

コープを通じて皆さんの生活が「にこっとなったらいいな」という願いをこめて

NICO LIFE

October 2026

NICOLIFE (ニコライフ) は富士フィルム生協が発行するマンスリーニュースレターです。

富士フィルム生協は宅配事業の他に福祉・介護事業や共済事業、富士フィルムヘルスケア商品販売など、組合員の皆さまの心豊かなくらしをサポートする様々なサービスを提供しています。

NICOLIFEではそれぞれの最新の情報や取り組み、コープ商品の紹介、イベント案内など、組合員の皆さまのくらしに役立つ情報をご紹介します。



10月の元気チャージ飯

インナー(胃腸)から温める!

今日から始める、ぬくぬく“胃袋の衣替え”

朝晩の風が冷たくなり、冬服が恋しい季節になりました。実は、衣替えが必要なのはクローゼットではありません。気温が下がると胃腸も冷えて疲れやすくなります。

そこで今回は、食事で体を温める「胃袋の衣替え」をご提案!

冷えた体を芯から温め、胃腸を優しくいたわるとっておきの温活スープを2つご紹介します。

根菜のチカラでじんわり温活

かぶとベーコンの ゴロゴロ豆乳スープ



POINT

かぶは東洋医学で「体を温め、気の巡りを良くする」食材とされています。

じっくり火を通したゴロゴロのかぶは消化に良く、夏の冷たいもので疲れた胃腸に負担をかけません。

発酵パワーでぽかぽか温活

発酵 キムチチゲスープ



POINT

キムチに含まれる唐辛子の成分「カプサイシン」が血行を促進し、ひと口飲めば体の芯からポカポカと発汗を促します。さらに、発酵食品であるキムチは腸内環境を整え、免疫力の要である「腸」から体を温めるサポートをしてくれます。

ユーコープ主催イベント 「平塚市海業推進支援委託事業」

見て・食べて・学ぶ！ 漁港まるごと 体験フェスタ 2026

楽しいイベントがいっぱい♪

10/10土 10:00~14:00
※荒天中止

会場 ひらつかタマ三郎漁港（新港）
（平塚市千石河岸地先）

最新情報は
こちらから▶



参加費 無料 事前申込 不要 会場アクセス

★駐車場あり ※駐車料金は利用者負担となります。
★バス…平塚駅南口より（須賀港行）乗車 バス停名「南町」下車徒歩5分
★徒歩…平塚駅南口より徒歩25分



地どれ 魚 直売会

整理券配布

10:00~
イベント受付後にお並びください。

販売開始

11:00~

✓ お魚がなくなり次第
終了となります。



新鮮な魚をお持ち帰り
いただくため
クーラーボックス・
保冷剤を
お持ちください。

・天候や漁の状況により中止となる場合があります。
・漁獲状況により販売内容が変更となる場合があります。

富士フィルム生協

コープ商品の試食
お絵かき缶バッジ
づくり



荷造り体験

おうちCO-OPのトラックに乗っ
て、荷づくりを体験しよう！



JA湘南 あさつゆ広場 直売所

新鮮野菜の直売！



コープ商品試食

コープ人気商品を試食できます。
プリン・ヨーグルト・グリーンスムージー



お魚釣りゲーム

食健康 コープ商品の景品あり



2026年 富士フィルム生協まつり

大人も子どもも楽しめる
イベントが盛りだくさん！



子供ひろば

ワークショップ

フード屋台&キッチンカー

コープ商品大試食会

フリーマーケット

地場野菜販売

※変更になる場合がございます

大抽選会

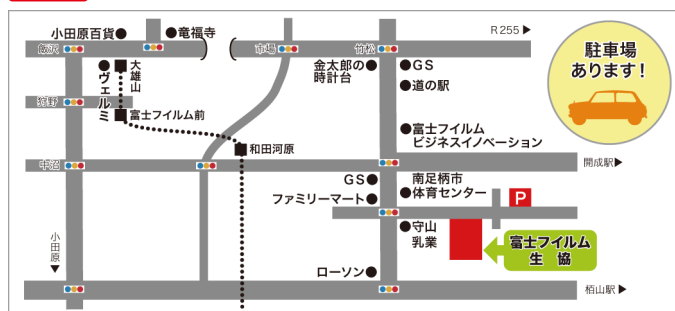
一等は 大人気
テーマパーク
ペアチケット！

食べて
遊んで
楽しい一日



2026年 11月14日(土) 10:00~15:00
※雨天の場合、一部催し物に限り実施します

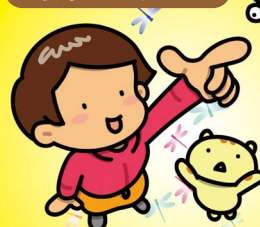
開催場所 富士フィルム生協 足柄センター
南足柄市塚原366-1 大雄山線和田原駅下車 徒歩約15分



大雄山線和田原駅下車 徒歩約15分

猫の里親会

生協まつり会場2階



【主催】
Human & Animal Network

【お問合せ先】
han_odawara@outlook.com
（里親会以外のご用件はお受けしていません）

Human & Animal
Network



ユーコープ体験イベントへ参加しよう！

11月のイベント予定

ユーコープリサイクルセンター見学 & おうちCO-OP新小田原センター見学バスツアー

予告

ユーコープが運営するリサイクルセンターを見学します。

宅配の際にご提出いただくリサイクル品が、どの様に処理され、再利用されていくのかを詳しく知ることができます。

見学後は、ユーコープのお店で、お買い物体験や店舗バックヤードの見学、店長との懇談なども予定しています。

その後、2027年3月に移転する宅配センターを見学します。

宅配センターでの徹底した品温管理の取組みと、最新設備をご確認いただけます。

日程

未定(11月中旬)

参加費

2,000円

(昼食代含む／口座引落)

募集人数

35名

詳細は近日中にお配りするチラシでご案内します。



リサイクルセンター



おうちCO-OP新小田原センター

※内容は変更になる場合がございます。

12月以降のイベント予定

座間セットセンター見学 & ユーコープのお店 お買い物体験バスツアー

予告

宅配や店舗で販売している「冷蔵・冷凍」商品の仕分けを行う物流センターを見学した後、ユーコープの店舗でお買い物を体験するイベントです。日頃皆さんが利用されている商品の安全は、どの様に管理され、仕分け・梱包・出荷されているのかを確認いただける貴重な機会です。また、ユーコープのお店では、普段はなかなか見ることのできない店舗のバックヤード見学や、店長との懇談も予定しています。

日程は未定です。詳細はNICOLIFEおよび週配の際にお配りするチラシでご案内します。

事前のご予約はお受けしておりません。

※内容は変更になる場合がございます。



座間セットセンター

もう一度見直そう！わが家の防災

2年前にみなさんへご案内した「防災BOOK」

災害への備えは、準備したら終わりではありません。

家族が増えたり、暮らし方が変わったり、

必要な物が少しずつ変わっていきます。

もし、今災害が起きたら？

この機会に、「今のわが家に必要な備え」をチェックしてみましょう！

- ✓ 非常食、まだある？
- ✓ 家族との連絡方法は？
- ✓ 避難場所、ちゃんと確認できてる？
- ✓ 防災グッズ、足りてる？
- ✓ 家族のライフスタイルに合わせた備えになってる？



2026年版
電子BOOK

こちらの
QRコードから



Event Information

体験セミナー

参加費無料

10/29(木) 親子で楽しむベビトレヨガ

産後ママの心と身体をリフレッシュしながら、お子さんと一緒に楽しく動いたり触れ合っていきます♡

泣いてもOK! 身体が硬くてもOK! ベビトレヨガで楽しく心と身体を軽くしましょう♪
対象: 産後2ヶ月以降のママと、首すわり後〜3歳までのお子さん

場所・時間 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741) 駐車場あり
10:30~11:30

定員・締切 10名 10月16日(金)

講師 ベビトレヨガ KONOKA氏

持ち物 いつものお出かけセット
親子の飲み物
動きやすい服装
ヨガマット(レンタルあり)



お申込みは
こちら



健康セミナー

参加費無料

10/30(金) 血圧が気になる方のための東洋医学

血圧が変動する原因を東洋医学から分かりやすく解説し、毎日の生活でできるセルフケアをご紹介します。



場所・時間 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741) 駐車場あり
10:00~11:30

定員・締切 10名 10月16日(金)

講師 はり師・きゅう師
あん摩マッサージ指圧師 佐野氏

持ち物 筆記用具

お申込みは
こちら



お問い合わせ
TEL 0465-20-5699

組活グループ
平日 9:00~17:00

・各イベントは最少催行人数3名とさせていただきます。また、定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
・当選、落選結果は、締め切り日以降にメール・郵送・電話いずれかの方法でご連絡いたします。
・各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます。

福祉介護部門 ライフサポート通信

これから安心してご利用ください / 福祉用具サービス継続のお知らせ

2028年3月に予定しているユーコープとの組織合同施行後もライフサポートでは福祉用具サービスの提供をおこないます。



こんなご質問がありました

Q1 事業所は移転しますか?

A 移転しません。

新宅配センターは小田原市鬼柳の卸売団地に建設中ですが、福祉用具サービスは小田原市久野で継続予定です。



Q2 サービス内容は変わりますか?

A 変わりません。

ユーコープ運営のもと福祉用具のレンタル・販売・住宅改修を今まで通りおこないます。



レンタル

販売

住宅改修

Q3 利用するメリットはありますか?

A ございます。

皆さまが自宅で安心して暮らすためのお手伝いをします。手すりを設置したり、シルバーカーを選んだり、介護ベッドを組み立てたり。親身になって相談させていただきます。



どうぞお気軽に
お問い合わせ
ください

お問い合わせは
QRコードまたはお電話で



0465-32-3731

富士フィルム生協 アンパサダーさん Instagram紹介

【サーモンカツレツ(チーズ&ほうれん草)】

ao_channsさん

こういう冷凍のままフライパンで揚げ焼きすれば簡単メインおかずの完成👍系はほんとにありがたい😍
今までも色々な魚フライは買ってきたけど、今回の商品ははじめてです!
中から見える緑色のほうれん草に警戒されそう...って思って避けてきたけど、出してみたら、びっくり!
みんなパクパク食べてました👍
ほうれん草の独特の臭みが全くなく、チーズのまろやかさで、美味しさUP♪



サーモンカツレツ(チーズ&ほうれん草)
200g(4枚)

サーモンカツレツ (チーズ&ほうれん草)



凍ったままフライパンで揚げ焼きできる!
忙しい時に助かる👍
国産の鮭に、チーズとほうれん草が挟まれて、これだけで栄養満点👍

この投稿は
こちら



公式
Instagram

