



## 「秋のブロック別総代会議」開催のご案内

「秋のブロック別総代会議」はコープながのの上期の活動状況と下期の課題を組合員の代表である総代の皆さまに報告し、ご意見をいただく場です。今年度は県下11会場とオンライン（Zoom）にて開催します。総代以外にも、コープながのの組合員であればご参加いただけます。参加希望の方は10月25日（金）までに電話または二次元コードからお申し込みください。参加者の皆さまには、事前に資料を送付します（10/29発送予定）。



《会場開催案内／開催時間は10:00～12:10》

	開催日	会場
北信	11月11日（月）	長野スタジアム（長野市）
	11月12日（火）	ホテルメトロポリタン長野（長野市）
	11月14日（木）	中野市民会館ソラホール（中野市）
東信	11月15日（金）	佐久平交流センター（佐久市）
	11月18日（月）	ラ・ヴェリテ（東御市）
中信	11月11日（月）	松川村多目的交流センター すずの音ホール（松川村）
	11月12日（火）	塩尻総合文化センター（塩尻市）
	11月14日（木）	松本市勤労者福祉センター（松本市）
南信	11月12日（火）	マリオローヤル会館（茅野市）
	11月15日（金）	飯田勤労者福祉センター（飯田市）
	11月18日（月）	JA上伊那本所（伊那市）

- ・地域の会場に参加される方には交通費を支給します。
- ・託児をご用意しています（6カ月から小学2年生まで）。

《オンライン（Zoom）開催案内／受付は開始時間20分前～》

開催日	開催時間	
11月11日（月）	13:30～15:30	・参加にかかわる機材、 通信費は参加者で ご負担ください。 （Wi-Fi環境推奨）
11月14日（木）	18:00～20:00	
11月15日（金）	10:00～12:00	

【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）



コープながの健康づくり企画「からだ応援プロジェクト」

## 「食習慣チェック体験会」開催のご案内

いつも健康でいたい！そのために食事に気を付けたいけれど、具体的にどうすればいいんだろう…？コープのお店にて、話題の【BDHQ】と【ベジチェック】を使って、自分の食習慣を“はかる”ことができます。申し込みは不要、直接会場にご来店ください。

- 開催日・会場（時間はともに10:30～14:00）
- 11月2日（土）・コープ長野稲里店イートインスペース
- 11月9日（土）・コープ安曇野豊科店イートインスペース
- 参加費：無料 ■参加対象：組合員とその家族（小学生以上）
- その他：結果票は後日ご自宅に郵送いたします。



◎BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）とは？

直近1カ月に食べた食材を入力することで、自分の食生活で摂り過ぎているもの、不足しているものがわかるツールです。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）

## 介護への備え・老いについて学ぶ 「生協10の基本ケア」学習会

全国の生協の福祉事業所で実践されている「生協10の基本ケア」には、「なじみのある地域で、いつまでもずっとくらし続けたい」そんな当たり前の願いを実現するための「くらし・介護のヒント」が詰まっています。今回は、トイレに行く・座って食事をとる・お風呂に入る・出かける等、自分らしい生活を送り続けるために大切な事がまとめられた「生協10の基本ケア」を知り、元気なうちから介護について備え、老いについて学ぶための学習会を開催します。皆さまのご参加をお待ちしております。



■日時：11月19日（火）10:30～12:00

■講師：本光 和子さん・梅津 寛子さん  
（全国コープ福祉事業連帯機構職員）

■会場：ホテルブエナビスタ 2階メディアール（松本市本庄1-2-1）  
オンライン（Zoom）での配信も行います。

■申込方法：【会場参加】二次元コード、URL、電話より申し込み。託児はありません。／【オンライン参加】二次元コードまたはURLより申し込み。申し込み確認のご連絡（メール）と共にZoomミーティングID等をお送りします。機材や通信費などについては参加者でご負担ください。

◎申込フォームURL：[https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=220](https://krs.bz/naga_coop/m?f=220)

■申込締切：11月8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）

## 令和6年能登半島地震及び 能登豪雨災害募金にご協力ください

令和6年9月20～22日、石川県能登半島を中心とした記録的な大雨により、甚大な被害が発生しました。コープデリグループは、先の地震により避難生活を続ける方々への支援に加え、今回の豪雨で被害を受けた地域の一日も早い復旧を願い、募金を実施します。お預かりした募金は、石川県内の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お役立ていただくほか、被災地の復旧活動費用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。

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。

【宅配をご利用の方】

受付期間：2025年1月10日（金）1月2回注文まで

※eフレنزでは1月12日（日）午前2:00まで受付

受付方法：OCR注文書やeフレنز、アプリなどに以下の

申込番号と口数をご記入ください。

1口・100円…[286528](#) 1口・1000円…[286536](#)

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…[286538](#) 1口・100pt…[286545](#)

全ポイント（数量欄に1とご記入ください）…[286547](#)

【店舗をご利用の方】

受付期間：2025年1月12日（日）まで

受付方法：レジ募金と店内募金箱で受け付けます。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）

オンライン平和学習会

## 「満蒙開拓団」の歴史に学ぶ

なぜ人々は「満洲」へ渡ったのか、そして「満洲」で何を見たのか

かつて中国東北地方に13年間だけ存在した「満洲国」。ここに日本から27万人もの人が「満蒙開拓団」として渡っていきました。日中双方に多くの犠牲者を出した満蒙開拓の史実を学び、平和について考えます。

- 日時：10月29日（火）10:00～11:50
- 開催方法：オンライン（Zoom）
- 講師：大日方悦夫氏（近代日本史研究者）
- 参加費：無料（通信費は参加者負担）
- 申込方法：二次元コードまたはURLより申し込み  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=187](https://krs.bz/naga_coop/m?f=187)
- 申込締切：10月24日（木）
- その他：参加者には、10月25日より順次ミーティングID等を申し込み時に入力していただいたアドレスへ送信します。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）



参加者募集

♡コープデリの子育て応援♡

## 離乳食学習会&試食会



子どもの成長に寄り添いながら、子育てするママやパパを応援したい！そんな想いからコープの離乳食・幼児食シリーズは生まれました。コープながの宅配事業部から講師を迎え、商品の開発秘話やこだわりなどを学びます。商品の試食もできますので、ママ&パパ・お友だち、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です！

- 日時：12月3日（火）10:30～11:30
- 場所：コープデリ塩尻センター会議室  
（塩尻市広丘野村1425-10）  
※コープデリ塩尻センターは2024年7月より上記に移転しました。



- 定員：15組（申し込み多数の場合は抽選とし当選者には11月20日頃、メールでご案内を送信します。）
- 対象：離乳食開始頃（5～6カ月頃）～離乳食完了する頃（1歳6カ月頃）のお子さんがある組合員、ご家族、ご友人
- 参加費：無料
- 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=488](https://krs.bz/naga_coop/m?f=488)

- 申込締切：11月18日（月）
- 企画担当：中信ブロック

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）



コープサークルからのお知らせ

今年度最終です！

## 牛乳パック・古着回収交換会 & フリーマーケット

- 主催：コープ稲里店クラブ ■開催日：11月2日（土）
- 会場：コープ長野稲里店（長野市稲里町中央3-38-1）



《牛乳パック・古着回収 交換会》10:00～11:30  
【回収できるもの】牛乳パック、シーツ、毛布、タオル類、衣類（綿製品・浴衣等）※古着は必ず紐で縛ってお出してください。  
牛乳パック30枚以上でトイレトペーパー1個、古着5kg以上でトイレトペーパー1個と交換いたします。  
【回収できないもの】汚れた牛乳パック、綿入の物、ふとん、カーペット、ジャンパーコート類、セーターなどの毛糸製品、フリース、靴下、背広・スーツ類、汚れのひどいものなど

《フリーマーケット》10:00～13:00（雨天時等中止の場合あり）  
★出店者募集！募集数5組、参加費500円。  
シート等をご持参ください。

【申し込み・問い合わせ】ショウダ TEL 090-9963-0751

コープサークルからのお知らせ

## 発達障がい者サポートカフェ 参加者募集

発達障がいをお持ちの方やその家族、理解者（サポーター）が気軽に集える場所です。地域の専門家にも参加いただき、情報交換ができます。

- 主催：いちごカフェまつしろ
- 日時：10月19日（土）10:00～12:00
- 会場：まち歩きセンター伝承館  
（長野市松代町松代577）
- 参加費：100円 ■定員：20人
- 託児：なし ■申込締切：10月19日（土）12:00



【申し込み・問い合わせ】キタムラ TEL 090-4461-1403  
※不在時は折り返し連絡いたします

コープサークルからのお知らせ

むすぶ会ブックイベント

## 読み聞かせボランティアさんと絵本を楽しもう

保育園、幼稚園、小学校などで絵本の読み聞かせをしているボランティアさん。いつもどんな本を読んでいるのかなあ？実際に絵本を読みながら、本を紹介します。親子で参加はもちろん現在ボランティア活動をされている方、興味のある方も、一緒に情報交換しましょう。今まで知らなかった本との出会いがあるかも♪ 事前申し込みをお願いします。

- 主催：ながの子どもと本をむすぶ市民の会
- 日時：11月4日（月・祝）13:00～14:30
- 会場：長野市ふれあい福祉センター4階 会議室2  
（長野市大字鶴賀緑町1714-5）
- 参加費：無料 ■定員：20人
- 託児：なし ■申込締切：10月25日（金）



【申し込み・問い合わせ】ニシザワ TEL 026-251-1660  
（月～金・10:00～16:00）

コープデリ商品検査センターからのお知らせ

## Zoomで開催！オンライン学習会『みそを科学する』

ハナマルキ（株）のオンライン工場見学をしながらみその歴史やみそづくりのこだわりなどを学びましょう。みそを使った消化の実験や商品検査センターのオンライン見学もあります。

- 日時：11月21日（木）10:30～12:00
- 参加費：無料 ■定員：50人
- 申込方法：二次元コードから申し込み
- 申込締切：11月3日（日）
- ※申し込み多数の場合抽選とし、11月5日（火）までに全員に当落結果をご連絡します。



【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 土日祝休）  
E-mail: net\_jig109@coopdeli.coop

長野県からのお知らせ

## 長野県公式 LINE がスタートしました！

長野県では、防災や福祉、子育て、観光など皆さまの生活に役立つ県からのさまざまな情報を発信する公式 LINE を始めました。このLINE では、興味・関心やお住まいの地域などに応じてご自身の知りたい情報を選んで受け取ることができるほか、休日・夜間対応医療機関の情報や、県内観光地、文化施設などのイベント情報がトーク画面から簡単に調べられますのでぜひご利用ください。

《長野県を友だちに追加する方法》

LINE アプリの「友だち追加」から右の二次元コードを読み取り、「長野県」を追加していただくか、ID 検索で「@nagano.pref」と検索してください。



## 「暮らしサポート活動 まごころ」は

暮らしのちょっとした困りごとを組合員どうして助け合うコープながのの組合員活動です



●仕事や子育ての忙しい時期  
●ちょっと手を貸して欲しい時  
利用したい組合員がいます

まごころサポーターは全県で約280人

しかし…利用者のお住まいの地域にサポーターがいなかったり、依頼内容とサポーターのできることが上手くマッチングしないと、困りごとにお応えできない事も多々あります。

掃除・草取り  
買い物代行・ゴミ出し  
話し相手など  
スキマ時間にできる活動です

掃除 可燃  
ゴミ 可燃

掃除機

お買い物代行

登録してもすぐに活動がないかもしれませんが、誰かのお役に立てる時まで♡ 多くの方にサポーター登録していただき、活動ができるようになりますと嬉しいです。

サポーター募集中！

【問い合わせ】暮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）

## 2024 信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会

信州ねんりんピックは、長野県のシニアの健康で豊かな暮らしを応援する文化・芸術の祭典です。是非ご来場ください。

- 式典・交流会（入場無料）  
日時：11月16日（土）10:00～15:00  
会場：ホクト文化ホール（長野市若里1-1-3）  
内容：「地域の未来を拓く わたしの小さなチャレンジ」をテーマとしたステージ発表、講演会、トークセッション、各種展示など
- 囲碁・将棋大会  
日時：11月16日（土）10:00～16:30  
会場：長野市芹田公民館（長野市若里2-8-18）  
対象：長野県内在住の60歳以上の人 定員：各30人（先着順）  
申込締切：10月31日（木）まで（当日参加も可能）
- シニア作品展 ※最終日は正午まで  
日時：11月15日（金）～17日（日）10:00～16:00  
会場：ホクト文化ホール（長野市若里1-1-3）  
内容：日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の展示

詳細はこちら▼

【問い合わせ】公益財団法人 長野県長寿社会開発センター内  
2024 信州ねんりんピック実行委員会事務局  
TEL 026-226-3741



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！」など危機感を煽る言葉で即決を迫られたことはありませんか？ 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：11月9日（土）10:00～12:00 / 13:00～15:00
- 会場：コープデリ上田センター会議室（上田市上塩尻字嶋崎313-1）
- 申込締切：11月1日（金）17:00
- その他：要事前申し込み（申し込みがなかった場合中止します）  
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

## ～子育てひろばほっとる～む稲里よりお知らせ～

### 《お絵かきコーナー》

10月21日（月）～26日（土）  
ホワイトボード用のマジックで  
いつもは描けない壁に絵を  
いっぱい  
描いて  
みよう。



### 《お誕生日会》

10月31日（木）10:30～  
みんなで歌をうたって、10月生まれのお友だちをお祝いしよう♪  
パネルシアター  
も見れますよ。



## ベビーマッサージ&ベビィヨガ講座参加者募集！

- ◆日時：11月19日（火）10:30～11:30
- ◆会場：コープ長野稲里店 コープルーム
- ◆対象：2カ月～1歳くらいまでのお子さんと保護者
- ◆講師：関美里さん ◆参加費：500円（当日集金）
- ◆申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- ◆申込締切：11月12日（火）16:30
- ◆定員：8組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は11月15日（金）までに電話でお知らせします。申し込みが少ない場合は中止となります。
- ◆持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの



【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

## 味くらべ！コープでおうち茶房



北信ブロック

7月に開催した「味くらべ！コープでおうち茶房」ではCO・OPの緑茶ティーバッグ3種類を抽選で選ばれた60人の方にお試しいただきました。参加者の皆さんから寄せられた感想をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました！

### CO-OP 静岡抹茶入り緑茶ティーバッグ



- ・和菓子でも洋菓子でも合いそうな緑茶でした。(30代)
- ・ほのかに抹茶の香りがして優しい味でおいしいですね。(60代)
- ・抹茶のおかげで色も良く水出しでお茶らしい苦味も感じました。(50代)

### CO-OP 深むし茶 紫 ティーバッグ



- ・甘みと渋味のバランスが◎。食後に良いですね。(50代)
- ・香りがよく、濃さによって味わいが違い、おいしかったです。(30代)
- ・短い時間で良く出ました。後味にほんのりフルーティーな香りが感じられました。(70代以上)

### CO-OP 一番摘み知覧茶ティーバッグ



- ・とても飲みやすく万人受けしそうと思いました。(20代)
- ・甘みがあってホッとひと息入れたいときに飲みたいです。(50代)
- ・“一番摘み”と名前がついているだけあって、フレッシュな味わいのお茶でした。(50代)

### おすすめアレンジ

## 冷茶の淹れ方



### ☆水出し

水を入れたポットやピッチャーなどにティーバッグを入れ、冷蔵庫で一晩(目安として最低3時間～)低温でゆっくり抽出すると水出し緑茶のできあがりです。

### ☆ロック

急須で濃い目に淹れた熱いお茶を、多めの氷を入れたグラスに注ぐとできあがりです。(耐熱グラス推奨)

### 企画への感想

- ・同じお茶でもこんなに味や色や香りが違うとは！(60代)
- ・急須で入れるのが面倒で普段緑茶を飲みません。これならおいしいし手軽だし、いつでも飲める！と思いました！(30代)
- ・3種の味わいを比べられて良かったです。その時の気分やお菓子により変えたいと思います。(70代以上)

## CO・OPの牛乳 だ～いすき！

### ヨーグルトの取り組み紹介！



#### ★飲んで 未来へつなごう 日本の酪農

コープデリでは、牛乳・乳製品の消費拡大を呼びかけ酪農生産者を支援する「飲んで 未来へつなごう 日本の酪農」を実施しています。

#### ★ハッピーミルクプロジェクト

コープの牛乳の売り上げの一部をユニセフに寄付し、アフリカの子どもの栄養改善や、母親の栄養教育などに活用されています。2023年度の寄付金は、コープデリグループ合計で、19,599,820円です。役に立ってるのは嬉しいですね。

こんな飲み方 いかがでしょうか



ローズヒップ & ざくろ酢 はちみつ レモン酢

### “牛乳と酢を合わせてアレンジ”

牛乳と酢を合わせるとヨーグルトのようになります。さらっとした味がお好みなら、酢は少量で、濃厚な味がお好みなら多めに。自分の好みの味を見つけてみてください。

### 牛乳で減塩 “乳和食”のすすめ

乳和食は味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク味」「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べてもらう調理法です。

出典：一般社団法人Jミルク乳和食サイト  
(<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/index.html>)

乳和食のメリットや調理法などが紹介されています。ミルク納豆・みそ汁・カニとレモンの炊き込みご飯など、ちょっと気になりますね



Q:「3月、12月は牛乳が余る」って本当ですか？

A: 学校給食で牛乳が飲まれないため、消費量が少なくなってしまう。飲料として、そして料理にも使い、酪農家を応援しましょう。

Q: 酪農家さんを応援したいです。何ができますか？

A: 月に1度、コップ1杯(200ml)を追加で飲む。  
200ml×12カ月×1.2億人=約30万トンの消費で生乳需給が拡大できます。

出典：農林水産省 (<https://www.maff.go.jp/index.html>)

ず～っとCO・OPの牛乳が飲めますように！

東信ブロック