



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・漁協・森林組合などの協同組合が実行委員会を立ち上げて、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。当日、会場周辺では「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。ぜひ、ご家族でご来場ください！

■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「きらきらきっず・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、コープデリハウジングの紹介、栄村・小谷村・岩手県宮古市の皆さまを招いての特産品の販売

■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。同時に未使用文具・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、次の①～③の条件を満たすもの（①賞味期限が明記され、1 カ月以上ある ②未開封 ③破損して中身が出ていない）、未使用の文具、未開封の生理用品

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

## 東信ブロックスタッフ追加募集

コープながのの活動を一緒に進める仲間を募集しています。今回募集するのは、東信地域で活動するブロックスタッフです。皆さまのご応募、お待ちしております。

■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。

■任期：2025年3月20日まで

■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（都合がつかない方はご相談ください）



開催日	時間	会場
10月 8日（火）	①10：30～12：00	コープデリ上田センター
10月10日（木）	②13：30～15：00	コープデリ佐久センター

■申込締切：9月27日（金）

組合員スタッフ応募



【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）



森の資源を有効活用！

## カッティングボードを作って 窯焼きピザをのせて食べよう！

里山には魅力がいっぱい！でもなかなか足を運ぶ機会がありません。今回は、そんな里山を訪れて、NPO 法人「信州フォレストワーク」の協力のもと、森の資源を使ったクラフトに挑戦してみましょう。クラフト体験のあとは、里山の高台にあるピザ窯でピザを焼きます！秋の楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？

■日時：10月26日（土）

10：00～12：40頃 ※雨天決行

■会場：長野市七二会 春日山の森 旧岩草分校

■定員：10 家族

（1 人でも参加可。定員になり次第締め切り）

■募集開始：9月23日（月）10：00～

■参加費：1 家族500円（材料費含む）

■申込方法：電話または二次元コードから申し込み

■その他：参加者には要項と地図を送付します。

1 家族 1 枚のピザ生地に具材をトッピングします。

アレルギーなどはご家庭での判断をお願いします。

雨天時は七輪でピザを焼きます。



会場の旧岩草分校

コープながのは、NPO 法人信州フォレストワークと「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）



## 稲刈り体験 参加者募集！

コープながののお取引先や、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。ぜひご参加ください。

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：JR 飯田線飯島駅近くの会場です。 いろいろな方法で新米を炊き、試食します。
大町市 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）

■申込方法：電話または二次元コードから申し込み

■その他：参加者には要項と地図を送付します。



【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）

## 満蒙開拓平和記念館見学 参加者募集

『満蒙開拓平和記念館』は日中双方に多くの犠牲をだした「満蒙開拓」の歴史を伝える、日本で初めての記念館です。戦争の過ちと悲劇を繰り返さず、平和の尊さを次世代に語り継ぎ、発信する拠点として建設されました。「満蒙開拓」の歴史を学び、戦争と平和について考えてみませんか？

- 開催日：10月28日（月）
- 定員：30人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には郵送にてお知らせします。各停留所の乗降時間なども同封します）
- 参加費：無料 ※但し、入館600円、昼食代1,500円は参加者負担
- 最小催行人数：15人
- 予定行程（バス乗降場所） ※道路状況等により前後する場合があります



コープデリ諏訪センター【8:15】→中央道辰野PA【8:55】→伊那ICヤンマー前【9:10】→駒ヶ根IC女体入口バス停【9:30】→松川IC前【10:05】→りんごの里【10:30】→満蒙開拓平和記念館見学【11:00~12:30】→昼食（ごか食堂）→帰路→コープデリ諏訪センター【16:00着予定】

- 申込方法：電話にてお申し込みください。申し込み時にバスの乗降場所をお知らせください。
- 注意事項：当日キャンセルは昼食代をご負担いただく場合があります。お子さま連れでの参加はご遠慮ください。
- 申込締切：10月1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）

環境にやさしい安曇野ぐらし 身近なライフスタイルを変えてみよう！

## 入場無料！安曇野環境フェア2024

安曇野環境フェア2024にてコープながのと特定非営利活動法人「森俱樂部21」がブース出展を行います！ぜひ遊びに来てください♪

- 日時：10月12日（土）9:30～16:00  
13日（日）9:00～16:00
- 会場：堀金総合体育館（安曇野市堀金烏川2662）
- 出展内容：《森俱樂部21》竹灯籠作り  
《コープながの》エシカル商品案内&お買い物ゲーム
- その他：上履きをご持参ください。



コープながの  
ブースイメージ

コープながのは、特定非営利活動法人森俱樂部21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。

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

## わが家のライフプラン講座 参加者募集！ 知らなきゃ損！年金・税金・社会保険を賢く利用しよう

- 講師：コープながのライフプラン・アドバイザー ■講座：全5単元。興味のある単元を選択しての受講も可能です。
- 資料代：全講座受講の場合は700円。単元選択の場合は、1単元150円～250円。 ■託児：なし ■申込締切：各講座開催日の1週間前まで

内容	コープ長野稲里店	コープデリ佐久センター	コープデリ安曇野センター	コープデリ諏訪センター
公的保険を知る（健康保険・介護保険など）	10月10日（木）AM	10月1日（火）AM	10月23日（水）AM	10月16日（水）AM
私的保険を考える（生命保険など）	10月10日（木）PM	10月1日（火）PM	10月23日（水）PM	10月16日（水）PM
公的年金のしくみ（年金基礎+高齢年金・障害年金）	10月17日（木）	10月8日（火）	10月30日（水）	10月23日（水）
くらしの税金（所得税・住民税など）	10月24日（木）AM	10月23日（水）AM	11月5日（火）AM	10月30日（水）AM
ライフプランの作り方	10月24日（木）PM	10月23日（水）PM	11月5日（火）PM	10月30日（水）PM

※AMの講座は10:00～12:00、PMの講座は13:00～15:00、1日の講座は10:00～15:00（昼休憩あり）に開催します

【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター TEL026-261-1248（月～金・9:00～18:00）



## 今日から使える！ eフレンズ入門講座

### 参加者募集

「eフレンズ」はスマートフォンやパソコンなどからお買い物ができる生協のインターネットサービスです。選んだ商品と合計金額を常に確認できるほか、数量変更もすぐにできるので、とても便利！そんなeフレンズの使い方を、利用登録から実際の注文まで、一緒に学んで練習してみませんか？

- 日時：10月16日（水）  
10:30～12:00
- 場所：コープデリ長野センター  
2階会議室A（長野市村山482-3）
- 対象：組合員
- 定員：10人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ10月上旬頃、ご案内を郵送します）
- 参加費：無料（通信にかかる費用は参加者負担）
- 申込方法：電話、二次元コード、URLからお申し込みください。  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=481](https://krs.bz/naga_coop/m?f=481)
- 申込締切：9月27日（金）
- 注意事項：会場にはWi-Fi環境のご用意はありません。インターネットに接続できるスマートフォン（またはタブレット等）をご用意ください。
- 企画担当：北信ブロック



【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）



うつくしからぶ  
コープカル佐久拾得倶楽部  
からののお知らせ！  
第69回  
フリママーケット 開催！  
『拾てればゴミ・活かせば資源』をモットーに28年！  
10/26（土） 11:00～14:00  
コープデリ佐久センター（屋内）  
▶出店募集 30店  
▶参加費 300円  
▶申し込み 締切り10/4（金）  
申し込み・問い合わせは  
ミネムラ  
090-8328-2898

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。

- 日時：10月5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）17：00
- その他：参加申し込みがなかった場合は中止となります。  
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

**「お店の縁側」10月・11月の開催案内**

毎月、コープのお店にて「お店の縁側」を開催しています。どなたでもお気軽にお立ち寄りいただき、お飲み物やおしゃべりでホッと一息ついていきませんか。お飲み物、お茶菓子をご用意してお待ちしています。申し込みは不要です。

- 会場：コープ長野稲里店、コープ安曇野豊科店  
店内無料休憩所（イトインスペース）
- 10月の開催日：10/1（火）、10/15（火）、10/29（火）
- 11月の開催日：11/5（火）、11/19（火）
- 開催時間：10：30～12：30



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

**「ほっとるーむ豊科」10・11月の開催案内**

子育てひろば 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、帰日も自由！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てください。申し込み不要・参加費無料です♪

- 開催日：10月8日（火）、10月22日（火）、11月12日（火）
- 開催時間：10：30～12：30
- 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）

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）

子育て中のパパママを応援したい方、子どもと遊ぶのが好きな方

**託児サポーターとして活動しませんか？**

**託児サポーターとは？**

コープの会議やイベントで設ける『託児』を支え、お子さんを安全にお預かりする役割です。

- ◆資格不要
- ◆研修あり
- ◆活動費  
交通費実費支給

活動していただくためには1年に1回研修会の受講が必須です。今なら10月～県内5会場で開催する“託児サポーター研修会”に参加できます。ぜひこの機会にサポーター登録を！

コピス Vol.420 に研修会の日程や会場について詳しく掲載しています。興味のある方は、まずはお気軽にまごころにお電話ください。



【申し込み・問い合わせ】くらしサポート活動まごころ  
 0120-755590（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）

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

**10月『きらきら☆じゃんぼりー』参加者募集！**

「きらきら☆じゃんぼりー」は、手遊びや工作をしてみんなで楽しむ会です。今回は、秋の歌をうたったり、ハロウィンバッグを作ります。また、スタッフが1枚の新聞紙を使っていろいろな物を作ります。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



- ◆日時：10月9日（水）10：30～11：15
- ◆会場：きらきらきっず・いなさと  
（コープ長野稲里店併設）



**ベビーマッサージ・ベビィヨガ講座参加者募集！**

- ◆日時：10月15日（火）10：30～11：30
- ◆場所：コープ長野稲里店 コーブルーム（組合員室）
- ◆対象：2カ月～1歳くらいまでのお子さんとその保護者
- ◆講師：関 美里さん ◆参加費：500円（当日集金）
- ◆申込方法：電話・二次元コードより申し込み
- ◆申込締切：10月8日（火）16：30
- ◆定員：8組（申し込みが少ない場合は中止、申し込み多数の場合は抽選とし、結果は10/11（金）までに電話にてお知らせします）



〈予約・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）



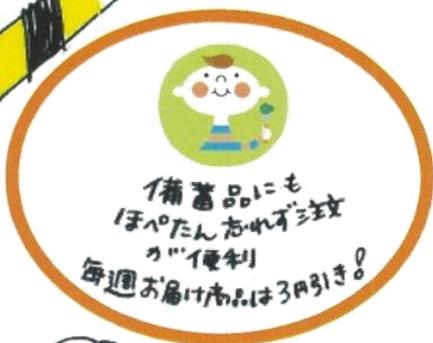
北信ブロックスタッフおすすめ

## 防災食

北信ブロックスタッフにいつも備えているおすすめ防災食を聞いてみました

thank you!

help me!



CO-OP

### 切り餅(1kg)

昔からの保存食であるお餅は腹持ちが良いので、災害時に重宝しそうです。火災に醤油餅、きな粉餅、コープのたまごスーフロに入れるなど、いろいろな食べ方ができて、おすすめです。

賞味期間 24カ月



CO-OP

### コープたまごスーフロ(5食)

卵がふわふわでおいしい! (5食) 家族全員大好きなので、常にストックしています。食糧がない時にはごはんと合わせて雑炊に。もしもの時に卵がとれるのはありがたいです。

賞味期間 18カ月

コープながの公式Instagramでは、他のスタッフのおすすめも紹介しています☆



CO-OP

### 味ゆいのカフェ カプチーノ(11g×30袋)



食パンが買われているものがあるところに着くと、話を聞いてから、気持ちがいいホッとするものを防災食に入れていきます。

賞味期間 18カ月



CO-OP

### ミックスキャロット(125ml×12)



野菜ジュースより飲みやすいのでおすすめ!

賞味期間 6カ月



### ミレービスケット



個包装や大容量など見かけたら買っています。

賞味期間 7カ月

## コープ商品とは!

コープ商品とは、全国の生協が加盟している「日本生協連」のプライベートブランド商品です。組合員のために生まれ、組合員の声をもとに商品の開発・改善を行っています。

### 組合員の想いを「かたち」にした商品



コープ商品の第1号は「CO・OP生協バター」で1960年に誕生しました。当時は高度経済成長期にあり、物価が急上昇し家計を圧迫していました。「暮らしを守る価格への挑戦」で、牛乳生産者と生協のつながりの中から誕生しました。その後もさまざまな課題に正面から向き合い、組合員の願いを基本に協議・検討を重ね、開発・改良を進めてきました。これからも組合員の声を大切に、そして変化する暮らしを見つめながらコープ商品は改良を続けます。



コープ商品にはいろいろなマークがついたものがあります。今回は「健康をサポートするコープ商品」「主要な原材料の産地や素材を限定するコープ商品」をピックアップしてみました。

その他「サステナブル」「きらきらステップ」「エシカル」や「クオリティ」「スマイルディッシュ」もあります。こちらのマークは二次元コードよりご覧ください。



商品の特徴や気になる情報をマークでわかりやすく示しています

### 健康をサポートするコープ商品

CO-OP



手軽にとれる

たんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素や野菜、大豆などがとれる商品



CO-OP



おいしく減らす

カロリーや脂質、塩分、糖質など減らしたい栄養素を減らした商品



### 主要な原材料の産地や素材を限定するコープ商品

CO-OP



産地指定

主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材 次の3条件を満たす商品 ○産地指定 ○品質安全性が確認 ○コミュニケーションがとれる



CO-OP



国産素材

主要な原材料に国産素材を使用している商品

