



## オンライン学習会

参加者  
募集

「子どもの未来アクション」は貧困を始めとする子どもの問題を学び、考えることから共感の輪を広げていく運動です。今、日本では、子どもの7人に1人が貧困状態にあると言われています。あなたの周りにもいるかもしれない、そんな子どもたちの状況を知り、気持ちに寄り添うことから始めてみませんか？

■日時：3月12日（水）10：00～12：00

■内容：①「貧困問題を他人事にしない」

報告・美谷島越子氏  
（フードバンク信州副理事長）

②子どもの未来アクションについて

報告・コープながの組合員理事

■参加費：無料 ※通信費等は参加者負担

■申込締切：3月6日（木）

■申込方法：二次元コードまたは URL からお申し込みください

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=399](https://krs.bz/naga_coop/m?f=399)

■注意事項：インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン（Wi-Fi環境推奨）をご用意ください。Zoom アプリを使用します。事前にご自身でダウンロードしてください。アクセス用 ID 等は後日ご案内します。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477

（月～金・9：00～17：45）



## “癒しの森”で

## さくさくクッキー作り&ネイチャーゲーム

参加者  
募集

NPO 法人「伊那里イーラ」の協力のもと、森の整備とクッキー作りを体験します。さらに、森の木々に取り付けるネームプレート作りや、ネイチャーゲームで森を満喫！焼きあがったクッキーと県の名水 100 選に選ばれた「越百の水」を沸かし、持参したコーヒーや茶葉でティータイムも！一緒に春の森林浴を楽しみませんか？

■日時：4月5日（土）9：30～12：30 頃 少雨決行・荒天中止

■会場：市民農園たのながかわ（上伊那郡中川村片桐 6629-1）

■定員：10 家族（定員になり次第締め切り）

■参加費：1 家族 100 円（材料費等）

■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。

■募集開始：3月3日（月）10：00～

■申込方法：電話、二次元コード、URL のいずれかから申し込み

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=16](https://krs.bz/naga_coop/m?f=16)

■その他：参加者には要項を送付します。森への道中は足場が悪いため、ベビーカー等の使用はご遠慮ください。

※コープながのは、NPO 法人伊那里イーラと「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、共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。企画当日、コープながのから伊那里イーラへの寄付金贈呈式を行います。

【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）



## 第33回通常総代会議案書の「絵」募集

第33回通常総代会議案書および資料編の2冊に掲載する「絵」を募集します。採用された「絵」は、これらの表紙・裏表紙に使わせていただきます。ふるってご応募ください。

■対象：組合員および、その家族

■テーマ：「私の好きなこと・好きなもの」

■制限事項：作品形式は手描き・デジタル問いません。

また、ペン・クレヨン等使用する画材に制限はありません。オリジナルで未発表の作品とし、アニメ、キャラクター等の使用や、他の公募との重複応募はご遠慮ください。

■応募用紙：郵便はがき（絵は裏面に描いてください）、

A4 または B5 サイズの用紙（折らずに封筒に入れ送付）、メールでのデータ送付

■必記事項：応募者氏名（フリガナ）・住所・組合員コード・電話番号を記入してください。お子さんなど、応募者が組合員のご家族の場合、登録組合員名を書き添えてください。

※議案書掲載にあたっては、市町村名と作者の氏名を掲載させていただきます。

■宛先：〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川 668 コープながの総合企画室 総代会「絵」募集係

メールアドレス：nagano\_hiroba@coopdeli.coop

■謝礼：表紙採用者には図書カード 2,000 円分、裏表紙採用者には図書カード 500 円分、全応募者に粗品を差し上げます。（謝礼・粗品のお届けは6月下旬を予定）

■締切日：3月21日（金）必着

※採用作品を総代会議案書に掲載する際は、拡大縮小および色を変更する場合があります。また、応募作品は返却いたしません。ご了承ください。

※応募にかかわる個人情報は厳重に管理し、謝礼送付・議案書掲載・生協からのご案内以外の目的には使用しません。

※全応募作品を総代会当日、会場に展示いたします。展示の際には氏名、市町村名も掲載いたします。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

松代大本堂の記録と記憶を平和のために語り継ぐ

## 松代大本堂平和祈念館建設にご支援を！

NPO 法人松代大本堂平和祈念館は、長野市松代にある戦争遺跡・松代大本堂地下壕群を調査・研究し、見学者への案内活動や、学習会の開催を通じて、松代大本堂の歴史を発信してきました。

これまでに蓄積してきた膨大な資料を整理・保管し公開する拠点として、また、松代大本堂の史実を学び、平和の尊さを伝える拠点として、現在、祈念館の建設を進めています。祈念館建設資金を支援するクラウドファンディングにご協力ください。

■目標金額：500 万円

■受付期間：3月15日（土）23：00 まで

■支援方法：WEB サイトからご確認ください。

URL <https://readyfor.jp/projects/kibonoe>

※コープながのは、NPO 法人松代大本堂平和祈念館の法人会員です。

二次元コードからも詳細をご覧ください

【問い合わせ】NPO 法人松代大本堂平和祈念館

TEL 026-214-1557





# 2025年度「おしゃべりの場」メンバー募集!

コープの商品や食・暮らしについて、気軽に楽しくおしゃべりする場「コープ会」「おうち de お茶しよ!」  
未就学のお子さんがある組合員向けのコープ会「Baby&Kids コープ会」  
2025年度のメンバーを募集します。ぜひお申し込みください。

参加  
無料

第一次  
申込締切  
4/4

## コープ会

- ・組合員どうして集まって、「暮らし」や「商品」、月ごとに設定するテーマについておしゃべりをします。(月に1回・月末に開催)
- ・年9回開催予定(5月~2月。12月は休み)
- ・モニター商品あり、託児あり(手配できない場合お子さん同席)
- ・好きな会場を選んでお申し込みください。(1人1会場まで)

会場一覧	
東信	■小諸市市民交流センター(月)、■まなびの館エコールみよた(火)、 ■上田創造館(火)、■佐久市市民創練センター(水)、 ●コープデリ上田センター(水)、■あけぼの通商(金)
北信	●飯山市文化交流館なちゅら(月)、 ■アイビススクエア3階モリヤホール(月)、 ■中野市市民会館ソラホール(火)、●コープ長野稲里店(火)、 ■須坂市文化会館メセナホール(水)、●コープデリ長野センター(水)、 ●小布施町北斎ホール(木)、■信州の幸あんずホール 更埴文化会館(木)、 ●コープ長野稲里店(金)
中信	■コープ安曇野豊科店(月)、■松本市勤労者福祉センター(月)、 ■塩尻市市民交流センターえんぱーく(火)、■コープ安曇野豊科店(水)、 ●コープデリ塩尻センター(水)、●池田町創造館(木)、 ■サンプロ アルウィン(木)、●木曾文化公園(金)
南信	■エス・バード(月)、■ゆいわーく茅野(月)、■宮田村民会館(火)、 ●JA上伊那本所(火)、■松川町中央公民館えみりあ(水)、 ■飯田市勤労者福祉センター(木)、■駒ヶ根市ふれあいセンター(木)、 ●コープデリ伊北センター(金)、■下諏訪総合文化センター(金)
オンライン (Zoom)	火曜日(●午前・▲午後)、水曜日(●午前・▲午後)、 木曜日(●午前・▲午後)

※開催時間は ■10:00~11:30、●10:30~12:00、▲13:30~15:00

## Baby&Kids コープ会

- ・未就学のお子さんがある組合員向けのコープ会です。くらしや子育てについておしゃべりをします。
- ・年9回開催予定(5月~2月。12月は休み)
- ・モニター商品あり(子ども向け商品中心に選定)
- ・託児あり(手配できない場合お子さん同席)
- ・通常の「コープ会」と両方のお申し込みはできません。どちらかを選んでください。

会場一覧	
東信	佐久平交流センター(木) 10:00~11:30
北信	コープデリ長野センター(金) 10:30~12:00
中信	コープデリ安曇野センター(木) 10:30~12:00
南信	伊那市防災 コミュニティセンター(水) 10:00~11:30
オンライン (Zoom)	月曜日 10:30~12:00 金曜日 13:30~15:00

## おうち de お茶しよ!

- ・組合員が、家族やお友だちなど、身近な人を誘って、お茶を楽しみながらおしゃべりをします。
- ・春夏秋冬の年4回実施予定。指定期間中のお好きなタイミングで実施してください。
- ・飲料とお茶請け(2人分)を郵送します。
- ・「おうち de お茶しよ!」は、「コープ会」「Baby&Kids コープ会」の参加者も申し込みいただけます。

【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)



ホームページも  
ご覧ください

追加

# 組合員スタッフ募集!

コープながのの活動を一緒に進める組合員スタッフを追加で募集します。  
今回募集するのは「中信ブロックスタッフ」「総合スタッフ」です!  
活動を通して、ご自身の世界を広げてみませんか?  
あなたのくらしに、新たな気付きやヒントが見つかるかも!



- 任期: 1年間(2025.3/21~2026.3/20)
- 活動内容: 日数は月10日前後。月によって若干変わります  
ブロックスタッフ…主にお住まいの地域のブロックにて活動  
総合スタッフ…「がっこうシリーズ」など野外活動を中心に全県で活動  
共通…学習会などの企画・運営、ニュースの作成、組合員が集まる会議の司会
- 応募要件: コープながのの取り組みに関心がある方、  
Eメール・Webを利用できる方、活動に自家用車を使用できる方
- 活動補助費: 45,000円/月(税込) 交通費実費支給 スマートフォン貸与
- 選考方法: 説明会実施後、個々に面談いたします
- 応募方法: 電話・二次元コード・URLのいずれかよりご応募ください  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=527](https://krs.bz/naga_coop/m?f=527)

## ●説明&面談会

	ブロックスタッフ (中信)	総合スタッフ
日時	3月11日(火) 時間は個別に相談	3月6日(木) 時間は個別に相談
会場	コープデリ 塩尻センター	コープデリ 安曇野センター
応募 締切	3月7日(金) 17:00	3月4日(火) 17:00

※当日都合がつかない方はご相談ください



【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)

## 2025 年度コープサークル募集！

組合員5人以上で「なにかやりたい！」と思ったら、コープサークルに登録！コープサークルは、子育て・商品・環境・福祉などのくらしの関心ごとについて「やってみたい・学んでみたい」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、活動すると、コープから運営補助費が受けられます。詳しくは、コープながののホームページ (<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>) へ！

活動中のサークルを一部ご紹介♪



▲ねっこわあくさん 読み聞かせ活動中 みんな真剣に聞いているね★

やまびよカラスさん  
イノラホールでのイベント▼



※8月20日までの登録は「年間登録」、8月21日以降の登録は「後期登録」となり、後期登録の場合、運営補助費は半額です。一定の回数の活動が補助の条件です。

ホームページ  
サークル案内



【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)

## 2025 年度「がっこうシリーズ応援隊」募集！

「がっこうシリーズ応援隊」って知っていますか？  
コープながのでは信州の自然の中で、畑・田んぼ・森・川のフィールドを活用し、楽しみながら“環境活動”や“食育”などを体験できる企画「がっこうシリーズ」を長野県各地で開催しています。それらの企画で、会場での受付や駐車場誘導、参加者の見守り等のお手伝いをしていただくのが「がっこうシリーズ応援隊」の皆さんです。2025年度も応援隊として活動いただく組合員を募集します。興味のある方、話だけでも聞いてみたい方など、ぜひお気軽にご連絡ください！

※応援隊は有償ボランティアです。活動した場合、活動費、交通費(実費)を支給します。



【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)



くらしサポート活動まごころ

## サポーター説明会を開催しました！

気になっていた

私でも大丈夫？

何をやるの？

やってみたいけれど、分からない事がいっぱい！少しでも知ることで活動に参加できるように説明会を開催しました。  
《くらしの中の困りごとを組合員どうして助け合います》

### 依頼が多い活動は？

- ・掃除 ・ゴミ出し
- ・草取り ・食事作り
- ・買い物 など

### いきなり活動するの？

- ・コーディネーターが利用者とサポーターをつなぎます



### 活動費・交通費は？

- ・規程の金額をお支払いします

### 依頼は多い？

- ・地域によって差があります。お仕事のように依頼はありません。



- ☆ サポーターに登録いただくとハンドブックをお渡しします
- ☆ 男性の参加も大歓迎です(組合員の同居のご家族であれば登録可能)

【申し込み・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)

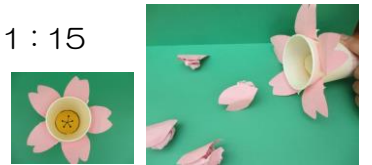
子育て応援センターきらきらきっず・いなさとよりお知らせ

## 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、紙コップで、桜の花びらの紙ふぶきが飛び出す「桜のクラッカー」を作ります。簡単に作れ、大きな音がしないので、小さなお子さんも安心して遊べます♪申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

◆日時：3月12日(水) 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・ベビィヨガ講座 参加者募集！

◆日時：3月18日(火) 10:30～11:30

◆場所：コープ長野稲里店 コープルーム(組合員室)

◆対象：2カ月～1歳頃までのお子さんとその保護者

◆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より申し込み

◆申込締切：3月11日(火) 16:30

◆定員：8組(申し込みが少ない場合は中止、申し込み多数の場合は抽選。結果は3/14までに電話でお知らせ)

◆持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要な物



【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)

## 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

## ♡コープデリの子育て応援♡離乳食学習会&試食会



5カ月～3歳児向け  
離乳食・幼児食シリーズ



5・6カ月頃～1歳8カ月頃の  
赤ちゃんが参加しました！

12月3日(火)、コープデリ塩尻センター会議室にて離乳食学習会と試食会を開催し、親子14組(大人14人、子ども13人)が参加しました。宅配事業部の職員が講師となり、「きらきらステップ」「きらきらキッズ」のコンセプトやおすすめポイントを紹介したあと、親子で試食をしました。

### ママ&パパの声から生まれた離乳食・幼児食「きらきらステップ」

5カ月～3歳児の頃によくある悩みを少しでも解消し、子育てするママ・パパを応援したい♪そんな思いから「きらきらステップ」は作られました！



試食品の「きらきらステップ」シリーズの6品と麦茶



試食会の様子



学習会の様子



「きらきらステップ」使った  
レシピ集がご覧いただけます♪



### 参加者の声

- ★すでに食べさせていたが、学習会で知らなかったことを知ることができ、改めて安心して食べさせられるなど、わかった。
- ★同じくらいの赤ちゃんたちと一緒に、交流しながら離乳食について学べてよかった。
- ★帰省する孫の離乳食が始まるちょうどいい時期に試食ができてよかった。
- ★タンパク質、炭水化物、野菜など、一食分が試食できてありがたかった。完食しました！
- ★いただいたアレンジレシピ集を参考に、これからバリエーションを増やしたいです。

## \*\*\*おうちde省エネ\*\*\*

まだまだ冬の寒さが続いています。光熱費が気になりますね・・・

おうちで無理なくできる省エネ&エコ活を紹介します☆

### 電気こたつ 省エネアイデア

- ・腰より上の冷え対策 上半身は寒くなりがち  
1枚多めに着込むことが温かさのポイント！
- ・他の暖房機器を併用する場合は、控えめな温度設定を

- ① 上掛と敷布団をあわせて使う
- ② 温度設定を「強」から「中」に下げる(5時間/日使用)

年間で

↓ ①、②をすると...  
電気 約 81.4 kWh の省エネ  
CO<sub>2</sub> 約 40 Kg の削減  
約 2,530円の節約



### 石油ファンヒーター 省エネアイデア

- ・早めのOFFが決め手！  
お出かけや寝る約15分前のOFFがコツ
- ・フィルター掃除で効率アップ
- ・着るものを工夫して体感温度をアップ！

- ① 設定温度を21℃から20℃にする(9時間/日使用)
- ② 暖房を1日1時間短縮

年間で

↓ ①、②をすると...  
電気 約 3.9 kWh の省エネ  
灯油 約 26 L の省エネ  
CO<sub>2</sub> 約 67 Kg の削減  
約 2,350円の節約



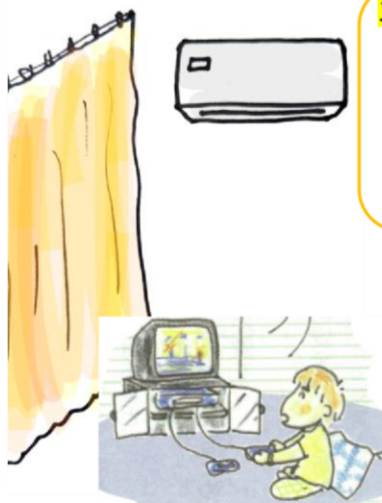
### エアコン 省エネアイデア

- ・ドア、窓の開閉を少なく
- ・厚手のカーテンを使用  
床まで届く長いカーテンがGood！
- ・扇風機などを併用して、暖まった空気を循環させよう  
(適宜換気を忘れずに)
- ・室外機の吹出口にものを置かない

- ① 設定温度を21℃から20℃にする(9時間/日使用)
- ② 暖房を1時間短縮
- ③ フィルター掃除を1、2回/月実施

年間で

↓ ①、②、③をすると...  
電気 約 125.8kWh の省エネ  
CO<sub>2</sub> 約 61 Kg の削減  
約 3,900円の節約



### お風呂 省エネアイデア

- ・水を沸かすよりも、お湯をためる
- ・必ずフタをしめましょう  
フタをしないと、浴槽のお湯からどんどん熱が逃げてしまいます

- ① 入浴は前の人と間隔をあけずに入る
- ② シャワーを流したままにしない

年間で

↓ ①、②をすると...  
ガス 約 51 m<sup>3</sup> の省エネ  
CO<sub>2</sub> 約 114 Kg の削減  
水道 約 4.38 m<sup>3</sup> の節約  
約 9,400円の節約

