



しいたけの駒打ち体験 & 森のティータイム

コープながのと森林の里親契約を結んでいる NPO「伊那里イーラ」の協力のもと、森林整備活動としてしいたけの駒打ち（菌の植え付け）体験を行います。駒打ちをした原木は、ご自宅にお持ち帰りいただけます。上手に管理すれば、来年の秋頃には、しいたけが収穫できますよ！作業の後には、地元の名水「越百の水」でティータイム。雄大な中央アルプスの下で、自然と触れ合う時間を過ごしませんか？

- 日時：4月7日（日）10：00～12：30頃 ※荒天中止
- 会場：市民農園天のながかわ（上伊那郡中川村片桐 6629-1）
- 定員：20人（定員になり次第締め切り）
- 募集開始：3月11日（月）10：00～ ■参加費：無料
- 申込方法：電話にてお申し込みください
- その他

- ・原木は一家族2本までお持ち帰りいただけます。申し込み時に希望の本数を伺います。（不要の場合はその旨お伝えください）お持ち帰り後の設置場所は屋外（日陰）が適しています。長さは約60cmです。詳しい管理方法は当日お伝えします。
- ・参加者には後日詳しいご案内を送付いたします。

コープながのは、NPO「伊那里イーラ」と「森林（もり）」の里親契約を結んでいます。森林整備のために寄付金を贈呈し、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。

【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）

食品安全セミナー

「健康食品による健康被害を防ぐために」アーカイブ配信のお知らせ

1月25日に開催された食品安全セミナー「健康食品による健康被害を防ぐために」のアーカイブ配信を行います。内閣府食品安全委員会委員の脇昌子氏より、健康食品の全体像や、利用する際の注意点についてお話いただいた内容を、YouTubeにて視聴できます。

- 配信期間：3月24日（日）まで
- 視聴 URL：https://youtu.be/-P--kv1XS_Q
※二次元コードからもアクセスできます
- 注意事項：この映像はセミナーのオンライン配信（Zoom）を録画した内容となります。一部資料が見つからない所がありますが、ご了承ください。



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

2024年度「おしゃべりの場」メンバー募集！

コープの商品や食・暮らしについて気軽に楽しくおしゃべりする場「コープ会」「おうち de お茶しよ！」「Baby&Kids コープ会」。2024年度のメンバーを募集しています！会場など、詳しくはお問い合わせください。



コープ会

- ・月に1回、地域の会場やオンライン（Zoom）で集まって組合員どうしておしゃべりします。
- ・年9回開催予定（5月～2月。12月はお休み）
- ・モニター商品あり
- ・託児あり（手配できない会場はお子さん同席とします）
- ・好きな会場を選んでお申し込みください。（1人1会場）

Baby&Kids コープ会

- ・未就学のお子さんをもつ組合員向けのコープ会です。くらしや子育てについておしゃべりします。
- ・モニター商品は子ども向け商品を中心に選定します。
- ・通常の「コープ会」と両方のお申し込みはできません。

おうち de お茶しよ！

- ・組合員が、家族やお友だちを誘って、おしゃべりします。
- ・春夏秋冬の年4回実施予定。指定期間中のお好きなタイミングで実施してください。
- ・飲料とお茶請け（2人分）を郵送します。
- ・「コープ会」「Baby&Kids コープ会」と「おうち de お茶しよ！」両方への申し込みもOK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）

ホームページもご覧ください▶



アスパラガス栽培について学び 収穫体験をしてみよう！

アスパラガスの生育に適した伊那市高台の畑で、出荷用アスパラガスの収穫体験をしてみませんか？新鮮なアスパラガスの試食やおいしいレシピの紹介もあります。収穫体験を通してアスパラガスについて学びましょう。会場近くには花桃街道があります。道中、春の陽気を感じながら、伊那路を散策するのもいいですね。

- 日時：4月13日（土）10：00～11：30頃
- 会場：（株）JA菜園の圃場（伊那市西箕輪）
- 定員：10組程度（定員になり次第締め切り）
- 募集開始：3月11日（月）10：00～
- 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
- 参加費：無料（新鮮なアスパラガスを1束500円で購入できます）
- その他：参加者には要項を送付します。また、終了時間は前後する場合があります。余裕をもってご参加ください。



【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）



令和6年能登半島地震緊急支援募金 受付期間が延長になりました

■宅配：2024年3月29日（金）まで（4月1回まで） ■店舗：2024年3月31日（日）まで
詳しい募金方法は過去のコピスをご覧ください。総合企画室までお問い合わせください。コープながののホームページでもご案内しています。

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

‘総代限定企画’開催しました



「特別賞」目指してクイズに参加

組合員の代表としてコープながのの機関会議に参加していただく総代の皆さまに、コープの取り組みや商品をより深く知ってもらうため、今年度から『総代限定企画』を開催しました。今年度の総代限定企画は、コープデリグループのスローガン「未来へつなごう」の中のひとつである「日本の米づくり」をテーマに、お米の産地紹介や、投票などの参加型企画、モニター商品の提供を行いました。

長野県内のお米産地紹介（お米の食べ比べ）

CO-OP 産直長野コシヒカリ

人気の産地
長野産コシヒカリ100%、長野県のJAあづみを産直しました。

産直産地のJAあづみは、長野県を中心に位置し、西にアルプス連峰、東に太平洋を望む産地の産地です。水田は標高500~600mにあり、品種はコシヒカリが主体に栽培されています。

JAあづみ
ハピ・デリ企画部 1kg 1箱
5kg 2,980円

大町市花き協会 あきほこまち

あきほこまち
上つくりこだわりの、特別栽培米にこだわって選んだお米です。特別栽培米にこだわって選んだお米です。

大町市花き協会は、切り花を生産する農家が集まって作った農業法人が中心で、北アルプスの雪解け水と有機肥料、そして受母の有機質によって自然にやみくもに農薬をまく必要がありません。そのため、お米はさらさらと炊きあがり、お米の美味しさを堪能することができます。

JAあづみと大町市花き協会には、がっくシリーズ「日本の米づくり」で、毎年収穫と稲刈りの季節にご案内いたします。毎週たくさんの組合員とご家族が参加しています。

JAあづみと大町市花き協会には、がっくシリーズ「日本の米づくり」で、毎年収穫と稲刈りの季節にご案内いたします。毎週たくさんの組合員とご家族が参加しています。

お取引先である JA あづみ、大町市花き協会へ、ハピ・デリ！に取り扱いのあるお米についてインタビューをさせていただき、それぞれのお米の「持ち帰り食べ比べ」を企画しました。

《参加された総代の声》
生産者の方のこだわりを聞いて、「注文してみようかな！」と、思いました。

味噌クイズ(味噌のプチ情報・歴史など)

味噌クイズ 全3問

知っているようで知らなかった味噌についてのクイズで盛り上がりました

「味噌」の語源...はじめの呼び名は？

みしょう みとう みじょう

A 未醤 B 味豆 C 美蒸

《参加された総代の声》
商品を知って、知識が増えたクイズで面白かった。

おみそ汁の具材選手権（投票企画）

総代限定企画!! おみそ汁の具材選手権

1位は156票の豆腐でした。抽選で30名に「信州こうじみそ」をお届けしました。

《参加された総代の声》
普段のみそ汁の具材を、色々試すきっかけになった。味噌を作る工程を、映像で観ることが出来て良かった。

味噌クイズの答 A 未醤(みしょう)

南信ブロックスタッフ追加募集

南信地域で活動するブロックスタッフを追加で募集します。

- 活動内容：学習会などの企画・運営、ニュース記事の作成、ブロック別総代会議の司会・書記。月10日程活動。
- 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。交通費実費支給。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：3月27日（水）10:00~11:30
会場：コープデリ伊北センター
申込締切：3月21日（木）
※当日都合がつかない方はご相談ください。

WEBからの申し込みはこちら

【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）

2024年度「コープサークル」に登録しませんか？

コープサークルは、子育てや商品・環境や福祉などくらしの関心事について「やってみたい・学んでみたい」を形にして組合員が交流・活動する集まりです。コープサークルに登録し活動すると、コープから運営補助費が受けられます。組合員5人以上で「なにかやりたい！」と思ったら登録できます。詳しくは、下の二次元コードから、コープながののホームページをご覧ください。

【運営補助費について】
登録の申請時期によって、補助の金額が異なります。8月20日までに登録すると「年間登録」、8月21日以降に登録すると「後期登録」になります。後期登録の場合、運営補助費が半額となります。
※一定の活動回数があったことが補助の条件となります。

【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）

Zoomを使ってみよう！オンラインはじめて教室

オンライン会議システム「Zoom」を使えば、コープの学習会や工場見学などに自宅から参加できます。「興味はあるけど難しそう…」と不安な方のために、『オンラインはじめて教室』を開催します。事前にZoomの使い方マニュアルをお送りし、当日は電話でもサポート！お気軽にご参加ください！

- 日時：開催日・時間を選んでお申し込みください。
3月13日（水）10:00~、10:30~、11:00~、11:30~
3月18日（月）13:30~、14:00~、14:30~、15:00~
- 定員：各回3人（時間帯の移動をお願いする場合があります。また、申し込み多数の場合抽選とし、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（機材・通信費等は参加者でご負担ください）
- 申込方法：二次元コードまたはURL（https://krs.bz/naga_coop/m?f=394）より ■申込締切：3月5日（火）
- その他：インターネットに繋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。

【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「住まいに関する 無料 相談会」のお知らせ

決める前に！ 惑わされない「屋根・外壁」学習会

屋根や外壁などの外まわりのリフォームは、お家本体の寿命にも関わる大事なメンテナンスです。劣化が進みお家の内部に水が入ってしまうのが一番心配な点。お手入れ方法によって家屋の寿命にも差が出ます。上手にお手入れするためのイロハをお伝えします。

- 日時：3月30日（土）10：00～12：00／13：00～15：00 ■会場：コープデリ諏訪センター 会議室（諏訪市大字湖南城下3174）
- 申込締切：3月22日（金）17：00（参加申し込みがなかった場合は中止。電話、または二次元コードから要事前申し込み）

【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



託児サポーター研修会 参加者募集

コープながのが企画・運営する催しでは、子育て中の組合員がお子さんを連れて安心して参加いただけるよう、できるだけ託児を設けています。託児を支えていただくサポーターを随時募集しています。

サポーター活動をするためには、研修を受けていただく必要があります。以下の日程で開催しますので、ご都合に合わせてご参加ください。申し込み後、郵送にて詳細をお知らせします。



日程	会場
4月1日（月）	コープデリ安曇野センター
4月2日（火）	コープデリ佐久センター 飯田市勤労者福祉センター
4月3日（水）	コープデリ長野センター 松本市勤労者福祉センター
4月8日（月）	駅前交流テラス すわっチャオ
4月9日（火）	コープ長野稲里店
4月11日（木）	JA 上伊那本所 飯山市文化交流館 なちゅら
4月16日（火）	塩尻市市民交流センターえんぱーく
4月17日（水）	サントミュゼ



※開催時間はすべて10：30～12：00です。

- 申込方法：電話または二次元コードから
- 申込締切：3月15日（金）

【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）



ほっとるーむ豊科 3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を持つ方々が気軽に寄り添いいただける「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、みんなで一緒に楽しく自由にお過ごしください。申し込みは不要、参加費無料です♪

- 日時：3月26日（火）10：00～12：00
- 場所：ほっとるーむ豊科
（コープ安曇野豊科店隣、セリア裏側の生協会議室）

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）

“がっこうシリーズ” 応援隊 大募集！

畑や田んぼ、森、川のフィールドを活用し、楽しみながら環境活動や食育などを体験できる企画「がっこうシリーズ」。現地での受付や参加者の見守りのお手伝いをさせていただく“応援隊（有償ボランティア）”を募集します。活動費、交通費の支給があります。興味のある方、話だけでも聞いてみたい方など、ぜひお気軽にご連絡ください！

【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）



きらきらきっず・いなさからのお知らせ

ベビーマッサージ&ベビーマッサージ講座のご紹介

きらきらきっず・いなさとは、1年を通して様々なイベントを開催しています。今回は、2023年に12組の親子が参加したベビーマッサージ&ベビーマッサージ講座をご紹介します♪



「マッサージ始めるよ～」
ママの優しい声掛けからスタート。

優しく
マッサージされて、
気持ちよさそうな
赤ちゃん。



赤ちゃんと一緒に
体を動かす
ヨガでママも
リフレッシュ♪

マッサージとヨガの後は、講師から赤ちゃんの成長過程や予防注射、家の中の危険個所の話をお聞きしたり、ママ同士交流したり、楽しい時間を過ごしました。2024年度も、ブログやコピスで開催のご案内をします。皆様のご参加をお待ちしています。



【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）





商品学習交流会 株式会社ヨコミソの 冷凍ギョーザの美味しい焼き方・食べ方をしよう

開催報告

ハピ・デリでおなじみの香港ギョーザ！！
11月17日（金）株式会社ヨコミソより講師をお招きして、リアル開催で冷凍餃子へのこだわり・美味しい焼き方・食べ方などを学びました。



香港ギョーザ 540g（標準 30個入）

■商品特徴

1. 国内産豚肉と国内産野菜を使用し国内製造
皮も国内産の小麦粉を使用
2. うま味調味料・保存料・着色料の不使用
素材のもつ、本来の味を活かして、つくっています。
アミノ酸不使用です。
3. 飽きのこない家庭の味
あっさり秘伝の味で何個食べても飽きません。
お子さまから大人まで、おいしく召し上がれます。



加熱して召し上がる商品で、製造工程で成型後に一度加熱処理されて冷凍しているのでより安心して食べていただくことができます。

<参加者の声>

国産原料にこだわっていること、フライパンも大事ということ。実際の手際を見せていただけたことがすごく良かった。皮がおいしい。焼けばパリパリ、スープにしても皮がプリプリでおいしかった。ハピ・デリで毎週掲載中。冷凍餃子部門人気1位です。

香港ギョーザの美味しい焼き方

1. 熱したフライパンに大さじ1杯の油をひき、餃子を並べます。
※テフロン加工のフライパン使用時は、油をひかなくてOKです。
2. 約80～100ccの水を入れてふたをし、約5分中火で蒸し焼きをイメージして焼いてください。
3. 水がなくなったら、油を少々餃子へたらし、約2分焼きます。
底がきつね色になったら出来上がりです。

<できあがり>



おいしい食べ方

焼くだけでなく、揚げたり、蒸したり、茹でたりスープ、鍋で煮込むスープ餃子にしてもおいしいです。今回はCO・OPの寄せ鍋つゆを使用してスープ餃子を作りました。野菜と餃子を煮込むだけ。
(参加者の声)
焼き餃子もスープ餃子もとてもおいしかったです。



香港ギョーザアレンジメニュー

- 餃子サラダ（揚げ餃子を野菜と一緒に）
- 餃子グラタン（ホワイトソースでグラタンに）
- 餃子ピザ（羽根つき餃子にピザソース、チーズをトッピング）

Instagramで
作り方をみてね♪

東信ブロック

レディースファッション 商品体験会 開催報告

10月13日、コープデリ長野センターに（株）スクロールの商品開発担当とカタログ製作担当の方をお招きし、商品体験会を開催しました。会場には約200点もの商品が展示されたほか、商品開発の話や商品の特長、コーディネートのアイデアなどをお聞きしました。まるでお店で買い物をしているような、とても充実した時間を過ごすことができました♪



「ピタピタしない綿混トップス」は、肩・腕回りに余裕を持たせたゆったりデザインと、体のラインが目立ちにくい細目のリブ素材が特長です！



手に取ってゆっくり
ご覧になってください♪



これ
かわいい♪
この色
どうかな？

Vネックベストは重ね着する
だけでおしゃれが完成♪



冬の足元を明るく演出するスニーカー☆



いろんな色があるから迷っちゃう♪



メイクポーチ



お財布
スマートキーケース



吸湿発熱毛布

◇参加者の感想◇

- 服、靴などは試着しないと心配だったので、今回試着してみても自分に合うサイズを注文してみようと思いました。
- 子どもが小さく、普段ゆっくり試着ができないので、とても楽しい時間を過ごせました。
- 話しやすい雰囲気、商品のポイントを聞くことができ、ゆっくり試着できたことが良かったです。

北信ブロック