

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来

Socia インフォメーション



コープながの

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

コピス



ブロック ニュース

Vol.405 2月3回

配布：2024年2月5日～2月9日

発行：コープながの 総合企画室

https://nagano.coopnet.or.jp/

受付中

### 令和6年能登半島地震緊急支援募金

1月1日、能登地方を震源とする最大震度7の地震により、甚大な被害が発生しました。お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。コープながのは、被災地域の一日も早い復旧と被災された方々が一日も早く平常の生活に戻られることを願い、コープデリグループとともに、緊急支援募金を実施します。お預かりした募金は、被災地域の自治体を通じて、被災された方々への義援金として役立てていただくほか、被災地の復旧活動および被災された産直産地等の復旧支援に活用させていただきます。

【宅配】OCR注文書に以下の申込番号と口数をご記入ください。

eフレンズ、アプリでもお申し込みいただけます。

受付期間：2月16日（金）まで

eフレンズでは2月18日（日）午前2時 まで

1口・100円…286907 1口・1000円…286911

現在お持ちのポイントも募金としてお預かりできます。

1口・10pt…286915 1口・100pt…286919

全ポイント（数量欄に1とご記入ください）…286923

【店舗】レジ募金・店内募金箱にてお預かりします。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。

受付期間：2月18日（日）まで

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477（月～金・9：00～17：45）

### 2024FIS パラノルディックスキー ジャパンカップ 白馬大会が開催されます！

「2024FIS パラノルディックスキー ジャパンカップ 白馬大会」が長野県白馬村にて開催されます。コープながのは日本生協連とともに、この大会に協賛します。組合員の皆さまもぜひ、選手の応援にお越しください！観覧無料、お申し込みは不要です。

■日程：2月24日（土）、25日（日）

■協賛：日本生協連、コープ共済連、コープながの他

■会場：白馬クロスカントリー競技場スノーハープ

（北安曇郡白馬村神城 3003）

無料駐車場あり。お車でのご来場もOKです。

■大会スケジュール

2月24日（土）	2月25日（日）
フリー5km	スプリント クラシカル 1.25km
10：00 競技開始	9：30 競技開始
11：30 競技終了	11：00 競技終了
	終了後、エキシビジョン競技（リレー）有り

■その他：当日、会場にてお菓子やホットドリンクのふるまいをを行います。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477（月～金・9：00～17：45）



あなたのまわりの子どもは笑っていますか？

### オンライン学習会 参加者募集

「子どもの未来アクション」は貧困を始めとする子どもの問題を学び、考えることから共感の輪を広げていく運動です。いま、日本では、子どもの7人に1人が貧困状態にあると言われていています。あなたの周りにもいるかもしれない、そんな子どものことを知り、気持ちに寄り添うことから始めてみませんか？今回は、県内の貧困の現状について、認定特定非営利活動法人フードバンク信州副理事長の美谷島氏の報告をお聞きし、子どもの貧困について考えます。

■日時：3月6日（水）10：00～12：00

■内容：①身近な貧困問題を考える

報告 美谷島越子氏

（コープながの有識者理事・フードバンク信州副理事長）

②子どもの未来アクションについて

報告 コープながの組合員理事

■参加費：無料 ※通信費は参加者負担となります。

■申込締切：2月16日（金）

■申込方法：二次元コードまたはURLよりお申し込みください。

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=399](https://krs.bz/naga_coop/m?f=399)

■注意事項

・インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン（Wi-Fi環境推奨）をご用意ください。

・Zoomアプリを使用します。事前にご自身でダウンロードしてください。アクセス用ID等は後日ご案内します。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477（月～金・9：00～17：45）



コープながの×ろうきん コラボ企画 金融学習会 第2弾！

### 長期投資における投資信託の選び方と心構え ～新NISAのスタートにあわせて～

コープながのと同じ「協同組織」である長野県労働金庫のご協力を得て、県内4つのろうきんの店舗を会場に、金融学習会を開催します。金融に関する基本知識について、映像を使いながら学び、後半は、パンフレットを見て、実際に金融商品の比較を行います。4会場同日開催いたします。世間で話題の「新NISA」のスタートにあわせた企画です。ご参加、お待ちしております。

■日時：3月7日（木）10：00～11：30

■会場：長野ろうきん

長野東支店（長野市高田 598-1）

上田支店（上田市天神 2-4-78）

松本支店（松本市大手 1-8-10）

伊那支店（伊那市山寺 249-3）

■講師：ろうきん マネーライフアドバイザー

■定員：各会場10人。伊那支店は5人。（先着順）

■参加費：無料

■申込方法：電話、二次元コード、URLのいずれかより。

URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=162](https://krs.bz/naga_coop/m?f=162)

■申込受付期間：2月12日（月）～2月23日（金）

※定員に達した場合、期間中でも受付を終了します。

参加希望の方は、お早めにお申し込みください。

■その他：事前に参加者へ参加要項と会場地図を郵送します。



【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）

11月  
コープ会  
開催報告

月に一度、組合員が集まって楽しくおしゃべりする「コープ会」。11月24日～11月30日にリアル会場とオンライン会場で開催しました。各回のテーマと盛り上がったおしゃべりの一部をご紹介します。

11月テーマ「困ったときはお互いさま」

温泉で海外の方が困っていたので、身振り手振りで教えたら感謝された。

祖父母にスマホの操作をよく聞かれるので、家族全員同じ機種にした。

「困った!」「助けて!」と言えることが大切。

まごころサポーターとして草むしりなど、活動しています。

階段で荷物を運んでくれる人に出会って嬉しかった。

クリスマスのサンタの辞め時って難しい!



ほかにも  
いろいろな話題で  
盛り上がりました!

これらの商品をお試しいただきました!

CO-OP 7品目を使わない 発芽玄米スパゲティタイプ

2024年度もコープ会を開催します。

皆さまのご参加をお待ちしています!(募集開始は3月頃を予定)

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477 (月～金・9:00～17:45)



令和6年度  
長野県シニア大学 学生募集

月2日程度。お勤めされている方もぜひどうぞ!

一般コース

- 募集期間：令和6年2月1日(木)～3月31日(日)
- 募集人員：690人  
(佐久、上小、諏訪、伊那、飯伊、木曾、松本、大北、長野、北信)
- 入学資格：おおむね50歳以上の県内在住の方
- 学習期間：2年間(学習日数は月2日、年間15日程度)
- 学習内容  
教養講座…社会情勢の変化、地域の歴史、健康管理など  
趣味・健康・交流講座…俳句、絵手紙、書道、ニュースポーツなど  
地域づくり講座…地域や課題を知る、フィールドワークなど
- 授業料：年額12,000円  
※他に、自治会活動費等の費用が必要となります。

専門コース

全県の皆さんを対象に、地域のリーダーやプロデューサー的人材を養成する1年制コース(定員30人)を長野学部を設置しています。授業内容や授業料等が異なりますので、詳細はお問合せください。

お問合せ先

長野県シニア大学本部  
(公益財団法人長野県長寿社会開発センター)

TEL:026-226-3741

FAX:026-226-8327

長野県シニア大学各学部(長野県内各保健福祉事務所福祉課内) 市町村役場(高齢者福祉担当課)

ホームページ▶ <https://www.nicesenior.or.jp/daijaku>

※コープながのは(公財)長野県長寿社会開発センターの賛助会員として、取り組みを応援しています。



コープ  
長野稲里店 おたのしみ企画

ベーカリー試食会

店内ベーカリーで焼き上げた4種類のパンを食べ比べ!あなたの1番のお気に入りに投票してね♪

あなたの「好きなパン」探しませんか?

シールラリー大会

お店の入口で台紙を受け取り店内配布のシール3枚を集めてお菓子をもらっちゃおう!

※シールラリーは小学生以下対象。

必ず保護者の方が付き添ってご参加をお願いします。

■企画担当：北信ブロック

■日時：2月23日(金)10:00～12:00

※試食・景品の数には限りがあるため

予定時刻より早く終了となる場合がございます。

■場所：コープ長野稲里店 店内特設ブース  
(長野市稲里町中央3-38-1)

■参加費：無料

しまってるよ!



★事前予約不要★ どなたでも気軽にご参加いただけます。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477 (月～金・9:00～17:45)

オンラインで

商品グループインタビュー♪

～参加者募集～

コープの商品は、「組合員の声」をもとにつくっています。

「商品グループインタビュー」とは、コープで取り扱っている商品を真ん中にして交流を行い、参加した組合員の皆さんの声を、商品の開発や改善に活かす取り組みです。

今回は、暮らしのお役立ちアイテムがいっぱいの「キャロット」に掲載されている商品が対象です。事前に商品のサンプルをお届けします。どのような商品になるかは届いてからの楽しみ♡皆さんが楽しく交流した「声」が、コープの商品をつくります!

お気軽にご参加ください!

■企画担当：東信ブロック

■日時：3月5日(火)10:00～11:30

■定員：15人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の発表は資料の発送をもってかえさせていただきます。

■参加費：無料

■申込方法：二次元コードからお申し込みください。

■申込締切：2月16日(金)

■その他

- ・当選者には、後日Zoomアクセス用ミーティングID等をご案内します。
- ・インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン等(Wi-Fi環境推奨)をご用意ください。
- ・機材や通信費などについては参加者でご負担ください。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477 (月～金・9:00～17:45)





## コープデリハウジング 住まい快適！「断熱窓・戸・ドア」展示相談会

冬、暖房時に家の中から外へ逃げていく熱の約60%は、窓などの開口部からと言われています。「結露や寒さ」のお困りごとには断熱ガラスが効果的。施工を判断する前に、まずは見て、体感してください。断熱効果にすぐれた「アルゴンガス」入り「あんみつガラス」「あんみつツイン」、防犯や強風・冬の冷たい外気温にワンクッション「雨戸」、その他にも「採風勝手口」、1Dayリフォームが可能な「玄関戸」等の施工例写真もご覧いただけます。大寒波・猛暑対策に有効なダブル断熱（断熱サッシ+床下・天井断熱）についてもお気軽にお尋ねください。

会場	日時
サンプロアルウィン 第8会議室 (松本市神林5300)	2月16日(金) 11:00~17:00
	2月17日(土) 9:00~15:00
丸子文化会館セレスホール 1F 展示室 (上田市上丸子1488)	2月24日(土) 11:00~17:00
	2月25日(日) 9:00~15:00

※ご来場予定がわかりましたら、事前にお申し込みください。  
ご予約なしでご来場の際は、このチラシ(コピー)をご持参ください。



【申し込み・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

### 参加者追加募集

## 暮らしサポート活動 まごころ コーディネーター&サポーター 募集説明会

第1弾☆



「まごころ」は、暮らしの中のちょっとした困りごとを組合員どうし、その時できることで助け合うコープながのの組合員活動です。

- ☆ **コーディネーター** (調整・つなぐ人) と
  - ☆ **サポーター** (活動する人) を募集します。
- まごころの仕組みや役割、活動例など分かりやすく説明します。

開催日	会場
2月15日 (木)	午前 10:30~11:30
	午後 13:30~14:30
2月16日 (金)	午前 10:30~11:30
	午後 13:30~14:30

～ 午前午後、同じ内容です。ご都合に合わせてご参加ください ～

- 申込方法：電話または二次元コードよりお申し込みください。
- 申込締切：2月9日(金)
- その他：参加者には後日要項を送付します。



地域や人とつながれる

人と関わる  
ことが好き

お世話好き

自分時間を有効に使える

社会貢献や  
ボランティアに  
興味がある

あなたの一歩を誰かの力に…まずは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)

## 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いたします。

- 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)

## ガザ・イスラエル人道危機支援募金

パレスチナ自治区ガザ地区とイスラエル間での武力衝突により危機的状況に置かれている方々を支援するための募金を実施しています。お預かりした募金は、日本ユニセフ協会「ガザ人道危機緊急募金」、日本赤十字社「イスラエル・ガザ人道危機救援金」に按分して送金します。

【宅配】OCR注文書に以下の申込番号と口数をご記入ください。

受付期間：2月16日(金)まで

1口・100円…286553 1口・1,000円…286555

現在お持ちのポイントも募金としてお預かりできます。

1口・10pt…286561 1口・100pt…286563

全ポイント(数量欄に1とご記入ください)…286571

【店舗】レジ募金・店内募金箱にてお預かりします。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。

受付期間：2月18日(日)まで

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。

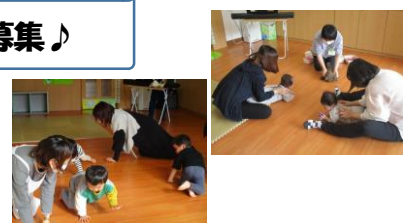
【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎ 0120-502477 (月~金・9:00~17:45)

子育て応援センターきらきらきっず・いなさとよりお知らせ

### きらきら☆リトミック参加者募集♪

音楽と触れ合いながら、お子さんと一緒に楽しい時間をすごしませんか？



■ 日時：3月9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

■ 申込方法：電話・二次元コードからお申し込みください。

■ 申込締切：3月2日(土) 16:30

■ 定員：各5組

申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ

3月5日(火)までに電話にてお知らせします。



〈お絵かきコーナー〉2月13日(火)~2月17日(土)

壁いっぱい絵を描いてみよう。

〈ぬり絵コーナー〉2月19日(月)~2月24日(土)

好きな絵を選んで色をぬってね♪

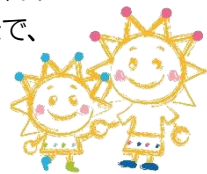
〈お誕生日会〉2月29日(木) 10:15~10:45

2月生まれのお友だち集まれ!

遊びにきたお友だちみんなで、

2月生まれのお友だちを

お祝いしましょう。



【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)





## 冬はやっぱりあったかお鍋！ コープの鍋つゆ特集

### 昆布と鰹だしをきかせた寄せ鍋つゆ



鰹・昆布・はまぐり・ほたての4種のだしを効かせ、すっきり飽きのこない味に仕上げました。鍋の最後にはうどんがおすすめ。最後までだしの味を楽しめます。

11月に行われた学習会「榎ヨコミソの冷凍ギョーザのおいしい焼き方・食べ方を知ろう」では、この鍋つゆと香港ギョーザを使って、スープ餃子を作りました。参加者の皆さんからも大好評！ぜひお試しください。

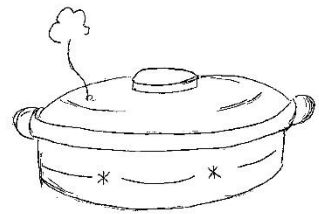


この学習会の開催報告は、コピス407号に掲載します。

スタッフにも大好評の餃子鍋もおすすめです！

温かいお鍋が恋しい季節ですね。いつものお鍋のほかにも、いろいろ楽しんでみませんか。今回はコープの鍋つゆをご紹介します！

※商品は全てCO・OP商品です。  
※内容量は750g(3~4人前)です。



### 鶏だしのうま塩鍋つゆ



鶏がらスープ、丸鶏チキンエキス、鶏油を使い、3種類の鶏の旨みを凝縮し、塩味ベースで仕上げたストレートタイプの鍋つゆです。

### 焼あごだし鍋つゆ



焼あご・煮干し・かつお節・宗田かつお節、昆布、さばの6種のだし原料と魚醤をきかせた、コクと深みのある和風のだし鍋つゆです。

### 旨キムチ鍋つゆ



魚介と鶏の旨みをベースに、りんご果汁やみそでマイルドな辛さの味に仕上げました。辛味より旨みのきいたキムチ鍋つゆです。

### 金ごまのkokと鶏だしの豆乳鍋つゆ



豆乳ベースに金ごまと西京味噌、鶏だしを加え、豆乳本来のやさしい甘みを感じる味わいに仕上げました。

鍋の最後にはラー油を加えて担々麺もおすすめです。

## 平和企画 開催報告

### 戦没画学生慰霊美術館「無言館」見学

9月22日(金)、上田市にある『戦没画学生慰霊美術館 無言館』へバスで見学に行ってきました。照明を控えめにした館内には、第二次世界大戦中、志半ばで戦場に散った画学生たちの遺作が展示されています。戦地からの手紙や生前使っていた愛用の品などの展示もあり、参加された皆さんは思い思いに見入っていました。参加者の声をご紹介します。



当時の画学生のすばらしい才能、情熱を多分に感じました。無言館がずっと存続できますように。

将来の夢をあっけなく閉ざされてしまった若者たちの無念さ、そしてその夢を応援していた家族の深い悲しみを、無言館の展示を通して感じる事ができました。戦争は絶対ダメです！

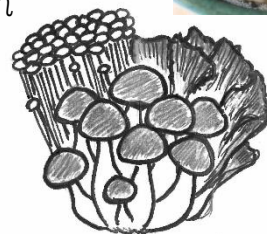
ひっそりと林の中に佇む美術館で、画学生たちが生き生きと絵を描く姿がよみがえってきそうでした。きれいな色づかい、すばりしかったです。

画学生たちのご家族の方々の様子もわかり、切ない思いでいっぱいです。これからは、戦争は嫌だ！と声に出していいと思います。

多くが20代の青年ですばらしい絵ばかりでした。無念だったろうな〜。戦争はいいことなんて一つもない。

幼い孫たちが育つこれからの時代に思いを馳せました。平和な世であって欲しい、と。希望が持てる世であって欲しい、と。

「もっと生きて絵を描きたい」という単純な願いがなぜ叶えられなかったのか…。今もこんな思いをしている人が世界中にいること、切ないです。



昼食は「きのこ村深山」で、きのこ料理をいただき、組合員どうしの交流を深めました。

