

ひたちなか市・大洗町・那珂市・常陸大宮市・城里町・大子町

# 北西ブロックニュース ほくとらせい

親子の絆を深めよう!



北西①

## ♪ベビー&キッズマッサージ♪

親子の温かい「ふれあい」はお子さんが心身ともに健やかに成長する手助けをするだけでなく、あらためて親子が向き合える時間になります。ぜひこの機会にお互いの温もりや心のつながりを感じ、楽しいひとときを「魔法のタッチ」で味わってみませんか?



日時: **4月3日(木) 10:30 ~ 12:00** (受付開始 10:20 ~)  
場所: コープひたちなか店 2階コミュニティルーム (ひたちなか市高場 1673-21)  
対象年齢: 2ヶ月~未就園児 ※予防接種後 72 時間はマッサージできません。  
参加費: 500 円 ※非組合員+400 円 (試食代+保険料)  
持ち物: バスタオル 1枚、お気に入りのおもちゃ  
水分補給用の飲み物  
募集人数: 10 名 (応募者多数の場合は抽選) ※最少催行人数 5 名  
託児: あり 1人 100 円 (未就学児まで)  
※託児ありの場合は、お子さんの名前と年齢をお伝え下さい。  
締め切り: **3月16日(日)** ※抽選結果は3月18日(火)頃にハガキにて発送予定。  
申込方法: 下記の内容で電話(総合企画室:0120-160-231)または、下記のQRにてお申込み下さい。



〈お申込み内容〉

- ① 氏名 ②よみがな ③組合員コード ④郵便番号 ⑤住所
- ⑥日中連絡のつく電話番号 ⑦参加するお子様のお名前
- ⑧参加するお子様の年齢 (〇歳〇ヶ月)



※開催**1週間前**までに連絡がない場合は、総合企画室(0120-160-231)まで、お問い合わせください。  
※お預かりした個人情報は、目的以外には使用しません。

2025年3月号(3月3日発行)

発行: いばらきコープ  
北西ブロック委員会  
お問い合わせ: 総合企画室  
フリー: 0120-160-231  
アクセス (月~金 9:00~17:30)  
Instagram フォローしてね!



~次号募集予告~  
ほぺたんひろば

つながりんご  
ちゃんの  
オススメ

### タカキベーカリー 石窯 米粉と国産小麦のミニ食パンのご紹介♪



2月3回の宅配カタログ「ヴィ・ナチュラル」の表紙に掲載された、タカキベーカリーの『石窯 米粉と国産小麦のミニ食パン』皆さんご存知ですか?石窯で香ばしく焼き上げられ、米粉の風味と甘みを味わえるもちりとしたミニ食パンです!米粉が配合されているので、お味噌汁やきんぴらなどの和食にもよく合います。ぜひ、モチモチの食感をお試しください!

#### オススメその①

コープデリ宅配限定の冷凍パン!  
冷凍だから、シンプルな材料でおいしさ長持ち!!  
好きな時に好きなだけ、焼きたてのパンが食べられます♪

#### オススメその②

石窯で焼くことで、外はこんがり中はしっとりもちりに!  
素材の風味がギュッと閉じ込められています♪



工場見学や、学習会でも大人気のタカキベーカリーさん!  
おすすめの食べ方を教えていただきました♪



### さばと大葉のディップ



＝材料＝ 2~3人分  
さばの味噌煮缶 1缶  
大葉 5枚  
マヨネーズ 大さじ2

＝作り方＝  
①さば缶の煮汁をよくきりさばの身をボールで粗くつぶす  
②①にみじん切りにした大葉とマヨネーズを合わせる

海苔の佃煮をぬって、とろけるチーズをのせてトーストするだけ!意外な組み合わせが癖になります!

干し芋を刻んでプレーンヨーグルトに一晩漬けて、ディップに!お好みではちみつを少々。干し芋が柔らかくなってそのまま食べてもおやつにピッタリです!