

春のブロック別総代会議を開催します

「春のブロック別総代会議」は、今年6月に開催される第33回通常総代会に提案するコープながのの「2024年度の活動や事業のまとめ」と「2025年度の方針」などの予定議案について、総代※に報告し、意見をいただく場です。総代だけでなく、コープながのの組合員であればご参加いただけますので、参加希望の方は、4月25日（金）までにお申し込みください。総代及び参加者への事前資料の発送は5月1日（木）を予定しております。ご参加お待ちしております。

※「総代」は組合員の代表で、400人が選出されています。

【会場開催のご案内（開催時間 10：00～12：10）】

Table with columns: 開催日, 開催会場. Rows include locations like 飯山市文化交流館, ホテルメトロポリタン長野, etc.

- 託児：あり（託児サポーターの手配状況により対応できない場合あり）
■その他：参加者には交通費を支給いたします。

【オンライン開催のご案内（Zoom アプリを使用します）】

Table with columns: 開催日, 開催時間. Includes Zoom link and QR code.

【申し込み・問い合わせ】コープながの総合企画室 0120-502477

WEBからの申し込みはこちら(https://krs.bz/naga.coop/m?f=60)▲

岩手県大船渡市山林火災支援募金

2月26日に岩手県大船渡市で発生した山林火災により被害を受けた地域の一日も早い復旧・復興を願い、「岩手県大船渡市山林火災支援募金」を実施します。

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。ご了承ください。

〈宅配での受付〉 受付期間は4月11日（金）まで。eフレンズでの受付は4月13日（日）午前2：00まで。

- 286723 1口・100円 286725 1口・1000円
286729 1口・10ポイント 286731 1口・100ポイント
286733 全ポイント（数量欄に1をご記入ください）

〈店舗での受付〉 受付期間は2025年4月13日（日）まで。店舗備え付けの募金箱または店内レジで承ります。

【問い合わせ】コープながの総合企画室 0120-502477

被爆・戦後80年。新聞記者と一緒に平和の大切さを伝える新聞をつくろう！

子ども記者募集

子ども平和新聞プロジェクト

被爆・戦後80年の節目となる2025年。戦争の体験や記録、平和への思いを次世代に継承するために、コープながのは全国の生協と共に「子ども平和新聞プロジェクト」に取り組みます。

■内 容：全3回のワークショップを通じ、平和新聞をつくります

Table with columns: 日程, 内容. Rows include: 第一回 5月下旬 新聞の作り方を学びます, etc.

※土曜日または日曜日にコープながの本部（長野市）にて開催します。なお、スケジュール・内容は変更となる場合があります。ご了承ください。

- 対 象：コープながのの組合員の家族で、小学校4年生～中学3年生のお子さん
■定 員：5人（応募多数の場合は応募動機をもとに選考）
■申込方法：WEBフォームからお申し込みください。
■申込締切：4月28日（月）

【問い合わせ】コープながの総合企画室 0120-502477

WEBからの申し込みはこちら(https://krs.bz/naga.coop/m?f=540)▲

JAあづみ×コープながの 共同企画 田植え体験 参加者募集！

～「マリ共和国にお米を送ろうプロジェクト」に参加しよう！～

JAあづみ並びに生産者の皆さんの協力のもと、「国際協力田」での田植え体験を開催します！

〈国際協力田運動～マリ共和国にお米を送ろうプロジェクト～とは〉 県内の休耕田等を活用した水田で収穫されたお米を、飢餓に苦しむアフリカ・マリ共和国に送るJA長野県グループの国際貢献活動です。

- 日 時：5月17日（土）10：00～11：40頃
■場 所：国際協力田（安曇野市堀金烏川地区）
■定 員：20人程度（定員になり次第締め切り）
■参加費：無料 ※お小昼が出来ます
■募集開始：4月14日（月）10：00～
■申込方法：電話またはWEBフォームから申し込み
■その他：参加者には要項と地図を送付します。

【申し込み・問い合わせ】コープながの総合企画室 0120-502477

WEBからの申し込みはこちら(https://krs.bz/naga.coop/m?f=78)▲



組合員スタッフを追加募集します

(東信・中信・南信ブロックスタッフ、総合スタッフ)

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募集します。

- 任 期：2026年3月20日まで
- 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
- 説 明 ・ 面 談 会

	開催日	時間	会場	申込締切
南信	4月14日 (月)	10:00~ 11:30	コープデリ 伊北センター	4月9日(水) 16:00
東信	4月22日 (火)	10:30~ 12:00	コープデリ 上田センター	4月17日(木) 16:00
中信	4月28日 (月)	または 13:30~	コープデリ 塩尻センター	4月18日(金) 16:00
	5月7日 (水)	15:00		
総合	4月18日 (金)	10:00~ 11:30	コープデリ 安曇野センター	4月15日(火) 16:00

【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)



WEBからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=414>)▲

主催：国営アルプスあづみの公園 協力：コープながの さとやま楽校 2025 田んぼの教室

参加者募集

国営アルプスあづみの公園の里山ゾーンをメインフィールドに、市民団体と協働で運営する「さとやま楽校」。田んぼを舞台に、さまざまな体験や交流を通じて、「里山」と「未来」、そして「里山に根付く文化」について楽しく学びましょう。

開催日	内容 ※お小昼つき
5月18日 (日)	みんなで水田に入り、昔ながらの手植えで苗を植えます。
6月28日 (土)	水田の草取りをして元気な苗を育てます。昔の除草機の体験(手鎌を使った体験)や、生物数調査を行います。
9月6日 (土)	手鎌を使い昔ながらの手刈りで稲刈り、はぜ掛けを行います。
9月21日 (日)	脱穀作業(稲束運搬作業)、稲わら収納作業等を行います。

- 開催時間：9:30~13:00頃
- 募集定員：各回40~50人(定員になり次第締め切り)
- 募集開始：4月22日(火)から ■申込締切：5月11日(日)
- 参加費：無料(あづみの公園入園料免除)
- その他：参加者にはあづみの公園より後日要項を送付します。
- 申込方法：電話または国営アルプスあづみの公園HPの申し込みフォームよりお申し込みください

【申し込み・問い合わせ】国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区

TEL 0263-71-5511 (火~日・9:00~17:00)

ホームページ <https://www.azumino-koen.jp/index.php>

《国営アルプスあづみの公園パートナー募集!》

田んぼ作業を応援くださる方を募集します。公園内の昔ながらの田んぼを維持しながら生物を守る活動に参加しませんか。

【問い合わせ】国営アルプスあづみの公園管理センター

TEL0263-71-5511 市民協働係まで

AC長野パルセイロ・レディースのホームゲームにて冠協賛試合開催!



コープながの



AC NAGANO
PARCEIRO
LADIES

コープながの サンクスマッチ

コープながのは、女子サッカーのプロチーム「AC長野パルセイロ・レディース」のスポンサーとして登録し、チームを応援しています。「AC長野パルセイロ・レディース」のホームゲームにて、冠協賛試合「コープながのサンクスマッチ」を開催します。

- 日 時：5月10日(土)
14:00キックオフ
※12:00開場・雨天決行
- 対戦相手：セレッソ大阪
ヤンマーレディース
- 会 場：長野Uスタジアム
(南長野運動公園内)



※会場までのアクセスはAC長野パルセイロホームページ参照。

コープながのサンクスマッチ 特別価格 試合観戦チケット販売

組合員のみなさんに試合観戦チケットを特別価格でご案内します!
注文番号と必要数を注文用紙の6桁記入欄にご記入ください。

- チケットは当日、会場(シャトル乗り場前特設ブース)でお渡しします。組合員証やお届け明細書等、組合員コードのわかるものをお持ちください。(引換時間11:00~14:45)
- 来場されなかった場合の返金対応はありません。
- 宅配利用代金と合わせて引き落としとなります。
- 注文締切：4月18日(金)まで(4月4回まで)
- ※eフレンズの受付は4月20日(日)午前2時まで
- システムの都合上、明細書兼請求書には商品名と数量のみ記載されます。請求金額は4月度請求書(4/28週配布)をご確認ください。引き落とし日は5月7日(水)です。

※学生は高校生、大学生、専門学生。未就学児はチケット不要。

席種	区分	価格	注文番号
ホーム 自由席	一般	1,000円	297283
	学生	750円	297295
	小・中学生	250円	297301

フードドライブと 未使用文具&未使用生理用品の回収を実施します

サンクスマッチ当日、会場にてフードドライブと未使用文具・未使用生理用品の回収を行います。フードドライブとは、ご家庭で眠っている食品を寄付していただく活動です。寄付いただいた食品、文具はNPO法人フードバンク信州にお渡しし、必要としている方にお届けします。また、生理用品はNPO法人えんまるにお渡しし、活用していただきます。ご協力をお願いいたします。

- 時 間：11:45~14:15
- 会 場：長野Uスタジアム 入場券売り場付近特設ブース
- 寄付していただきたいもの
 - ・缶詰、レトルト食品、カップ麺などすぐ食べられるもので、次の3つの条件を満たすもの
 - ①賞味期限が明記されており、一か月以上残っている
 - ②未開封 ③破損して中身が出ていない
 - ・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。一点から寄付可能です。
 - ・未使用で未開封の生理用品



【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：コープながの／後援：コープ共済連「くらしの見直し講演会」

パートで世帯収入アップ大作戦！ 「パート収入の壁の仕組みと乗り越え方」

妻の働き方次第で世帯収入は大きく変わります。今はパートでも扶養を外れるとどうなるのか不安を持っている人、正社員だけどパートに切り替えたい人、もやもやしている人は多いはず。次の一歩を踏み出すために、女性の働き方にかかる税金と社会保険料の仕組みを知りましょう。

- 日時：5月15日（木）13:00～15:00 ■開催方法：オンライン（Zoom）
- 参加費：無料（通信費等は参加者負担） ■申込方法：二次元コードまたはURL
（https://krs.bz/naga_coop/m?f=479）から申し込み ■申込締切：5月7日（水）
- その他：申し込み後、メールにてZoom 接続情報をお送りします



講師：深田晶恵 氏

生活設計塾クルー取締役、ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、外資系電機メーカーのOLから、1996年にFPへ転身。

セミナーでは「すぐできるマネープラン」を提案。わかりやすく、はぎれの良い語り口に定評がある。NHK「あさイチ」「クローズアップ現代」などに出演多数。ダイヤモンドオンラインなどでマネーコラムを連載中。近著に「知識ゼロの私でも！日本一わかりやすいお金の教科書」（講談社）、「まだ間に合う！老後のお金のつくり方」、「サラリーマンのための手取りが増えるワザ65」など



【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。

令和6年能登半島地震および能登豪雨災害募金にご協力いただきありがとうございました

令和6年能登半島地震および同年9月の豪雨災害により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9月27日～2025年1月12日の期間「令和6年能登半島地震および能登豪雨災害募金」に取り組み、組合員の皆さまより多くの寄附金をお寄せいただきました。

ご協力ありがとうございました。

コープながの募金額 26,709,517円
(コープデリグループ211,823,596円)

コープデリグループ全体の募金額のうち、2億円は日本生協連を通じて義援金として被災者へ届けられるほか、支援金として被災地支援のために活用されます。

また、2億円を差し引いた11,823,596円は、各生協の募金額に応じて按分し、今後の能登への被災地支援に活用します。コープながのの按分額は1,490,875円で、被災地支援となる具体的な用途を検討し、改めてお知らせいたします。



きらきら☆リトミック参加者募集

- 日時：5月17日（土）
- キッズ向け（1歳6ヵ月以上）11:00～12:00
- ベビー向け（1歳6ヵ月未満）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：5月10日（土）16:30
- 定員：各5組（申し込み多数の場合は抽選とし、結果は締め切り後5月13日（火）までに電話でお知らせします）



幼児一時預かり にこにこルームを利用してみませんか

にこにこルームは、1歳から就学前のお子さんを、予約制でお預かりしています。託児時間は平日（月～金）9:30～16:30で、利用料金は1時間500円です。ご自身のリフレッシュや、通院、兄弟の用事、慣らし保育などの際に、気軽にご利用ください。



【問い合わせ】きらきらきっず・いなさと

☎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）



くらしサポート活動《まごころ》 ご存知ですか？



くらしの中の

組合員どうしの助け合い

ちょっとした困りごと
まごころサポーターが
お手伝いします！

コープながのまごころ

検索

～利用者の声～ ♡

- ◆膝や腰が痛いので、掃除を週に1回お願いしています。明るいサポーターさんに元気をもらっています。
- ◆利用について電話で相談したところ、ていねいに説明していただきました。コーディネーターが間に入ってくさるので、何かと安心です。

まずはお気軽にお電話ください

【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）



開催報告

子どもが成長する力を育てる 『魔法の声かけ』

12月に長野市のリサイクルプラザにて、交流分析士インストラクターの宮崎美紀さんをお招きし、子育てワークショップを開催しました。参加者同士交流しながら、子どもへの向き合い方を楽しく学びました。



講座は、『人は1日に何回くらい質問をしていると思いますか?』という問いから始まりました。自分の中で考えたことも含め、約6000回もの質問をしているそうです。

子どもへの声かけを分類すると、『質問』と『尋問』に分かれます。『だって〇〇だったから』と、子どもが言い訳するような答え方をすると、親は『尋問』しています。『〇〇すればよかった』といったように子ども自身が答えを出せるようにするのが『質問』です。

子どもと親は違う人格であり、子どもの目指したいゴールと親の立場としてのゴールは別物だと認識することが大切です。親は並走していく立ち位置で子どもと接します。

子育てのゴールは『子どもが自立し自律すること』『子どもが自分を好きでいられること』と、宮崎さんはまとめました。

ワークに取り組んでいるうちに大盛り上がり!



参加者の感想

今まで参加したワークの中で一番笑って、楽しかった講座でした♡

声かけ一つでこんなに変わるのなら「質問」するよう心掛けてみます。



今日学んだような素敵な声かけができるようになりたいと思いました。

子どもへの声かけが尋問になっていたと気づかされました。「まずは自分(保護者)を満たすことが大切」という言葉が心に響きました!

フリーリア学習会

開催報告

2月にナリス化粧品株式会社より、講師を迎えてスキンケアシリーズ「フリーリア」についてオンラインで学びました。

【フリーリアとは】

年齢に負けない美しい肌を目指すエイジングケア^{※1}シリーズの化粧品です。6種のバラから抽出された「バラ花びらエキス^{※2}」と「バラ棘茎エキス^{※3}」という保湿成分を配合しています。宮城県のフリーリア専用ローズガーデンで育てられ、最も適したタイミングで花を傷つけることなく採取し、鮮度の高いバラのみを選定。生バラを低温低圧蒸留し、特殊な方法で「ローズ水」を抽出しています。パラベン(防腐剤)や香料を加えないこだわった化粧品です。



※1: 年齢に応じたお手入れのこと
※2: ハイブリッドローズ花エキス
※3: ロサツプレリグト茎エキス

特徴

参加者のこえ

 【ダブルクレンジング】	*かんたんなメイクや皮脂などの油性の汚れと、汗やホコリなどの水性の汚れを一度でスッキリ落とす	○泡立ちが良かったので、この商品に変えようと思う。 ○毎日楽にクレンジングと洗顔ができそう。
 【フェイスクリア】	*くすみの原因となる古い角質をふき取り透明感がアップして、後に使う化粧品の浸透 [※] 効果もあがり、肌をやわらかくする ※角質層まで	○ふきとり化粧水を使ったことがなかったけど、今回使ってみて使いたいと感じた。 ○綺麗にしているつもりでも古い角質がこんなに溜まっていることに驚いた。
 【モイストアプローチ】	*美容液級のリッチなうるおいが角質層までじっくり浸透して、もっちりぷるぷる肌にする高保湿化粧水	○美容液のような化粧水で、乾燥した肌にしっかりと馴染んでくれた。 ○バラの香りがして化粧品を使うのが楽しくなった
 【モイストアップミルク】	*バリア機能でお肌を守り、夏場でも使いやすいサラッとしたジェル状乳液 *うるおいのベールをつくる	○しっとり、もっちりした使い心地 ○たくさんつけてもベタベタしないので使いやすい。エキスカプセル入りがお気に入り。
 【リフトクリーム】	*コクのある濃密な使用感で、うるおいを長時間キープし、弾むようなハリのある肌に整えるクリーム	○べたべたしない、肌に染みわたる感じ ○バラの香りが良く1回で膚になりました。ベタベタしすぎず、ちょうど良い濃密さで使いやすい。
 【フェイシャルコットン】	*毛羽立ちにくく、肌に繊維を残さない *ふき取りやすい	○毛羽立たないので使いやすい ○厚みがあり化粧水が液だれしないのがいい