



## 「台湾東部沖地震緊急支援募金」 にご協力をお願いします

2024年4月3日午前7時58分（日本時間午前8時58分）、台湾の東部沖沿岸を震源とするマグニチュード7.4の地震によって甚大な被害が発生しました。お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。コープデリグループは、被災地域の一日も早い復旧と被災された方々が一日も早く平常の生活に戻られることを願い、緊急支援募金を実施します。お預かりした募金は、主に日本赤十字社の「2024年台湾東部沖地震救援金」に送金し、現地で行う救援・復興支援活動および防災・減災事業等にお役立ていただきます。ご協力をお願いいたします。

### 【宅配での受付】

■募金方法：OCR 注文書や e フレンズ、アプリなどで以下の申込番号と口数をご記入ください

■受付期間：5月10日（金）まで

（e フレンズでは5月12日（日）午前2時まで）

### ■申込番号

1口・100円…286974 1口・1,000円…286978

現在お持ちのポイントも募金としてお預かりできます

1口・10ポイント…286982 1口・100ポイント…286986

全ポイント…286988（数量欄に1を記入）

### 【店舗での受付】

■募金方法：店舗備え付けの募金箱または店内レジで承ります  
レジではポイントカードのポイントでの募金も承ります  
（1ポイント=1円）

■受付期間：5月12日（日）まで

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。ご了承ください。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

## コープながのサクスマッチにて フードドライブを実施します

余った食品  
を寄付して  
ください！

AC長野パルセイロ・レディースコープながのサクスマッチの会場にて、フードドライブを実施します。フードドライブは、ご家庭で余っている食品を寄付していただく活動です。お預かりした食品は、認定特定非営利活動法人フードバンク信州にお渡し、必要としている方にお届けします。同時に、生理用品の寄付も受け付けます。こちらはNPO法人えんまるにお渡しし、活用いただきます。

■日時：5月25日（土）11：45～14：15

■会場：長野Uスタジアム入場ゲート付近特設ブース

■寄付していただきたいもの

・缶詰、レトルト食品、カップ麺など、

すぐ食べられるもので、以下の条件を満たすもの

①賞味期限が明記されており、一カ月以上残っているもの

②未開封のもの ③破損して中身が出ていないもの

・未使用で未開封の生理用品



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

どろんこになって体験しよう！



## 田植え体験参加者募集

コープながのの取引先やJA等の協力のもと、日本人の主食「お米」作りの第一歩、「田植え作業」を、昔ながらの手植えで体験します。水を張った田んぼに入る貴重な機会です。ぜひご参加ください。

開催日		所在地・名称・ホームページ	
北信	5月26日（日）	中野市三ツ和・三ツ和農産 <a href="https://mitsuwanousan.shopinfo.jp/">https://mitsuwanousan.shopinfo.jp/</a>	
中信	6月1日（土）	大町市平・大町市花き協会 <a href="http://www.dia.janis.or.jp/~kaki3236/kaisya.html">http://www.dia.janis.or.jp/~kaki3236/kaisya.html</a>	
南信	6月9日（日）	飯島町飯島・竹の会夢里人 <a href="https://www.muritonet/">https://www.muritonet/</a>	

■時間：10：00～12：00頃

■定員：各会場15家族程度

お1人でも参加いただけます

先着順（定員になり次第締め切り）

■参加費：無料

■その他：参加者には後日要項を送付します



【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）



コープながの「くらしの見直し講演会」

## 『負動産を子どもに残さない！』

～相続不動産の登記の義務化と

「相続して困っている土地」を手放す新制度～

登記しないまま放置している相続不動産。令和6年4月から登記が義務化されました。相続して持て余している土地を手放す方策も、昨年4月から始まっています。今すべきこと、してはいけないことを整理しましょう。

不動産を相続して3年以内に登記しなければ10万円以下の過料

分割協議がまとまらないまま10年たつと、分け方に制限が？

「相続して困っている土地」を手放す制度の創設

など



■主催：コープながのLPA北信ブロック

後援：コープ共済連

■日時：5月30日（木）

13：00～15：00（12：40開場）

■会場：ホクト文化ホール・小ホール

（長野市若里1丁目1-3）

■講師：備 順子氏

■申込方法：電話または申し込みフォームにて

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=413](https://krs.bz/naga_coop/m?f=413)

■参加費：無料 ■託児：なし



【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター

TEL 026-261-1248（月～金・9：00～18：00）

\*お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座の運営ならびに当生協からのLPA活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

参加無料 ミニライフぱらん講座

## いつまでにいくら必要？ わが家の教育費

こんなに  
かかるの!!

知らなかった!

「教育費にいくら必要か」「教育資金の準備方法」「不足の場合の対処方法」を学んで、わが家のライフプランを作りましょう。

開催日	時間	会場
6月12日(水)	10:00 ~12:00	コープ長野稲里店
6月26日(水)		コープデリ上田センター
6月26日(水)		コープデリ伊北センター
6月27日(木)		コープ安曇野豊科店

- 講師：コープながのライフプラン・アドバイザー ■託児：なし
- 申込方法：電話にてお申し込みください
- 申込締切：各講座開催1週間前まで

【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター  
TEL 026-261-1248 (月~金・9:00~18:00)

\*お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座の運営ならびに当生協からのLPA活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

## 報告

## 盲導犬育成基金募金

コープながのでは、2001年から、コープ長野稲里店、コープ安曇野豊科店に募金箱を設置し、盲導犬育成のための募金を通年実施しています。この23年間で、組合員の皆さまからお預かりした募金は1,721,160円となりました。たくさんのご支援ありがとうございました。



誕生から引退後の暮らしまで、盲導犬の一生には、多くの時間、手間、費用が必要です。また、盲導犬と歩く視覚障害者の方の多くが、2頭目、3頭目の盲導犬を希望されています。人と盲導犬の歩みが続く限り、新たな盲導犬を育成・提供していくことが重要です。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

公益財団法人日本盲導犬協会ホームページもご覧ください。▶



## 東信・南信ブロックスタッフ追加募集

組合員スタッフ(東信・南信ブロックスタッフ)を追加募集します。

- 活動内容：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。
- 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



開催日	時間	会場	申込締切	WEB申込
5月22日(水)	10:00~11:30	コープデリ伊北センター	5月14日(火)	
5月29日(水)	①10:30~12:00	コープデリ上田センター	5月24日(金)	
5月30日(木)	②13:30~15:00	コープデリ佐久センター		

※当日都合がつかない方、お子さんの同席が必要な方はご相談ください

【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)

独立行政法人国民生活センターより

## 消費者が知っておきたい情報セキュリティ対策 ~サイバーセキュリティから自身を守るために~

パソコンやスマートフォンを操作するために必要なソフトウェア(OSと言います)には、「サポート期間」という概念があります。古い製品を使い続けているとサポート期間が終了して、バージョンアップやセキュリティの「穴」を修正するプログラムの提供がなくなってしまいます。サポート期間を終了した製品を使い続けることは、セキュリティが担保できなくなるため、おすすめできないとされています。古いパソコンやスマートフォンは性能も低くなります。まずは、ご自身でお使いのパソコンやスマートフォンのOSのサポート期間を確認してみませんか。

出典：独立行政法人国民生活センター 国民生活8月号より

## コープ会 メンバー追加募集!

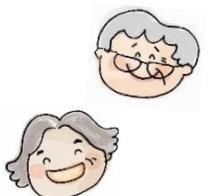
おしゃべりと情報交換の場「コープ会」のメンバーを募集しています。5月10日までのお申し込みで、初回(5月コープ会)より参加いただけます。以下の会場では、特にメンバーを募集しています。一緒におしゃべりしませんか?お申し込みお待ちしております。

会場	曜日	時間
上田勤労者福祉センター	月	10:00~11:30
東御市中央公民館	月	10:00~11:30
上田創造館	水	10:00~11:30
佐久平交流センター	木	10:00~11:30
コープデリ上田センター	金	10:30~12:00
長野Uスタジアム	月	10:00~11:30
飯山市文化交流館なちゅら	月	10:30~12:00
コープ長野稲里店	火	10:30~12:00
コープデリ長野センター	火	10:30~12:00
小布施町北斎ホール	木	10:30~12:00
松本市勤労者福祉センター	月	10:00~11:30
コープ安曇野豊科店	月・水	10:00~11:30
塩尻市市民交流センターえんぱーく	火	10:00~11:30
塩尻市北部交流センターえんてらす	水	13:30~15:00
松南地区公民館なんなん広場	金	10:30~12:00
駒ヶ根市ふれあいセンター	火	10:30~12:00
飯田市勤労者福祉センター	木	10:00~11:30
オンライン午後	火	13:30~15:00
オンライン午前	水	10:30~12:00
オンライン午後	木	13:30~15:00
Baby&Kidsコープデリ安曇野センター	木	10:30~12:00
Baby&KidsJA上伊那本所	水	10:30~12:00

※その他の会場につきましては総合企画室までお問い合わせください。

コープ会とは…

- 組合員が集まって楽しくおしゃべりする場です。
- 5月~翌年2月まで月1回(12月は休み)、「暮らし」や「商品」などの話題でおしゃべりします。
- 資料とモニター商品があります。
- 託児(無料)をご利用いただけます(一部の会場は託児なし)
- 申し込み後、会場地図とご案内を郵送いたします。



Baby&Kids コープ会とは…

- 未就学のお子さんを持つ組合員向けのコープ会です

WEBからの申し込み▼

【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)



## 初企画！快適生活・災害対策・防犯を窓から考える！「防犯」セミナー

ご存知ですか？泥棒は窓からの侵入が一番多く、侵入までに5分以上かかると約70%があきらめるとい統計が出ています。もしもの備えに、窓から考えた防犯情報をお伝えします。

日程	会場	申込締切
5月18日(土)	コープ長野稲里店 コーブルーム (長野市稲里町中央 3-38-1)	5月15日(水) 17:00

- ◆開催時間は10:30~11:30
- ◆同会場にて、以下の日程で「断熱窓・戸・ドア」展示相談会も開催します。お気軽にお立ち寄りください。  
5月17日(金) 11:00~17:00 / 18日(土) 9:00~15:00

※両企画ともに、申し込みがなかった場合中止となります。電話または二次元コードから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

## 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

屋根や外壁などのお家の外回りリフォームは、建物本体の寿命に大きく影響する大事なメンテナンス。ある程度の知識を持っていれば「今やらないと大変なことに！」などの危機感を煽る言葉にも落ち着いて対処でき、内容が分からないまま値段で決めてしまうことも避けられます。上手にお手入れするためのイロハをお伝えします。

日程	会場	申込締切
5月22日(水)	コープデリ伊北センター 会議室 (上伊那郡箕輪町大字三日町 1396-2)	5月17日(金) 17:00
5月25日(土)	コープデリ長野センター 会議室 (長野市大字村山 482-3)	

- ◆開催時間は10:00~12:00 / 13:00~15:00



## 暮らしサポート活動 まごころ 前回好評 ☆第2弾☆ コーディネーター&サポーター 募集説明会



まごころは、暮らしの中のちょっとした困りごとを組合員どうし、その時できることで助け合う活動です

- ☆コーディネーター(調整・つなぐ人)と
- ☆サポーター(活動する人)を募集します

説明会ではまごころの仕組みや役割、活動例などについてご説明します

開催日	会場
5月22日(水)	コープ安曇野豊科店
5月23日(木)	コープデリ長野センター
5月29日(水)	飯田市勤労者福祉センター



- 開催時間：10:30~11:30 / 13:30~14:30
- ※午前午後同じ内容です。ご都合に合わせてご参加ください
- 申込方法：電話または二次元コードにて申し込みください
- 申込締切：5月21日(火) 17:00

自分時間を有効に使いたい

地域や人とつながりたい

人と関わることが好き

社会貢献やボランティアに興味がある

あなたの一步を誰かの力に...まずはお電話ください

【申し込み・問い合わせ】暮らしサポート活動 まごころ ☎0120-755590 (月~金・9:00~17:00)



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

“イヤイヤ”がひどくて困ってます

なんでも「ダメ」って言ってるかも(汗)

お母さんの心と身体もほぐしませんか?

安曇野市内外で活躍される「こちょ会」の赤沼美奈子さんをお招きして、親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」と、お母さん向けのピラティスを開催します。お子さんの心と身体の発達を学びながら、一緒に楽しく過ごしませんか。

- 日時：5月28日(火) 10:15~11:00 (受付10:00~)
- 場所：ほっとるーむ豊科 (コープ安曇野豊科店・生協会議室)
- 対象：3歳ぐらいまでのお子さんとその保護者
- 定員：事前予約制で最大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
- 申込締切：5月22日(水) 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・いなさからのお知らせ

## 5月きらきら☆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。今回は、端午の節句をテーマに歌をうたったり、体を動かして遊んだり、絵の具を指先につけて模様を描き、『こいのぼり』をつくらします。小さなお子さんでも簡単にできますよ。

皆さまのご参加お待ちしております♪

- 日時：5月22日(水) 10:15~11:00
- 会場：きらきらきっず・いなさと (コープデリ長野稲里店併設)



## 3月きらきら☆じゃんぼりー開催報告

親子6組が参加し、パネルシアターやひな祭りの工作を楽しみました

【参加者の感想】

- ・工作が楽しかった！ ・また参加したい
- ・身体を動かして遊び、リフレッシュになった！



【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いたします。

- 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)



## 未来へつなぐ 味噌を科学する

開催報告

## オンラインで ミールキット 学習会



12月にみその学習会を開催し、20人が参加しました。コープデリ連合会の講師より歴史や種類、効能などを学びました。みそは消化吸収を助けてくれるので、普段の食事だけでなく防災食にもおすすめです。



みその消化力を  
実験中♪

### \* みそを食べ比べてみよう \*

3種類のみそ（信州みそ、麦みそ、八丁みそ）を食べ比べて、塩味や酸味、旨味の違いを味わいました。



### \* 大豆ドライパックで簡単みそづくり \*

大豆ドライパックを使った簡単なみそ作りを教えてくださいました。2カ月程で食べられるので毎月作るのもおすすめ♪詳しいレシピは後日Instagramに掲載予定です。

うまみと栄養が  
ぎゅっ



### \*\*\* 参加者の声 \*\*\*

- 麦みそを使ってみたくくなりました。
- ドライパックでみそが作れるなんて驚きました。
- 防災備蓄品にみそを加えようと思います。

1月にコープデリ連合会より講師を迎え、下ごしらえ済み・カット済み・調味料付きで簡単に調理ができるミールキットの魅力や誕生の背景などについて学びました。そこで、学習会で教えていただいた「ミールキット」のこだわりポイントをご紹介します♪

- \* 製造や点検のほとんどを人の手で行っています
- \* 冷蔵品だけでなく冷凍品もありメニューが豊富です
- \* 商品名はできあがりイメージしやすいように工夫しています
- \* 毎日食べ続けられる味を心掛けています（飽きない、濃すぎない、旨みが強すぎないなど）
- \* たれは多めにしています（食材を足すときやこぼした時を想定して）
- \* 調理時間を守ると1番おいしいです（何度も検証して作っているため）



### \*\*\* 参加者の声 \*\*\*

- ミールキットの裏側を知ることができて楽しかったです。
- カタログではあまり気にならなかったメニューも実際に作っている様子を見ると「食べてみたい!」と思えました。
- メニューが豊富なのがいいし、世界の珍しいメニューが体験できるのも魅力的ですね。



## オンラインで... 商品グループインタビュー♪ 開催報告

3月5日（火）、オンラインにて「商品グループインタビュー」を開催しました。「商品グループインタビュー」とは、コープで取り扱っている商品を実際に試した上で交流を行い、参加した皆さまの声を、商品の開発や改善に活かす取り組みです。コープの商品は、「組合員の声」をもとにつくっていますので、生の声を商品の企画・開発をする日本生協連に届けられる絶好の機会！今回は、暮らしのお役立ちアイテムがいっぱいの「キャロット」に掲載されている3点の商品について、その場で試食や使用しながら、率直な意見や感想を自由に発言していただきました。



### ほこいキャッチシートロールタイプ

ふわふわの毛足で、色々な場所に使用可

- ((組合員の声))
- ☆ ふわふわだから安心してテレビの画面も拭けた
  - ☆ 網戸も綺麗に拭けた ☆ 箱が邪魔になる
  - ☆ 専用の棒がなくても使えることをもっとアピールしたらいいのに
  - ☆ 好きな長さで切れたらもっと便利かも

### 内側シルク二重編み

### 足首ウォーマー 3色組

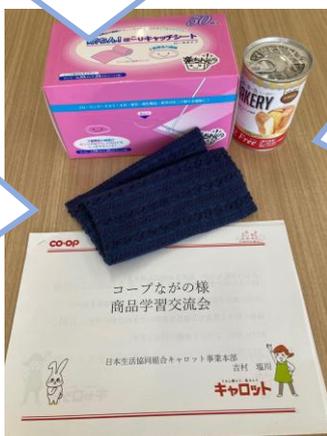
(ベージュ・グレー・テニム)

手首・足首両方に使用できるのが特徴



((組合員の声))

- ☆ 厚みはないのにしっかりしている ☆ 黒色があればなあ
- ☆ 違和感がないからずっと着けていられる
- ☆ 靴下を履いたままでは寝られないが、これなら寝られそう



### 新・食・缶 ベーカリー エッグフリー フレーン

賞味期限：  
製造日より5年  
※卵不使用タイプ



((組合員の声))

- ☆ これまで防災食のパンはおいしくないイメージだったけど、これはおいしい！イメージが変わった
- ☆ パサパサしてなくて小さな子どもも食べやすい
- ☆ 缶に書かれている文字がもっと見やすいといい

意見や感想が積極的に交わされ、とても有意義な商品グループインタビューとなりました！！