

# 南信ブロックニュース



## ～コープの商品を知る学習会～

# 食べて！ 触れて！ 楽しんで！学ぼう！！



野菜、肉、魚、米、etc コープながのでは、いろいろな商品を提供しています。それらの商品はどの様な考え方や基準をもとに提供されているか、ご存知ですか？

普段 私たちがなかなか知ることのできない商品政策の概要を、コープデリ連合会から講師を迎え、お話しをお聞きします。輸入食品や添加物、食品の安全確保の取り組みなどのお話しを、商品カタログ『ハピ・デリ！』で扱っている牛乳や冷凍枝豆などの試食を交えて楽しく学習します。

**学んだその日から、あなたのお買い物が少し変わるかもしれません！！**

☆ 日時 : 2月27日 (火)

10:00~12:00

☆ 定員 : 20人 応募多数の場合は抽選になります。

結果は郵送にてお知らせします。

☆ 場所 : 神宮寺公民館 (諏訪市大字中洲神宮寺727)

☆ 締切日 : 2月14日 (水) ☆ 参加費 : 無料

☆ 持ち物 : 筆記用具

☆ 託児 : あり (無料。6ヵ月以上のお子さんが対象)

組合員さん以外の方も

ご参加いただけます！



利用しやすい価格

## 参加募集

## ～知っておきたい相続の知識～

### 身近な法律問題セミナー

講師：織 英子 (コープながの有識者理事・神田法律事務所弁護士)

突然の家族との別れ・・・。悲しみにくれる間もなく、様々な手続きにおわれます。「生前にやっておけばよかった」と、後悔することが少なくありません。身近に起こりうる事例で検証してみましょう。弁護士の立場から分かりやすく説明します。

■開催日 : 3月22日 (木) 10:00~11:30

■会場 : 飯田市飯田文化センター (飯田市高羽町 5-5-1)

■募集定員 : 30人 (定員になり次第締切)

■参加費 : 無料

■持ち物 : 筆記用具

■託児 : あり (無料。6ヵ月以上のお子さんが対象) ※託児締切 3月9日 (金)



## 開催報告

## ～冬の省エネ教室～

～体感しよう！知恵と工夫で冬を温かく～

12月7日 (木) 岡谷市柴宮館にて、水上則男さん (省エネルギー普及指導員) を講師に迎え「冬の省エネ教室」を開催しました。寒い信州の冬を快適に過ごすための、効果的な暖房の方法や工夫を分かりやすく教えていただきました。簡単に作れる内窓作りの体験も行い、断熱効果を実感しました。また、省エネで、簡単に美味しく出来る「エコクッキング」の試食もあり、参加者から“おいしい！”と好評でした。

### 効率的な暖房のポイント

- \* 日が暮れたらカーテンを閉める。
- \* カーテンは、厚手にし、床につく長さにする。
- \* 断熱シートは、サッシの窓枠まで取り付ける。
- \* 暖房器具は、窓側に置く。



「エコクッキング」の試食もあり、参加者から“おいしい！”と好評でした。

### ★1分でもちもち たらこパスタ★

- ①パスタは、3時間水につけておく
- ②沸騰したお湯に、水切りしたパスタを1分間ゆでる
- ③パスタソースをあえれば出来上がり

### ★下ゆで不要 しみしみ大根★

- ①大根は皮をむき 2~3cmの半月切りにする
  - ②ジッパー袋に入れ、8時間冷凍にする
  - ③鍋に水、おでんの素、冷凍したまま大根を入れ沸騰したら15分煮る
- ※大根は軽く水にくぐらせてから鍋に入れる

【このニュースに掲載されているすべての企画についての申し込み・問い合わせ】  
コープながの総合企画室 ☎ 0120-502477 (月~金・9:00~17:45)

～学習会・バス企画について～

天候や道路状況、災害等の影響により中止になる場合があります。ご了承ください。

参加無料 毎月開催 託児無料

# コープ会

## 2018 メンバー募集!!

★年間通じて申し込み受付しています★

とりあえず 第1次申込締切 **3/9(金)**

メンバー登録期間 : 2018年4月~2019年2月

コープ会は、たのしくおしゃべりする場です。  
4月から毎月1回、同じ会場に集まって「暮らし」と「商品」  
の話題でおしゃべりします。(12月はお休み)  
組合員であれば、どなたでも申し込みできます。  
開催予定会場は、右のページをご覧ください。  
ご都合のよい曜日を選んで、お近くの会場へどうぞ!

いろんな年代の方とおしゃべりができて、暮らしの知恵や美味しいレシピなど情報満載です!

お茶菓子と飲み物をご用意しています! モニター商品もありますよ!

託児があるから育児中のママには、リフレッシュタイムになります!



・・・コープ会の申し込み・問い合わせはこちらから・・・

コープながの  
総合企画室

☎ 0120 - 502477  
(月~金・9:00~17:45)

QRコードからの  
お申し込みは  
こちらから!



※今回、「コープ会の案内チラシ」がカタログに折り込まれていますので、ぜひこちらもご覧ください。

## 2018年度 コープ会開催予定会場

会場	曜日	4月開催日
上山区民会館(飯田市鼎)	月	23日
東春近公民館(伊那市東春近)	月	23日
阿智村中央公民館(阿智村駒場)	火	24日
富士見グリーンカルチャーセンター(富士見町落合)	火	24日
JA上伊那(伊那市狐島)	火	5/1日
毛賀区民会館(飯田市毛賀)	水	25日
木下公民館(上伊那郡箕輪町)	水	25日
茅野市市民活動センター ゆいわーく茅野(茅野市塚原)	水	25日
松川町中央公民館(松川町元大島)	木	26日
赤穂公民館(駒ヶ根市上穂南)	木	26日
東堀区柴宮館(岡谷市長地柴宮)	木	26日
下市田1区 積善会館(高森町下市田)	金	27日
豊田公民館(諏訪市豊田有賀)	金	27日
宮木公民館(上伊那郡辰野町)	金	27日

- \*全ての会場の開催時間は、午前10:00~12:00です。託児(無料)があります。
- \*申し込みは1人1会場です。(コープながののホームページからも申し込みできます)
- \*開催予定会場は、状況により日程及び会場の変更や、他の会場を紹介させていただく場合があります。
- \*お預かりした個人情報厳重に管理し、コープからのご案内以外の目的には使用しません。

### 託児にご協力いただける『サポーター』さん、大募集!

コープながのでは、コープ会や学習会などを開催する際に、参加者がお子さんを預けて参加できるように託児を設けておりますが、お預かりするための「託児サポーター」が少なく困っています。

『託児サポーター』として協力していただける方、ご応募お待ちしております。  
『託児サポーター』は、託児サポーター研修を受けていただくので、資格をお持ちでなくても活動できます。

※活動保障 1時間750円 交通費別途実費支給 団体行事保健加入済



【申し込み・問い合わせ】コープながの 暮らしサポート活動「まごころ」

☎ 0120-755-590 (月~金・9:00~17:00)