



参加者募集

おしえて！麗子先生

“めちゃうまぶなしめじ”クッキング

日時：2月28日(金)10:00～12:30

メイン会場：長野市ふれあい福祉センター(ほか3会場)

NHK「きょうの料理」にも出演され、料理研究家として活躍されている山本麗子さんを講師に迎え、コープの宅配で扱っているぶなしめじ「薫樹(くんじゅ)」を使った料理を教えてください。講師が実際に調理をし、その様子を見学します。講師考案の薫樹を使った料理の試食や質問コーナーも予定していますので、ふるってご参加ください！



講師：山本麗子さん

■プログラム(予定)：

山本麗子さんによる薫樹の調理とトーク、質疑応答 など

メイン会場

長野市ふれあい福祉センター(長野市大字鶴賀緑町1714-5)

サテライト会場

コープデリ安曇野センター(安曇野市豊科高家1159-4)

コープデリ上田センター(上田市上塩尻字嶋崎313-1)

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)

メイン会場の先生の調理の様子を中継します。質疑応答にも参加できます。

■定員：各会場20人(申し込み多数の場合は抽選となり、当選発表は当選者への資料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：あり。6カ月から小学2年生まで。学習会への同席は不可。

■申込方法：二次元コード、URL、電話のいずれかより申し込み URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=520

■申込締切：2月20日(木)

【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)



共催：長野県生協連 後援：長野県、松本市保健所

コープながの・食品安全セミナー

「健康食品による健康被害を防ぐために」

インターネット上や、あらゆるメディアに、健康をアピールする食品があふれています。安易に購入する人も多く見られますが、本当に効果はあるのでしょうか。健康食品の全体像、医薬品との違い、利用する際の注意点など、健康食品についての知識を深め、付き合い方を学びます。

■日時：2月17日(月)13:00～15:00

■講師：脇 昌子氏(医師・内閣府食品安全委員会シニアフェロー)

■会場：ホテルブエナビスタ3階グランデ(松本市本庄1丁目2-1)

■参加方法：会場での参加、もしくはオンライン(Zoom)参加

■申込方法：

《会場》二次元コード、URL、電話のいずれかより申し込み。託児なし。

《オンライン》二次元コードまたはURLから申し込み。申し込み後、

「参加用ZoomID」を申し込み確認とともにメールにてお送りします。

視聴に関わる機材・通信費は参加者でご負担ください。

■申込フォームURL：https://krs.bz/naga_coop/m?f=510

■申込締切：2月7日(金)

【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)



知ったら 食べたい!

食べたら 知りたい!



お米学習会

「ごろへい米」がおいしい理由

コープデリ宅配で人気の「ごろへい米」の生産者・株式会社ファーム中鶴の丸山さん、田んぼの生きもの調査で講師を務めていただいている福本さんをお招きし、お米について学びます。おいしいお米の炊き方・保存方法の紹介や、ごろへい米の試食もあります。ぜひご参加ください。

■日時：2月22日(土)10:00～11:30頃

■場所：佐久平交流センター3階視聴覚室

■定員：10家族(定員になり次第締め切り) ■参加費：無料

■申込方法：二次元コード、URL、電話のいずれかより申し込み

URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=90

■その他：参加者には要項を送付します

【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)



2024年度県民教育署名集約結果報告

2024年8月26日～10月11日の期間で組合員の皆さまにご協力いただいた「県民教育署名」の集計を行い、以下の結果となりました。(2024年11月20日現在)ご協力ありがとうございました。

●県提出用 4,856筆 ●国提出用 4,731筆

これまで「県民教育署名」を継続してきたことも一定の力となり、教育環境の改善が進んでいます。署名用紙は、個人情報として管理および取り扱いを徹底し、直接長野県教職員組合連絡協議会事務局へお届けしました。署名は、2024年12月下旬に県知事へ、2025年1月中旬に国会へ提出予定です。

生協灯油割引クーポン券配布のご案内

1月13日(月)～17日(金)の配達時に、生協灯油「3円割引クーポン券」を商品案内と一緒に配布いたしました。ぜひご利用ください。

■使用期間：1月20日(月)～2月28日(金)

1世帯1回限り、期限内のお届け分に有効。注文は1週間前まで。

■注意事項：クーポン券の利用には、生協灯油登録が必要です。

クーポン券がお手元にない場合は、お問い合わせください。

【問い合わせ】生協灯油事務局

☎0120-123-920(月～金・9:30～17:00)



令和7年度 長野県シニア大学 学生募集

月に2日程度、お勤めしながら通えそう！

一般コース

- 募集期間 2月1日(土)～3月31日(月)
- 募集人員 690人
(佐久、上小、諏訪、伊那、南信州、木曾、松本、大北、長野、北信)
- 入学資格 おおむね50歳以上の県内在住の方
- 学習期間 2年間(学習日数は月2日、年間15日程度)
- 学習内容
 - 教養講座 社会情勢、地域の歴史、健康管理など
 - 趣味・健康・交流講座 俳句、絵手紙、書道、写真など
 - 地域づくり講座 地域や課題を知る、フィールドワークなど
- 授業料 年額12,000円
※他に、自治会活動費等の費用が必要となります。

専門コース

全県の皆さんを対象に、地域のリーダーやプロデューサー的人材を養成する1年制コース(定員30人)を長野学部を設置しています。授業内容や授業料等が異なりますので、詳細はお問合せください。



【問い合わせ】

長野県シニア大学本部(公益財団法人長野県長寿社会開発センター)
TEL 026-226-3741 FAX 026-226-8327
<http://www.nicesenior.or.jp/daigaku>
長野県シニア大学各学部(長野県内各保健福祉事務所福祉課内)
市町村役場(高齢者福祉担当課)



コープながのは(公財)長野県長寿社会開発センターの
賛助会員として取り組みを応援しています

労働者協同組合ってなんですか？ 2025in 諏訪

～地域を拓き、地域に活かされる市民事業～

労働者協同組合は、市民や働く者が自ら出資して事業・経営を主体的に担い、地域に必要とされる仕事を協同でおこなう協同労働の協同組合です。2022年の労協法施行以来、全国各地で取り組みが広がっています。今回は、労協の概要についての講演や、具体的な事例の発表を通して、「労働者協同組合」の可能性と意義、課題に迫ります。

- 主催：長野県労協活用促進協議会
- 日時：2月22日(土) 13:30～16:00
- 会場：諏訪市総合福祉センター 湯小路いきいき元気館
(諏訪市小和田 19-3)
同日時にオンライン(Zoom)での配信も実施します
- 内容：①労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 北陸信越事業本部長 川原隆哲氏による講演「労働者協同組合の概要」
②労働者協同組合りたねっと(福井県)代表理事 下島礼子氏
労働者協同組合うんなん(島根県)代表理事 秦美幸氏、
同 常務理事 菅澤邦次氏による事例発表
③ワークショップ(講演や事例発表の感想交流等)
- 参加費：無料 ■申込締切：2月15日(土)
- 申込フォーム：<https://forms.gle/3AK8ZZhLLMcHwKnJ7>
- その他：Zoom 接続用URLは後日、お申し込みいただいたメールアドレスあてに送信いたします。



【申し込み・問い合わせ】長野県労協活用促進協議会
TEL 026-219-1190
e-mail workerscoopnagano@gmail.com

2025年被爆・戦後80年 全国の生協の組合員と職員で紡ぐ

「平和のメッセージ」を募集します

全国の生協では、今そして未来の平和に願いを込め、平和について学ぶ、考える、伝える活動に取り組んできました。被爆・戦後80年となる今年は、これまでの取り組みを大切にしつつ、全国的な平和の活動を広げ強めていきたいと考えています。その一環として、全国の生協の組合員・職員からメッセージを寄せていただき、「平和宣言(仮称)」を策定します。平和宣言は第75回日本生協連通常総会(6月)で採択し、広く発信していく予定です。たくさんのメッセージお待ちしております。

【メッセージ投稿方法】

- ・テーマ：「平和を実感するとき」「平和を守るために自分にできること・やりたいこと」など
- ・文字数：50～200字程度
- ・対象者：全国の生協の役職員、組合員とその家族
- ・受付方法：WEBフォームから投稿
- ・受付期間：2月15日(土)まで

投稿フォーム
はこちら



* CO・OPの粉末青汁を試飲してみよう！*

* ～ 参加者募集 ～ *

CO・OPの粉末青汁3種類をお試しいただき、アンケートにお答えください。試飲していただく商品は、ご自宅にお送りします。飲みやすさや成分にこだわったCO・OPの粉末青汁、「気になるけど1回試してから購入したい!」という方、この機会にぜひお試しください!



※各商品スティック
1本をお送り
いたします。

- 定員：60人(応募者多数の場合抽選。当選者のみ2月中旬頃商品発送)
- 対象：組合員(Web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：二次元コードまたはURLより申し込み
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=517
- 申込締切：2月7日(金) ■企画担当：北信ブロック

【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♪

子育て応援!!

親子で楽しい♡幼児のお菓子あれこれ

～お試しアンケート企画～

お子さんが大好きなおやつ時間。おやつは、食事を補助するだけでなく、お子さんの心も満たしたり、親子のコミュニケーションにも役立ちたりと、とても大切なものでもあります。コープのお菓子をお子さんとあれこれお試しください、お気に入りの商品を見つけてみてください。

お試し商品は、eフレンズ(コープデリの宅配注文サイト)のカテゴリ ベビー・キッズ食品のキッズ向けおやつより選定予定♪



- 定員：60人(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2月中旬頃に発送をもってお知らせします
- 参加対象：幼児期のお子さんがいる組合員
- 参加費：無料 ■申込方法：二次元コードよりお申し込みください
- 申込締切：2月7日(金) 17時まで ■企画担当：東信ブロック



【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477(月～金・9:00～17:45)



まごころストーリー 「男性サポーターも活躍中！」

作・ミモリ



まごころサポーター募集中！

コーディネーターが利用者とサポーターをつなぎます。まごころサポーターになって一緒に活動しませんか

【問い合わせ】くらしサポート活動 まごころ
☎0120-755-590
(月～金・9:00～17:00)

参加無料！「お店の縁側」2・3月の開催案内

毎月、コープのお店にて「お店の縁側」を開催しています。どなたでもお気軽にお立ち寄りいただき、お飲み物やおしゃべりでホッと一息ついていきませんか。♪お飲み物、お茶菓子をご用意してお待ちしています。♪申し込みは不要です。



- 会場：コープ長野稲里店、コープ安曇野豊科店 店内無料休憩所（イトインスペース）
- 2・3月の開催日：2/4（火）、2/18（火）、3/4（火）、3/18（火）
- 開催時間：10:30～12:30

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

子育てひろば「ほっとるーむ豊科」2・3月の開催案内

ほっとるーむ豊科は、3歳くらいまでのお子さんを持つ方々が気軽にお寄りいただける「遊び場」です。開催時間内は都合の良い時間に来て、帰日も自由！お子さんと遊びながら、みんなで一緒に楽しく自由にお過ごしください。申し込み不要、参加費無料です♪

- 2・3月の開催日：2月25日（火）、3月25日（火）10:30～12:30
- 場所：ほっとるーむ豊科（コープ安曇野豊科店隣にあるセリア裏側の生協会議室）

スタッフがおもちゃを用意してお待ちしています。気軽にお出かけください！
*お子さんの見守りは、保護者のみなさんでお願いします。



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



コープながの子育て応援センター ★きらきらきっず★ いなさと



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『ゆき』がテーマです。冬の歌をうたったり、音楽に合わせて身体を動かすリズム遊びなどをして、楽しみましょう。レジ袋で雪うさぎも作ります。予約は不要です。お気軽にお越しください。

- ◆日時：2月13日（木）10:30～11:15
- ◆会場：きらきらきっず・いなさと（コープ長野稲里店併設）

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：2月17日（月）10:30～11:30 ◆会場：コープ長野稲里店 コーブルーム
- ◆対象：2カ月～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） ◆持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要な物
- ◆定員：8組（申し込み多数の場合抽選とし、結果は2/13（木）までに電話でお知らせ）
- ◆申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- ◆申込締切：2月10日（月）16:30

【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）

ベビマ&ヨガ
講座の申し込みは
こちら



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）



開催報告

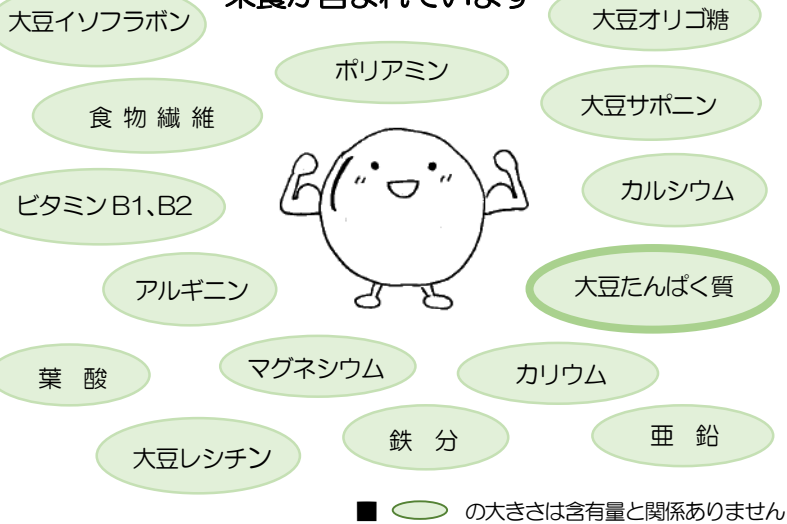
大豆製品を使って 食卓を彩る料理を作ろう！

「CO・OP 枝豆がんも」でおなじみの、フジフレッシュフーズ株式会社より講師を招き、大豆の栄養について学びました。また、大豆製品を使ったアレンジレシピも教えていただき、参加者全員で調理して試食交流しました。



中信ブロック

大豆にはこんなにたくさんの栄養が含まれています



「大豆たんぱく質」は優秀！

「大豆たんぱく質」は、体の中では作ることができない「必須アミノ酸」(9種類)がバランス良く含まれていて、お肉と同じくらい良質なたんぱく質です。

たんぱく質は、筋肉や内臓などを作るために必要で、体の機能を整えるホルモンなどの素にもなり、人の体に欠かせない栄養素です。

毎日の食事に上手に取り入れたいですね！

作ったアレンジレシピを紹介します！



【枝豆がんもの炊き込みご飯】材料(4人分)

- ・枝豆がんも 4個
- ・米 2合
- ・水 400ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2と1/2

炊飯器に、洗った米、水、めんつゆを入れ、凍ったままの枝豆がんもをのせて普通に炊く。

【厚揚げと夏野菜のコロコロチーズ焼き】

材料(大人2人分・子ども1人分)

- ・便利なクッキングミニ厚揚げ(冷凍のまま) 100g
- ・トマト 1/2個(1.5cm角に切る)
- ・ズッキーニ 50g(1.5cm角に切る)
- ・ベーコン 1枚(1.5cm四方に切る)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g

今回はフライパンで作りました。



1. チーズ以外の材料をボウルに入れて和え、耐熱容器に分け入れる。
2. ①にチーズをのせて、オーブントースターで10分焼く。

♥ 参加者の感想 ♥

- ・大豆の栄養価やたんぱく質の役割、重要性を知り、あらためて大豆の良さを実感しました。これからは大豆をたくさん食べていこうと思いました。
- ・がんもどきは、おでんに入れても子どもは好んで食べませんが、炊き込みご飯なら喜んで食べると思うので作ってみたいと思います。
- ・ミニ厚揚げの新しい料理方法を知ることができ、レパートリーが増えました。

開催報告

満蒙開拓平和記念館見学

& 平和学習



10月28日(月) コーペリ諏訪センターを出発し、下伊那郡阿智村にある満蒙開拓平和記念館を組合員14人が見学しました。

満蒙開拓平和記念館は、日本と中国双方に多くの犠牲を出した「満蒙開拓」の歴史を伝え、戦争の過ちと悲劇を繰り返さず、平和の尊さを次世代に語り継ぐために建設された、日本で初めての記念館です。

戦前から戦後に至る満蒙開拓の歴史をコーナーごとにテーマを設け紹介し、時系列にたどっていきます。開拓団員の生活、ソビエト軍の侵攻と敗戦、荒野の逃避行、難民収容所、集団自決など、加害の事実を含めた史実を、多くの体験者の言葉や映像の展示で伝えています。



中国東北部にかつて13年間だけ存在した幻の国「満州国」。ここに日本から国策として約27万人の農業移民が渡っていきました。それが「満蒙開拓団」です。長野県は其中でも全国で一番多く約33,000人の農業移民を送り出したと言われています。



“満州に行けば20町歩(東京ドーム約4個分)の地主になれる”と勧誘されて、家族総出で海を渡った人たちの敗戦後の悲惨さを知り、本質を見抜く力を養うことが必要だと教えてくれた講話でした。



参加者の声

- ＊母が話してくれなかったことの一部を知ることができて良かったです。本当に来たかった所に来られて良かったです。
- ＊満蒙開拓の歴史、悲惨な状況を知ることができ、今ある平和をありがたく思いました。
- ＊悲惨！戦争は絶対にいけない。それでも戦争はなくなる。平和のための政治と教育が大切。
- ＊戦争はやっぱり嫌だなと思いました。子どもがいるので、重ねてしまって胸が苦しくなりました。
- ＊個人でも見学したことがありましたが、どうしても説明を聞きたくて申し込みをしました。詳しい内容がわかって、当時の苦しく悲しい体験を二度と繰り返してはいけないと思いました。
- ＊初めて来ましたが、多くの長野県民の方たちに、もっと知ってもらいたいです。
- ＊満蒙開拓について、知らずにいることが多くあり、もっと大勢の方に知ってもらおう努力が必要だと感じました。

南信ブロック