

あなたの思いや声を
伝えてみませんか

第34回 総代募集！

総代って何？

コープは「暮らしをより良くしたい」という、
消費者一人ひとりの願いから生まれました。

だから、コープの主人公は“組合員一人ひとり”。大事なことはみんなで決めて
います。しかし、34万人いる組合員全員が集まるのは大変です。そこで、組合員の
代表（＝総代）を決め、コープへ意見を出したり、年に一度開催される「総代会」で、
年度の予算や方針などの議決に参加したりしています。定数は400人です。

特別な経験や知識は要りません。あなたも総代になってみませんか。



総代としての1年の流れ（任期：8月～翌年7月）

- 9月 総代懇談会
総代の役割についての説明と総代同士の交流会
- 11月 秋のブロック別総代会議
コープなごのの事業や活動について話し合います
まとめと方針についての意見集約
- 2月 年度のまとめと次年度方針について
書面・WEBフォームから意見をお寄せいただきます
- 5月 春のブロック別総代会議
総代会で提案される議案について話し合います
- 6月 通常総代会
コープなごのの1年間の事業や活動を確認し、
次年度方針等について議決します

総代になると…

- ・コープ商品のお試しができます
- ・総代向けの楽しい企画もあります
- ・会議の際は無料の託児を利用できます（6か月～）

総代になるには？

次の条件を満たす組合員であれば誰でも総代になることができます。

- ①生協加入名が本人名義であること
（親や配偶者の氏名で加入している場合は総代になれません）
- ②2025年5月20日までに加入している組合員であること

総代立候補
受付期間は
6/2～7/25

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



※オンライン参加ができる会議や書面で意見を寄せていただける会議もあります WEBからのお問い合わせはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=143>)▲



のぞいてみよう、川の中！！

川の中の生きもの見つけ隊 参加者募集！

川にはたくさんの生きものがすんでいます。これらの生きものたちはどの
ようにくらして、生態系の中で、どんな役割をもっているのでしょうか。「せせらぎ（安曇野市）」会場では、施設のすぐ横を流れる小川に入っ
て、いろいろな生きものを見つけ、観察します。

- 日時：7月27日（日）9：30～11：30
- 会場：安曇野市自然体験交流センター せせらぎ
（安曇野市明科中川手 2455）
- 定員：10 家族程度（定員になり次第締め切り）
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- 募集開始：6月9日（月）10：00～
- 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】 コープなごの総合企画室
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=43>)▲

皆さん、川で遊んだことはありますか？ 川あそび体験 参加者募集！

「かわらんべ（飯田市）」会場では、会場近くの川にて、水中メガネ
等を使って、生きものの観察を行います。また、ライフジャケットを
身に着けて、川の流れを体験し、大人も子どもも楽しみながら、水難
事故に遭わないための知識を学びます。

- 日時：7月29日（火）10：00～12：00
- 会場：飯田市天竜川総合学習館
かわらんべ（飯田市川路 7674）
- 定員：10 家族程度（定員になり次第締め切り）
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- 募集開始：6月9日（月）10：00～
- 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】 コープなごの総合企画室
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=44>)▲

6月は環境月間！

身近な「リサイクル」から 「エコ活」しませんか

4コマ漫画 コープデリのエコ活
～シールはちゃんとがしてね～

コープデリ宅配では、衛生面などを考慮し、個人別に仕分けた商品をプラスチック製の袋に入れ、箱に詰めてお届けしています。

しかし、この袋は衛生面や強度面の理由から、そのまま再利用することはできません。

そこで！コープデリでは、このお届け用のプラスチック製袋も、次回配達時に回収しリサイクルへとつなげています！

ぜひご協力をお願いいたします！

コープは、
地球と私たち生きものに悪い
影響を与える3つ
「温室効果ガス（特にCO2）」
「使い捨てプラスチック」
「食品ロス」
をなくすことを、エコ活の
テーマに掲げています

コープデリ エコ活で検索！



組合員 LPA による学習会 「ライフプランから考える」シリーズ 参加者募集！

「公的保険（健康保険/介護保険/雇用保険等）」

申請しないともらえないかも？
健康保険・介護保険・雇用保険などの基礎を知ろう。

開催日	会場
6月30日（月）	コープ長野稲里店
7月8日（火）	コープデリ上田センター
7月2日（水）	コープ安曇野豊科店
7月9日（水）	コープデリ飯田センター

「ライフプランから考える私的保険」

くらしのリスクに備える手段としての保険の考え方を学びます。

開催日	会場
7月8日（火）	コープ長野稲里店
7月25日（金）	コープデリ上田センター
7月9日（水）	コープデリ安曇野センター
7月14日（月）	コープデリ飯田センター

※以下は両講座共通です

- 講師：コープながのライフプラン・アドバイザー
- 開催時間：10：00～12：00
- 託児：なし ■参加費：無料
- 申込方法：電話にてお申し込みください
- 申込締切：各講座開催日の3日前まで



【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）

2025年度 第17回「くらしの川柳」募集！

- 募集期間：6月1日（日）から9月30日（火）まで
- 川柳テーマ：①【自由部門】特にテーマは設けません ②【ライフプランニング活動部門】「物価高の家計管理」
- 賞品：金賞1本 コープデリ商品5,000円相当 銀賞3本 コープデリ商品2,000円相当 入選10本 500円相当賞品（予定）
参加賞 応募者全員に「コーすけクリアファイル」及び「かしこいくらしの見直しハンドブック」
- 応募資格：組合員とその家族であればどなたでも応募できます。*お一人様1作品で未発表、オリジナルの作品に限る
- 応募方法：【郵便はがきからの応募の場合】①名前 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④組合員番号 ⑤川柳の応募部門
⑥応募作品 ⑦ペンネーム（必須）をご記入の上、以下の宛先までお送りください。
宛先 〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの共済センター 『川柳』係
【WEBフォームからの応募の場合】二次元コードまたはURL (https://krs.bz/naga_coop/m?f=160) よりご応募ください。
- 結果発表：入選作品は、コープながのホームページ、ハピデリチラシにて発表（参加賞、賞品は、年内に送付予定）
- その他：入選作・応募された作品の著作権は、コープながの及びコープ共済連に帰属します。尚、応募作品は返却いたしません。入賞作品は、今後のライフプランニング活動及びLPAの各種媒体で掲載させていただきますのでご了承ください。また、お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、コープながのからの連絡、賞品の発送などに使用します。

【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）



持続可能な労働者協同組合設立のためのセミナー「協同労働」という働き方

新しい働き方で仕事をしてみませんか？
より自分らしく。より自由に。

「人々が大切にされる暮らし、仕事、地域」の実現にむけ、市民が事業を通じて取り組む…そのための新しい仕組み「労働者協同組合」。一体どんな制度？どんな取り組みが広がっているの？どんな思いに支えられているの？等、多くの期待と疑問を寄せ合い、具体的な事例を通じて「労働者協同組合」の可能性と意義、課題に迫ります。

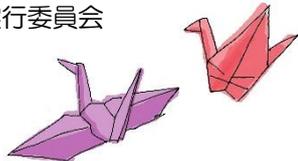
■主催：長野県労協活用促進協議会 ■日時：6月17日（火）13：30～15：30（入室13：00～） ■会場：JA長野県ビル12階 会議室（長野市大字南長野北石堂町1177-3）※オンラインでも同時開催します ■申込締切：6月10日（火）

【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 Mail : workerscoopnagano@gmail.com



主催：原水爆禁止長野県網の目平和実行委員会

2025年原水爆禁止 国民平和行進のご案内



6月22日から7月9日にかけて、長野県内各地をリレーでつないで歩き、核兵器の廃絶と平和をアピールする平和行進が行われます。詳しい日程・コース等の詳細は、以下までお問い合わせください。

【問い合わせ】長野県生活協同組合連合会 TEL 026-261-1380

生協灯油をご利用の組合員の皆さまへ

灯油ホームタンク洗浄 まもなく予約開始！

灯油のホームタンクは、結露で内部に水がたまったり、通気管から砂や埃が入り込んだりすることがあります。これらの「水・サビ・ゴミ」を除去するタンク洗浄は、石油機器の故障予防に効果的。詳しくは、6/16から宅配商品カタログと共にお届けする案内チラシをご覧ください。

【問い合わせ】生協灯油事務局

☎ 0120-123-920 (月～金・9:30～17:00)

くらしサポート活動 まごころ

託児サポーター研修会を 開催しました！



4月、県内11会場で託児サポーターの役割や託児の流れなどを、実演を交えて学ぶ研修会を開催しました。



【参加者の声】

- ・活動の流れを再確認できてよかった。
- ・実演での説明が、とてもわかりやすかった。
- ・1年に1回の研修って必要だな！と思った。
- ・今年も…託児サポーター頑張ってる楽しもう！

★次回は、8月以降に開催する予定です。

会議やイベントの『託児』を支えていただく託児サポーターを募集しています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

- ◆資格不要
- ◆研修会あり
- ◆活動費・交通費支給

くらしサポート活動まごころ



【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)

子育てひろば ほっとるーむ豊科

ほっとるーむ豊科 6・7月開催案内

ほっとるーむ豊科は、3歳くらいまでのお子さんと保護者の皆さんが気軽にお寄りいただける「遊び場」です。

開催時間内の出入りは自由！スタッフがおもちゃを用意してお待ちしています。暑い日は涼しいほっとるーむで遊びませんか。熱中症&光熱費軽減の対策にも。みんなで一緒に楽しく過ごしましょう。

申し込み不要・参加費無料です♪

*お子さんの見守りは、保護者のみなさん、お願いします。

●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)

●6・7月の開催日：6/10(火)、6/24(火)、7/8(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 ～6月の予定～

- ・紙あそび
10日(火)～16日(月)
- ・絵本の読み聞かせ
13日(金)・23日(月)
- ・ボールプール
17日(火)・27日(金)
- ・お絵かき
23日(月)～28日(土)
- ・誕生日会
30日(月) 10:30～

あそびにきてね♪

幼児一時預かり にこにこルーム

にこにこルームでは、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。気軽にご利用ください。

■利用時間

月～金・9:30～16:30

■料金：1時間500円



～きらきら☆リトミック参加者募集～

■日時：7月5日(土)

キッズ向け(1歳6カ月以上) 11:00～12:00

ベビー向け(1歳6カ月未満) 13:00～14:00

■申込方法：電話または二次元コードからお申し込みください。

■申込締切：6月28日(土) 16:30

■定員：各5組

※申し込み多数の場合は抽選とし、結果は締切後7月1日(火)までに電話でお知らせします。



【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。

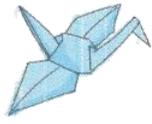
【コープながの無料法律電話ガイド】

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)



コープながの 平和への取り組み

今年も企画します
あなたも
参加してみませんか

コープながのでは、身近な暮らしの中から「平和」を考え、次世代へつなぎ・伝える取り組みをしています。

身近な戦跡・施設の学習

昨年度、北信ブロックでは11月に松代大本営象山地下壕見学会を開催しました。

◇参加者の声◇

これだけの規模のものを作るのは本当に大変だったと思います。多くの方に知ってもらいたいです。(40代)

悪い環境の中で生活しながら働いていたことを知りました。歴史を実際に感じる事ができました。(中学2年生)

また一つ戦争の実像を見られた気がします。(70代以上)

研修を受けた組合員理事・職員が丁寧にガイドします



「平和」について話そう

コープ会、おうち de お茶しよ!のテーマに「平和」を取り上げ、おしゃべりの中から平和を考えます。

◇コープ会「平和ってステキだね」参加者の声◇

終戦記念日に「かぼちゃだんご」を作りました。

紛争などのニュースを見ると考えさせられます。

子どもが3人います。慌ただしい毎日ですが、子どもの寝相に笑ってしまいます。そんな時に平和を感じます。

◇おうちでお茶しよ!

「どんな時に平和を感じますか」参加者の声◇

家族や友達が元気で過ごせていること。平和だからこそ何気ない毎日が本当にかげがえのないものだと感じています。

平和学習会

大日方悦夫氏(歴史研究家)を講師にオンライン平和学習会を開催しました。昨年度は2回開催し、県内外からのべ211人が参加しました。

「ヒロシマ・ナグサキ 原爆と人間」パネル展

長野県庁を始め、中野市など7会場で行いました。また長野県内の小中学校に平和学習の題材としてパネルの貸し出しを行いました。「原爆や戦争の恐ろしさ、平和の尊さ」について話し合ったそうです。

コープ商品をおともにお出かけしませんか?

いろいろなお花が見られる季節になりましたね!お天気のよい日は、家族や友達とコープの美味しいお菓子や飲み物を持ってお出かけしませんか?今回はスタッフおすすめ!お出かけにぴったりのコープ商品と東信地区のお花畑を紹介します♥

果汁入りソーダ
すっきりさわやか
オレンジの果汁入りソーダ



ミックスキャロット
みんな大好き!
ミックスキャロット

国産果汁100%ミニパウチゼリー
持ち運びやすいゼリー
冷やして持つていくの
おすすめ



ぱふぱふ麦チョコ
このかわいい
パッケージの麦チョコは
坂城町にある工場で作られてます



発酵バターショートブレッド
風味豊かな発酵バター
ショートブレッドです
個包装なので便利です



コープながの
のインスタも
見てね!

信州の鎌倉あじさい小道 (上田市前山)

塩田平の独鈷山麓に7月中旬、約1.5kmにわたり「がくあじさい」が約3万株咲きます。近くには、戦没画学生の絵を展示している「無言館」があります。前山寺や中禅寺もめぐれます。



さかき千曲川バラ公園 (坂城町中之条)

坂城町の千曲川のほとりにバラ公園があります。面積16,945㎡の敷地に毎年330品種2,300株のバラが咲きます。5月下旬頃から毎年バラ祭りが開催されます。



大手門公園小諸市民ガーデン (小諸市相生町)

小諸駅前にあるナチュラルガーデンです。四季折々、色とりどりのお花が咲く公園です。懐古園、大手門などの小諸城址の中にあります。

※お花畑は入場無料です。駐車場や現地までのルートは各自でお調べください。

