



後援：長野県

## 「未使用文具寄付キャンペーン」にご協力をお願いします

コープながのは、身近な貧困問題への理解を深め、地域のささげ合いの取り組みへの共感者を増やす活動の一環として「未使用文具寄付キャンペーン」に取り組みます。ご家庭で眠っている未使用の文具を寄付していただき、認定特定非営利活動法人フードバンク信州を通じて必要としている方々へお届けします。皆さまのご協力をお願いいたします。

### ■キャンペーン実施期間：

2024年11月21日（木）～2025年1月20日（月）

### ■文具の例：鉛筆・ボールペン、定規、ノート、のり、消しゴム等

※未使用品に限ります。1点から寄付可能です。

### ■提出方法

(1) コープ安曇野豊科店・コープ長野稲里店の寄付BOXに投入

(2) コープながの総合企画室宛に送付

送付先：〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668

コープながの総合企画室

未使用文具寄付キャンペーン受付事務局

※送料は寄付者負担となります

(3) 県内5カ所の受入先への持ち込み

長野市・上田市・松本市・諏訪市・飯田市

詳しい場所は、総合企画室まで

お問い合わせください。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

### 参加者募集

## コープながの×ろうきん コラボ企画 金融学習会 いまさら聞けないお金の話

長野県労働金庫の協力のもと、県内4つのろうきんを会場に、金融学習会を開催します。第一弾は「投資や金融商品の基礎」、第二弾は、商品の選び方や開設の仕方など「投資信託を始める時の基本知識」を学びます。片方だけの参加も可能です。「私でも始められるの?」「NISAとiDeCoって?」と考えている、そんな方もぜひご参加ください!

第一弾 12月14日（土）

10：00～11：30

投資（金融）について学ぶ

《はじめの一步》編

第二弾 12月21日（土）

10：00～11：30

投資信託のはじめ方

《基礎知識》編

■会場：長野ろうきん 長野東支店（長野市高田598-1）

上田支店（上田市天神2-4-78）

松本支店（松本市本庄1-5-11）

諏訪湖支店（岡谷市南宮2-1-20）

■講師：ろうきん マネーライフアドバイザー

■定員：各会場15人。松本支店のみ10人（先着順）

■参加費：無料 ■託児：なし

■申込方法：電話、二次元コード、URLのいずれかより申し込み。

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=490](https://krs.bz/naga_coop/m?f=490)

■申込受付期間：11月4日（月）～11月29日（金）

※定員に達した場合は、期間中でも受付を終了します。

■その他：事前に参加者へ参加要項と会場地図を郵送します。

【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）



## 国際協力田米発送式

### &おにぎらず作り 参加者募集!

国際協力田は、JA長野県グループが、飢餓に苦しむアフリカのマリ共和国に送る援助米を作っている田んぼです。コープながのでは毎年、JAあづみの協力のもと、安曇野市の「国際協力田」で田植え体験を開催しています。今回は、春にコープながのの組合員が田植えをしたお米の発送式をします。みんなで米袋にメッセージを書き、マリ共和国に送り出しましょう。発送式の後には、今年の新米で、握らないおにぎり「おにぎらず」を作って味わいます。どんな具を入れようか?楽しみながら作りましょう!

■日時：12月7日（土）

10：00～12：00頃

■会場：JAあづみ広域営農センター2階

（安曇野市堀金烏川2650-1）

■定員：10家族（定員になり次第締め切り）

■参加費：1人200円

■持ち物：おにぎらずの具（お好きなもの）

飲み物、箸、皿

■その他：参加者には要項を送付します。

■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。

スタッフおすすめの  
「おにぎらず」の  
試食もできます!



【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）



参加無料 ミニライフぱらん講座

## 知って得するお金の話

### 「サラリーマンのための確定申告」

確定申告をして、所得税が戻る場合があります。「医療費がたくさんかった方・寄付をした方・住宅ローンを組んだ方」など。

サラリーマン世帯向けの講座です。

開催日	時間	会場
1月27日（月）	10：00～	コープ長野稲里店
1月22日（水）		コープデリ上田センター
1月29日（水）	12：00～	コープデリ安曇野センター
1月29日（水）		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：電話にて申し込みください。

■申込締切：各講座開催2日前まで。

2024年1月開催時参加者アンケート

◎源泉徴収票の見方がわかりました。また、知らなかった情報を聞く事ができて良かったです。

◎目的としている事をお聞きでき、助かりました。申告をしてみたいと思います。

◎気軽に質問ができて、わかりやすかったです。

【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、本講演会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。



おいしいコーヒーが飲みたい！

参加者募集

## コーヒーの淹れ方学習会

石光商事株式会社より講師を迎え、コープのコーヒーバッグやレギュラーコーヒーなどのおいしい淹れ方を学びます。商品のおいしさの秘密や、コーヒー×エシカルについても教えていただきます。コーヒーの淹れ方を学び、いつものコーヒーをよりおいしく飲んでみませんか！

- 日時：12月17日（火）10：00～11：30
- 会場：飯田市上郷公民館（飯田市上郷飯沼3145-1）
- 定員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の発表はご案内の発送をもってかえさせていただきます）
- 参加費：無料
- 託児：なし（熱湯を使用するため、お子様の同席をご遠慮ください）
- 申込方法：電話・二次元コード・URLからお申し込みください  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=491](https://krs.bz/naga_coop/m?f=491)
- 申込締切：11月26日（火）
- 企画担当：南信ブロック

【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）



報告

## 書損じハガキ・切手等 回収キャンペーン

今年1月15日～5月31日に取り組んだ、NPO法人ハンガー・フリー・ワールド主催「書損じハガキ・切手等回収キャンペーン」へのご協力ありがとうございました。皆さまから寄せられた品物は、国内で換金し、飢餓に直面する人々が自らの手で栄養ある食べ物を持続して得られるようになるための取り組みに充てられます。

■コープながの組合員から寄せられた品物とその換金額

未使用・書損じハガキ	5,958,378円
未使用切手	2,967,040円
使用済切手	147,748円
ブルーチップ・グリーンスタンプ	235,960円
商品券	706,500円
中古CD・DVD・ゲーム	151,536円
金・プラチナ	525,321円
外国紙幣	474,760円
トレーディングカード	10,549円
合計	11,177,792円

このキャンペーンによる  
栄養改善・啓発活動・教育  
など、支援活動の一部をご  
紹介します。

### バングラデシュ

畜産研修を通じて女性グループと行政の対話を促進。自立への歩みを進める女性たちを支援しています。

### ウガンダ

組織化を支援した4つの協同組合の自主運営に向けた収入創出のサポート研修をしており、養鶏事業が進んでいます。

### ブルキナファソ

HFWは地域の人々が自己決定ができるよう住民主体の「参加型開発」をサポートしています。

2025年1月半ば～5月にも、  
書損じハガキ・切手等回収キャンペーンを実施予定です。  
詳しくは、今後発行する「コピス+ブロックニュース」にて  
ご案内します。

## “離乳食試食会” ～子育て応援！～

CO・OP きらきらステップとは、ママ・パパの声から生まれた離乳食・幼児食シリーズです。きらきらステップについて学びながら、お子さんと一緒にコープの離乳食を試食できます。参加してみませんか？

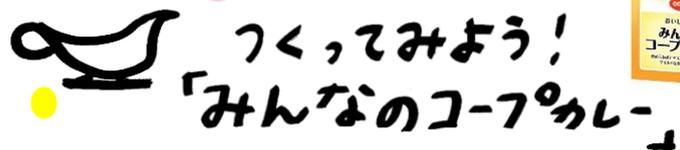


- 日時：12月10日（火）10：30～11：30
- 会場：佐久市市民創練センター（佐久市猿久保165番地1）
- 対象：離乳食をはじめている（5～8カ月頃）、または離乳食前のお子さんがいる組合員（ブレママ・おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎！）
- 定員：15組（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の方へ12月3日（火）にメールにてご案内を送信します。）
- 参加費：無料 ■申込締切：11月29日（金）
- 申込方法：二次元コードまたはURLよりお申し込みください  
URL：[https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=493](https://krs.bz/naga_coop/m?f=493)
- 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）



## 参加者募集



eフレンズの口コミでも大人気の「CO-OP みんなのコープカレー（甘口）」を使って、ご自宅でカレーを作ってみませんか。楽しい写真やわが家のこだわりレシピなどをメールでお送りください。

- 定員：50人（応募者多数の場合は抽選とし、当選者のみ11月26日頃に商品を発送します）
- 対象：組合員（webでのアンケートに必ず返答していただける方）
- 参加費：無料
- 申込方法：URLまたは二次元コードからお申し込みください  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=496](https://krs.bz/naga_coop/m?f=496)

- 申込締切：11月20日（水）
- 企画担当：北信ブロック

お子さんから大人まで  
どなたでもご参加ください！  
初めてのお料理報告もお待ちしています♪

送っていただいた写真は、コピスやInstagramで紹介いたします



## ご存じですか？

### コープの「くらしの困りごと総合窓口」

どこに相談したらいいかわからない、そんな時はお電話ください。

担当職員がくらしの困りごと解決をサポートする部署におつなぎします。コープで対応できない「困りごと」は、行政や社会福祉協議会、地域包括支援センター、シルバー人材センター、医療生協、まいさほ（生活就労支援センター）、消費生活センター等におつなぎします。



くらしの困りごと相談窓口  
兼くらしサポート活動まごころ事務局  
☎0120-755-590（月～金・9：00～17：00）



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



# お一人よりお仲間で！「やりたい」を叶えてカラダもココロも元気！サークル活動をしませんか？



コープサークルは、子育てや商品、環境や福祉など暮らしの関心事について「やってみたい・学んでみたい」を形にして、自主的に活動をすすめる組合員の集まりです。コープサークルに登録し、一定の回数活動・報告すると、コープから運営補助費（一定額）が受けられます。「なにかやりたい！」と思ったら、組合員5人以上集まれば登録できます。

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



暮らしサポート活動まごころ

## まごころサポーター交流会を開催しました！



9月に県内4会場でもごころサポーター交流会を開催しました。お互いにサポート活動の内容や、自分のできる得意なことなどを話し、コーヒーやお茶を飲みながら楽しく交流しました。



▲テーマを決めて自己紹介

今回は参加者全員で「まごころクイズ」に挑戦！優勝者には景品も贈呈しました。12問中何問正解できたかな？

組合員の同居の家族もサポーターになれる？  
○か×か？



答えは○です！夫婦で活動しているサポーターもいますよ！

サポーター  
随時  
募集中です！

お忙しい中、ご参加ありがとうございました！  
今後ともまごころの活動にご協力をお願いいたします！

【問い合わせ】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！」など危機感を煽る言葉を言われ、即決を迫られたことはありませんか？ 最近増えているこうした事例。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。

日程	会場	申込締切
12月7日（土）	コープ長野稲里店 生協会議室 （長野市稲里町中央3-38-1）	11月29日（金） 17：00
12月14日（土）	コープデリ伊北センター （上伊那郡箕輪町大字三日町1396-2）	12月6日（金） 17：00

- ・開催時間は、10：00～12：00 / 13：00～15：00です。
- ・参加申込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、事前申し込みをお願いします。
- ・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



## ～子育てひろばほっとる～む稲里よりご案内～

【お絵かきコーナー】  
11月29日（金）  
～12月7日（土）



【お誕生日会】  
11月28日（木）10：30～  
11月生まれのお友だちを  
みんなで歌をうたってお祝  
いしよう。



【ボールプールの日】  
11月27日（水）



## ～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：12月17日（火） 10：30～11：30
- ◆会場：コープ長野稲里店 コープルーム
- ◆対象：2か月～1歳くらいまでのお子さんと保護者
- ◆講師：関 美里さん ◆参加費：500円（当日集金）
- ◆申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- ◆申込締切：12月10日（火） 16：30
- ◆定員：8組 ※申し込み多数の場合抽選とし、12月13日（金）までに電話で結果をお知らせします。 ※申し込みが少ない場合は中止となります。
- ◆持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの



【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

### 小学生夏休み企画 親子で防災ものづくり体験

8月、コープ長野稲里店を会場に、親子で楽しく防災について学ぶ企画を開催しました。

長野市災害ボランティア委員会の皆さんを講師にお招きし、停電時に役に立つペットボトルランタンと、非常食になるお菓子防災ポーチづくりに挑戦しました。



#### 夢のようなお菓子のポーチができたがい！



お菓子がポーチに変身してびっくり！  
(参加者の感想から)

ポーチの中に食べ慣れたお菓子を入れると安心です  
ポーチのショルダー部分にはキャンディやスティック羊羹が入っています！

#### ペットボトルでランタン作り



#### ホッとする灯り

できあがったランタンを一齐点灯すると歓声があがりました。



物質的に満たされるだけでなく、ランタンなら「癒やし」お菓子は「心のよりどころ」など、精神的に満たされるということが驚きでした。(参加者の感想から)

#### 講師のお話から

いざという時のために日頃から必要な物をストックして備えておくことが必要です。その中にホッとするものや心のよりどころとなるものもあるとよいですね。いつも食べ慣れているものやお子さんの好きなお菓子など、身近なもので災害に備えておきましょう。

※この企画は長野市災害ボランティア委員会にご協力いただき、信州環境カレッジ地域講座を利用して開催しました。

## 開催報告

### マメックス 冷凍とうふ学習会



豆腐は栄養があり、消化もよく、いろいろな料理にも使える優れた食品です。しかし、うっかりして賞味期限が過ぎちゃったり、長持ちさせようと冷凍するとスが入ってしまうといった一面があります。その悩みを解消してくれるのが「冷凍とうふ」。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と、便利な活用方法を教えていただきました。

Q. マメックスの冷凍とうふとは？

A. にがりを使用して絹豆腐を作り、小さくカットし、凍結させたものです。

Q. どうしてマメックスのとうふは、冷凍してもスが入らないの？

A. 1.2%の<sup>でんぷん</sup>澱粉を加えることで、スが入らなくなります。

Q. 冷凍とうふの不向きな食べ方は？

A. 冷や奴には向きません。料理のシーンで使い分けてください。

#### マメックスの冷凍とうふの特徴

- 独自製法で「なめらかさ」を実現 ⇒ 絹ごし食感
- 煮崩れしにくい ⇒ 料理の仕上がりがきれい
- カット済み ⇒ 包丁いらずで衛生的
- パラ凍結 ⇒ 必要な分だけ使える
- 凍ったまま使える ⇒ 手間なく時短
- 長期保存可能 ⇒ 賞味期間は1年間(未開封の場合)
- 厳選大豆を使用 ⇒ 分別生産流通管理済みの大豆

このような特徴から、学校給食でも多く使用されるほか、被災地でも活躍しているそうです！

#### 便利な活用方法！！

学習会では、味噌汁・麻婆豆腐・炊き込みご飯の3品を試食しました。特に炊き込みご飯が人気でした。コープのきんぴら風ごぼう飯の素を混ぜ、その上に冷凍とうふをパラパラと乗せて炊くだけで、包丁を使うことなくできます。



その他に、唐揚げもおすすめでそうです。マメックスの冷凍とうふは離水しづらく、油はねもほとんどしません。

学習会では、質問が多数飛び交いながら、和気あいあいと学ぶことができました。参加してくださった組合員の皆さま、ありがとうございました。

