



コープながの

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

コピス



ブロック ニュース

配布：2024年2月19日～2月23日

発行：コープながの 総合企画室

https://nagano.coopnet.or.jp/



## 2024年度「おしゃべりの場」メンバー募集！

コープの商品や食・暮らしについて、気軽に楽しくおしゃべりする場「コープ会」「おうち de お茶しよ！」。2024年度のメンバーを募集します。さらに今年度は、未就学のお子さんがいらっしゃる組合員向けのコープ会「Baby&Kids コープ会」を新たに開催します！ぜひお申し込みください。

参加 無料

第一次 申込締切

4/5

### コープ会

- ・月に1回、組合員どうしておしゃべりをします。
- ・年9回開催予定（5月～2月。12月はお休み）
- ・モニター商品あり
- ・託児あり（手配できない会場はお子さん同席可）
- ・お好きな会場を選んでお申し込みください。（1人1会場まで）



会場一覧 ※開催時間は ■10：00～11：30、●10：30～12：00、▲13：30～15：00です。

東信	■上田市勤労者福祉センター（月）、■東御市中央公民館（月）、■佐久市生涯学習センター（火）、■上田創造館（水）、■小諸市市民交流センター（水）、■佐久平交流センター（木）、●コープデリ上田センター（金）
北信	●飯山市文化交流館なちゅら（月）、■長野ヒスタジアム（月）、●コープ長野稲里店（火）、●コープデリ長野センター（火）、●千曲市戸倉創造館（水）、●リサイクルプラザ（水）、●小布施町北斎ホール（木）、●コープデリ篠ノ井センター（木）、●コープ長野稲里店（金）、●コープデリ中野センター（金）
中信	■松本市勤労者福祉センター（月）、■コープ安曇野豊科店（月）、■サンプロアルウィン（火）、■塩尻市市民交流センターえんぱーく（火）、■コープ安曇野豊科店（水）、▲塩尻市北部交流センターえんてらす（水）、●サン・アルプス大町（木）、■松南地区公民館なんなん広場（金）、●木曾町文化交流センター（金）
南信	●諏訪湖ハイツ（月）、●駒ヶ根市ふれあいセンター（火）、■諏訪市駅前交流テラス すわっチャオ（水）、■飯田勤労者福祉センター さんとびあ飯田（木）、●JA 上伊那本所（木）、●松川町中央公民館えみりあ（金）、●南箕輪村公民館（金）
オンライン（Zoom）	月曜日（▲午後のみ）、火曜日（●午前・▲午後）、水曜日（●午前・▲午後）、木曜日（●午前・▲午後）、金曜日（●午前のみ）

### Baby&Kids コープ会

- ・未就学のお子さんがいらっしゃる組合員向けのコープ会です。くらしや子育てについておしゃべりします。
- ・年9回開催予定（5月～2月。12月はお休み）
- ・モニター商品あり（子ども向け商品を中心に選定）
- ・託児あり（手配できない会場はお子さん同席可）
- ・通常の「コープ会」と両方のお申し込みはできません。どちらかを選んでください。

東信	コープデリ佐久センター（火） 10：30～12：00
北信	コープデリ長野センター（金） 10：30～12：00
中信	コープデリ安曇野センター（木） 10：30～12：00
南信	JA 上伊那本所（水） 10：30～12：00
オンライン（Zoom）	月曜日 10：30～12：00 金曜日 12：30～14：00

### おうち de お茶しよ！



- ・組合員が、家族やお友だちなど、身近な人を誘って、お茶を楽しみながらおしゃべりをします。
- ・春夏秋冬の年4回実施予定。指定期間中のお好きなタイミングで実施してください。
- ・飲料とお茶請け（2人分）を郵送します。
- ・「コープ会」「Baby&Kids コープ会」と「おうち de お茶しよ！」両方への申し込みもOKです。

【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）



ホームページもご覧ください

## 第32回通常総代会議案書の「絵」を募集します！

第32回通常総代会議案書および資料編の2冊に掲載する「絵」を募集します。採用された絵は、これらの表紙・裏表紙に使わせていただきます。

- 対象：組合員および、その家族 ■テーマ：「私の好きなこと・好きなもの」
- 制限事項：手描きの絵に限ります。ペン・クレヨン等使用する画材に制限はありません。オリジナルで未発表の作品とし、アニメ、キャラクター等のご遠慮ください。
- 応募用紙：郵便はがき（絵は裏面に描いてください）、A4またはB5サイズの用紙（折らずに封筒に入れて送付）
- 必記事項：応募者氏名（フリガナ）・住所・組合員コード・電話番号を記入してください。  
※お子さんなど、応募者が組合員のご家族の場合、登録組合員名を書き添えてください。  
※議案書掲載にあたっては、市町村名と作者の氏名を掲載させていただきます。
- 宛先：〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの 総合企画室 総代会「絵」募集係
- 謝礼：表紙採用者には図書カード2,000円分、裏表紙採用者には図書カード500円分、全応募者に粗品を差し上げます。（6月下旬お届け予定）
- 締切日：3月22日（金）必着 ■選考：コープながの理事会にて決定します。  
※採用作品を総代会議案書に掲載する際は、拡大縮小および色を変更する場合があります。  
※応募作品は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。  
※応募にかかわる個人情報は厳重に管理し、謝礼送付・議案書掲載・生協からのご案内以外の目的には使用しません。  
※全応募作品を総代会当日、会場に展示いたします。展示の際には氏名、市町村名も掲載いたします。



第31回通常総代会議案書表紙に掲載された作品



謝礼（画像はイメージです）

【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）

## 一緒に活動しませんか？ “がっこうシリーズ”応援隊 大募集！

「がっこうシリーズ」って知っていますか？ 信州の自然の中で、畑や田んぼ、森、川のフィールドを活用し、楽しみながら“環境活動”や“食育”などを体験できる企画が「がっこうシリーズ」です。現地での「受付」や「参加者の見守り」等をお手伝いして下さる“応援隊（有償ボランティア）”を募集します。応援隊の皆さんには、活動費、交通費の支給があります。興味のある方、話だけでも聞いてみたい方など、ぜひお気軽にご連絡ください！



【問い合わせ】コープながの総合企画室  
☎ 0120-502477  
(月～金・9:00～17:45)



## 2024年度 組合員スタッフ追加募集！

任期：1年間（～2025. 3/20まで）

コープながのの活動を一緒に進める組合員スタッフを追加募集します。

活動内容（共通）：学習会などの企画・運営、ニュース記事の作成、ブロック別総代会議の司会・書記。月10日程活動。  
ブロックスタッフ：主にお住まいの地域のブロックにて活動。  
総合スタッフ：野外活動を中心に全県で活動。土日の活動あり。

- 応募要件：コープながのの取り組みを広めてもらえる方、Eメール・Webを利用できる方、活動に自家用車を使用できる方
- 活動補助費：45,000円/月・税込。交通費実費支給。スマートフォン貸与。
- 選考方法：面接の上、選考いたします。
- 説明・面接会  
(お住まいの地域にお申し込みください)

日程	会場
3月13日 (水)	コープデリ松本センター
3月14日 (木)	コープデリ長野センター
	コープデリ上田センター
	コープデリ伊北センター

- \* 申し込み受付後、会場地図や要項を郵送いたします。
- \* お子さんの同席が必要な方はお申し出ください。
- \* 説明会に都合がつかない方はご相談ください。

■応募締切：3月8日（金）16:00

【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)

一緒に活動  
しませんか？  
ご応募お待ち  
しております



## 2024年度「コープサークル」に

昨年度のサークルの  
様子をご紹介します

### 登録しませんか？



▲【松本自然観察会】  
散策・紅葉観察会の様子



▲【天空の里いもい農場】  
食育イベントの様子



▲【望月の駒を歌う会】  
練習の様子



▲【きらきらいちご】  
手遊びの様子

コープサークルは、子育てや商品・環境や福祉などくらしの関心ごとについて「やってみたい・学んでみたい」を形にして組合員が交流・活動する集まりです。コープサークルに登録し活動すると、コープから運営補助費が受けられます。組合員5人以上で「なにかやりたい！」と思ったら登録できます。詳しくは、下の二次元コードから、コープながののホームページをご覧ください。

#### 【運営補助費について】

登録の申請時期によって、補助の金額が異なります。8月20日までに登録すると「年間登録」、8月21日以降に登録すると「後期登録」になります。後期登録の場合、運営補助費が半額となります。

※一定の活動回数があったことが補助の条件となります。

【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)



## Zoomを使ってみよう！オンラインはじめて教室

オンライン会議システム「Zoom」を使えば、コープの学習会や工場見学などに自宅から参加できます。「興味はあるけど難しそう…」と不安な方のために、『オンラインはじめて教室』を開催します。事前にZoomの使い方マニュアルをお送りし、当日は電話でもサポート！お気軽にご参加ください！

■日時（開催日・時間を選んでお申し込みください）

3月13日（水）10:00～、10:30～、11:00～、11:30～  
3月18日（月）13:30～、14:00～、14:30～、15:00～

■定員：各回3人 ※時間帯の移動をお願いする場合があります。

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の発表は資料の発送をもってかえさせていただきます。

■参加費：無料（機材・通信費等は参加者でご負担ください）

■申込方法：二次元コードまたはURLよりお申し込みください。

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=394](https://krs.bz/naga_coop/m?f=394)

■申込締切：3月5日（火）

■その他：インターネットに繋がる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン等（Wi-Fi環境推奨）をご用意ください。

【問い合わせ】コープながの総合企画室  
☎ 0120-502477  
(月～金・9:00～17:45)



## 「お店の縁側」 3月の開催案内

毎月、コープの店舗にて「お店の縁側」を開催しています。どなたでもお気軽にお立ち寄りいただけます。飲み物やおしゃべりでホッと一息ついていきませんか。飲み物や、お茶菓子をご用意してお待ちしています。申し込みは不要です。

■会場：コープ長野稲里店、コープ安曇野豊科店 店内無料休憩所（イートインスペース）

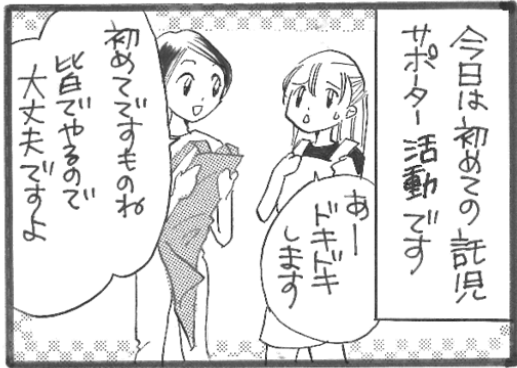
■3月の開催日：3月5日（火）、3月19日（火） ■開催時間：10:30～12:30

【問い合わせ】コープながの総合企画室 ☎ 0120-502477 (月～金・9:00～17:45)



## はじめての託児サポート活動

作・ミモリ



### ☆託児サポーター募集中☆

コープながのが企画運営する催しでは、託児を設けています。託児を支えていただく『託児サポーター』を募集しています。保育士等の資格は要りません。まごころが主催する「託児サポーター研修会」(4月開催予定)に参加いただければ、どなたでも活動できます。

【問い合わせ】くらしサポート活動 まごころ  
☎ 0120-755-590  
(月～金・9:00～17:00)

## コープデリ ハウジング「住まいに関する 無料 相談会」のお知らせ 決める前に! 惑わされない「屋根・外壁」学習会

通りすがりの業者から「このまま放っておいたら雨漏りして大変ですよ」などと危機感を煽る言葉を言われ、不安に思ったことはありませんか? 災害の後などは特に増加傾向になるこうした訪問営業。専門的なことでもある程度の知識をもっていると、落ち着いて対処することができます。ゆくゆくは必要になる屋根や外壁のお手入れ(メンテナンス)に関するイロハをお伝えします。

日程	時間	会場	申込締切
3月16日(土)	10:00～12:00	コープ長野稲里店 生協会議室 (長野市稲里町中央3-38-1)	3月8日(金) 17:00
3月30日(土)	13:00～15:00	コープデリ諏訪センター 生協会議室 (諏訪市大字湖南城下3174)	3月22日(金) 17:00

\*参加申し込みがなかった場合は中止となります。  
電話または二次元コードから、事前の申し込みをお願いします。

【申し込み・問い合わせ】コープデリ ハウジング  
☎ 0120-231-832 (月～金・9:00～17:30 / 土・9:00～17:00)

「コープデリ ハウジング」は、コープデリ連合会の子会社(株)コープデリサービスによる住宅事業の名称です



子育てひろば ほっとるーむ豊科

## 「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」参加者募集!

安曇野市内外で活躍されている保育心理士の赤沼美奈子さんをお招きします。お子さんと一緒に楽しみながら、心と身体の発達を育むふれあい遊びをしませんか。

- 日時: 3月12日(火) 10:15～11:00 (受付10:00～)
- 場所: コープ安曇野豊科店隣のセリア裏側にある生協会議室
- 対象: 3歳くらいまでのお子さんとその保護者 ■定員: 5組(定員になり次第締め切り)
- 申込方法: 二次元コードまたはお電話にてお申し込みください。
- 申込締切: 3月7日(木) 17:00



【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)



子育て応援センターきらきらきっず・いなさとよりお知らせ

## 「きらきら☆じゃんぼりー」参加者募集!

「きらきら☆じゃんぼりー」は、手遊びや工作をして、みんなで楽しむ会です。今回のテーマはひな祭り。申し込みは不要です。お子さんと一緒にお気軽にお越しください♪

- 日時: 3月13日(水) 10:15～11:00 ■会場: きらきらきっず・いなさと



## 「ベビーマッサージ&ベビーマッサージ講座」参加者募集

- 日時: 3月15日(金) 10:30～11:30 ■会場: コープ長野稲里店コープルーム
- 対象: 2ヵ月～1歳くらいまでのお子さんとその保護者 ■講師: 関美里さん
- 参加費: 500円(当日集金) ■申込方法: 電話・二次元コードにて申し込み。
- 申込締切: 3月8日(金) 16:30
- 定員: 8組(申し込み多数の場合は抽選とし、3/11までに電話にて結果をお知らせします)
- 持ち物: バスタオル・おむつ・飲み物その他必要な物

【申し込み・問い合わせ】きらきらきっず・いなさと  
TEL 026-285-0203 (月～土・9:30～16:30)



## コープながの無料法律相談 日程のお知らせ

- 相談日: 毎週 月・水・金曜日 13:15～15:30 ■相談場所: 長野第一法律事務所(長野市西町568番地1)
- 弁護士: コープながのの顧問弁護士 ■注意事項: 相談は1回45分以内、事前の予約が必要です。同一の相談で2回目以降は有料です。
- 予約受付: 平日9:00～17:00 ※相談予約は相談日の4日前まで。予約の際に「コープながの無料法律相談の予約」とお伝えください。



### 【コープながの無料法律電話ガイド】

1件あたりの相談時間15分、困りごとの解決方法についてのおおまかな相談ができます。同一のご相談は1回とし、さらにご相談をご希望の方は、月・水・金曜日の無料法律相談をご利用ください。必要に応じてお近くの弁護士事務所等をご紹介します。

- 電話ガイドの時間・毎週月、水、金曜日 16:00～17:30

無料法律相談申し込み・無料法律電話ガイドいずれも TEL 026-233-0345 (長野第一法律事務所)



## 開催報告

### ～食べて未来へつなごう 日本の米づくり～ **米粉を使った ピザを作ろう！**

12月6日に安曇野スイス村ハイジの里食育ルームにおいて、コープデリ連合会サステナビリティ推進部の市原るり子さんを講師に迎え、お米の消費を呼びかけるコープデリグループの取り組み「ワン・モア・ライス」の学習会を開催しました。生産を取り巻く環境や、田んぼが果たす役割・日本の食料自給力、米食と健康について学び、後半では米粉を使ったピザを作りました。



学習会の様子

#### 《学習会の内容》

- ◆無理なく気軽に、今よりも1週間に1食だけ多くお米を食べることでお米農家の応援、食料自給力への貢献につながる！  
だから、「ワン・モア・ライス！」
- ◆お米はバランスよく栄養が取れていいことたくさん！
- ◆白いご飯はもちろん、冷凍チャーハンや、お餅でもOK！

#### 《参加者の声》

- ★米粉のホワイトソースはだまにならないので気軽につくれる♪
- ★生地はモチモチ♪



野菜としらすのピザ

#### ～参加者の感想～

##### ★学習会について

- ・具体的な資料で危機的状況がよくわかった
- ・自分の行動が農家の力になることが分かってよかった。
- ・お米の消費が、パンの消費より少ないということにびっくりしました。

##### ★全体を通して

- ・グループのみなさんと和気あいあいとでき、とても楽しかったです！
- ・今日のような学習会と実習の内容で、また企画してほしいです。

##### ★調理実習について

- ・米粉のピザは初めて作りました。ホワイトソースが意外と合うのにびっくりしました。
- ・主人が小麦粉のアレルギーなので米粉のピザに興味をもって参加しました。さっそく帰ったら作ってあげたいです。
- ・30分で簡単においしく作れる米粉のピザ！いいですねー。



ワン・モア・ライスキャンペーン特設WEBページ



各テーブルで作ったピザを試食しました♪  
みなさん手際よく、時間内にバッチリ完成！

♡たくさんのご参加、ありがとうございました♡

おうちで

## 開催報告

### 飲み比べ企画 コーヒーバッグ テイスティ5



CO・OP コーヒーバッグ 5種類を40人の組合員やそのご家族に飲み比べていただきました。参加者の感想をご紹介しますので、参考にしてみてください。



#### CO・OP リッチブレンド

- ・苦味がつよい。
  - ・酸味がほどよい。
  - ・深いコクがある。
- ★★★



#### CO・OP オリジナルブレンド

- ・味のバランスが良い
  - ・飲みやすかった。
  - ・もう少しコクがほしい。
- ★★★★★



#### CO・OP キリマンジャロブレンド

- ・スッキリ飲み易い。
  - ・口あたりが良い。
  - ・深みが足りない。
- ★★★★★



#### CO・OP アロマブレンド

- ・苦味と酸味が良い。
  - ・香りがとても良い。
  - ・酸味が強すぎる。
- ★★★



#### CO・OP モカブレンド

- ・甘い香りが良い。
  - ・やさしい味わい。
  - ・しっかりした味わいがほしい。
- ★★★★★

#### 今回の企画に関する感想など

- ・送付型なので家族で試飲できてうれしかったです。
- ・普段飲んでいない味を試せてよかったです。
- ・試す事が出来たので購入しやすくなりました。
- ・CO・OP コーヒーバッグシリーズのバラエティーパックがほしいです。
- ・好みの種類がみつかりました。企画に参加できてよかったです。
- ・紅茶などの飲み比べもお願いしたいです。



★は、参加者お気に入りの5段階評価平均値です。