの会 定員 15名  
参加費 300円(資料・茶菓子代) 準備物 筆記用具・電卓  
託児 300円(要予約・申込先着順・1歳以上)  
特典 3回連続参加された方には、生協の家計簿をプレゼント!

お申し込み  
お問い合わせ

COOP 県民せいきょう

またはハーツサービスコーナーまで

●コールセンター  
まずはお気軽にお電話下さい!  
受付時間/月～金 午前8時30分～午後8時  
土曜 午前9時～午後5時

0120 FreeDial

0120-016-165

電話番号のかけ間違いがないように、番号を確かめてからおかけください。

※お預かりした組合員個人情報は、参加確認やその他の組合員活動のご案内に利用させていただきます。※受付時間外は、音声ガイドにて、お問い合わせの受付と連絡先をご案内しております。