

春のお祝い膳 ～美腸で元気～

雛祭り気分で楽しむ



# Cooking Class

## 「食と健康 料理教室」参加者募集

2026.2/26(木)

場所

一宮生協 キッチンスタジオ

時間

10:30～13:00

住所：愛知県一宮市末広2丁目19-1

雛祭りやお祝いの食卓にも使える、簡単なのに“ちょっと特別感”のある  
「見た目も華やか、身体にやさしい」春のお祝いにぴったりなメニューです。  
旬野菜や腸内環境を整える食材を取り入れた、お家でもすぐに作れるレシピが満載です！

講師 管理栄養士（尾張栄養士の会あしたば）

定員 16名

・〆切：TEL申込 2月6日（金）/ WEB申込2月8日（日）

・申込多数の場合は抽選

参加費 組合員：1,300円（講師料・材料費含）

組合員外：1,500円（講師料・材料費含）

- ・組合員がお説明する組合員でないお友だちと一緒に参加もOKです！
- ・材料の準備があります。2月19日（木）からのキャンセルは、キャンセル料（参加費の50%）が発生します。
- ・最少催行人数（定員の半数）に達しない場合は、開催を中止させていただいくことがあります。
- ・参加費は3月請求分で商品代金と合わせて4月に引き落とします。

### 調理メニュー

- ・「巻き寿司」※お一人につき1本分を作ります。  
その場で味わうのも、お家で楽しむのもOKです！  
彩り華やか春のおもてなし巻き寿司
- ・「おひたし」  
春の香りを味わう 旬野菜のおひたし
- ・「鯛のすまし汁」  
特別な日に味わいたい上品・贅沢すまし汁
- ・「大根と人参のやさしいきんぴら」  
フードロスなし！ムダなくもう一品♪



1人でじっくりと料理に向き合いたい方も、お友だちと一緒に楽しいひとときを過ごしたい方も大歓迎です。  
あなたのスタイルでお楽しみください！



一宮生活協同組合

お問合せ：TEL.0120-52-1252  
(受付：月-金 9:00～18:00)

WEBお申込みは  
こちら！



# 投稿で全員 100 円クーポン 1.31(土)まで

一宮生協で買った商品を「おしゃべりルーム」に投稿しよう！



一宮生活協同組合



組合員同士のゆるっと交流

LINEオープンチャット もう登録した？

## おしゃべりルーム

イベント参加が難しい方も…  
好きなタイミングで  
スマホで交流。



ここから登録！

- 見るだけ大歓迎!
- ニックネームで参加

実際のおしゃべりはこんな感じ！

この前注文した〇〇  
おいしいからぜひ～！



家族の行事で食べる  
ごちそうごはん🍙  
アイディア求ム！



この〇〇気になるけど  
子どもでも食べれそう？  
食べたことある人いる？



このイベントに参加して  
みたら面白かったよ！



始めなきやもったいない!

# アイチョイスのネット注文

- まずは、注文サイトである『アイチョイスネット』へアクセス
- 簡単な会員登録で買い物スタート♪

**注文締切と  
配達日が  
すぐ見える！**



**ネット限定の  
企画を  
毎週更新！**

紙面にはないネット  
だけの特集を公開。

**自動で注文！  
まいくる注文**

お気に入り商品を  
まいくる。

お気に入り商品を  
自動で毎週お届け  
する便利なシステム。

**買い物忘れに助かる！  
あとから注文**

締切を過ぎても、一部の商品を追加で注文できる  
システム。通常便と一緒に届けします。

**対象エリア** すべて

**受付開始** 通常注文締切後のAM11:05から

**締め切り** お届け日の3日前まで

**宅配料** 通常便のお届けがある場合、追加手数料なし

※通常便のお届けがない場合は別途利用手数料が必要です。

※受付開始時間になるまで、あとから注文タブは選択できません。



**検索からでもOK！**

アイチョイスネット



**ネット限定の  
おトク商品あり！**

特別価格の掘り出し物が盛りだくさん！



**ベビー&キッズ  
用品も充実**

オーガニックの  
ベビーフードも  
ネット限定で  
取り扱い中。

**クチコミを見て買える！**

購入する前に  
クチコミやレシピ、  
活用術をチェック！

**お気に入り登録で  
買い物忘れなし！**

■: 通常注文受付期間

■: あとから注文受付期間

■: ぶらす便注文受付期間

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
通常・ あとから 注文		ぶらす 便		お届け		
お届け		お届け		お届け		

AM  
11:05  
あとから注文  
開始

AM  
5:00

あとから注文  
締切