



オンライン平和学習会 参加者募集

「満蒙開拓団」の歴史に学ぶ

～なぜ人々は「満洲」へ渡ったのか、そして「満洲」で何を見たのか～

かつて中国東北地方に13年間だけ存在した「満洲国」。ここに日本から27万人もの人が「満蒙開拓団」として渡っていきました。入植移民に土地を奪われた現地の人々、人間防波堤として北部に配置された開拓団の農民たち…。1945年、満洲国は旧ソビエト連邦軍の侵攻を受け、開拓団員は悲惨な逃避行を強いられ、日本と中国双方に多くの犠牲者を出しました。満蒙開拓の史実を学び、平和について考えます。

- 日時：10月29日（火）10:00～11:50
- 講師：大日方悦夫 氏（近代日本史研究者）
- 参加費：無料（通信費は参加者負担となります）
- 申込方法：二次元コードまたはURLより申し込み
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=187
- 申込締切：10月24日（木）
- その他：



Zoom アプリを使います。事前に各自でダウンロードしてください。インターネットに接続できるパソコン・タブレット・スマートフォンをご用意ください。（Wi-Fi 環境推奨）

参加者には、10月25日より順次ミーティングID等を申し込み時に入力していただいたアドレスへ送信します。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）



7月コープ会・Baby&Kids コープ会開催報告

7月22～26日に「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、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。

7月テーマ「平和について考えること、ありますか？」

コープ会

- ・家族みんなで一緒に暮らせることが一番の幸せです。
- ・小さい頃、父親が戦争について話してくれました。
- ・コープの平和企画で初めて無言館に行きました。

Baby&Kids コープ会

- ・子どもの笑顔を見ると幸せな気持ちになります。
- ・娘に「原爆って何？」と聞かれたことがある。
- ・子どもが大人になるときは、世界中が平和になってほしい。

こちらの商品をお試しいただきました！

コープ会：☎中華風かに玉

Baby&Kids コープ会：☎ミックスキャロットスティックゼリー



コープ会メンバー募集中！

【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）



「癒しの森」でどんぐりの種まき & ティータイム 参加者募集！

NPO 伊那里イーラの協力のもと、森の生き物に食べられないよう秘策を施した「どんぐりの種まき」や、森の木々を使った「ネームプレート作り」など、森林整備や楽しい遊びを体験しましょう！森を整備した後は、葉っぱカルタをしたり、飯島町の名水「越百の水」で入れたお茶やコーヒーを飲みながら、ゆっくり森林浴を楽しみます。

- 日時：11月2日（土）9:30～12:30
※少雨決行・荒天中止
- 集合場所：市民農園天のながかわ
（上伊那郡中川村片桐6629-1）
- 定員：20人（定員になり次第締め切り）
- 募集開始：10月7日（月）10:00～
- 参加費：無料
- 持ち物：軍手・レジャーシート・マグカップ・茶葉やコーヒー等
森の中を歩きます。歩きやすい靴でご参加ください。
- 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。
- その他：参加者には要項を送付します。



コープながのはNPO 伊那里イーラと「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。

【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）



10月は「世界食料デー」月間です

～すべての人と食べる幸せを分かち合える世界へ～

10月16日は、国連が定めた「世界食料デー」です。たくさんの人に飢餓や食料問題について伝え、一人ひとりが問題を自分ごととして考えることで、世界の飢餓を終わらせ、最も重要な基本的人権の1つである「すべての人に食料を」を実現することを目的に制定されました。日本では、国際機関やNGO・NPOなどが連携し、2008年から毎年10月1日～31日に「世界食料デー」月間の取り組みを実施しています。

コープながのは賛同団体として、他の団体と協力しながら、たくさんの人に飢餓や食料問題について伝え、飢餓や食料問題の解決に向けて行動する組織や個人を増やすため「世界食料デー」月間に取り組んでいます。「世界食料デー月間」ホームページでは、何が問題になっているのか、個人でできるアクションなどが掲載されています。ぜひご覧ください。

「世界食料デー」月間 <https://worldfoodday-japan.net/>

コープデリ宅配の配達時にお届けします

10/14(月)～18日(金)配布 生協灯油5円割引クーポン券

- 使用可能期間：10月21日（月）～11月22日（金） 1世帯当たり1回限り、期限内のお届け分に有効（1週間前までのご注文をお願いします）
- 注意事項：クーポン券の使用には、生協灯油登録が必要です。おまかせ給油をご利用の方は、灯油配達日までに灯油タンク付近の目立つところにクーポン券を出しておいていただけると助かります。ご協力をお願いします。（一部ご利用いただけない地域があります）

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

参加
無料

コープデリセミナー「がんを知る」講演会

組合員の皆さまにがんに対する知識を深めていただき、健やかな毎日を過ごしていただけるように、「がんを知る」講演会を開催します。大切なご家族やご友人と一緒に考えてみませんか？ぜひご参加ください。

主催：コープデリ保険センター

日時：11月30日(土) 12:30~15:15(受付11:30~)

【第1部】進化していく乳がん治療

- その知識、30年以上前の治療かもしれません -

講師：日本赤十字社医療センター 乳腺外科部長 荻谷朗子先生
治療中も自分らしく ~外見変化へのケア~

講師：同センター がん看護専門看護師 鏡朋子さん

【第2部】乳がんになっても前を向いて

講師：声優・タレント 矢方美紀さん

《オンライン参加》申込方法：二次元コードより申し込み

申込締切：11月30日(土) 12:00まで

《会場参加》東京都・有楽町にて開催。定員600人。参加希望

者は二次元コードから詳細をご覧ください。

申込締切：11月1日(金)

オンライン

会場



【問い合わせ】(株)コープデリ保険センター
0120-33-6566
(月~土・9:00~17:00)



個人情報の取扱いに関する詳細情報は(株)保険センターホームページ内
個人情報保護方針をご覧ください (<https://hoken.coopdeli.coop>)

『信州ミルクランド』バス見学 参加者募集!

~コープ牛乳のおいしさのヒミツを探ろう!~

いつもおいしく飲んでいるコープの牛乳が、どのように作られているかご存じですか?なかなか見るチャンスがない牛乳の製造過程を見学します。秋の安曇野へ出かけ、楽しく牛乳について学びましょう。工場併設のお店でお土産も購入できます♪



■見学場所：信州ミルクランド(株)あづみ野工場

■開催日：11月8日(金)

■予定行程 *道路状況等により多少前後する場合あり

長野駅東口(8:15発)→小布施ハイウェイオアシス(8:55発)
ミルクランド見学(10:30~12:00)
コープ安曇野豊科店にて昼食・お買い物(12:20~13:40)
小布施ハイウェイオアシス(15:10着)→長野駅東口(15:50着)

■参加対象：組合員とその家族(小学生以上)

■定員：20人(最小催行人数10人。申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ10月17日頃ご案内を郵送します)

■参加費：無料(昼食はコープ安曇野豊科店にて各自購入いただきます)

■申込方法：電話、二次元コード、URLより申し込み

URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=483

■申込締切：10月11日(金) ■企画担当：北信ブロック

【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)



参加者募集

おうちパスタを楽しもう!!

手軽でおいしいコープのパスタソースの良さを実感していただくためのアンケート企画です。

ご自宅にパスタソースと資料をお送りします。パスタソースを実際に味わって、アンケートにお答えいただける方を募集します。



お試し商品

この3種類の中より1品をご自宅にお届けします。
どの商品が届くかはお楽しみ!

■定員：12人(組合員でアンケートに必ずご協力いただける方)

※申し込み多数の場合は抽選とし、

当選者のみ11月上旬に資料の発送をもってお知らせします。

■参加費：無料

■申込方法：電話または二次元コードからお申し込みください。

■申込締切：10月11日(金)

■注意事項：アンケートは二次元コードから回答できます。

郵送で返送される場合、費用は個人負担でお願いします。

■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)



平和
企画

参加者募集

松代大本営 象山地下壕見学

太平洋戦争末期、政府の重要機関の移転先として計画され、完成間近のまま使われなかった「松代大本営」は、戦争を語り継ぐ「平和の史跡」となっています。全国的にも貴重な戦争遺跡の地下壕を見学し、平和について考えてみませんか。ご家族お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



■日時：11月2日(土)

【Aグループ】9:30~11:30 / 【Bグループ】10:00~12:00

■定員：20人(申し込み多数の場合抽選とし、当選者のみ10月下旬にご案内を郵送します)

■参加対象：組合員とその家族(小学生以上) ■参加費：無料

■申込方法：電話、二次元コード、URLより申し込み

URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=484

■申込締切：10月11日(金)

■その他：現地集合・解散の企画です。集合場所、グループ分けは、当選者へご案内とともにお知らせします。また、地下壕の中は暗く足元が悪いため、歩きやすい靴でご参加ください。

■企画担当：北信ブロック

【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)



参加者
募集!!

大豆製品を使って秋の味覚を、る料理を作ろう!

「畑のお肉」と言われている大豆。毎日の食事に取り入れたいですね!「CO・OP 枝豆がんも」でおなじみのフジフレッシュフーズ(株)から講師をお招きし、大豆の栄養が手軽にとれる大豆加工製品を使ったアレンジメニューを一緒に作ります。ぜひご参加ください。

■日時：11月1日(金) 10:00~12:00 ■会場：松南地区公民館なんなんひろば 調理実習室(松本市芳野4番1号)※南松本駅から徒歩2分!

■定員：25人(申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には10月18日にご案内を発送します) ■参加費：無料

■託児：無料。6カ月~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。お子さんの同席をご遠慮ください。

■申込方法：二次元コードかお電話でお申し込みください。 ■申込締切：10月11日(金) ■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)



お肉の代わりに大豆製品を使ってるよ!

ヘルシーで栄養もあるよね!

でも、メニューがマンネリ気味!

大豆って体にいいみたい!





農業関係試験場からのお知らせ 見て・知って・味わって!! 農業関係試験場の一般公開を行います

長野県の農業関係試験場では、最前線の試験研究やほ場などをご覧いただき、試験場の仕事、農業への理解を深めていただくため、イベント等を企画して、一般公開を行います。

日時・会場	テーマ・内容	問い合わせ
農業試験場・果樹試験場 一般公開 住所：須坂市小河原 492 日時：10月12日（土）9：00～14：00	試験場に行ってみよう！ ◇研究成果パネル展 ◇果樹園視察 ◇生産物販売 ◇果樹園めぐり	農業試験場・果樹試験場 TEL 026-246-2411 《長野県農業試験場 ホームページ》 http://www.pref.nagano.lg.jp/nogyoshiken/index.html 《長野県果樹試験場 ホームページ》 http://www.pref.nagano.lg.jp/kajushiken/index.html
野菜花き試験場 一般公開 住所：塩尻市宗賀字床尾 1066-1 日時：10月19日（土）9：30～12：00	試験場へ行こう。未来へつながる 農業技術の研究拠点 ◇研究成果パネル展 ◇クイズラリー ◇生産物販売	野菜花き試験場 TEL 0263-52-1148 《長野県野菜花き試験場 ホームページ》 https://www.pref.nagano.lg.jp/yasaikaki/index.html
畜産試験場 一般公開 会場：塩尻市大門六番町 3-10 大門公民館 労金塩尻支店東側 ※会場は畜産試験場ではありません 日時：11月23日（土）10：00～13：30	新たな発見が待っている！ 隠れた畜産の魅力に迫ろう！ ◇畜産に関する講演会 ◇研究成果パネル展 ◇畜産クイズ ◇生産物販売	畜産試験場 TEL 0263-52-1188 《長野県畜産試験場 ホームページ》 https://www.pref.nagano.lg.jp/chikusanshiken/index.html

参加無料 ミニライフぱらん講座

わが家の老後資金 足る？足りない？

自分にはどれくらいの老後資金が必要か、そして用意するにはどんな方法があるのか、考えてみましょう。年金受給までにまだ間がある方（40代・50代の方）向けの講座です。

開催日	時間	会場
11月25日（月）	10：00	コープ長野稲里店
11月28日（木）		コープデリ長野センター
11月27日（水）	12：00	コープデリ上田センター
11月27日（水）		コープデリ安曇野センター
11月11日（月）		コープデリ飯田センター

- 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：コープながの共済センターまでご連絡ください。
- 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。

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）

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

突然訪問した業者から「すぐに修理が必要です！」など、危機迫る言葉や、即決を迫る言葉を言われたことはありませんか？最近増えているこうした声掛けに惑わされないために、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。

- 日時：10月26日（土）10：00～12：00 / 13：00～15：00
- 会場：コープながの本部（長野市篠ノ井御幣川668）
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- 申込締切：10月18日（金）17：00
- その他：参加申し込みがなかった場合は中止となります。講師は、コープデリハウジングの提携店が務めます。

【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



きらきらきっず・いなさからののお知らせ

子育てひろばほっとるーむ稲里

《ボールプールの日》
10月7日（月）
17日（木）



《紙あそびコーナー》
10月10日（木）
～19日（土）
ハロウィンバッグを作ります



きらきら☆リトミック参加者募集！

- 日時：11月2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・二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切：10月26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10月30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

アツイ毎日を応援！ ～溶かすだけで簡単！手軽に水分補給～

アツイ夏に、簡単、さわやかに水分やビタミンを補給できる3種の粉末飲料をご自宅でお試しいただく企画を開催しました。参加者の皆さんの感想を紹介します。



CO・OP 瀬戸内レモンのレモネード (ビタミンC)

瀬戸内レモン（広島県瀬戸田町産）を皮ごとすりおろしたのを使った粉末タイプのレモネードです。1袋にビタミンC1000mg配合。



【感想】ほんの少し塩を入れたら熱中症予防ドリンクになり良かったです。

CO・OP 南高梅のうめネード

南高梅のピューレと果汁を使い、フルーティーな香りや味わいを再現しました。濃いめに溶かして炭酸で割ったり、アイスにかけたりなど楽しみはいろいろです。



【感想】農作業の後に飲むのに最高でした。梅のおいしさそのもので良かったです。

CO・OP ゆずはっさくネード (ビタミンC)

高知産ゆずと広島産はっさくを丸ごと使用し、ゆずの爽やかな香りとはっさくの心地良い酸味が楽しめる粉末タイプの飲料です。1袋にビタミンC750mg配合。



【感想】さっぱりしていて甘すぎずとてもおいしく、果実そのもののような香りも気に入りました。

飲み方・食べ方いろいろ

- ・ホットでもOK
 - ・CO・OP ただの炭酸水を入れて
 - ・そのままヨーグルトにかけて
 - ・熱中症予防に塩を加えて
- など様々なアレンジでお楽しみいただけます



CO・OP 国産素材の対象商品は、こちらから一覧をご確認いただけます

https://goods.jccu.coop/lineup/regular_kokusan/



国産素材

生産者と消費者がつながる

- ・主要な原材料に国産素材を使用している商品にマークをつけています。
- ・「国産素材を使用した商品を積極的に使用したい」という願いに応えるため、日本の農畜水産業を応援するため、わかりやすいマークをつけています。

とがずに炊ける

コープの無洗米食べたことありますか？

手軽・時短・節水・おいしい！“未来につなごう” お米選びからSDGsへ



どうして、とが（洗わ）なくていいの？

- ・あらかじめ特殊な技術で「肌ぬか」を取り除いているので、とがなくてもいいのです。
- ・水を注いだ時に多少白く濁るのはお米の“でんぷん質”です。（普通の米は、といで肌ぬかを洗いながしています）
- ・手のケガや手荒れが気になる時も水を注ぐだけだから安心です。



どのくらい節水できるの？

- ・3合のお米をとぐ場合、約4.5ℓ（2ℓのペットボトル2本と少し）の水が必要です。
- ・毎日3合炊いた場合、1年間で2ℓのペットボトル約828本分の節水になります。



味はどう？

- ・肌ぬかを取り除いても、お米の“うまみ層”を残しています。
- ・お米の味が落ちる原因の1つは、「お米の表面についている肌ぬかの酸化」です。無洗米は肌ぬかを取り除いているので、酸化を防ぎ、おいしさが長持ちします。

普通のお米より値段が高いイメージだけれど…

- ・無洗米は、肌ぬかを取り除いた分、普通米よりスリム！
- ・普通米より少し割高ですが、取り除いた肌ぬかの分、多めにお米が入ります。
- ・右の写真はとぎ汁として流れていた「肌ぬか」の分だけ、お米を少なく計ることができるカップです。
- ・横の「へこみ」はとぎ汁と流れる肌ぬか分に相当！



お米を洗うと海や川の水を汚してしまうの？

- ・お米を洗うときに出る“とぎ汁”（肌ぬかが溶け出した水）には、水を汚してしまう原因物質（窒素やりんなど）がたくさん含まれています。とぎ汁を流さないことが海や川の水をきれいに守る1つの方法です。

無洗米を作るときに出た“肌ぬか”は、どうなるの？

- ・農作物の肥料や家畜の飼料にリサイクルされます。取り除かれた肌ぬかは肥料になって田んぼや畑に戻り、くり返し役立っています。

これならSDGsのためにできるかも



ワン・モア・ライスできるね