



あなたと一緒に！みんなで健康づくりを始めましょう！

信州まるごと健康チャレンジ 2024

「信州まるごと健康チャレンジ」は、どなたでも気軽に取り組める健康づくりの企画です。9つのコースの中から1つを選び、60日間チャレンジしてみませんか。ご参加、お待ちしております！

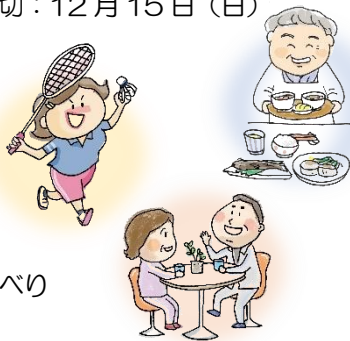
■主催：信州まるごと健康チャレンジ 2024 実行委員会
長野県協同組合連絡会

■チャレンジ期間：8月1日（木）～11月30日（土）のうち60日

■参加費：無料 ■結果報告提出締切：12月15日（日）

■チャレンジ内容

- ①つづけよう『減塩生活』
- ②いいこといっぱい早寝早起き
- ③きっぱり禁煙 ④お酒は上手に
- ⑤運動習慣をもつ
- ⑥バランスの良い食事
- ⑦あいうべ体操 ⑧だれかとおしゃべり
- ⑨しぶんで決めようマイチャレンジ



■その他：結果報告者の中から抽選で100人にオリジナルタオルをプレゼントします。詳しい参加方法は専用ホームページ (<https://shinshu-kenkou.com/>) をご覧ください。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）



子育て応援企画

楽しく学ぼうベビーサイン！参加者募集

「ベビーサイン」は、まだうまく話せない赤ちゃんに、簡単な手話やジェスチャーでお話しをする方法です。絵本や歌で「ベビーサイン」を学びます。ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合う時間が持てるよう、「ベビーサイン」の講座に参加してみませんか？

講座の後は、おしゃべりタイム！育児の悩みや不安を軽くし、楽しみながら子育てができるよう、楽しい時間を一緒にしましょう。

■日時9月11日（水）10：15～11：45

■会場：芳川公民館1階・講座室
（松本市野溝東 2-10-1）

■定員：10組 ■参加費：無料

■対象年齢：6カ月～1歳6カ月くらいまで

■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。

申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみご案内を発送させていただきます。

■申込締切：8月19日（月）



【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）



おうち de お茶しよ！春 開催報告

2024年度のおうち de お茶しよ！がスタートしました。春号では『今日のごはん、何にしよう』をテーマに家族や友人、身近な人とおしゃべりを楽しんでいただき、今日の献立についてや、献立づくりの工夫など、たくさんの声が寄せられました。その一部をご紹介します。

春号テーマ「今日のごはん、何にしよう。」



春号のお茶セットはこちら！（2人分をお送りしています）



参加者 募集中

【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）

参加無料 ミニライフぶん講座

すっきり暮らそう！！モノと保障の整理のヒント講座

「暮らしの中のモノをすっきり片付け、気持ちよく暮らしたい」、誰もが望む事ですが、なかなか思うようにはいかないのが現実です。いつの間にかモノがたまり、必要な時にすぐ取り出せないなんて事も！モノ→生活→お金 の順で見直しをしてみましょう！

■日時・会場

開催日	時間	会場
9月4日（水）	10：00	コープ長野稲里店
8月23日（金）		コープデリ上田センター
9月27日（金）	12：00	コープ安曇野豊科店
9月26日（木）		コープデリ伊北センター

■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2日前まで

【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。

「台湾東部沖地震緊急支援募金」にご協力いただきありがとうございました

台湾東部沖地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。コープながのでは、2024年4月15日～5月10日の期間「台湾東部沖地震緊急支援募金」に取り組み、組合員の皆さまより多くの寄付をいただきました。お預かりした募金は、日本赤十字社「2024年台湾東部沖地震救援金」に送金し、台湾赤十字組織が行う救援・復興支援活動および防災・減災事業等に活用されます。ご協力ありがとうございました。

◆取り組み期間 2024年4月15日～2024年5月10日 ◆コープながの募金額 4,263,083円（コープデリグループ 37,029,761円）

参加者募集!

旬の孺恋高原キャベツを学ぼう!

生協で扱っている農産物を紹介!

JA 全農青果センターより講師をお招きし、コープのお店や宅配で取り扱っている JA 孺恋村の高原キャベツについて、栄養や「生産者さんの1日」などのお話をさせていただきます。また、「農家の無骨メシ」のレシピも紹介し、試食でキャベツの味の違いも体験できます。ぜひご参加ください!



- 日時：9月9日(月) 10:00~11:30
- 会場：コープ安曇野豊科店 生協会議室 (安曇野市豊科 2637-4)
- 定員：18人(申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の方のみ 8月27日に要項を発送します)
- 参加費：無料 ■申込方法：電話または二次元コードより申し込み
- 託児：無料(6カ月から小学2年生まで) 都合により託児をお断りする場合があります。学習会へのお子さんの同席はできません。
- 申込締切：8月19日(月) ■企画担当：中信ブロック

【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)



商品学習交流会



「冷凍とうふでアレンジメニューに挑戦!」

参加者募集!

使いたいときに、必要な分だけ使える便利な冷凍とうふがあるのをご存知ですか? 株式会社マメックスから講師を招き、冷凍とうふの謎やこだわりについて学び、豆腐の苦手なお子さんにもおすすめできる、誰でも気軽に作れるアレンジレシピに挑戦します。ぜひご参加ください!



- 日時：9月10日(火) 10:00~12:00
- 会場：佐久市市民創健センター (佐久市猿久保 165 番地 1)
- 定員：25人(申し込み多数の場合は抽選とし、9月初旬に当選者にお知らせします)
- 参加費：無料 ■申込方法：電話または二次元コードより申し込み
- 託児：無料(6カ月から小学2年生まで) 都合により託児をお断りする場合があります。学習会へのお子さんの同席はできません。
- 申込締切：8月23日(金) ■企画担当：東信ブロック

【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)





5・6月コープ会・Baby&Kids コープ会開催報

5月、6月に「コープ会」「Baby&Kids コープ会」をリアル会場とオンライン会場で開催しました。各会場のテーマでおしゃべりが盛り上がりました。その一部をご紹介します。

5月テーマ「うちごはん、こんな工夫しています。」

コープ会 1日1回は お米を食べるように しています	健康のために 乳製品を食べよう 心掛けている	洗い物をへらすため ワンプレートに している
Baby&Kids コープ会 おかずを ハート型にすると 喜んでくれる	子どもが好きな キャラクターの 食器を使っています	食材をスティック状 にすると手で 持って食べやすい



こちらの商品をお試しいたきました!

コープ会  シーチキンマイルド 水煮 50g	Baby&Kids コープ会  国産具材の カレーうどんの素 120g
--	---

6月テーマ「3R」やっています!

コープ会 配達の際に ミールキットの容器を 回収してもらいます	ペットボトルは 毎回資源回収に 出しています	エコバッグは 必ず持ち歩く ようにしています
Baby&Kids コープ会 使わなくなった 子ども服やおもちゃは バザーに出します	子どもと一緒に リサイクルマークを 探したりします	子どもと一緒に 牛乳パックで 踏み台を作りました

こちらの商品をお試しいたきました!

コープ会  わかめふりかけ (しらす入り) 35g	Baby&Kids コープ会  国産具材の ホワイトソース 100g
--	---

参加者募集中

【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)

《バス企画》松代大本営象山地下壕見学 参加者募集!

親子でも

長野県に戦争遺跡があるのをご存知ですか? 長野市にある松代大本営地下壕は、アジア太平洋戦争の末期に東京にあった大本営はじめ、政府機関、NHKなどを移すために建設された巨大な地下壕群のことです。戦争遺跡を見学して、戦争と平和について考えてみませんか? 昨年リニューアルしたコープ長野稲里店の見学とお買い物もお楽しみください。ご家族、ご友人と、お一人でもご参加ください。



- 企画担当：東信ブロック ■開催日：9月14日(土) ■定員：30人(申し込み多数の場合抽選とし、9月初旬に当選者のみ郵送にてお知らせ)
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み ■参加費：無料(ただし昼食代1,100円は参加者負担) ■申込締切：8月23日(金)
- 予定行程：コープデリ佐久センター(8:50)⇒コープデリ上田センター(9:40)⇒松代大本営地下壕⇒昼食⇒コープ長野稲里店・お買い物⇒コープデリ上田センター(15:50)⇒コープデリ佐久センター(16:50) ※道路状況により多少前後する場合があります
- 注意事項：①申し込み時に乗車場所をお知らせください。②はなや(蕎麦屋)で昼食の予定です。アレルギーの心配のある方は総合企画室にご相談ください。③地下壕の中は暗く足元が悪いので、歩きやすい靴でご参加ください。バス停から地下壕は徒歩15分程度です。④お子様の参加はバス乗車時、シートベルトができ、駐車場から壕内往復2km程度歩ける方とします。

【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)



コープデリ ハウジング「住まいに関する 無料 相談会」のお知らせ
**電気代高騰の今、先々の光熱費が心配なみなさまへ
 知っ得！「太陽光発電・蓄電池」学習会**

「電気代がこれ以上高くなったら生活が厳しい…」「太陽光発電って今どのくらいでもとがとれるの?」「耐久年数はどのくらい?」「蓄電池のメリットって何?」など、知っておきたい電気まつわるアレコレをお伝えします。

- 日時：8月24日(土) 10:00~12:00
- 対象：太陽光発電・蓄電池ともに設置されていない方
- ※「太陽光発電は設置済で蓄電池がついていない」方は、個別にご相談・対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。
- 会場：コープ長野稲里店 コープルーム(長野市稲里町中央3-38-1)
- 申込締切：8月16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。

【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

生協灯油新規利用登録キャンペーン

期間:2024年9月2日(月)~9月30日(月)

キャンペーン期間中、生協灯油に新規登録いただいた方の中から抽選で30名に、300円相当のコープ商品をプレゼントします!

コープながの「生協灯油」について

コープながの「生協灯油」は長野県内27社の灯油業者に委託し、長野県のほぼ全域で灯油の販売・配達を行っています。
 (一部ご利用いただけない地域があります)

「生協灯油」の価格について

月に2回、灯油業者と価格交渉を行ない、原油価格や市況などを踏まえて適正な価格となるよう努めています。
 灯油価格はコープながののホームページまたは灯油価格案内ダイヤル(☎0120-223-203)にてお知らせしています。

※コープながのの組合員限定のサービスとなります
 ※生協灯油のご利用には、事前の登録が必要です

【「生協灯油」ご登録はこちら】生協灯油事務局

☎0120-123-920(月~金・9:30~17:00)

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)

子育てひろば ほっとるーむ豊科 お母さんの心と身体もほぐしましょ♡

「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」

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」を予約制で開催します。お子さんの心と身体の発達を学びながら、一緒に楽しくふれあい遊びしませんか。

- 日時：9月10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：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：8月28日(水) 17:00



ほっとるーむ豊科

【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)



主催：飯山市、木島平村、野沢温泉村、長野朝日放送、北信州ハーフマラソン実行委員会

第12回 北信州ハーフマラソン エントリー受付中

飯山市、木島平村、野沢温泉村の3市村合同で、北信州ハーフマラソンが開催されます。詳しくは、公式ホームページをご覧ください。

- 開催日：11月10日(日) ※雨天決行
- 種目：ハーフ、10km、3km(年齢・性別ごとに部門あり)
- 参加料：ハーフ 6,500円、10km 4,500円、3km 2,000円
- エントリー方法：RUNNET(<https://runnet.jp/>)より申し込み
- エントリー期間：9月10日(火)まで

大会公式ホームページ <https://hm-kitashinshu.jp/>



子育てひろばほっとるーむ稲里よりお知らせ

《お絵かきコーナー》
 8月19日(月)~24日(土)
 壁いっぱい絵を描いてみませんか?



きらきら☆リトミック参加者募集!

子どもの成長に合わせて、音楽を聞きながら体を動かすことで、子どもの想像力や表現力などを育みます。



- 日時：9月7日(土)
 キッズ向け(1歳6カ月以上) 11:00~12:00
 ベビー向け(1歳6カ月未満) 13:00~14:00
- 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：8月31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9月3日(火)までに電話でお知らせします。

9月きらきらリトミック



★夏季休館について
 8月11日(日)~8月16日(金)は夏季休館となります。

【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)



防災グッズは日頃から

みなさんはフェーズフリー（Phase Free）という言葉を知っていますか。フェーズフリーとは、日常時（平常時）と非常時（災害時）という2つの社会の状態（フェーズ）を分けて考えるのではなく、どんな状態の時にもいつもの生活の質を確保しようという考え方です。

近年多くの地域で災害が発生し、普段から防災グッズを準備したり、自分を守る行動について学習会に参加したりと、情報のアンテナを高くはっている方がたくさんいます。その一方で、こんな声も聞かれます。

防災グッズを買っても、置いておく場所がないわ。

使用期限・消費期限の確認を忘れてしまうのよね。

防災グッズは高くても金銭的にも大変だわ。

そんな折、2014年に防災の専門家によってフェーズフリーという考え方が提案されました。

「もしも」の準備ではなく「いつも」の準備で災害に備えましょう！

スタッフがつくってみました！

防災ポーチ

いつものポーチに入れるものリスト

- ティッシュ・ハンカチ（大判）
- 消毒・除菌シート
- 常備薬（軟膏、絆創膏、薬）
- カイロ
- マスク・生理用品（数枚）
- 厚手のポリ袋（10枚ほど）

いつものかばんの中に！



防災ポーチとは？
外出中に災害にあった時に役立つアイテムをコンパクトにまとめたものです。

＋夏はプラスすると便利

暑い時期、入れておくと便利なものリスト

- 汗ふきシート
断水でお風呂には入れない時もスッキリ
- 塩飴や塩分タブレット
夏場は汗をかくので熱中症対策に
- 虫よけ・かゆみ止め

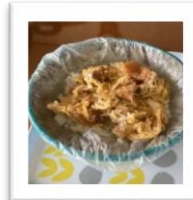


CO-OP キッチン用ポリ袋厚手タイプ（箱入り 100枚）

厚手のビニール袋はゴミ袋から調理まで何にでも使えてとても便利！

コープながののInstagramでは、このポリ袋を使った防災レシピを掲載しています。

上の二次元コードから、ご覧ください！



親子丼



パスタ

ポリ袋クッキングで作ってみました。

暑い夏がやってきた！！

ひんや〜り アイス が食べたいな

★アイスには種類があるってご存じですか？★

アイスの種類は *乳固形分・・・乳製品のうち水分を除いた成分
*乳脂肪分・・・乳固形分に含まれる脂肪
含まれるこの2つの成分の違いによって4種類に分かれています

アイスクリーム 濃厚な味わい

乳固形分 15.0%以上
乳脂肪分 8.0%以上



CO・OP くちどけなめらかホームアイス
バニラ ミニカップ（3個入）

アイスマルク 味わいあっさり

乳固形分 10.0%以上
乳脂肪分 5.0%以上



CO・OP 牛乳70%アイスバー
（30mL×8本入）

ラクトアイス 味わいさっぱり

乳固形分 3.0%以上



CO・OP アイスモナカ
（110mL×6個入）

氷菓 しやりしやり食感

乳固形分 3.0%未満



CO・OP 京都府産宇治抹茶使用
かき氷宇治金時（110mL×3個入）

毎日、暑い！あつい！！アツイ！！
暑い夏には欠かせない、ひんや〜りアイス。
濃厚でなめらかなカップアイス、さっぱり冷たいかき氷。
皆さん、お気に入りのアイスはありますか？



ブロックスタッフのお気に入り



チョコでコーティングされた
ひとくちサイズのアイス☆
個包装と大容量がうれしい！

【アイスマルク】CO・OP チョコアイスボール
ファミリーパック（20粒×3種入）



【氷菓】CO・OP 国産果汁を使った
メロンアイス（4個入）



国産果汁入り！
かわいいメロン型容器に
子どもは大喜び♪

みなさんも、お気に入りのアイスを食べ、暑い夏を乗り切りましょう☆