

参加者募集

小さなおててから伝わるメッセージ
親子で楽しむベビーサイン体験

まだ言葉が話せない赤ちゃんも、もっとコミュニケーションがとれたらいい！と思ったことはありませんか？赤ちゃんと一緒に、簡単な手話やジェスチャーを使って「おしゃべり」する方法を学びます。
また、幼児期におすすめのコープ商品もご紹介します。



- 日時：9月11日(金)10:00～11:30
- 会場：コープデリ塩尻センター(塩尻市大字広丘野村 3033)
- 定員：15組 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は8月下旬までにメールにて当選者のみにお知らせします。
- 対象：生後6カ月～1歳半位のお子さんとその保護者
- 参加費：無料
- 託児：なし。お子さんの同席大歓迎です！！
- 申込方法：電話または Web フォームから
- 申込締切：8月11日(火)



【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=660>)▲

参加者募集

ひとふりで変わる食卓の風景
知って楽しい！わくわく
スパイス＆ハーブ入門



スパイスを食卓に取り入れてみたいけど、たくさん種類があって、どのように使っていけばいいかわからない。
そんな人のために！今回エスビー食品株式会社から講師をお招きし、スパイス＆ハーブ入門学習会を開催します！

- 日時：9月11日(金)10:00～12:00頃
- 開催方法：オンライン(Zoom)
- 定員：30組 ※申し込み多数の場合、抽選となります。当選の方には、9月3日以降ご案内をお送りします。
- 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 ■申込締切：8月14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からの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=663>)▲

参加者募集

バスで行く
おいしいきのこの秘密を知ろう
ホクト佐久きのこセンター見学

きのこのもぎ取り
体験もできるよ！

『きのこで菌活。』『おいしいきのこはホ・クト♪』でおなじみのホクト株式会社。同社の佐久きのこセンターへ行き、エリンギとブナシメジの生育過程や収穫の様子を見学します。
帰りにコープ長野稲里店でのお買い物時間ももうけています。

- 日時：9月10日(木)
- 会場：ホクト株式会社 佐久きのこセンター(佐久市大字志賀字寄山 5006-5)
- 定員：30人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は8月17日に郵送にて当選者のみにお知らせします。
- 対象：組合員とその家族(小学生以上)
- 参加費：無料(但し、お弁当代金1,000円は参加者負担となります。)
- 予定行程：アップルシティーなかの(7:30 集合)→コープ長野稲里店(8:30 集合)→ホクトきのこセンター(10:30～12:30)→コープ長野稲里店(14:00 着)→稲里店お買い物(14:00～14:30)→アップルシティーなかの(15:30 着)
- 申込方法：電話または Web フォームから ■申込締切：8月7日(金)
- その他
・1時間弱の見学中、休憩場所はありません。
・階段の上り下りが多いので、動きやすい服装、運動靴でお越しください。
・昼食のお弁当はバスの中で食べる予定です。

【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=672>)▲

参加者募集

ホッと♥うれしい♪つくり置き
「おかえりごはん」学習会

今年1月からスタートした、あたため5分で食卓を彩るつくり置きおかず「おかえりごはん」。栄養士監修の主菜と副菜をお好みで選べます。「おかえりごはん」のこだわりやおいしさについて一緒に学んでみませんか？
ぜひご参加ください♪



- 日時：9月8日(火)10:00～11:30
- 開催方法：会場開催(サテライト)
- 会場：コープ長野稲里店(長野市稲里町中央3-38-1)
コープルーム(生協会議室)
- 定員：20人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
当選の方には8月17日頃ご案内をお送りします。
- 参加費：無料
- 託児：あり(無料・6カ月～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。お子さんの同席は可能です。)
- 申込方法：電話または Web フォームから ■申込締切：8月5日(水)
- その他：アレルギーがある方は申し込み時にお知らせください。



【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=664>)▲

お知らせ

新規生協灯油登録キャンペーン・ホームタンク斡旋のご案内

ご自宅のホームタンク、劣化していませんか？生協灯油にご登録の組合員限定の、お得なホームタンク斡旋は現在受け付け中です。新規生協灯油登録キャンペーンは9月1日より始まります。
詳しくはコープデリ宅配で8月17日週に配布されるチラシをご覧ください。

新規生協登録キャンペーン 受付：9月1日(火)～9月30日(水)
ホームタンク斡旋 受付中 9月25日(金)まで
※一部お取り扱いできない地域があります。

【申し込み・問い合わせ】生協灯油事務局
☎ 0120-123-920(月～金・9:30～17:00)

お知らせ

子育て応援センターきらきらきず・いなさとよりお知らせ 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、どなたでも気軽にご利用いただける幼児一時預かりです。通院や美容院、リフレッシュ、お買い物、兄弟姉妹の行事のほか、お子さんの入園前の慣らし保育としても利用できます。コープ長野稲里店に併設しているため、駐車場もあり便利です。ぜひご利用ください♪

- 利用方法: 予約制 (利用希望日の1ヵ月前からご予約可能)
- 託児時間: 月曜日～金曜日 9:30～16:30 (土日・祝日、お盆、年末年始はお休み)
- 対象年齢: 1歳から就学前のお子さん
- 料金: 1人1時間500円 (同じ世帯で2人以上預ける場合は、2人目以降半額)

～実際に利用された方の声を紹介します♪～

- ◆『子育てひろばほっとるーむ』に何回も遊びにきていて、スタッフにも、きらきら・きずの施設にも子どもが慣れているので喜んで行っています。
- ◆子どものペースに合わせて遊んでもらえて、嬉しかった。
…など

『初めての靴の選び方講座＆ママの足のトラブル対策』
8月20日(木)のシューマート企画イベントの参加者を募集しています♪この機会に専門家の話を聞いて、今後の靴選びの参考にしてみませんか。詳しくは、コピス467をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】きらきらきず・いなさと
☎ 026-285-0203 (月～土・9:30～16:30)

参加者募集

夏休み！環境問題を考える1日に！ ポイ捨てハンティング＆ エコ行動を考えるワークショップ

歩道に落ちているゴミを拾って、どういったゴミが捨てられているか調査しよう！次に、身近なエコ行動を考え地球温暖化の化身「アッチアチ大魔王」を倒すキミだけのキャラクターや呪文を創作するワークショップをします。



- 日時: 8月20日(木)9:00～11:30
- 会場: コープ長野稲里店(長野市稲里町中央3-38-1)
- 定員: 20人(最少催行人数5人)※申し込み多数の場合、抽選となります。結果は8月10日に郵送にて当選者のみにお知らせします。
- 対象: 小学3年生以上のお子さんとその保護者 (大人のみ・子どものみも大歓迎！)
- 参加費: 無料
- 申込方法: 電話またはWebフォームから ■申込締切8月7日(金)16:00
- その他: ゴミ拾い用トンブ・ゴミ袋の用意があります。

【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=90>)▲

参加者募集

コープながの「くらしの見直し講演会」 主催: コープながの LPA 南信ブロック 後援: コープ共済連 信頼できる食情報を得て 健康づくりに生かそう！

なぜ高血圧予防には減塩が必要なの？低糖質ダイエットって本当に効果があるの？といった、よく聞く食情報の疑問にお答えしながら、信頼できる食情報を得てそれを健康づくりに生かすにはどのような点に気を付ければよいかを伝えします。

- 日時: 9月14日(月)13:00～15:00
- 開催方法: オンライン(Zoom)
- 参加費: 無料 ※視聴にかかるインターネットの通信費等につきましては、自己負担となります。
- 申込方法: Webフォームから ※お申し込み後に Zoom 接続情報をお送りします。
- 申込締切: 9月1日(火)

■講師プロフィール: 児林聡美氏

東京大学にて保健学博士と公衆衛生学修士(MPH)、九州大学にて農学修士を取得。食事と健康の関係を多くのヒトを対象にして検討する、栄養疫学が専門。東京大学の社会予防疫学分野特任助教を経て、現在は起業し、合同会社ヘルスマ&S代表として、栄養疫学分野の教育、調査・研究コンサルティングや、食情報取扱いアドバイスなどを行う。すべての100歳が自分で食事を選び食べられる社会を作りたいと活動中。



【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=637>)▲

参加者募集



マリにお米を送ろうプロジェクト

稲刈り・はぜ掛け体験

JA あづみの国際協力田で、コープながの組合員向けの農業体験を開催します。「田植え」「稲刈り」と「お米の発送式」の3企画で、お米を育てて収穫するまでを体験し、国際貢献できる企画です。今回は、「稲刈り・はぜ掛け」体験です。今回からの参加も大歓迎です。マリ共和国に送るお米の稲刈りをみんなでしましょう！



- 日時: 9月12日(土)10:00～12:00頃
- 会場: 国際協力田(安曇野市堀金地区)
- 定員: 15家族(定員になり次第締切)
※募集開始: 8月3日(月)10:00～
- 参加費: 無料(お小昼が出ます)
- 申込方法: 電話またはWebフォームから
- その他: 初回にお申し込みいただいた方は、今回の申し込みは不要です。

※国際協力田運動～マリ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。

【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>)▲

参加者募集

夏休みの自由研究にオススメ！/ 2050 信州ゼロカーボンチャレンジ

気候変動をより身近に感じる今日この頃、お子さんと一緒に、お家でできる地球温暖化防止のアクションをやってみませんか？

温暖化の原因となるCO₂を暮らしのいろんな場面で減らす「チャレンジ1」、エシカル消費(“おいしい信州ふード”でクッキング、環境マーク)、サステナブルファッションなどのテーマに取り組む「チャレンジ2」に挑戦し、結果を応募シートに記入して送付いただければ、もれなく参加賞をプレゼント🎁



■推奨: 小学校高学年以上

■まずは冊子をダウンロード ▼



※冊子の送付(無料)をご希望の場合は
下記までお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】長野県地球温暖化防止活動推進センター
TEL: 026-237-6625 / ✉ nccca@dia.janis.or.jp

お知らせ

子育てひろばほっとるーむ稲里に来て遊ぼう

【縁日ごっこ】8月1日(土)～12日(水)※日・祝日除く 10:00～16:00
ゲームをしたり、制作コーナーでいろいろ作ったりして遊びます。
親子で縁日気分を味わいましょう！



参加者募集

～きらきら☆リトミック9月参加者募集～

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:9月5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:きらきらきつず・いなさと(コープ長野稲里店併設)
- 申込方法:電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切:8月29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、9月1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。



★夏季休館のお知らせ

8月13日(木)～16日(日)は休館となります。



【申し込み・問い合わせ】きらきらきつず・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=649>)▲

参加者募集

子ども好きな人、始めてみませんか？ 託児サポーター研修会 参加者募集！

コープながのが企画する催しでは、子育て中の組合員が、お子さん連れでも安心して参加していただけるよう、できるだけ託児を設けています。
お子さんが好きな方、スキマ時間を利用してサポーターとして活動してみたい方、ぜひご参加ください。

日程	会場
9月7日(月)	コープデリ塩尻センター(塩尻市広丘野村3033)
9月8日(火)	コープデリ長野センター(長野市村山482-3)
9月9日(水)	伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町5824-1)
9月11日(金)	コープデリ上田センター(上田市上塩尻字嶋崎313-1)

- 開催時間:すべての会場 10:30～12:00
- 対象:組合員または同居の家族、
および春の研修会に参加できなかった
託児サポーター
- 参加費:無料
- 申込方法:電話またはWebフォームから
- 申込締切:9月1日(火)17:00

■その他:4、5月に開催した研修会と同じ内容です。
前回都合が合わず参加できなかった方、ぜひご参加ください。



【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)

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=634>)▲

お知らせ

～みんなでつながろう～ みんなのやりたい！を応援します コープサークル登録受付中！

コープながのは、組合員の自発的な活動「コープサークル」を応援しています。
組合員が5人集まればコープサークルに登録でき、6人目からは組合員でなくてもメンバーとして一緒に活動できます。スポーツや子育て、料理や音楽など、さまざまなサークルが登録しています。もちろん、すでに活動している集まりでも、条件を満たせば登録OK！お気軽にお問い合わせください！

おススメポイント！

- 活動したコープサークルに対して費用を応援(補助)します！1年間(4回以上の活動):6,000円 半年間(2回以上の活動):3,000円
- 企画の参加募集などをお手伝いします！
- コープの会議室を活動にお貸しします！



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

詳しくはこちら(<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>)▲

お知らせ

子育てひろば ほっとるーむ豊科 8・9月開催のご案内

ほっとるーむ豊科は、3歳くらいまでのお子さんとその保護者が気軽にお寄りいただける「遊び場」です。開催時間内は都合の良い時間に来て、帰りも自由！お子さんと遊びながら楽しくお過ごしください。

- 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)
- 8月の開催日:8/25(火)
9月の開催日:9/8(火)
- 開催時間:10:30～12:30
- 申込不要・参加費無料♪



スタッフがおもちゃを用意してお待ちしています。
気軽にお出かけください！

※お子さんの見守りは、保護者のみなさんでお願いします。

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

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)



暑～い日🌊の簡単メニュー

毎日暑くてクタクタ～、夕方のキッチンが暑すぎて火を使いたくない！という皆さんを応援します！ブロックスタッフおすすめの、暑い日でも火を使わずにできるさっぱりメニューをご紹介します。

たことえびのマリネ(冷凍)



☆ドレッシングがたっぷりなのできゅうりやセロリと一緒にあえて。
☆夏向きのおしゃれな一品に。

CO・OP 梅酢たこ(冷凍)



☆わかめときゅうりをあえて酢の物に。
☆さっぱり梅しそ味でおつまみにも！

オクラとめかぶと山芋のネバネバぶっかけそば(冷凍)



☆信州乱切り麺のぶっかけそば。
レンジ調理した麺を水にさらして添付のたれをかけて完成！
☆暑い日でもつるっと食べられます。

デザートも！

CO・OP 讃岐うどん(冷凍)



☆レンジ調理したうどんを水にさらしてお好みの味のうどんつゆをかけるだけ！

夏のお昼にこのうどんを食べています。
つゆもコープで購入。
私のイチ押しです！



器に盛るだけ！簡単！おいしい！

とろ～り半熟玉子入り5色ナムルのビビンバ丼



【コープデリミールキット】

☆ご飯にのせるだけですぐ食べられます。
☆別添えのコチュジャンソースで辛味を調節できるので辛いのが苦手な方でもOK！
☆野菜不足になりがちな夏にありがたい、野菜がたっぷりとれる丼ぶりがパパッと作れます。

CO・OP 牛乳70%アイスバー

☆牛乳のおいしさが詰まっています。
☆大山乳業の学習会に参加して以降、よく購入しています。
素朴なおいしさです。



CO・OP 米と米麴の甘酒



☆豆乳を混ぜて冷やして飲むとおいしいです。
☆甘酒は、昔から「飲む点滴」と言われています。

開催報告

コープで今日からだし名人！



2月に開催した“コープで今日からだし名人！”では、抽選で選ばれた60の方に3種類のコープの顆粒だしを送付し、試していただきました。アンケートでは、定番のお味噌汁から茶碗蒸しやチャンプルーなど、さまざまな料理に活用された報告が寄せられました。参加された皆さんの感想を一部ご紹介します。

(写真はイメージです)



こんぶだし

(顆粒)

北海道産昆布を使った風味豊かなだし

＼ 作ってみました！ ／

・寄せ鍋を作りました。昆布の旨味がよいだしになりました。
・白菜の浅漬けにしました。忙しい時にすぐ使えて便利でした。



かつおだし

(顆粒)

かつお・昆布・しいたけ3種のだし

＼ 作ってみました！ ／

・味噌汁を作ったら、かつおの香りが広がりおいしかったです。
・茶碗蒸しに使いました。顆粒だしはお湯に溶かすだけなので、急な来客の時にも簡単にでき、重宝しました。

CO-OP

塩分50%カット だしの素

かつお風味(粉末)

かつお節の香りとコクを活かしたおいしさそのままの減塩タイプ



＼ 作ってみました！ ／

・大根の煮物に使いました。だしの風味がしっかりあり、たくさん入れなくてもおいしくできました。
・だし巻き卵を作ったら塩分控えめですごくおいしい。また作ろうと思いました。
・卵焼きを作りました。子どももいるので塩分控えめはうれしいです。

参加された方の感想

・いろいろなだしが試せてとても楽しんで料理ができたし、家族で感想を言い合ってたのが楽しかった。(40代)
・今回の企画で、だしの奥深さを実感しました。これで私もだし名人！(60代)

顆粒だしは夏の料理にもおすすめ！

水に溶けやすく、冷たい料理にもなじむため、暑い時期の調理にも便利です。
*火を使わない和え物や浅漬け、冷やし汁などの冷やしメニュー
*夏野菜の焼きびたし
*そうめんや冷やしうどんのスープに