



ほくぶ通信 8月号

2026年8月3日発行

ほぺたん倶楽部 アドバンス主催

踊って、笑って、ストレス発散!!ズンバ体験

ラテンを中心とした世界中の音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネス☆
運動が苦手な方でも自然と笑顔になります。

初心者大歓迎♪音楽に合わせてみんなで楽しく汗をかこう!

◇日程：9月9日(水)10:00～11:00

◇開催場所：東海村舟石川コミュニティセンター
(東海村舟石川158-1)

◇募集人数：30名

◇参加費：100円 ※未組合員は400円(試食代+保険料)

◇持ち物：タオル、室内用シューズ、水分補給飲料
(動きやすい服装でご参加ください。汗をかくので、着替えなど
お持ちください。)

◇申込方法：枠内の二次元コードからお申し込みください。

◇締切：8月28日(金) (応募者多数の場合は抽選となります)

◇当落の結果は、9月2日(水)までにご連絡いたします。

◇問い合わせ：枠内の二次元コードよりお願いします。

お預かりした個人情報には目的以外には使用しません。



いはらきコープフェスタ 2026

in 笠間芸術の森公園

日時 12月5日(土) 10:00～14:30 ※小雨決行

場所 笠間芸術の森公園 イベント広場 (笠間市笠間 2345)

昨年は来場者数 8,000 名 ♡ 楽しかったと
好評の声をいただいています。
更なるパワーアップにむけて準備中です♡

今後もブロックニュースで
案内していきます♡
待っててね～(*^▽^*)



宅配センターの紹介「ともに」の力で 地域を支えて 第二弾!

【宅配センターへ潜入調査】

「今日も安全運転で笑顔と一緒に届けます」～舞台裏の秘密に迫る～



前日夜：大型トラックで納品 (冷蔵、冷凍品)

台車に乗ったまま冷凍庫、冷蔵庫で鮮度をキープ

●8:00～ 積み込みパート出勤 コースごとに仕分け

倉庫担当によるトラックへの積み込み開始

冬でも汗をかく!? 怒涛の積み込みスタート「朝から大運動会」

夏は酷暑、冬は極寒の中での作業(;´ω`)

トラックの奥に最後の配達所から順に積んでいき、全てのトラックで

統一した配置で積み込むので誰が配達に行っても定位置にあります。

まさにプロの職人技です☆

●9:30～ 笑顔の秘密は「腰痛予防体操」から!

センターに謎の音楽が流れてきたら、全員で体操の時間♪

元気な笑顔でお届けするために毎朝のストレッチは欠かせません!

朝礼当番が司会となって朝礼開始～

安全第一! 朝の始業点検を 2人1組で行います

外装→車両下部→タイヤ→書類確認→エンジン始動→燃料の量→灯火類→ブレーキ→

ドラレコまで徹底チェック。安全への妥協は一切なしです。

●9:50～ 一斉にいざ、ほぺたんトラックが街へ出発! 行ってらっしゃい!

休憩 コースごとに異なり、時間は60分。ルート内で決められた場所で休憩をとります。

コンビニやスーパーの駐車場が主で、近いコースはセンターに戻って来る人もいます。

※配達ルート変更の際には、トイレ休憩の場所も地図と一緒に細かく引継ぎしています!

●16:30～ 今日もうえにセンターに、ただいま!

コースにより帰着はバラバラですが、洗車や運転席の整理整頓は地域担当者が定期的実施。

トラックの中の清掃、片付けはアルバイトが行い、翌日に備えて毎日、ピカピカ☆

知らなきゃ損? 『ステーションってなあに?』 \えっ?! 手数料がゼロ?!

◇十王センター(金)10:30～19:00 ◇日立市滑川ステーション(月～木)13:00～18:30

◇常陸太田センター(火・水)10:30～19:00で実施しており、合計約250の方が利用中♪

★ポイント★ ①手数料がなんと「ゼロ」!

②好きな時に好きな商品だけ注文できる

③個人ごとに商品が仕分けされているので、受け取るだけで手間いらず

「通勤ルートや自宅の近くにある」「留守置きにちょっと抵抗がある…」という方におすすめ!

詳しくはステーション担当やセンター事務所へお声がけいただければ対応いたします。

