



川の中の生きもの見つけ隊 参加者募集！

川にはたくさんの生きものがいます。水にすむ昆虫や魚、不思議な姿をしたさまざまな生きものたちは、どのようにくらししていて、どんな役割があるのでしょうか。冷たい川に足を入れ、いろいろな生きものを探してみませんか？

日時：7月31日（水）9：30～11：30
会場：安曇野市自然体験交流センター せせらぎ
(安曇野市明科中川手 2455)



川あそび体験 参加者募集！

川遊びは楽しいだけではなく危険が伴います。危ない目に遭わないためには、知識や準備が必要です。今回は、水中メガネで川底の世界や、石の下にすむ生きものを観察するほか、ライフジャケットを着て、川の流れの強さや川底の不安定さを感じる体験をし、楽しみながら水難事故に遭わないための知識を学びます。

日時：8月1日（木）10：00～12：00
会場：飯田市天竜川総合学習館 かわらんべ
(飯田市川路 7674)



- 定員：各企画 10 家族程度（定員になり次第締め切り）
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または二次元コードにて
- 募集開始：6月17日（月）10：00～
- その他：参加者には要項を送付します



昨年の参加者の感想

- ・子どもだけでなく大人も夢中になりました。
- ・サワガニや魚を見つけ、時間を忘れて楽しみました！

【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）

コープながのがブース出展！親子で体験！地球温暖化を食いとめよう！

6/29（土）開催！信州環境フェア2024

NPO 法人信州フォレストワークの協力のもと、信州環境フェア2024にてブース出展を行います！当日は、ステージイベントやワークショップ、キッチンカーも来ますよ。入場は無料です。

- 日時：6月29日（土）10：00～16：00
- 会場：長野市トイゴ広場
※公共交通機関をご利用ください



- 出展内容
《コープながの》エシカル商品案内&お買い物ゲーム
《信州フォレストワーク》木のアクセサリ/ストラップ工作

※コープながのは、NPO 法人「信州フォレストワーク」と「森林（もり）の里親契約」を結んでいます。森林整備のために寄付金を贈呈し、ともに協力して組合員向けに森林にかかわる企画を計画・実施しています。

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

第33回通常総代会 総代を募集します

コープは「くらしをより良くしたい」という、消費者ひとりひとりの願いから生まれました。だからコープの主人公は、“組合員”一人ひとり。大事なことはみんなで決めていきます。でも、33万人いる組合員全員が集まるのは大変…。そこで組合員の代表（総代）を決め、年に一度、総代が集まる「総代会」で年度の方針や予算などを議決していきます。定数は全県で400人です。特別な経験や知識は要りません。会場に行けなくても、ご自宅に送付する資料を読んで意見を寄せていただくこともできます。あなたも総代になってみませんか。詳しくは電話または二次元コードからお問い合わせください。

- 募集期間：7月26日（金）まで
- 任期：1年間（2024年8月～2025年7月末）
- 総代になるには：



- 組合員であればどなたでも総代になることができます。ただし、次の条件を満たしていることが必要です。
- ①生協加入者名が本人名であること。
(親や配偶者の氏名で加入している場合は、総代になれません)
- ②2024年5月20日までに加入している組合員であること。

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



おうち de お茶しよ！参加者募集！

『おうち de お茶しよ！』は、組合員が、家族、お友だちなど自由にお1人を誘っておうちで楽しくおしゃべりする場です。開催月におしゃべりの種となる資料と2人分の飲料をご自宅に郵送しますので、都合のよい時間に開催してください。おしゃべりの相手は組合員でなくてもOKです。ご参加お待ちしております。

- 参加費：無料
- 申込方法：電話または二次元コードよりお申し込みください。
- 申込締切：6月28日（金）
- その他：コープ会メンバーの方も申し込みできます。春の募集の際に申し込まれた方には継続してお茶セット一式をお送りします。改めでの申し込みは不要です。



■おうち de お茶しよ！の流れ

- ①資料・飲料が届く
資料とコーヒーバッグやティーバッグなどの飲料を生協にご登録の住所に郵送します。(夏号の発送は7月中旬を予定)
- ②おしゃべりする
家族やお友だち、ご近所さんなど、どなたか1人を誘っておしゃべりします♪ 毎回おしゃべりテーマを設けています。
例)「今日のごはん、何にしよう」「わたしの街の“宝物”！」
- ③報告する
おしゃべりの相手やおしゃべりした内容をコープに報告してください。Webフォーム、郵送、FAXで受け付けています。

【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）




『もしもの備えは日頃から』

♥ AEDを使った応急手当を学ぼう

日本赤十字社から講師を迎え、AEDを使った応急手当を実践的に学びます。身近な誰かを救う知識や技術を一緒に学びませんか？

まずは、知ることから始めよう！

- 企画担当：中信ブロック
- 日時：7月17日（水）10：00～12：00
- 会場：コープデリ安曇野センター 会議室
- 講師：日本赤十字社（長野県支部）職員
- 定員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ7月上旬にご案内を郵送します）
- 参加費：無料 ■託児：なし
- 申込方法：電話、または二次元コードからお申し込みください
- 申込締切：6月28日（金）
- その他：安全上お子さま連れのご参加はご遠慮ください

【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）

参加者募集



コープながの「くらしの見直し講演会」

ワークショップ「親子こづかい体験講座」

キャッシュレスの時代になり、現金を使う場面が少なくなっているからこそ体験してほしい、定額こづかいを想定したシミュレーション講座です。こづかい帳を使ってお金という数字を見える化し、消費のふりかえりの仕方をゲーム形式で身につけます。

- 主催：コープながのLPA 東信ブロック
後援：コープ共済連
- 日時：8月8日（木）13：00～15：00
- 会場：上田創造館 コミュニティーホール大
- 講師：陣内 恭子氏



- 《プロフィール》ファイナンシャルエドゥケーター、金銭教育総合研究所マネージャー代表、（一社）自立のための生活経済教育推進協議会 事務局。FPを資格取得し個人事業で独立。生協の組合員歴40年の経験をもとに賢い消費者、生活者像を伝えている。
- 対象：小学生とその保護者 ■参加費：無料 ■託児：なし
- 定員：先着30組程度（保護者1人に子ども2人まで）
- 申込方法：二次元コードまたはURLからお申し込み
web フォームURL https://krs.bz/naga_coop/m?f=434
- 申込締切：8月1日（木）
- その他：参加者には申し込み後、ご案内と入場券を郵送します。

【問い合わせ】コープながの共済センター
 TEL026-261-1248
 （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。


参加者募集！

『寝具のダニ・花粉対策学習会』

寝具のダニや花粉、気になったことありませんか？サンスター株式会社より講師を迎え、寝具のダニ・花粉について基礎知識と対策を学びます。ぜひ、お友達も誘ってご参加ください。

- 企画担当：東信ブロック
- 日時：7月11日（木）14：00～15：30
- 会場：佐久平交流センター（佐久市佐久平駅南4-1）
- 定員：30人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみに6月末にご案内を郵送）
- 参加費：無料
- 申込締切：6月21日（金）
- 申込方法：電話または二次元コードよりお申込ください。
- 託児：無料（対応できる託児サポーターの人数により、お子さんの同席をお願いする場合があります）



【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）



コープナガの佐久拾得倶楽部 第68回 フリマーケット 開催！

『拾てればゴミ・活かせば資源』をモットーに28年！

7/13（土） 11:00～14:00
 コープデリ佐久センター（屋内）

- ▶出店募集 30店
- ▶参加費 300円
- ▶申し込み 締切り



6/28(金)

申し込み・問い合わせは
 ミネムラ
 090-8328-2898



6月は環境月間です！ 身近な「リサイクル」からエコ活動しませんか

組合員の皆さんの協力で回収された資源物は、リサイクルの旅を経て、商品やパッケージなどに生まれ変わります。ルールを守って正しく、リサイクルをすすめましょう。

特設ページでも詳しくご紹介しています▼



お届け用ポリ袋



実は…これらのお届け用ポリ袋のコープデリでの回収率は、まだまだ3割弱！（2023年5月現在）

▲シールは剥がして、小さくまとめて回収



生協灯油をご利用の組合員の皆さまへ

灯油ホームタンク洗浄 予約受付中!

灯油のホームタンクは、寒暖の差による結露などで、内部に水がたまり、通気管などから砂やホコリが入り込んでしまう場合があります。石油機器の故障の3大要因といわれる「水・サビ・ゴミ」を除去するタンク洗浄は、故障予防に効果的です。

受付期間：2024年6月17日(月)～8月30日(金)

《 組合員価格(灯油登録された方) 》

250L未満のタンク:6,600円(税込)

250L以上500L未満のタンク:8,800円(税込)



※作業時間は1時間程度です。

※タンクに灯油が入っている状態でないと洗浄できません。

※作業にあたって100Vの電源が必要です。

※タンクの劣化状況によっては洗浄作業ができない場合があります。

※一部タンク洗浄できない地域がございます。

【申し込み・問い合わせ】生協灯油事務局
☎ 0120-123-920 (月～金・9:30～17:00)

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

雨風や紫外線など、一番過酷な状況でお家を守ってくれているのが屋根や外壁です。劣化が進み、お家の内部に水が入ってしまうのが一番心配な点。台風シーズンを迎える前に、お手入れ(メンテナンス)を上手にするためのいろはをお伝えします。

■日時:6月29日(土)

10:00～12:00、

13:00～15:00

■会場:コープデリ諏訪センター会議室
(諏訪市大字湖南城下3174)

■申込締切:6月21日(金)17:00

■注意事項: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)



ご存知ですか? 暮らしサポート活動



まごころとは

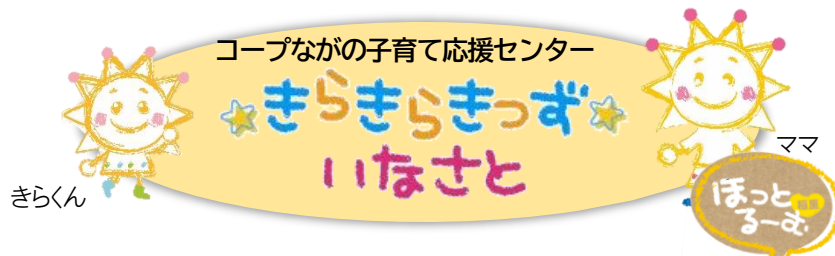
組合員の暮らしのちょっとした困りごとを
組合員どうしで助け合う
コープながのの組合員活動です



ご利用・サポーターについてお気軽にお問い合わせください
暮らしサポート活動 まごころ

☎ 0120-755-590 (月～金・9:00～17:00)

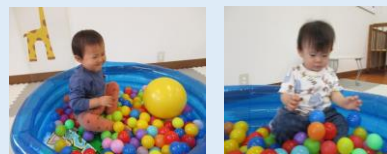
コープながの子育て応援センター



～子育てひろばほっとる～む稲里よりお知らせ～

《ボールプールの日》

6月17日(月)・27日(木)



《お誕生日会》

6月28日(金)10:15～

6月生まれのお友だち集まれ!
遊びに来たお友だちみんなで
6月生まれのお友だちをお祝い
しましょう♪



《お絵かきコーナー》

6月17日(月)～22日(土)

壁いっぱい絵を描いてみよう

きらきら☆リトミック参加者募集!

■日時:7月6日(土)

キッズ向け(1歳6カ月～)11:00～12:00

ベビー向け(～1歳6カ月)13:00～14:00

■申込方法:電話・二次元コードより申し込み

■申込締切:6月29日(土)16:30

■定員:各5組

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ

7月3日(水)までに電話でお知らせします。



【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)



開催報告

こだわりのぶなしめじ 「薫樹」の学習会



コープながののInstagramでも、ぶなしめじを使ったレシピを紹介しています。右上の二次元コードからアクセスして、今夜のおかずの参考にしてみてくださいね！

★料理研究家・山本麗子さん監修 料理レシピ（JA 全農長野提供）

3月に組合員スタッフがぶなしめじ「薫樹」の学習会に参加しました。「薫樹」の生産者の方に生産工程やこだわりを教えていただいた後、会場にてミニ収穫体験もしました。

薫樹の主な特徴

- ぶなしめじに感じられやすい苦味を抑制。
- 傘の揃いと形状が良好。
- 茎が太く、しっかりとした食感。
- 傘の色がしっかり出ている。（斑紋がはっきりしている）

ぶなしめじは、二日酔いに効果的なオルニチンがしじみの約5倍！！



生産でのこだわり

- こだわりの培地作り
栽培地（菌床）に、3年間※自然熟成させたオガコと、安心安全が確認された資材を使用している。より自然に近い状態の栽培環境を作り、きのこ自体に活力を与えることで、日持ちや旨味が増す。※一般的な熟成期間は5カ月～1年。
- 365日の管理体制
衛生管理、品質管理、鮮度管理を徹底し、収穫までの約100日間、我が子のように手をかけて育て、注文が入ってから収穫、荷造りを開始。

家庭でのきのこを扱う注意点

- 無農薬なので基本的には洗わなくてOK！気になる場合はさっと水洗いを。
- 調理時には火を通しすぎない。2分くらいが目安。※但し、生食はNG。
- 保存する際は、温度が一定な場所に。冷蔵しておいたものを常温で保管はNG。
- 天日干しや冷凍保存すると旨味アップ！冷凍したものは凍ったまま加熱調理を。

ビーフストロガノフ

材料（4人分）



- 牛肉焼き肉用 300g
- ぶなしめじ 1袋
- バター 50g
- 白ワイン 60cc
- 塩 小さじ1
- 生クリーム 50cc
- 玉ねぎ 1個
- トマトカット缶詰 1缶
- 薄力粉 大さじ2強
- ビーフブイヨン 1個
- コショウ 少々

作り方

- 牛肉は1cm幅の4cm長さに切り、塩（小さじ1/2分量外）、コショウを少々し、薄力粉をまぶし、半量のバターで強火で白ワインを振りながらサッといため、取り出す。（中まで火を通さない）
- 玉ねぎは5mmの薄切り、ぶなしめじは石づきを取る。
- ビーフブイヨンは600ccのお湯で溶かしておく。
- 鍋に残りのバターを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら③とトマト、塩少々を加え10分程煮る。
- ①の牛肉とぶなしめじも加え、塩、コショウで味を調え、一煮立ちしたら生クリームを加えまぜる。温かいごはんにかけていただく。

参加者の声より

- かなり手間暇かけて栽培されていることを知り、値段が高いことに納得。
- 収穫後の廃オガコもアスパラガス等の肥料に活用していて素晴らしい。
- 会議室での収穫は、貴重な体験でした。上から押ししても固くしっかりしていて、茎が太く密集しているのも、上手くもぎ取ることができました。
- 「きのこ」を使ったいろいろなレシピを教えていただき、レポートリーが増えて嬉しいです。

家族でやってみよう SDGs クイズ

SDGs は みんながしあわせに暮らし続けられる社会を作るために2030年までに達成する目標です



持続可能な社会を実現するための17のゴールから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。

Q1 だれひとり取り残さないとは、だれの事？

SDGsは、だれひとり取り残さずだれもがいつまでもしあわせに暮らし続けられることを目指しています。だれひとり取り残さないとは、だれの事でしょうか？

- 今、生きている人たち
- これから生まれてくる人たち
- 地球に暮らす生きものたち
- 地球に育つ生きものたち

こたえ … みんな（1～4すべて）

Q2 地球上の全員が、アメリカと同じ生活をしたら、地球何個分の資源が必要？

こたえ … 地球 5.0 個分
ちなみに日本なら 地球 2.8 個分
中国なら 地球 2.2 個分
インドなら 地球 0.7 個分

世界の他の国の人たち、未来に生きるひとたち、地球に住む生きものたちの使う資源を一部の国々が、使ってしまった。これって、みんなのしあわせ？

Q3 日本の年間の食品ロスは何トン？

こたえ … 約492万トン

※日本人一人あたりおにぎり1個分の食品が毎日捨てられています。（約114g）



Q4 日本のSDGs達成度は世界何位？

こたえ … 21位 / 166カ国中（2023年時点）

まだまだ頑張らないといけません。自分たちに、何ができるか考えましょう。

Q5 目標に向かって何をすればいいの？

「むずかしいことは自分にはとてもできないよ」と言わないで、できることをやればいい！

- 環境に優しい商品を選ぶ
- 捨てるか、リサイクルするか、出すのは自分で
- 私たちは選ぶことができます

小さなことから行動するのが大切です