

本紙でご案内した企画へお申し込みの際にお預かりした個人情報は厳重に管理し、各企画に関する連絡の他に、コープからの各種ご案内に使わせていただきます。

※天候や道路状況、災害、感染症拡大等の影響で、企画が中止または変更になる場合があります

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

co-op コープながの
「ともに」の力で、笑顔の明日を

コピス



ブロック
ニュース

Vol.420 9月3回

配布：2024年9月2日～9月6日

発行：コープながの 総合企画室

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

入場無料
雨天決行

長野県協同組合フェスティバル 2024 開催のお知らせ

長野県内の農協・生協・漁業・森林組合などの協同組合が実行委員会を立ち上げ、行政の後援、諸団体の協力を得て開催するイベントです。コープながのでは、お取引先や県内の諸団体と一緒に、さまざまなブースを出展します。その他、楽しい企画が盛りだくさん！ぜひ、ご家族でご来場ください！当日は会場周辺で「善光寺表参道秋まつり」が開催され、歩行者天国になっています。秋のにぎやかな長野市中心地で楽しい1日を過ごしませんか？

■日時：10月6日（日）10：00～15：30

■会場：ながの表参道セントラルスクエア
（長野市大字鶴賀問御所町 1307-1）

■コープながのの出展内容

コープながのの取り組み紹介、ベジチェック体験会、子育て応援センター“きらきらきっす・いなさと”のご紹介、CO・OP 共済のご案内、コープデリお楽しみ抽選会、移動販売車「うごくお店 コープながの号」、コープデリハウジングの展示。その他にも、栄村・小谷村・岩手県宮古市のみなさまを招いて特産品の販売を行います。

■注意事項：駐車場はありません。



フードドライブにご協力ください！

会場にて、NPO 法人フードバンク信州によるフードドライブ（ご家庭で使われずに眠っている食品を寄付していただく活動）を実施します。お預かりした食品は、生活が困窮し、食料を必要としている方にお届けします。合わせて未使用文具・未開封生理用品の寄付も受け付けます。

■寄付していただきたいもの

・缶詰、レトルト食品、カップ麺などすぐ食べられるもの

※以下の条件を満たす必要があります

①賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの

②未開封のもの ③破損して中身が出ていないもの

・未開封の生理用品 ・未使用の文具



【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

総代優先
企画

ゴールドパック学習会

ミックスキャロットや野菜ジュースを飲んで学ぼう！



コープの人気商品「ミックスキャロット」は、安曇野市にある工場で作られているのをご存知ですか？ そんなミックスキャロットをはじめ、たくさんのコープ商品を手掛けているのがゴールドパック㈱です。ゴールドパック㈱より講師を迎え、ミックスキャロットの製造秘話や工場の様子、アレンジレシピなどを教えてもらいます。また、気になるゴールドパックのジュースを試飲して、お気に入りの商品を見つけてみませんか？

日程	時間	会場
10月15日（火）	10：00	小諸市市民交流センター（小諸市相生町 3-3-3）
10月16日（水）		伊那市防災コミュニティセンター（伊那市西町 5824 番地1）
10月17日（木）	12：00	コープデリ塩尻センター（塩尻市広丘野村 1425-10）※新センターです
10月18日（金）		コープデリ長野センター（長野市村山 482-3）

■定員：各会場 20 人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ 10 月上旬にご案内を郵送します）

■対象：組合員（総代の方が優先の企画です） ■参加費：無料

■託児：無料。6 カ月から小学 2 年生まで。都合により託児をお断りする場合があります。その場合、学習会へのお子さんの同席は可能です。

■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：9月27日（金）

【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）



おいしさの
秘密は？

ジュース
+牛乳を
試してみよう

皆様のご参加
お待ちしております！



2024 年度 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。開催月に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。おしゃべりの相手は組合員でなくても OK。家族、お友だちなど自由にお 1 人お誘いください。申込者（代表者）の方は、開催の有無や、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。ご参加お待ちしております。

■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。 ■申込締切：9月27日（金） ■参加費：無料

■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。

春、夏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。改めての申し込みは不要です。

【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）





農業の大変さや収穫の喜びを体験しよう！

稲刈り体験 参加者募集！

コープながのお取り引き先や、生産者の皆さまの協力のもと、鎌を使った手作業での稲刈りをします。会場ごとに内容が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

会場	内容
三ツ和農産 (中野市)	開催日：10月5日(土) 参加費：無料 お米の販売：白米または玄米。500円/kg その他：停止しているコンバインに試乗できます。
竹の会 (飯島町)	開催日：10月6日(日) 参加費：1人100円 お米の販売：100円/1合 その他：飯島駅から徒歩5分の会場です。 いろいろな方法で新米を炊き、試食します。
大田市 花き協会	開催日：10月26日(土) 参加費：無料 お米の販売：5kgから販売。550円/kg その他：飯ごうを使って新米を炊き、試食します。 カセットコンロをご持参ください。

- 開催時間：10：00～12：00頃
- 定員：各会場20人程度
(定員になり次第締め切り)
- 募集開始：9月9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。
- その他：参加者には要項を送付します。天候などにより内容の変更や中止となる場合があります。



【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)

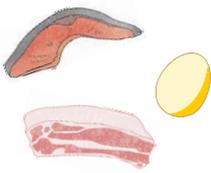


あなたの『押し燻製』見つけてみませんか！

森で燻製作り 参加者募集！

燻製をご自身で作ったことはありますか？ 燻製とは、食材を煙にさらして特有の風味と保存性を持たせる加工方法です。森の中で自然を感じながら、みんなで燻製を作ってみましょう☆ ベーコンやゆで卵など、好きなものをご持参ください。

- 日時：10月19日(土) 10：00～12：30
- 会場：上田市菅平高原 自然体験の森
- ※NPO法人やまぼうし自然学校様より車で2分
- 定員：10家族(定員になり次第締め切り)
- 募集開始：9月9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
- その他：食材をご持参ください。



森の中を歩きます。歩きやすい靴でお越しください。
天候などにより内容の変更や中止となる場合があります。
参加者には参加要項・地図を送付します。

【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)



おいしさをいっぱいひき出そう！ 冷凍食品をもっとおいしく！もっと便利に！ 学習会 参加者募集

「レンジで温めただけなのにどうしてカリッとするの？」コロちゃんコロッケでおなじみの榊ニッキーフーズより講師を迎え、冷凍食品の使い方のコツ・便利な活用方法を紹介＆試食をします。実際に会場に集まって行う学習会です。ぜひご参加ください。

- 日時：10月10日(木)
10：00～12：00
- 会場：伊那北地域活性化センター
きたっせ(伊那市山寺1979)
- 定員：20人(申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には案内の発送をもってお知らせします)
- 参加費：無料
- 託児：なし。お子さんの同席は可能です。
- 申込方法：電話・URL・二次元コードのいずれかよりお申し込みください。
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=470
- 申込締切：9月17日(火)
- 企画担当：南信ブロック



【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)



消費者力向上講座 参加者募集！

「電話でお金詐欺」被害防止対策学習会

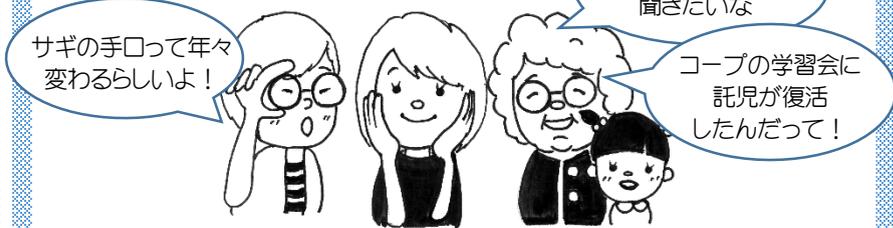
「私は大丈夫」と思っている、日々巧妙になる犯罪の手口。年齢に関係なく被害が増えています！安心して暮らすため、長野県警察本部生活安全企画課より講師をお迎えして、「電話でお金詐欺」の発生状況、手口の具体的な事例をお聞きます。被害に遭わない方法を一緒に学びましょう。参加費は無料です。

- 日時：10月2日(水) 10：00～11：00
- 会場：松本市勤労者福祉センター 会議室
- 対象：組合員とその家族(ご友人と一緒に参加もOKです)
- 定員：20人(申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ案内を9月20日に発送いたします)
- 託児：無料(組合員のお子さん6カ月から小学2年生までが対象)都合により託児をお断りする場合があります。学習会へのお子さんの同席をご遠慮ください。
- 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。(託児希望の方は電話でお申し込みください)
- 申込締切：9月13日(金)
- 企画担当：中信ブロック

サギの手口って年々変わるらしいよ！

大事な話はゆっくり聞きたいな

コープの学習会に託児が復活したんだって！



【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)



動画で学ぼう！SDGs! 学習動画をご紹介します

はじめての環境学習におすすめの動画をご紹介します。ホワイトボードアニメーションで、環境問題を分かりやすく解説しています。動画を視聴して、SDGsについて学んでみませんか？ 二次元コードからアクセスできます。

【アニメで解説】5分でわかる環境問題 ～みんなで守ろう地球の未来～ 出典：大田区役所「大田区公式チャンネル」

※ご紹介する動画は、自治体が作成したもので、日本生協連を通じ、利用許可の確認済みです。なお、動画は更新・削除される場合があります。ご了承ください。



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

突然訪問した業者から「すぐに修理が必要です！」など、危機迫る言葉や、即決を迫る言葉を言われたことはありませんか？ 最近増えているこうした声掛けに惑わされないために、屋根や外壁のお手入れ（メンテナンス）に関するイロハをお伝えします。

日程	会場	申込締切
9月21日 (土)	コープデリ伊北センター (上伊那郡箕輪町大字三日町 1396-2)	開催日の 8日前 17:00 まで
9月28日 (土)	コープ長野稲里店 生協会議室 (長野市稲里町中央3-38-1)	
10月5日 (土)	コープデリ諏訪センター 会議室 (諏訪市大字湖南城下3174)	

- ・開催時間は、10:00~12:00 / 13:00~15:00 です
- ・参加申込がなかった場合は中止となります。
電話または二次元コードから、事前申し込みをお願いします。
- ・講師は、コープデリハウジングの提携店が務めます。

【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

参加無料！Zoomで開催！大豆のイトコ再発見
CO・OP 大豆ドライパック学習会&みそづくり

CO・OP大豆ドライパックを製造しているトアス(株)からおいしい大豆の特徴や大豆ドライパックの誕生秘話、活用レシピを教えます。学習のあとは、大豆ドライパックを使っておいしいみそを作りましょう。材料(大豆ドライパック・麹・塩)は事前にお送りします。当日は、事前準備をしていただいた上でご参加ください。

- 主催：コープデリ商品検査センター
- 日時：9月26日(木) 10:30~12:00
- 開催方法：オンライン(Zoom)
- 定員：25人(申し込み多数の場合抽選とし、9月17日(火)までに全員に結果をご連絡します)
- 申込方法：二次元コードから申し込み ■申込締切：9月15日(日)



【問い合わせ】コープデリ商品検査センター
 TEL 048-782-5132
 (月~金・10:00~17:00 ※祝休み)



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)

くらしサポート活動まごころ

「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、子育て中の組合員の皆さんに、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。その託児を支えていただくのが、「託児サポーター」です。託児サポーターは、随時募集しています！



託児サポーターの皆さんに安全に託児の活動をしていただくために、年に一度研修を受けていただいています。以下の日程で開催しますので、託児サポーターに興味のある方はぜひご参加ください！



日程	時間	会場
10月1日 (火)	10:30 ~ 12:00	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)
10月2日 (水)		コープデリ諏訪センター (諏訪市湖南字城下3174)
10月3日 (木)		コープデリ長野センター (長野市村山482-3)
10月7日 (月)		コープデリ飯田センター (飯田市松尾7312)
10月9日 (水)		松本市勤労者福祉センター (松本市中央4丁目7-26)

- 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：9月20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)



子育てひろばほっとるーむ稲里よりお知らせ

【ボールプールで遊ぼう】
 9月17日(火)・27日(金)

【お誕生日会】
 9月30日(月) 10:30~
 9月生まれのお友だちを
 みんなで歌をうたって、
 お祝いしよう！スタッフによる
 パネルシアターもあるよ♪
 きてね！

【トンボを作ろう】
 9月12日(木)
 ~21日(土)



【お絵かきコーナー】
 9月24日(火)~28日(土)
 壁いっぱい絵を描いてみよう



きらきら☆リトミック参加者募集！

- 日時：10月5日(土)
キッズ向け(1歳6カ月以上) 11:00~12:00
ベビー向け(1歳6カ月未満) 13:00~14:00
- 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：9月28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10月1日(火)までに電話でお知らせします。



【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)



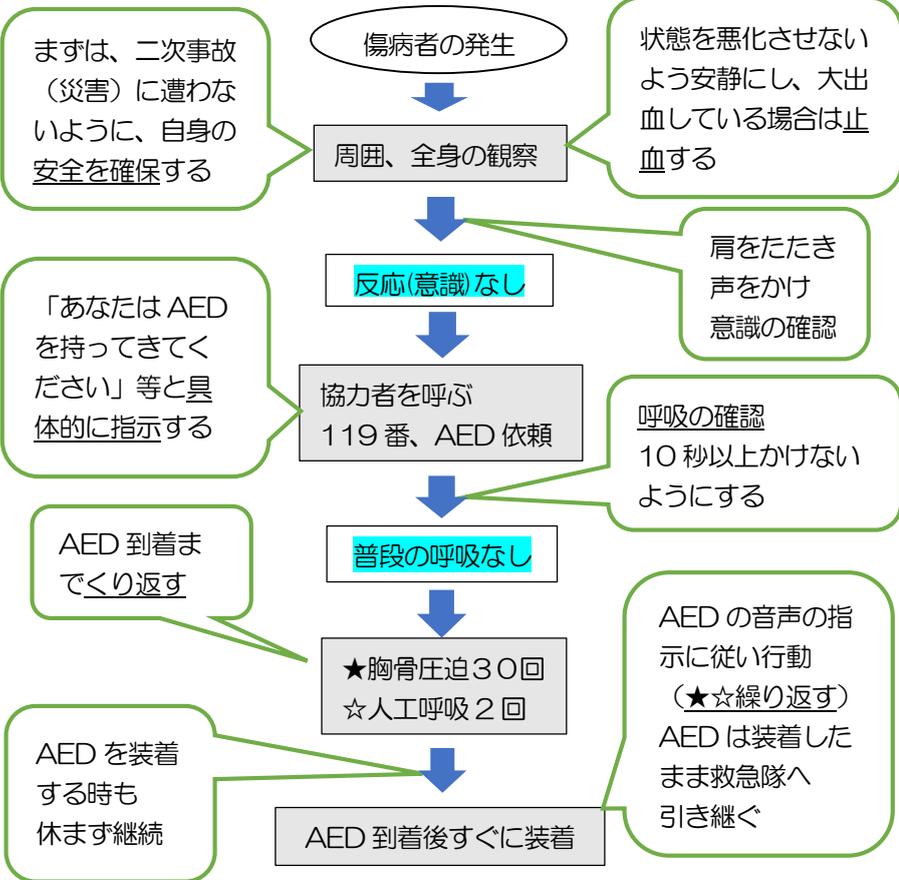
開催報告

AEDを使った応急手当を学ぼう



日本赤十字社長野県支部より講師を迎え、講義と実技を交えながら、もしもの時に役立つ知識や技術を学びました。

●倒れている人(=傷病者)を見かけたら、何ができますか？



家族や身近な人がもしもの時に備え、講習を受けておくと安心です！

★胸骨圧迫のやり方



- ・傷病者を固い床面に上向きで寝かせる
- ・両肘を伸ばし、胸の真ん中あたりを、約5cm(成人の場合)沈む程度圧迫する。
- ・1分間あたり100~120回の速さで30回続けて行う

☆人工呼吸のやり方



- ・下あごを引き上げ、額に置いた手で頭部を後方に傾け、気道を確保する。
- ・気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で鼻をつまむ
- ・約1秒かけ傷病者の胸が上がる程度息を吹き込み2回くり返す

学習会で使用したもの



手のひらサイズで持ち運びに便利な救急法の基礎知識冊子

自分自身の身を守ることにつながる人工呼吸用携帯マスク

参加者の声

- ・講義でじっくり学ぶことができ、全員が実技の一連の流れを体験することができたので、もしもの時に何かできそうな気がしました。
- ・協力を求めることが大事だということを知りました。

パソコンやスマホを使ってコ-opの商品を注文してみよう！

～eフレズ[®]わたしの使いかた～

私は紙に慣れていて見やすいので紙のカタログを見ながら注文はスマホでしているわ

このあいだ注文しようと思った商品あるかな？という時はQ検索で商品名を忘れてもキーワードで出てくるので大丈夫！

「かんたん1分注文」は最近注文した商品のリストからすぐに注文できるので時間のないときに助かる～

おすすめやセール商品ポイント交換商品が一覧になっているのでまずはそこをチェックします



co-opdeli eフレズ

注文のしめきり時間が配達日の翌日26時までなので注文し忘れたときに間に合ってた

注文した商品が一覧で確認できるから間違えてもすぐわかる

合計金額が出るので買いすぎず予算内におさまられるのがいいね

一週間分の献立を作ってくれる機能があるので献立に悩まなくなり、レパートリーも広がって一石二鳥だったわ

eフレズだけの数量限定企画があって月曜日は毎週チェックしています



eフレズについてはこちら⇒ [Q検索 コープデリ eフレズ](#)
困ったら…eフレズサポートセンター ☎0120-851-202
受付時間：月曜～金曜 10時～20時、土曜 10時～17時(日曜休み)
※コピスもeフレズのマイページから見られるようになりました！