

CO-OP ともに はくくむくらしと未来  
 CO-OP コープながの  
 「ともに」の力で、笑顔の明日を



Vol.464 6月3回

配布：2026年6月1日～6月5日  
 発行：コープながの 総合企画室  
<https://nagano.coopnet.or.jp/>

**募集**

あなたの思いを  
 伝えてみませんか？

コープながの

**第35回 通常総代会 総代募集！**



**総代って何？**

コープは「く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。  
 特別な知識や経験はいりません。あなたも総代になってみませんか？

**総代になるには**

組合員であれば、誰でも総代になることができます。「総代候補者登録用紙」に必要事項を記入して提出します。ただし、次の条件を満たしている必要があります。

- ①生協加入者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)
- ②2026年5月20日までに加入している組合員であること

**総代としての1年の流れ**

- 9月：総代懇談会**  
 総代の役割などの説明後、総代同士で交流します。
- 11月：秋のブロック別総代会議**  
 コープながのの事業やさまざまな取り組みについて話し合います。
- 2月：「まとめと方針」についての意見集約**  
 書面もしくはWebフォームなどにて、ご意見を寄せていただきます。
- 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**  
 ブロック別総代会議で出された意見などを踏まえて作った1年間のまとめや次の年の方針について決めます。  
 ※オンライン参加・書面で参加できる会議等もあります。

**総代になると…**

- ・コープに関わるさまざまな資料をお届けします
- ・コープの商品のお試しがあります
- ・総代向けの楽しい企画があります
- ・会議の際は、無料の託児を利用できます(生後6カ月以上)

もっと詳しく  
 知りたい方は  
 こちら

お問い合わせは  
 こちら  
 受付期間  
 6/1(月)～7/24(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)

**参加者募集**

ピースアクション in ナガサキ連携企画 2026 全国の子どもたちと一緒に、平和について学んでみませんか？

**オンライン子ども平和会議**

長崎県生協連・日本生協連は、被爆体験談の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、毎年8月「ピースアクション in ナガサキ」を開催しています。連携企画「子ども平和会議」は、未来の担い手である子どもたちが平和について学び、考える場で、全国の子どもたちが参加しています。コープながのの代表として、長崎にて開催される「子ども平和会議」にオンラインで参加いただく親子を募集します。

- 対象：コープながのの組合員の家族で、小学校中学年から高校生までのお子さん
- 申込方法：電話またはWebフォームから
- 申込締切：6月19日(金)
- その他：Zoomを使用します。  
 機材や通信費は各自で負担となります。



日程	内容
7月上旬～中旬	オンライン学習会(行った気になる松代大本営)参加後、感想を提出
8月2日(日)	ピースアクション in ナガサキ オンライン子ども平和会議へ参加
8月下旬	参加レポート提出
8月下旬～9月上旬	派遣報告会
土曜または日曜いずれか1日	(感想発表、役員・組合員理事との交流)

【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=645](https://krs.bz/naga_coop/m?f=645)) ▲

**参加者募集**

身近な人とお茶を飲みながら気軽に楽しくおしゃべりしませんか？  
**おうち de お茶しよ！夏号**

事前におしゃべりの種となるお茶セット(資料と2人分のお茶・お茶うけ)をコープながのの宅配でお届けします。誰かお一人(組合員でなくてもOK)を誘って、お好きなタイミングで開催してください。夏号は7月中旬ごろお届けです。

- 参加費：無料 ■定員：137人(定員を超えた場合は抽選とします。当選のご案内は発送をもってかえさせていただきます)
- 申込方法：電話またはWebフォーム ■申込締切：6月12日(金)
- 企画の流れ：①コープの宅配でお茶セットをお届け(宅配を利用していない方は郵送) ②誰かとおしゃべり ③おしゃべりやお茶の感想をコープに送る
- その他：春号に申し込まれた方は、引き続きお届けします。  
 コープ会と重複してのお申し込みはできません。

【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=523](https://krs.bz/naga_coop/m?f=523)) ▶



**参加者募集**

会場で一緒に学ぼう！

平和について考えてみませんか？  
**行った気になる  
松代大本営地下壕**



長野市松代町にある「松代大本営地下壕群」は、アジア太平洋戦争の末期に、大本営と政府の重要機関を松代に移転するために秘密裏に掘られた地下壕です。今回は会場に集まり、映像を見ながら地域の戦争遺跡から歴史を学びませんか？



- 日時: 7月9日(木)10:00~11:30
- 会場: 佐久平交流センター(佐久市佐久平駅南4-1)
- 定員: 30人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。  
結果は7月3日までに郵送にて当選者のみにお知らせします
- 託児: あり(無料・6か月~小学2年生まで。託児サポーターの手配状況により託児をお断りする場合があります)
- 申込方法: 電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切: 6月16日(火)17:45



【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=646>) ▲

**参加者募集**

行った気になる

オンライン平和学習  
**松代大本営地下壕**



長野市松代町にある「松代大本営地下壕」は、アジア太平洋戦争の末期に大本営をはじめとする政府の重要機関などを松代に移転するために秘密裏に掘られ、3カ所合わせて総延長10kmとも言われる地下壕です。地域の戦争遺跡から歴史を学び改めて平和について考えてみませんか？

親子での参加も大歓迎です。今年度は中信地域から松代大本営地下壕へ行く企画を計画しています。事前にオンラインで学びを深めませんか？



- 日時: 7月21日(火)10:30~12:00
- 開催方法: オンライン(Zoom)
- 定員: 100組
- 参加費: 無料(機材・通信費は参加者負担)
- 申込方法: Webフォームから申し込み
- 申込締切: 7月1日(水)



【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=552>) ▲



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



ほっとる一む稲里  
6月の予定

- ・絵本の読み聞かせ  
3日(水)・23日(火)
- ・紙あそび  
13日(土)~20日(土)
- ・お絵かき  
15日(月)~20日(土)
- ・ボールプール  
17日(水)



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



**参加者募集**

~きらきら☆リトミック参加者募集~

お子さんと一緒に音楽に合わせて体を動かしながら楽しくリフレッシュしませんか？

- 日時: 7月4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
- 会場: きらきらきっず・いなさと(コープ長野稲里店併設)
- 申込方法: 電話またはWebフォーム
- 申込締切: 6月27日(土)16:30 ■定員: 各5組 \*申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後、6月30日(火)までに電話でお知らせします。
- 持ち物: 飲み物・汗拭きタオル
- その他: 親子共に、動きやすい服装でお越しください。



【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)

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=602>) ▲

お知らせ  
くらしの中のちょっとした困りごとを組合員どうし助け合う  
くらしサポート活動まごころ  
ご存知ですか？

よくある質問 Q&A ~利用者編~

**どんなことを頼めるの？**  
掃除・ゴミ出し・買い物・食事作り・草取りなどの一般的な家事や 外出の付き添い・産前産後のお手伝いなどもOK!  
(身体介助・留守宅の室内の活動・車での移送・危険なことはお断りしています)

**依頼したらすぐ活動してもらえるの？**  
依頼の内容とマッチングするサポーター(活動する人)がいれば10日前後で活動できます。

組合員とご家族ならご利用できます。相談は無料です♡まずはお気軽にお電話ください！

【申し込み・問い合わせ】くらしサポート活動まごころ  
☎0120-755-590(月~金・9:00~17:00)



**参加者募集**



自然の中で、驚きの発見を！「森の中で昆虫観察」

コープながのと「森林(もり)の里親契約」を結んでいる NPO 法人森倶楽部21との共同企画です。田淵行男記念館前館長の中田信好さんを講師に迎えて、夏の森に足を踏み入れ、カブトムシ以外の昆虫を観察します。どんな昆虫に会えるかな。一緒に自然を楽しみましょう！



- 日時: 7月4日(土) 10:00~12:00頃
- 会場: 安曇野市長峰山、天平の森周辺
- 定員: 20家族(先着順) ※募集開始: 6月8日(月)10:00~
- 対象: 小学校3年生以上のお子さんとその保護者  
大人だけの参加も大歓迎です(森の中を、1時間半くらい歩きます)
- 参加費: 無料
- 申込方法: 電話またはWebフォームから申し込み
- その他: 参加者には要項を送付します。

\*コープながのは、長峰山の森林保全を進めるNPO法人森倶楽部21と「森林(もり)の里親契約」を締結し、毎年活動支援のための寄付金を贈呈しています。

【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)

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=643>) ▲



お知らせ

コープながの LPA 2026 年度

## 年間開催予定講座のご案内

### くらしの見直し講演会

社会保障・保険・終活など、くらしに役立つ知識を身に付けてもらうために、専門家やファイナンシャル・プランナーなどの外部講師を招いて行います。

開催日	テーマ
6月3日(水)	相続への備えと相続発生後にやるべきこと (Zoomで開催予定。2025年度はリアル会場にて開催し、多くの方にご参加いただきました)
9月14日(月)	信頼できる食情報を得て健康づくりに活かそう! (Zoomで開催予定)
11月頃	これだけは行っておきたい 老い支度・終活準備 (リアル会場にて開催予定)

### ミニライフプラン講座

保障をはじめ、くらしのお金全般(社会保障・保険・税金など)についてテーマを絞り、LPAが講師となって開催する学習会です。

テーマ
6月:エンディングノートを書いてみよう
7月:片付けから始まる私のくらし
8月:親子こづかいゲーム
もしもの時の介護保険&健康力UPで認知症予防
サラリーマンのための確定申告
お金の基礎講座



※講座予定は変更になる場合があります。今後のコピス等広報をご確認ください。

LPA・・・ライフプラン・アドバイザーとは?  
コープ共済連が定める資格で、LPA養成講座を受講し、終了した組合員を指します。社会保障、年金、税金、保険など暮らしとお金に関わる様々な知識を有するアドバイザーです。

くらしの見直し講演会



【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)

参加者募集

2026 年度

## 第18回「くらしの川柳」募集!

「川柳」は、「5・7・5」の十七音字句で成り立っていますが、「俳句」と違って季語を入れるなどの約束や制約はありません。「穿ち」「軽み」「滑稽」の三要素が不可欠です。

- 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】《生活への工夫・備え》

### ■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

参加賞:応募者全員に「紙製ファイル」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

- 募集期間:6月1日(月)～9月30日(水)

- 応募方法:郵便はがきまたは Web フォームから応募

郵便はがきの場合、①応募者名前 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、下記宛先までお送りください。(Web フォームは下の二次元コードから)  
※お一人様「自由部門」か「ライフプランニング部門」のどちらか 1 作品のみ未発表で、オリジナル作品に限らせていただきます。

- 結果発表:入選作品の発表は、コープながのホームページ、ハピデリチラシにて発表します。参加賞、賞品は年内に送付します。

### ■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 の各種媒体に掲載させていただきますのでご了承ください。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。

【応募・問い合わせ】コープながの共済センター「川柳」係  
〒388-8555 長野県長野市篠ノ井御幣川 668  
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=160>) ▲

お知らせ

### 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

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、このお届け用のポリ袋を、次回配達時に回収しリサイクルへとつなげています!

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!

### 4コマ漫画 コープデリのエコ活



### ～シールはちゃんとはがしてね～



お知らせ

## 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:弁護士法人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(弁護士法人長野第一法律事務所)



## 「森のがっこう」をのぞいてみよう！



今までに投稿した  
インスタも見てね！

総合スタッフ

自然豊かな長野県で、身近にある川・森・畑・田のフィールドを活用し、自然や環境、農林業や食の大切さを、体験を通して楽しみながら交流する「がっこうシリーズ」を実施しています。それを企画・運営しているのが、私たち「総合スタッフ」です。

今回はその中の、「森のがっこう」についてご紹介します。「森のがっこう」は、長野県森林づくり県民税を活用した“森林(もり)の里親促進事業”で里親契約を結んでいる NPO 法人、またその他団体に協力いただき、県内 4 か所で開催しています。



(北信)NPO 法人信州フォレストワーク(長野市七二会・岩草分校)



(東信)上小林業士会  
(上田市菅平・自然学校の森)



(中信)NPO 法人森倶楽部 21  
(安曇野市明科・長峰山)



(南信)NPO 法人伊那里イーラ  
(市民農園天のながかわ・癒しの森)

伸びた木々、その間から差し込む陽の光、聞こえる鳥の声。森の中は、とても素敵な時間が流れています。そして、森で学べることはたくさんあります。森林整備・植樹など森を守る活動はもちろん、その木を使ってクラフトにチャレンジしたり、薪わりをして、その薪で火を起こしてクッキングにチャレンジしたりなど、ワクワクする体験ができます。触れて！感じて！「森のがっこう」を楽しみましょうー。今後のコピスにぜひ注目してくださいね。

## 暮らしサポート活動「まごころ」 ～サポーター編～

まごころって  
なあに？

組合員のちょっとした困りごとを  
組合員どうして助け合う活動です！

- ☆ 暮らしの中で困ったとき、組合員どうして助け合います
- ☆ 困っている人を、その時できることで援助します
- ☆ 誰もが自分らしくその人らしく生きられる社会をめざします

サポーターをやっ  
てみたいけれど  
どうすればいい？

### サポーターの 活動までの流れ

事務局やコーディネーターが  
全面サポートします♪

老若男女  
個性豊かな  
サポーター  
が活躍中

**サポーターの活動費**  
750 円/時間  
交通費 実費

#### 依頼の多い活動

- ① 掃除
- ② 草取り
- ③ 買い物
- ④ ゴミ出し

他にも  
・食事作り・片付け  
・産前産後の手伝い  
・外出の付き添い  
など、多種多様な  
活動があります



まごころスタッフ

**1.サポーターに登録**

できることにチェック

- 掃除
- 草取り
- 買い物
- ゴミ出し

まずはまごころに電話して登録用紙を Get!

**2.利用者から依頼**

腰を痛めてしまっ  
て、掃除ができ  
なくて...

ハイ  
まごころ  
です！

事務局

事務局が利用者からの依頼電話を受けます

**3.コーディネーターが活動できるサポーターを探してつなぎます**

この日に掃除が  
できそうな  
サポーターは...

もし  
サポーターの  
〇〇さん  
ですか？

コーディネーター

**4.活動日!**

利用者

こちらが  
〇〇さんです。

サポーター

初日はコーディネーターが同行するので安心♡

資格は不要!  
あなたのできること、  
できる時間で OK です

事務局から連絡を受け  
コーディネーターが利用者宅を訪問し  
詳しく話を伺います

依頼内容とサポーターの  
できることや都合などが  
マッチングすれば  
いよいよ活動です!

コーディネーターは  
利用者とサポーターとの  
調整役と良き相談相手です

一緒に活動して下さる  
**まごころサポーター**  
随時募集中です!

組合員とご家族ならどなたでもサポーターになれます  
交流会などお楽しみ企画もあります。興味のある方、ぜひお気軽にお電話ください

【申し込み・問い合わせ】  
暮らしサポート活動まごころ  
☎ 0120-755-590  
(月～金・9:00～17:00)