

日付	曜日	イベント内容
5/9日	水	シャボン玉(ハーツきつずたけふ)
10日	木	第2地区委員会(ハーツさばえ) おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
11日	金	たけふ店舗委員会(ハーツたけふ)
12日	土	たけふ店舗委員会「ハーツたけふ周年祭企画 美味しく紅茶を学ぼう&ティーパーティー」(ハーツたけふ)★
13日	日	産直協議会「徳橋農場 にんにくの芽摘み体験&交流しよう!」★
14日	月	
15日	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
16日	水	ふれあい講座「災害に備えよう!」(ハーツたけふ)★ ベビーマッサージ(要予約)(ハーツきつずたけふ)
17日	木	地区総代会議 砂あそび(ハーツきつずたけふ)
18日	金	
19日	土	
20日	日	産直協議会「田んぼアートin榎津に参加しよう!」★
21日	月	福祉委員会「健康講座 ノルディックウォーキングでゆる登山」(ハーツたけふ)★
22日	火	さばえ西コープの会「初夏の寄せ植え」(ハーツさばえ)★ スキルアップ講座(本部センター)★
23日	水	ふれあいキッチン「5食を食べよう!」(ハーツたけふ)★ LPAの会「知っておきたい医療保障」(ハーツさばえ)★ 身体測定(ハーツきつずたけふ)
24日	木	宅配委員会(ハーツさばえ) お誕生会(ハーツきつずたけふ)
25日	金	こころんマカロン 「ちくちく&お絵描きショルダーポーチ作り」(ハーツたけふ)★ 丹南産直協議会
26日	土	
27日	日	
28日	月	ミニふれあいキッチン「あじをさばいて南蛮漬けを作ろう!」(ハーツさばえ)★
29日	火	
30日	水	おやつ講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
31日	木	ミッキーの部屋「おしゃべりカフェ ちくちく」(ハーツさばえ)★ 砂あそび(ハーツきつずたけふ)

詳細は、裏面をご覧ください

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



LPAの会

「知っておきたい医療保障」
~もう迷わない!本当に必要な医療保障って?~

病気になったら...入院したらいくらかかるの?自分の医療保険ってどうなっているの?医療保障を見直す時にきっと役に立ちますよ!この機会にいっしょに考えましょう。

日時 5月23日(水) 13:30~15:00
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 200円(資料・茶菓子代)
準備物 筆記用具・電卓 託児 お子さまお1人につき300円(1歳以上・要予約)

午後の講座



ふれあいキッチン

ミニふれあいキッチン
~あじをさばいて南蛮漬けを作ろう!~

旬のあじを使って料理をします。初めての方もお気軽にご参加ください。

日時 5月28日(月) 10:30~12:00
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
講師 ハーツさばえ水産職員・生協スタッフ
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)
・あじの南蛮漬け
・汁物

5月



さばえたけふふれあいルーム(組合員集会室)企画ご案内

さばえふれあいルーム

さばえ西コープの会 初夏の寄せ植え

お花がきれいに咲く季節です。初夏の寄せ植えと一緒に楽しみましょう。

日時 5月22日(火) 10:00~11:30
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
講師 小林農園 定員 20名 参加費 2,000円
準備物 シャベル・新聞紙・軍手
申込締切 5月16日(水)

※5月16日(水)以降のキャンセルは、参加費をいただき材料を取りに来ていただきます

毎回大好評

ミッキーの部屋 おしゃべりカフェ「ちくちく」

手芸をしたり、お菓子を作ったり、お茶を飲みながらおしゃべりしたり...あなたも「ちくちく」でリラックスタイムを過ごしましょう。

日時 5月31日(木) 10:00~12:00
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
参加費 100円(お茶・お菓子代)
準備物 自分の作りたいものの材料

お子さま連れのご参加もOKです



産直協議会

徳橋農場 にんにくの芽摘み体験&交流しよう!

にんにく生産者の徳橋さんの畑を訪れ、にんにくの芽摘みを体験します。その後、生産者との交流の時間を持ちます。にんにくの芽の美味しい食べ方なども教えていただきます。試食もあります。

日時 5月13日(日) 8:45~12:15
※雨天中止(中止の場合は、前日に連絡いたします)
定員 20名
参加費 無料 ※芽摘みしたにんにくの芽の一部のお持ち帰りあり
準備物 摘んだにんにくの芽(30cm程度)を入れるカゴかビニール袋・園芸バサミ・長靴(お持ちください)・軍手・帽子・タオル・飲み物

スケジュール(予定)	
8:45	ハーツたけふさばえ出発
9:00	芽摘み体験
11:00	生産者交流&試食
12:00	
12:15	ハーツたけふさばえ到着

お子さま連れのご参加もOKです

たけふふれあいルーム

ハーツたけふ周年祭企画
美味しく紅茶を学ぼう
&ティーパーティー

たけふ店舗委員会

3月に開催した紅茶学習会の報告とハーツベーカリーのパンを紹介します。紅茶の飲み比べや店舗委員会おすすめのパンをお楽しみください。

日時 5月12日(土) 1回目 11:00~11:45
2回目 12:00~12:45
※ご希望の時間帯をお申込みいただき、開始時間までにお越しください
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム 定員 各回25名
参加費 300円(一口大のパン7種類)

福祉委員会

健康講座「ノルディックウォーキングでゆる登山」

ハーツたけふを出発し、標高100mほどの愛宕山を登ります。ノルディックウォーキングを習い、楽しんで歩きましょう。

日時 5月21日(月) 10:30~13:00
集合場所 ハーツたけふ ふれあいルーム 行き先 愛宕山(越前市片屋町)
講師 亀田 友紀さん(アウトフィッター・ガイドインストラクター)
定員 20名 参加費 500円(おにぎり付き)
準備物 歩きやすい服装・靴・帽子・汗拭きタオル・飲み物・リュックサック・ボール ※ボールの貸し出し可
※当日のキャンセルは、参加費をいただきお弁当を取りにきていただきます
※雨天時は、ハーツたけふふれあいルームでノルディックの講座に変更となります

ふれあい講座

災害に備えよう!
~食材が調達できなかった時、あなたはどの乗り越えましたか?~

豪雪時、食に関してどのような工夫をされましたか?今後のために、皆さんのちょっとした工夫を持ち寄り、今、忘れないうちに自分たちのできることを考えてみましょう。COOP商品の試食をご用意してお待ちしております。

日時 5月16日(水) 10:00~11:30
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
定員 20名
参加費 100円(試食代)

さくばらんに楽しくお話しできたら...と思っています。お気軽にご参加ください!

ふれあいキッチン

5色を食べよう!

1日3回の食事で、赤、白、黄、緑、黒の5色の食材をくまなく摂るようにすると、自然と栄養バランスが整うそうです。今回は、色を意識したメニューを紹介します。

日時 5月23日(水) 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 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)
・赤の苜蓿菜
・白のご飯
・黄の汁物
・緑の副菜
・黒の汁物
・黄のサラダ・デザート

産直協議会

田んぼアートin榎津に参加しよう!

越前町宮崎中学校近くの田んぼで毎年作られている田んぼアートの田植えを体験してみよう。見るだけでは味わえない楽しさもあります。

日時 5月20日(日) 7:50~13:45
場所 越前町榎津 宮崎中学校側の田んぼ
定員 15名程度
参加費 無料
準備物 汚れてもよい服装 帽子・着替え・飲み物 長靴(はきかえ用) 雨具(雨天時)

スケジュール(予定)	
7:50	①ハーツさばえ出発
8:05	②ハーツたけふ出発
8:30~	田植え
12:30頃	昼食
13:30	②ハーツたけふ到着
13:45	①ハーツさばえ到着

こころんマカロン

ちくちく&お絵描き
ショルダーポーチ作り

帆布のポーチに、ボタンや布、革など好きな素材をつけたり、布描き用のペンで絵を描いて、自分だけのオリジナルショルダーポーチを作ります。

日時 5月25日(金) 10:00~12:00
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
講師 帆布バック作家 片岡 理恵子さん
定員 15名
参加費 1,300円(リボンまたはローブ紐付き)
準備物 はさみ・針などの裁縫道具
申込締切 5月14日(月)(応募者多数の場合、抽選させていただきます)



※ポーチのサイズ 13.5x18.5cm

※定員になり次第締め切ります。申し込み締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。

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
6/1日	金	さばえ東コープの会「楽しく体を動かそう!」(ハーツたけふ)★
2日	土	
3日	日	
4日	月	ミニふれあいキッチン「水産冷凍品を使ったメニュー」(ハーツさばえ)★
5日	火	
6日	水	小麦粉粘土(ハーツきつずたけふ)
7日	木	第2地区委員会(ハーツさばえ) パネルシアター(ハーツきつずたけふ)
8日	金	たけふ店舗委員会(ハーツたけふ)
9日	土	
10日	日	
11日	月	産直協議会「日本の原風景に会いに行きましょう」★
12日	火	ミッキーの部屋「目にも涼しい夏の和菓子」(ハーツさばえ)★ スキルアップ講座(本部センター)★
13日	水	ふれあいキッチン「缶詰を使った缶たん料理」(ハーツさばえ)★ 離乳食講座(要予約)(ハーツきつずたけふ)
14日	木	宅配委員会「宅配委員さんセレクト冷凍食品の試食会」(ハーツさばえ)★ おしゃべりカフェ(ハーツきつずたけふ)
15日	金	さばえ西コープの会「健口で健康～おいしく食べて元気な毎日～」(ハーツさばえ)★ 子育て委員会(ハーツたけふ)
16日	土	
17日	日	
18日	月	
19日	火	さばえ店舗委員会(ハーツさばえ)
20日	水	季節の製作(ハーツきつずたけふ)
21日	木	通常総代会議(生協本部センター) 絵本読み聞かせ(ハーツきつずたけふ)
22日	金	こころんマカロン「おしゃべりしながらちくちくしましょ!」(ハーツたけふ)★
23日	土	産直協議会「有機田んぼの生き物・ほたる観察会」★
24日	日	
25日	月	福祉委員会(ハーツさばえ)
26日	火	スキルアップ講座(本部センター)★ お誕生会(ハーツきつずたけふ)
27日	水	ミニふれあいキッチン「水産冷凍品を使ったメニュー」(ハーツたけふ)★ 身体測定(ハーツきつずたけふ)
28日	木	ハーツきつずさばえ「親子バイリンガルリトミック」(ハーツさばえ)★
29日	金	
30日	土	

5・6月 Hearts さばえたけふふれあいルーム(組合員集会室)企画ご案内

さばえふれあいルーム

ミッキーの部屋 目にも涼しい夏の和菓子

蒸し暑い夏にさっぱりと食べられる、目にも舌にも涼しい和菓子の作り方をプロの先生に習います。

日時 6月12日(火) 10:30～12:30
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
講師 御菓子処 江雲堂 向當 淳さん
定員 20名 参加費 1,000円
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)
・わらびもち・錦玉羹
(寒天使って冷やし固めた和菓子)

ふれあいキッチン 缶詰を使った缶たん料理

家庭に常備されている定番缶詰で作る、簡単で美味しいメニューを紹介します。

日時 6月13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
準備物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

メニュー(予定)
・ツナ&うどんのクラタン
・鶏ささみフレークのサンドイッチ
・ほだてと豆腐のあんかけ煮
・わがめと大豆の炒め物
・ピリ辛トマトスープ
・キャベネットケーキ

宅配委員会 宅配委員さんセレクト冷凍食品の試食会

宅配のチラシに掲載されている冷凍食品を紹介する企画です。組合員である宅配委員会のメンバーおすすめ商品をぜひこの機会に試食してみてください。

日時 6月14日(木) 10:30～12:30
場所 ハーツさばえ コミュニティスペース
※お好きな時間にお立ち寄りください
※なくなり次第終了

参加費 無料

さばえ西コープの会 健口で健康～おいしく食べて元気な毎日～

お口を清潔に保つことやお口の機能を保つことは、身体全体の健康に影響します。食事をおいしくしっかりと食べる、会話を楽しむ、イキイキとした表情をつくる。これらのことは、お口の健康と関わっています。自分は大丈夫と思っていないませんか。自分のため、家族のため、ぜひご参加ください!

日時 6月15日(金) 10:00～11:30
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
講師 三上 豊美さん(歯科衛生士)
定員 20名 参加費 100円 準備物 手鏡

だけふれあいルーム

さばえ東コープの会 楽しく体を動かそう!

慣れ親しんだラジオ体操をきちんと習うことで、さらに運動効果もアップ!楽しく体を動かしましょう。

日時 6月1日(金) 10:00～11:30
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
講師 水野 浄子さん
(全国ラジオ体操公認1級体操指導士
日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)
定員 20名 参加費 100円
準備物 飲み物・フェイスタオル

こころんマカロン おしゃべりしながら「ちくちく」しましょ!

おしゃべりしながら物づくりを楽しむ「ちくちく」。各自が作りたい手芸やクラフトの材料を持ってきて、好きなものを作ります。お茶を飲みながら、手芸を楽しみましょう。子育て中のお母さん、お孫さん連れのおばあちゃんも大歓迎!!

日時 6月22日(金) 10:00～12:00
場所 ハーツたけふ ふれあいルーム
定員 30名 参加費 100円(茶菓子代)
準備物 自分の作りたいものの材料

お子さま連れのご参加もOKです

ふれあいキッチン ミニふれあいキッチン～水産冷凍品を使ったメニュー～

冷凍庫に常備していると、とても便利なCOOP商品を使った簡単メニューです。いつもの食卓に、もっと手軽にお魚を!

日時・場所 6月4日(月) ハーツさばえ ふれあいルーム
6月28日(木) ハーツたけふ ふれあいルーム
いずれも10:30～12:00

講師 生協スタッフ
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

お子さま連れのご参加もOKです

メニュー(予定)
・おさかなだけのパラパラミンチを使ったチャーハンとスープ
・シーフードミックスを使ったチヂミ

さばえもたけふも同じ内容で開催いたします。

県民せいきょう スキルアップ講座

元気な組合員活動を応援するために、活動に活かせる講座を開催します。新たな自分を発見し、地域や家庭でのさらなるステップアップを図りましょう。

【第1回】5月22日(火)	【第2回】6月12日(火)	【第3回】6月26日(火)
知っていますか? 食品表示	ゲームで学ぼうSDGs(国連が定める17の目標)	伝わる技術プレゼンテーションの全て
講師 至学館大学 教授 小塚 諭さん	講師 イマココラボ 能戸 俊幸さん	講師 経済コラムニスト 大江 英樹さん

時間 いずれも10:00～12:30 場所 福井県民生協本部センター会議室
対象 今後組合員活動に関わっていただける組合員
※詳細は、ハーツ店頭の様子をご覧ください

ハーツきつずさばえ 親子バイリンガルリトミック

簡単な英語のフレーズを取り入れながら、音楽にあわせて手あそびやリズムあそびを楽しみましょう!

日時 6月29日(金) 10:30～12:00
場所 ハーツさばえ ふれあいルーム
講師 ママとベビーのための英語講師 *Nano-English* 代表 月田 綾さん
定員 15組
参加費 無料
準備物 汗拭きタオル・飲み物



産直協議会 日本の原風景に会いに行きましょう

田んぼの天使有機の会の井上さんの田圃の見学、散策、おはなし。生き物を見たり、写真を撮ったり、自然の中で癒されましょう。

日時 6月11日(月) 9:30～14:30
場所 田んぼの天使有機の会 井上さんの田んぼ(越前町古熊谷)・くまカフェ・おもいでな

定員 25名
参加費 600円(昼食代)
準備物 長靴(はきかえ用)・飲み物

スケジュール(予定)

9:30	①ハーツさばえ出発
9:45	②ハーツたけふ出発
10:00	おはなしと散策
12:30	昼食(田んぼの天使のおにぎり昼食)
13:30	おもいでなにて買い物
14:15	②ハーツたけふ到着
14:30	①ハーツさばえ到着



産直協議会 有機田んぼの生き物・ほたる観察会

越前「田んぼの天使」の有機米は、たくさんの自然の生き物と共に育てています。絶滅危惧種のメダカ、やごなどの生き物たち、そして夜はほたるを観察しながら命を育む自然環境について学びましょう!

日時 6月23日(土) 15:15～21:30 小雨決行
※中止の場合は、当日午前中に連絡いたします

場所 八田集落センター(旧宮崎村)とその周辺
講師 越前「田んぼの天使」有機の会 井上 幸子さん
定員 20名
参加費 300円(軽食代)
準備物 着替え・長靴(はきかえ用)・懐中電灯・タオル・水筒・カッパ(雨天時) ※汚れてもよい服装でお越しください

スケジュール(予定)

15:15	①ハーツさばえ出発
15:30	②ハーツたけふ出発
16:00	八田集落センター到着 田んぼの生き物観察 軽食 ほたるの観察
21:00	八田集落センター出発
21:15	②ハーツたけふ到着
21:30	①ハーツさばえ到着

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。