



毎日食べているお米はどうやって育つの？知ったらもっと好きになる！

田植え体験 参加者募集！

コープながののお取引先や、生産者の皆様のご協力のもと、日本人の主食「お米」作りの第一歩、「田植え」を体験してみませんか？今回は、昔ながらの手植えでの田植えに挑戦！水を張った田んぼに足を踏み入れる貴重な機会です！泥んこになりながら、みんなでワイワイ楽しくお米の苗を植えましょう！



開催日	会場	会場の特徴	参加費
5月24日 (土)	三ツ和農産 (所在地) 中野市三ツ和 (HP) https://mitsuwanousan.shopinfo.jp/	大きな田植え機やトラクターを展示します。 運転席に座って記念撮影もできますよ♪	無料
5月31日 (土)	大町市花き協会 (所在地) 大町市平 (HP) http://www.dia.janis.or.jp/~kaki3236/index.html	美しい北アルプスの麓に広がる田んぼです。 素晴らしい景色を眺めながら、田植え体験ができます！	無料
6月7日 (土)	竹の会夢里人 (所在地) 飯島町飯島 (HP) https://www.murito.net/	竹林整備で出た竹を有効活用して「竹米」を作っている田んぼです。貴重なお米の試食ができます！	1人 100円

- 開催時間：10：00～12：00頃 ■募集定員：各会場 15 家族程度。お一人でもご参加いただけます。先着順で定員になり次第締め切り
- 募集開始：4月28日(月) 10：00～ ■申込方法：電話またはWEBフォームからお申し込みください
- その他：参加者には後日要項と地図を送付します。天候等により企画が中止になる場合があります

【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)

WEBからの申し込みはこちら
(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=65>)▶



ミャンマー地震緊急支援募金にご協力を！

3月28日にミャンマー中部で発生した地震の被害を受けた子どもたちとその家族を支援するため、緊急支援募金を実施します。お預かりした募金は、日本ユニセフ協会「ミャンマー地震緊急募金」に送金します。
※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5月9日(金)まで。eフレンズでの受付は5月11日(日)午前2：00まで。OCR注文書やeフレンズ、アプリなどで以下の申込番号と口数をご記入ください。

287008 1口・100円 287010 1口・1000円
287012 1口・10ポイント 287016 1口・100ポイント
287020 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5月11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。レジではポイントカードのポイントでの募金も承ります(1ポイント=1円)

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

日本盲導犬協会への募金 ありがとうございました



コープながのの店舗に設置した募金箱を通じて、2024年度に組合員の皆さまから寄せられた募金は113,265円となりました。ご支援ありがとうございました。募金は、盲導犬育成をはじめ、視覚障害者の方の生活の質向上を目的として活用されます。

盲導犬の誕生から引退後の暮らしまで、盲導犬の一生には、多くの時間、手間、費用がかかります。また、盲導犬と歩く視覚障害者の方の多くが2頭目、3頭目の盲導犬を希望されています。人と盲導犬の歩みが続く限り、新たな盲導犬を育成・提供していくための支援が必要とされています。

公益財団法人日本盲導犬協会ホームページ <https://www.moudouken.net/>

組合員スタッフを追加募集します

(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	5月19日 (月)	10：00～ 11：30	コープデリ 伊北センター	5月14日(水) 16：00
中信	5月7日 (水)	10：30～ 12：00	コープデリ 塩尻センター	4月30日(水) 16：00
	5月21日 (水)	13：30～ 15：00		5月2日(金) 16：00
総合	5月21日 (水)	10：30～ 12：00	コープデリ 安曇野センター	5月14日(水) 16：00

※申し込み受付後、会場地図や要項を郵送いたします。

※お子さんの同席が必要な方はお申し出ください。

※上記日程で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)

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



開催報告



AC長野パルセイロ・レディース選手交流会

長野UスタジアムでAC長野パルセイロ・レディースの選手との交流会を行いました。普段の食事のこと、体調管理についてなど、おしゃべりを楽しみました。



伊藤めぐみ選手

白米大好き♡
好きなごはんの
お供はめんたいこ

家族仲よし♡
いつもUスタに
応援に来てくれます

スタジアムでの
皆さんの応援の声は
とても力になります



コープの宅配を
利用して自炊
しています



奥川千沙選手

いろんな種類のもの
を食べます。運動
したらすぐ食べて
飲む！

オフの日はおうち
時間を楽しんで
だりメンバーと
カフェに行ったり♡



今年の「コープながのサンクスマッチ」は5/10(土)です。詳細はコピス434号、435号をご覧ください。



《参加者の感想》

- ・選手のお二人がとても気さくで素敵な人柄なのでますますファンになりました。
- ・サインに子どもへのメッセージも入れていただき、宝物になりました。絶対応援に行きます！

子ども記者募集

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。このプロジェクトでは、子どもたちが新聞記者から取材や新聞づくりの手法を学び、平和新聞を作ります。プロジェクトに参加する子ども記者を募集します。

■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

	日程	内容
第一回	5月24日(土)	新聞の作り方と取材の仕方を学びます
第二回	6月21日(土)	取材の仕方を学び、地域の戦跡(松代大本営など)の調査をします
第三回	7月19日(土)	新聞を作ります
第四回	8月30日(土)	コープながのにて発表会を開催します

※コープながの本部(長野市)にて開催します。日程・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(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=540>)▲



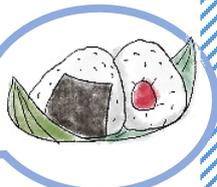
JAあづみ×コープながの 共同企画

国際協力田植え体験 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!手で植える昔ながらの田植えを体験しながら、飢餓に苦しむアフリカ・マリ共和国にお米を送るJA長野県グループの国際貢献活動に参加しましょう!

- 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 ※お小屋の提供があります
- 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(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=78>)▲

ほっとるーむ豊科

お母さんの心と身体もほぐしましょ♡

てあそび、わらべうた、ふれあいあそび

安曇野市内外で活躍される「こちょ会」の赤沼美奈子さんをお招きし、親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を開催します。お子さんの心と身体の発達を学びながら、一緒に楽しくふれあい遊びしませんか。初めての方も、リピーターも大歓迎!

- 日時：5月27日(火) 10:15～11:00
※受付は10:00から
- 場所：ほっとるーむ豊科
(コープ安曇野豊科店 生協会議室)
- 対象：3歳ぐらいまでのお子さんとその保護者
- 定員：予約制・5組 ※定員になり次第締め切り
- 申込方法：二次元コードまたはお電話にて
- 申込締切：5月15日(木) 17:00



【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=360>)▲

子育てサークル「西山っ子」



お一人よりお仲間です!「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、環境や福祉などく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、一定の回数活動のち、コープに報告すると、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)

ホームページでもご紹介しています

(<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>)▶



コーラスサークル「sole e luna」





お住まいのお困りごと、ご相談ください！

コープデリハウジングからのご案内

水まわり！

お風呂、キッチン
洗面化粧台、トイレ etc.

屋根外壁！

外壁のひびが気になる
10年以上塗装をしていない

庭木剪定！

消毒、伐採の
ご相談も承ります

断熱窓、雨戸、玄関戸 etc.

冷暖房を効率的に！
結露、寒さ対策に！

シロアリ、畳、襖、障子 etc.

何年もシロアリ防除をして
いない。各種張り替え

水のトラブル etc.

水漏れ、排水管の
詰まり、給湯器

増減築、間取り変更 etc.

その他、太陽光発電、
蓄電池、バリアフリー等

ご相談、お見積り無料！
スマホでサクッとご相談
WEBなら24時間365日受付！



HPはこちら

【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

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。扶養を外れるとどうなるのか不安を持っている人、正社員だけれ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)

■講師：ファイナンシャル・プランナー(CFP®)
深田晶恵氏

■参加費：無料(通信費等は参加者負担)

■申込方法：WEBフォームから申し込み

■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。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。



【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)



WEBからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=479>)▲



くらしの中の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！



上の子の相手もしてもらえる？
臨月で思うように動けなくなってきた…
そうじをお願いしたい！
初めての出産で不安…
木浴だけでも手伝ってほしい

組合員なら
どなたでも
利用できます！

お気軽に
お電話ください

実家の片づけをしたいけど
1人じゃ大変そう…
手伝ってほしいなあ

ひとり暮らしの母の家の
ゴミ捨てをお願いしたい！



サポーター
募集中！

【問い合わせ】くらしサポート活動まごころ
☎0120-755590 (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

3月きらきら☆じゃんぼりー



3月12日に開催し、11組の親子が参加！大型絵本やペーパサート、色画用紙のサクラの花びらが飛び出す紙コップクラッカー作りを楽しみました

5月きらきら☆じゃんぼりー

ふれあい遊びと こいのぼり制作

■日時：
5月8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)
※予約不要、参加費無料

あそびにきてね♪

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：5月21日(水) 10:30～11:30

■場所：コープ長野稲里店 コーブルーム(組合員室)

■対象：2カ月～1歳くらい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：電話または右下の二次元コードから申し込み

■申込締切：5月14日(水) 16:30

■定員：8組 ※申し込み多数の場合抽選。結果は5/17までに電話でお知らせ。申し込み人数が少ない場合は中止。



【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

お仕事や家事・子育て・介護などで自分のことは後回しのあなたへ お口の中のエイジングケア！オーラルケア オンライン学習会

2月にオーラルケアのオンライン学習会を開催し、28人の組合員が参加しました。虫歯や歯周病の予防だけでなく、発育サポートや正しい姿勢を促すこと、認知症や転倒、糖尿病等の全身の疾患予防にもつながる毎日のお口のケアについて学びました。講義の一部をご紹介します。

虫歯ケア

- 大人の虫歯は、以前に詰めた詰め物周辺や、歯周病で下がった歯ぐきから露出する歯の根っこ部分に多い。
- 「糖質」「細菌」「歯質」の3つの要素が揃うと虫歯になるので、虫歯になりづらい糖への置き換えや、丁寧なブラッシング、フッ素入り歯磨き剤を使用するとよい。

歯周病ケア

- 歯周病は、歯垢（プラーク）1mgあたりに数100万～1億の細菌がいる感染症で、自覚症状がないまま進行していくので、35歳以上の大人の約80%は歯周病に罹っているとされている。
- 初期の歯肉炎の段階では、毎日の丁寧なブラッシングで症状が改善され、その他にフロス、歯間ブラシを併用するとさらによい。
- 歯周病を防ぐには、自宅での毎日のケアとプロによるケアの両方が必要。

ホワイトニング

- 色のついた飲み物や食べ物、ポリフェノールを含んだ食べ物着色物＝ステインとなって歯に付着し、くすんでいくので、ステイン汚れを取るためには、物理的除去（ブラッシング）と科学的除去（薬用成分で溶かし落とす）が必要。
- 歯に負担が少なく、強い成分が入りすぎでない歯磨き剤なら1日3回磨いてもOK。コープデリ宅配限定の「透白麗」がおすすめ



試してみたい



中信ブロック

参加者からの質問より

- Q. 歯ブラシの替え時は？
A. 1カ月に1本が目安。長く使っていると毛先が固くなり、歯ぐきや歯の表面を傷つけてしまう恐れがある。
- Q. 洗口液と液体ハミガキとの違いは？
A. 洗口液はゆすぐだけでも効果があり、液体がお口の中のすみずみまで届くので、寝る前の歯磨き後に使用するとお口のケアに効果的。
液体ハミガキは、口に含んだ後に歯磨きをすることが前提の商品。

参加者の声より

- オーラルケアがいかに大切か分かる、とても分かりやすい説明でした。普段使っていない歯磨き剤や洗口液もお試しすることができ、参加できてよかったです！
- お試しの歯磨き剤（ソルテージⅢ）は、塩の味が濃く初めての味でびっくりしたが、その味に慣れてくると、磨いた後のスッキリ感、さっぱり感がとてもよく、歯肉がしまったように感じた。
- 初めてオンライン学習会に参加しました。普段学べないオーラルケアについて、子どもがいても家にいながら学べたのがよかったです。

オンライン学習会 開催報告 前編

未来へつなごう！ コープデリのエコ活学習会 ～使い捨てプラスチック削減に向けて、4R+1Rの取り組み～



南信ブロック

1月、コープデリ連合会サステナビリティ推進部より講師を迎え、学習会を開催しました。「温室効果ガス」「使い捨てプラスチック」「食品ロス」の基本とコープデリの取り組みを学び、暮らしの中で無理なく続けられる一人ひとりのエコ活を考えました。

4R

Refuse

- リフューズ（断る）
- レジ袋などの利用を「断る」そもそも入手しない
 - マイバッグやマイボトルを利用する



コープデリのエコ活では…
マイバッグ利用の呼びかけ。マイクロビーズを使用した商品は取り扱わない。

プラスチックをゼロにするのは無理だけれど、使わない時は、少しでもプラスチックをゼロにするのは無理だけれど、使わない時は、少しでも

Reduce

- リデュース（減らす）
- プラスチック容器包装のない（少ない）商品を選ぶ

コープデリのエコ活では…
飲料などのパッケージをペットボトルから紙パックへ変更。ペットボトルの重量を減らしたり、ラベルフィルムやトレーをなくしたり容器包装を減らす取り組みをしています。



それでも出てくる時は、何回か使って

3R

Reuse

- リユース（利用する）
- つめ替えボトルを選び、できるだけ繰り返し使う
- コープデリのエコ活では…
詰め替え商品を増やしています。



次に考える方法を考えよう

Recycle

- リサイクル（再生利用する）
- きちんと「洗う」「つぶす」「分別」してリサイクルに出す（回収された資源物が汚れていたり、他の物が混ざっていたりするとリサイクルができなくなってしまいます）

コープデリのエコ活では…
回収した資源物を再生して商品の包装に使用しています。



Renewable リニューアブル（再生可能資源の活用） ・商品を選ぶこと

- 1R コープデリのエコ活では…
植物由来のプラスチックを包装に使用する。例えば、とうもろこしやサトウキビの食用でない部分を原料としてつくられたプラスチックを包装に使用しています。



コープデリのエコ活サイト
【100年後の地球のために】
スペシャルムービーは、
こちら→

