

昨年大好評の企画を今年も開催！ごみ問題を楽しく学ぼう！

参加
無料

親子で
学べる

ごみ問題を考えよう！ 受講者募集

ゴミの分別はどうして大事なの？ゴミはきちんと分別すれば資源になる？！ゴミの捨て方・捨てるもの・量からどんな人が分かる？！ゴミ問題について知り、自分に何ができるか考えよう！

- 主催：日本生活協同組合連合会
- 日時：7月20日（日）10：00～12：00
- 開催方法：Zoomによるオンライン開催
- 講師：滝沢 秀一氏（マシガンズ）
- 定員：全国のコープ組合員から250人
- 申込方法：Webフォームから申し込み
- 申込締切：7月10日（木）16：00
- 注意事項：申し込み多数の場合は抽選となります。当選者には7/15頃 Zoom 接続情報等をメールにてお送りします。落選した場合もYouTubeのライブ配信をご視聴いただけます。配信視聴用URL等は7/15頃メールにてお送りします。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）



申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=445>)▶

オンライン平和学習会 参加者募集！

今、松代大本営の歴史から何を学ぶか

～「戦争の時代」の再来を許さないために～

長野市松代にある「松代大本営地下壕群」は、第二次世界大戦の末期、日本軍部が本土決戦最後の拠点として極秘に建設をすすめ、終戦時には全工程のおよそ8割が完成していたとされる地下壕です。平和を語り継ぐ上での貴重な戦争遺跡「松代大本営」を手がかりに、当時の歴史を学びます。Zoomによるオンライン開催です。



- 日時：7月16日（水）10：00～11：50
- 開催方法：Zoomによるオンライン開催
- 講師：大日方悦夫氏（歴史研究家）
- 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：7月9日（水）
- その他：参加者には、7/10より順次Zoom 接続情報等を申し込み時に入力いただいたアドレスへ送信いたします。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）



申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=547>)▶

入場
無料

親子で体験！地球温暖化を食い止めよう！

信州環境フェア2025

NPO法人信州フォレストワークの協力のもと、コープながのが信州環境フェア2025にブース出展します！環境に配慮したライフスタイルを伝えるこのイベントでは、ステージイベントや親子で楽しめるワークショップが開催されます。キッチンカーの出店もありますよ！

- 日時：7月5日（土）10：00～16：00
- 会場：長野市トイゴ広場
- 《コープながの ブース出展内容》
エシカル商品案内＆お買い物ゲーム
- 《信州フォレストワーク ブース出展内容》
木のアクセサリ／ストラップ工作



※コープながのは、NPO法人「信州フォレストワーク」と「森林（もり）の里親契約」を結んでいます。森林整備のための寄付金を贈呈し、とも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。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

南信ブロックスタッフ＆ 総合スタッフ 追加募集！

一緒に活動
しませんか

- 任期：2026年3月20日まで
- 活動内容：日数は月10日前後。月によって若干変動
南信ブロック：主にお住いの地域のブロックにて活動／総合スタッフ：
屋外活動を中心に全県で活動／共通：企画運営、ニュース記事の作成
- 応募要件：コープながのの取り組みを広めてもらえる方、
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。交通費支給。スマートフォン貸与。
- 選考方法：面接の上、選考いたします。

	説明・面接会 日時	会場	申込締切
南信	6/30（月）10：00～11：30	コープデリ 伊北センター	6/25（水）
総合	7/ 9（水）13：00～14：00	コープデリ 安曇野センター	7/3（木）
	7/17（木）10：30～11：30		16：00
	7/17（木）13：00～14：00		

【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）



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

主催：長野県生活協同組合連合会 「被爆・終戦80年に平和について考える研修会」参加者募集

長野県内の平和の活動にスポットを当て、市民の立場で私たちが事実を学ぶこと、私たちにできることを考える研修会です。ぜひご参加ください。

- 日時：7月3日（木）13：30～16：30
- 会場：長野市生涯学習センター（トイゴ）4階大学習室1
- 内容：県内で平和活動に取り組む各団体による取り組み報告と、感想交流など
- 定員：50～60人程度
- 申込方法：E-mailにて、長野県生協連 entry@nccu-coop.org 宛に、氏名・電話番号・7/3平和の研修会参加希望 を記入し送信。
- ※二次元コードからメールを作成できます
- 申込締切：6月25日（水）
- 【問い合わせ】長野県生協連 TEL 026-261-1380



2024 年度「ふくしま復興応援募金」へのご協力ありがとうございました

2024 年度「ふくしま復興応援募金」について、金額が確定しましたのでご報告します。2024 年度に組合員の皆さまからお預かりした募金は、前年からの繰越金とともに、福島県と福島県生協連へ、2025 年 3 月と 5 月にそれぞれ送金しました。ご協力ありがとうございました。

受付内容		送金先と送金額	
前年度繰越	244,035 円	福島県「災害復興寄附金」※1	1,300,000 円
2024 年度 受付	2,454,400 円	福島県「東日本大震災ふくしまこども寄附金」※2	1,298,435 円
		福島県生協連「福島の子ども保養プロジェクト(コヨット!)」※3	100,000 円
合計	2,698,435 円	合計	2,698,435 円

※1 福島県が基金を設立して寄付金を積み立て、東日本大震災による福島県の復興復興の事業で活用されます。

※2 福島県が基金を設立して寄付金を積み立て、県の事業として「給付金事業」「子ども支援事業」を行っています。

※3 2025 年 3 月末で活動終了のため、先行して送金しました。

参加者募集

もしもの時…あなたはためらわずに行動できますか？／

応急手当学習会

野外活動やプール、海水浴が楽しい季節到来！もしもの時のために応急手当の知識を学びませんか？日本赤十字社より講師をお招きし、心肺蘇生法や AED の使い方など、救急車が来るまでに私たちができることを実践を交えながら教えていただきます。



- 日 時：7 月 14 日（月）10：00～12：10
- 会 場：コープデリ長野センター
- 対 象：組合員家族とその友人
- 定 員：15 人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の発表はご案内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
- 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：6 月 25 日（水） ■企画担当：北信ブロック

【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）



参加者募集

♪マイクオフで気軽に♪

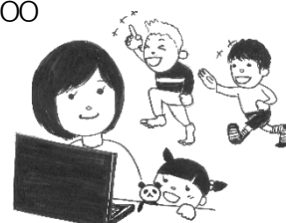
お仕事や家事・子育て・介護などで自分のことは後回しのあなたへ

スキンケアオンライン学習会

（株）ナリス化粧品サンプルを使いながら、お肌の正しいお手入れ方法を学びます。赤ちゃんと一緒に使えるスキンケアアシリーズも紹介します。毎日忙しいからこそ、自分のためのスキンケアと一緒に学んでみませんか。



- 日 時：7 月 14 日（月）10：30～12：00
- 開催方法：Zoom によるオンライン開催
- 定 員：30 人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には 7 月初旬にご案内を発送いたします）
- 参 加 費：無料（通信費等は参加者負担）
- 申込方法：二次元コードから申し込み
- 申込締切：6 月 29 日（日） ■企画担当：中信ブロック



【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！ 離乳食試食会

ママ・パパの声から生まれたコープの離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ」を試してみませんか？離乳食期のお子さんがある皆さんで、試食をしながらきらきらステップについて学びます。お気に入りの味をお子さんと一緒に見つけましょう！



- 日 時：7 月 18 日（金）10：30～11：30
- 会 場：コープ長野稲里店 コーブルーム（組合員室）
- 対 象：離乳食開始の頃（5～6 ヶ月頃）～離乳食が完了する頃（1 歳 6 ヶ月頃）の子どもがいる組合員とそのお子さん
- 定 員：15 組（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ 7/4 頃、メールにてご案内を送信します）
- 参 加 費：無料 ■申込方法：二次元コードから申し込み
- 申込締切：6 月 25 日（水） ■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）



祝誕生 10 周年!!

食べてみたい♡コープクオリティ商品 ～お試しアンケート企画～

今年 10 周年を迎えるコープクオリティ商品。「おいしさ」の基準を明確にし、「おいしさ」にこだわった、コープが自信をもっておすすめするプレミアムブランドであるコープクオリティ商品のおいしさを、より多くの方にも味わっていただくため、お試しアンケート企画を行います。コープクオリティ商品を数種お試しください、感想をお聞かせください。



- 定 員：48 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、当選者の発表は、商品の発送（7 月中旬頃）をもってかえさせていただきます。
- 参 加 費：無料 ■申込方法：二次元コードから申し込み
- 申込締切：6 月 27 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）



夏号

2025 おうち de お茶しよ！参加者募集！

『おうち de お茶しよ！』は、ご自宅などで組合員が誰かを誘って楽しくおしゃべりする場です。おしゃべりの種となる資料と飲料 2 人分をご自宅に郵送しますので、都合のよい時間に開催してください。おしゃべり相手は組合員でなくても OK。開催後、おしゃべりの様子を Web フォームまたは FAX、ハガキでコープへ報告してください。

【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）



- 参加費：無料
- 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：6 月 27（金）
- その他：コープ会、オンラインコープ会にメンバー登録されている方も申し込みできます。また、春の募集の際に申し込まれた方には継続してお茶セット一式が送られますので、改めての申し込みは不要です。



あなたの思いや声を
伝えてみませんか

第34回総代募集

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ていただく組合員の代表＝「総代」を募集します。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。

- 定数：400人
- 任期：2025年8月～翌年7月
- 総代になれる方：

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：6月2日(月)～7月25日(金)

【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からの問い合わせはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=143>)▲



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 参加者募集

親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を、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て、予約制で開催します。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。

- 日時：7月22日(火) 10:15～11:00(受付10:00～)
- 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：5組(要予約・定員になり次第締め切り)
- 申込方法：二次元コードまたは電話にて申し込み
- 申込締切：7月10日(木) 17:00
- その他：動きやすい服装でご参加ください。

熱中症対策として飲料をご持参ください。



【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)



子育てひろばほっとるーむ豊科
子育てひろばほっとるーむ豊科
子育てひろばほっとるーむ豊科

くらしサポート活動《まごころ》 サポーター説明会 参加者募集!!

♡ まごころ は、くらしの中のちょっとした困りごとを

ゴミ出し

組合員どうし助け合う 組合員活動です。
興味はあるけど…どんなことをするのか?

託児

掃除

活動について、わかりやすく説明します。

買い物

草取り

とりあえず話を聞いてみたい方、ぜひ!
さまざまな疑問や不安にお答えします。

食事作り



開催日時	会場
7月 9日(水) 13:30～14:30	伊那市防災コミュニティセンター
7月11日(金) 10:30～11:30	コープデリ長野センター
7月15日(火) 10:30～11:30	あけぼの通商(上田市)
7月17日(木) 10:30～11:30	松本市勤労者福祉センター

- 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：7月1日(火) 17:00

- 持ち物：筆記用具

あなたの一歩を誰かの力に…
まずはお気軽に
説明会にご参加ください



【申し込み・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)



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



～7月きらきら☆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『うみ』をテーマに、海の生き物のまねっこをしたり、音楽に合わせて体を動かして遊びましょう。

オーシャンドラム(音が出るおもちゃ)も作って
みんなで演奏してみませんか。

予約は不要です。気軽にお越しください♪

- ◆日時：7月3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・ベビヨーガ講座参加者募集～

- ◆日時：7月16日(水) 10:30～11:30

- ◆会場：コープ長野稲里店 コーブルーム

- ◆対象：2ヵ月～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)

- ◆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：7月9日(水) 16:30

- ◆定員：8組(申し込み多数の場合抽選とし、
結果は7/12までに電話でお知らせします。

- ◆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

だし入りみそで有名な マルコメ工場に 行ってきました！



4月に組合員スタッフの研修で、(株)マルコメの工場に行ってきました。全国で出荷されている味噌の約50%は長野県で作られていることや、麴を愛情をもって大切に育てている工場の様子などを知ることができました。学習内容の一部をご紹介します。

味噌の種類

味噌は、麴の種類（培地・先）や割合、塩分量によっても味が変わります。

米みそ：	大豆	塩	米麴
麦みそ：	大豆	塩	麦麴
豆みそ：	大豆	塩	豆麴

※培地とは…
細胞や微生物が成長しやすいよう、人工的に作られた環境のこと

味噌の選び方

お好みの味噌選びのヒントは、商品の裏側のこちら👉

名称：〇〇みそ お好みの麴の種類でチョイス

原材料：〇〇… 「入っている材料が多い順」で表示されています。
麴の比率が多いと甘めの味噌、大豆や塩の比率が多いと塩気の強い味噌という目安になります。

名 称 米みそ
原材料名 大豆、米、食塩…

食品ラベル
一例

味噌の保存方法&取り扱い方法

- 乾いた道具で味噌を扱う。
…水気のついたお玉などを直接味噌に入れるとカビや雑菌繁殖の原因に。
- 空気にさらさないように、ラップを味噌に密着させる。
…一緒に入っている脱酸素剤と白いシートは捨ててよい。
- 冷蔵庫で保存する。（冷凍庫でもOK！味噌は凍りません。）
…味噌は生きもので、日々変化しています。味噌の発酵が進みやすい暑い時期には、未開封でも冷蔵庫か冷凍庫で保管しましょう。



中信ブロック

もしも
変色したら…



〳 褐変した味噌を使ったレシピ/ みそ炒飯

材料：ご飯 250g ・だし入り味噌 大さじ1
ニラ 1/4 束（約20g）・ごま油 小さじ1
作り方：
①ニラは1cm幅に切る。
②フライパンにごま油を熱し、ニラ、ご飯、味噌の順に炒める。

参加したスタッフの声より

- 建物全体がやさしい味噌の香りに包まれていました。製造工程ごとで麴、大豆、味噌…と香りに違いがあり、興味深かったです。
- 実際に見学して安全面や衛生面でしっかり管理されていることが分かり、安心して購入できると思った。
- 味噌の種類や特徴を教えていただいたので、購入するときの参考にしたいです。色々な味噌を試してお気に入りを見つけたい！

南信ブロック



誰でもかんたん！CO・OP のおいしいミールキット

普段料理をあまりしないブロックスタッフが、ミールキットを使ってみました！

焦がさないように
注意しました

専用のソースが
ついてるので
味付けが簡単でした

「ミールキット」が 選ばれる理由

★下ごしらえがいりません！

フライパンで火を通してソースを混ぜ合わせるだけ！

★選べるメニューが豊富！

彩りや栄養バランスを考えたレシピの中から好きなものを選べます

★安全・安心への徹底したこだわり

すべての商品の仕入れからお届けまでを管理し、数多くの点検や調査を実施して安全性の確保に取り組んでいます

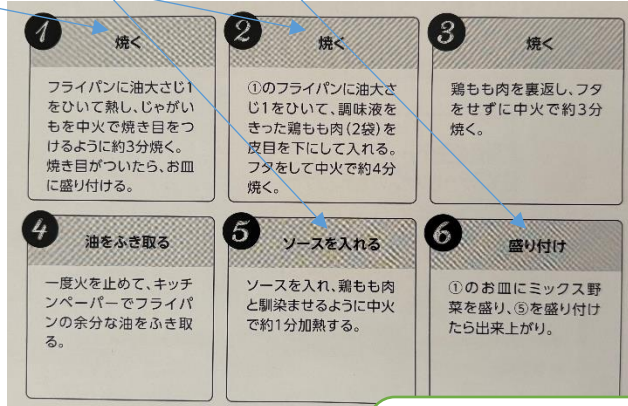


包丁いらずで
包丁になれていない
私でもとても
安心して簡単です

完成了ました
鶏肉好きもあり
ご飯がすすみます
とてもおいしいです



今回使用したのは
北海道生クリーム入り
粒マスタードのチキンソテー
（冷蔵品）



油とフライパン（ハサミ）を用意するだけで、簡単においしい、おかずが出来上がりました！！

2人前が15分程で 完成！

種類が豊富！時短になる！無駄が出ない！容器を回収してもらえる！コープデリのミールキットをぜひお試しください