



総代優先企画 を開催しました！

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！



組合員の代表として、コープながのの機関会議に参加する総代の皆さまに、コープの取り組みや商品をより深く知ってもらうことを目的に開催した「総代優先企画」の報告です。今回は安曇野市に工場があるゴールドパック(株)より講師を迎え、コープの人気商品「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いただきました。

●ミックスキャロット誕生ストーリー●

40年以上前、組合員へアンケートをしたところ、70%の組合員が子どものにんじん嫌いに悩んでいました。試作を重ねること20回…砂糖も香料も加えず、果汁だけでもおいしく飲みやすいジュースができました。組合員の思いを受け、日本初のにんじんベースのジュースであるミックスキャロットが誕生しました。

ミックスキャロット  
125mlにはにんじんが  
1本分入っています



●ミックスキャロットのこだわり●

- ①国産人参へのこだわり…色味、風味、食味に優れ栄養価が豊富な千葉県産の秋冬人参を主体に配合しています。
- ②素材本来の味わいをいかしたおいしさです。 ③砂糖不使用、香料不使用、着色料不使用です。
- ④常に生協組合員さんの思いを大切にしています。

ミックスキャロットは今年で43歳！



◎コープデリグループでは、商品を利用して酪農家を応援する「飲んで未来へつなごう日本の酪農」に取り組んでいます。この取り組みに関連して、講師の北村さんがオススメする「牛乳と合う野菜・果物ジュース選手権」も開催しました♪



参加者の声を紹介します♪

- しっかりした商品管理がされていて、安全で安心しました。
- 工場内や製造過程の動画を見て、実際に見学した気持ちになりました。
- 飲むだけでなく蒸しパンに入れるアレンジもしてみたい
- 牛乳と混ぜて飲んだらおいしくてびっくり！
- いろいろな味を楽しめた♡ 購入してみます。



参加者の皆さんに人気だったのは…



能登半島地震・豪雨災害支援 これまでの取り組み

能登半島地震・豪雨災害支援募金への協力ありがとうございます

1月1日の震災後、全国各地の生協が、被災された人々や地域を支援するための募金活動に取り組みました。10月からは豪雨災害への募金もはじまり、震災後から10月20日までに全国の生協組合員から寄せられた募金は17億円を超えています。組合員の皆さまからお預かりした募金の使い道について報告します。  
※コープながの・コープデリ連合会個別の募金額は改めて報告します。

①義援金：被災した人たちに公平に直接配分されるお金です。各県が設置した義援金配分委員会で配分されます。新潟県に1.4億円、富山県に0.7億円、石川県に10億円の義援金を送りました。

②支援金：寄付先の団体が判断し、被災地の復旧をはじめとしたさまざまな活動に迅速に役立てられるお金です。石川県社会福祉協議会他、被災地で活躍しているNPO法人等に寄付を行いました。

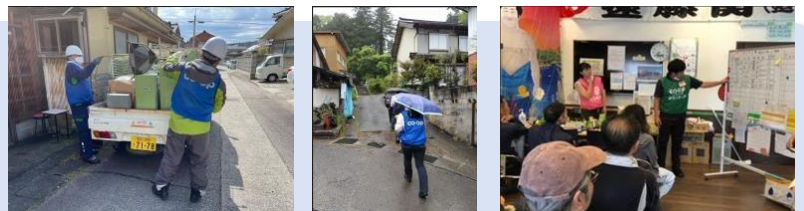
③コープ被災地支援センター・コープいしかわのとりのくみで活用

- 全国の生協職員による災害ボランティアセンター支援活動
- 物資の支援  
(サロン活動用のお菓子、ボランティアの熱中症予防の飲料など)
- 仮設住宅への「調味料セット」のお届け
- ボランティアバスの運行  
(コープいしかわ組合員災害ボランティア向けバスを隔週で運行)等

引き続き募金を受け付けています

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フレンズでは1月12日(日)午前2:00まで受付  
受付方法：OCR注文書やeフレンズ、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。



能登町で26生協・121人、穴水町で20生協・70人の生協職員が活動(のべ人数)



## 10月コープ会・Baby & Kids コープ会開催報告

10月にコープ会とBaby&Kids コープ会をリアル会場とオンライン会場で開催し、各会場のテーマでおしゃべりが盛り上がりました。その一部をご紹介します。

### 10月テーマ「子どもたちの未来、どんなだろう？」

#### コープ会

日本の子どもの7人に1人が貧困状態だと驚きです

苦しむ子どもだけでなく、親への支援も大切だと思う

経済的な理由で子どもの進路が決まってしまうのが残念です

#### Baby&Kids コープ会

子どもが大きくなる頃、世界情勢はどうなっているだろう…

人に優しく、周りからも愛される子になってほしいな

近所付き合いが減って、どんな人が近所にいるか分からない



こちらの商品をお試しいただきました！

コープ会: 産直きのこで作ったドリアソース

Baby&Kids コープ会:

国産具材のジャージャーうどんの素



＼コープ会・Baby&Kids コープ会メンバー募集中／

【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)

## 報告

## カゴメ野菜生活ファーム工場見学

9月、組合員理事・スタッフ、職員計19人が「カゴメ野菜生活ファーム富士見」を見学しました。この施設は、農業・工業・観光の3つが連携した体験型の「野菜のテーマパーク」です。今回は、ファームの説明をお聞きし、「トマトの樹」の見学、ファクトリーツアー、収穫体験を行いました。



一粒の種から成長した「トマトの樹」は、温室の天井いっぱい枝を伸ばし、一万個の実をつけています。工場では排出されるCO<sub>2</sub>をトマトのハウスの光合成促進に活用したり、野菜の搾りかすを菜園の土づくりに利用したりと、環境に配慮しながら大事に育てられています。

ファクトリーツアーでは、「野菜生活100」の製造工程を見学しました。タブレットで見るAR映像を使って生産者や社員のメッセージをお聞きし、おいしさの秘密を知ることができました。収穫体験ができるファームの中には、20種類の野菜が育てられており、今回は、パプリカとジュース用のトマトを収穫しました。袋いっぱいトマトを収穫でき、楽しい時間となりました。そのほか、レストランやオリジナルグッズが買えるショップ、野菜摂取量を計るベジチェックも体験でき、ファームや「野菜生活100」の魅力を感じることができました。

\*一部プログラムは有料・予約制です。

詳しくはホームページをご覧ください

野菜生活ファーム

カゴメ野菜生活ファーム富士見 (諏訪郡富士見町富士見9275-1)  
ホームページ <https://www.kagome.co.jp/ysfarm/>  
TEL: 0266-78-3935 営業時間: 10:00～17:00 (火曜定休)  
※12月1日～3月31日まで冬季休業 (予定)

## お店の縁側 12・1月開催案内

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・参加無料です。

■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 (イートインスペース)

■開催日: 12月3日 (火)、12月17日 (火)  
1月7日 (火)、1月21日 (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)

## 子育てひろば ほっとるーむ豊科 12・1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・参加無料です♪

●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)

●開催日: 12月10日 (火)、1月14日 (火)、1月28日 (火)

●開催時間: 10:30～12:30

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)

## フードドライブを実施します

コープ長野稲里店・コープ安曇野豊科店にて、フードドライブを実施します。フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を寄付していただく活動です。あわせて生理用品 (未開封のもののみ) の寄付も受け付けます。寄付いただいた食品はNPO法人フードバンク信州、安曇野市社協に、生理用品はNPO法人えんまるにお渡しし、必要としている方にお届けします。ご協力お願いいたします。

■コープ長野稲里店

日時: 12月14日 (土)、1月11日 (土)  
10:00～12:00

■コープ安曇野豊科店

後援: 安曇野市社会福祉協議会  
日時: 12月21日 (土)、1月18日 (土)  
10:00～12:00

《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食品

※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、一か月以上残っているもの

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



【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からのご案内

住まいのお困りごとは **コープデリハウジング** まで、お気軽にご相談ください！



### 水まわり！

お風呂、キッチン  
洗面化粧台、トイレ etc



### 屋根外壁！

外壁のひびが気になる。  
10年以上塗装をしていない。



### 庭木剪定！

消毒、伐採の  
ご相談も承ります。



### 増減築、間取り変更 etc

間取りを変更、太陽光発電、  
蓄電池、バリアフリー等。

### 断熱窓、雨戸、玄関戸 etc

結露、寒さ対策に！  
冷暖房を効率的に！



### シロアリ、畳、襖、障子 etc

何年もシロアリ防除をしてい  
ない。各種、張り替え。



### 水のトラブル、給湯器 etc

水漏れ、排水管の  
詰り、給湯器交換。



ご相談  
お見積もり無料！



コープデリハウジング ☎ 0120-231-832

月～金 9:00～17:30 / 土 9:00～17:00 祝日営業 日曜休業

「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。



スマホでサッとご相談  
WEBなら24時間365日受付！

コープデリハウジング長野 検索



HPはこちら

住まいの情報誌  
「ライフナビ」

### 開催報告

くらしサポート活動 まごころ

## 託児サポーター研修会を開催しました！

10月、県内4会場で託児サポーターの役割や  
託児の流れなどを実演を交えて学ぶ研修会を開催しました。



### 【参加者の声】

- ・活動の流れが再確認できた。
- ・実演での説明がわかりやすかった。
- ・体験談を聞くことで安心できた。

☆次回は春に開催予定です



会議やイベントの『託児』を支えていただく  
“託児サポーター”と、組合員のくらしの困りごと  
(家事、草取り、ゴミ出し等)をお手伝いする  
“まごころサポーター”を随時募集しています。  
興味のある方、まずはお電話ください。



【問い合わせ】くらしサポート活動まごころ

☎ 0120-755-590 (月～金・9:00～17:00)



～子育てひろばほっとる～む稲里よりお知らせ～

## 12月のきらきら☆じゃんぼりー

きらきら☆じゃんぼりーは、手遊びや工作などをしてみんなで楽しむ会  
です。今回のテーマはクリスマス。ビニール袋とお花紙を使って  
リースを作ります。みんなで歌をうたったり、  
パネルシアターを見たりして、一足早いクリスマス  
気分を味わいましょう。予約は不要です。  
気軽にお越しください♪



◆日時：12月11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)

### 《お絵かきコーナー》

11月29日(金)  
～12月7日(土)  
壁いっぱい絵を描こう！



### 《ボールプールの日》

12月17日(火)・27日(金)  
ボールプールで楽しく遊ぼう

### 《紙あそびコーナー》

12月12日(木)～21日(土)  
クリスマスのリースやオーナ  
メントを作ります♪

【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)

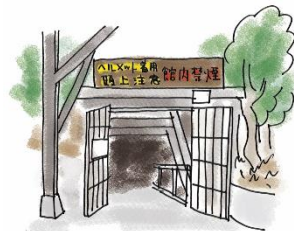




## 開催報告

### 《バス企画》松代大本営（象山地下壕）見学

9月28日（土）、長野市松代町にある「松代大本営（象山地下壕）」へバスでの見学会を開催し、小学生を含む38人が参加しました。当日はコープながのの組合員理事がガイドをつとめ、4グループに分かれて壕内を1時間ほど見学しました。



中信ブロック

#### 松代大本営（象山地下壕）とは

太平洋戦争末期（1944年）戦火がせまる東京にあった、天皇の住居と大本営（日本軍の本部）や政府の各省を移すことにしました。朝鮮半島から多くの人たちが動員され、昼夜休みなしの工事は、終戦まで9か月にわたって続けました。松代の三つの山に掘られた総延長約10kmの大地下壕と200メートルにわたってコンクリートで固められた半地下式の建物などが建設されました。それが松代大本営です。その中で象山地下壕は、総延長約6km、松代大本営地下壕群の中で最も規模の大きな地下壕です。象山地下壕内では、発破を仕掛けた穴やトロッコの枕木の跡、岩盤に刺さったままの削岩機のロッドを見学することができます。また未公開エリアには、働いていた人が残したと思われる、絵やハングル文字も残っているそうです。



#### ★参加者から出た質問をご紹介します★

Q. 終戦時、地下壕は実際にどれくらいできあがっていましたか？

A. 大本営地下壕は8割ほど。舞鶴山の地上施設は完成していました。



地下壕内の様子を Instagram でチェック



★レストランはなや特製「あんずおこわ弁当」をいただきました。

#### 参加者の声

- ・実際に内部に入ってみると想像よりずっと暗くて歩きづらく当時の工具や技術で、あの距離を掘るのは本当に大変だったろうと思いました。今後も残っていてほしい。
- ・今回の見学で戦争の爪跡をまざまざと見て、胸の詰まる思いがした。二度と戦争をすることはいけないと改めて思いました。
- ・松代大本営建設と沖縄戦が深く関わっていることを初めて知りました。勉強になりました。コープに入っていてよかった。
- ・前からずっと来たいと思っていました。強制連行された朝鮮の方たちのことを思いました。
- ・意外にてんじょうがひくくて、くらくて、とてもさむかったです。（小4）
- ・地下壕が造られた目的や、なぜここ（松代）に造られたかわかった。（中1）

## 開催報告

### 災害！その時あなたは？ マイタイムライン学習会～防災行動計画をたてよう～

9月に長野県の危機管理防災課より講師を招いて防災減災学習会を開催しました

“マイタイムライン”は主に台風、豪雨水害、土砂災害などの発生時の避難行動計画を警戒レベルに沿って計画しておき、実際の災害の時に自分や家族の命を守る行動につなげるためのものです。学習会では参加者それぞれのマイタイムラインを作成しました

**あなたの命を守るのはあなたです。災害時に対するイメージを持つことが大切です！**

マイタイムライン 作成例

まずは自治体から配布・公表されているハザードマップで自宅が「洪水」「土砂災害」の危険があるか調べましょう

知りたい情報（台風の現在地、予想雨量、川の水位、災害情報など）をどこで（テレビ、ラジオインターネット、防災無線など）得られるか確認しましょう

避難とは「難」を「避」けること  
安全な場所にいる人は避難する必要はありません  
避難先は避難所だけではなく安全な車中、親戚・知人宅に避難することも考えましょう

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大河川情報	河川情報
1	災害への心構えを高める	早期注意情報	大雨・洪水注意情報	注意情報
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	大雨・洪水注意情報	大雨・洪水注意情報	注意情報
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨・洪水注意情報	注意情報
4	危険な場所から全員避難	避難指示	大雨・洪水注意情報	注意情報
5	災害が発生し、命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保	大雨・洪水注意情報	注意情報

私の行動計画

- ・川が氾濫したら50m未満の浸水区域です。自宅から100m先は土砂災害警戒区域です。
- ・気象情報により台風の進路情報を確認する。
- ・非常持出品を確認し補充する。
- ・気象情報・河川情報により避難の必要性を検討する。
- ・土砂災害の前兆現象を見つけたら公民館に自主避難します
- ・避難を開始する。
- “外は暗く、強い雨”こんな時は  
立ち退き避難は危険なので家の二階に避難する。
- ・避難を完了
- ・気象情報・災害情報を確認する。
- ・避難所運営の手伝いをする。
- ・避難解除の発令を待つ。

家族構成やその年齢によってどの警戒レベルでどこに避難するかを判断します

事前にあなたの自宅周辺の災害リスクを書き出しておきましょう  
避難を決める際の大事な判断情報になります

避難場所までは徒歩での移動が基本です  
避難場所やそこまでの道の安全もハザードマップでチェック&家族で共有しましょう

マイタイムライン作成は信州防災アプリからもできます



**信州防災** Shinshu Bousai  
長野県公式 信州防災アプリをインストールしよう!

災害はいつ起きるかわかりません。いざという時に自分や家族の安全を守るために皆さんもぜひマイタイムラインを作成してみてください！

もしもの前に今。インストールから始めよう  
インストールはこちらから



Android iOS

南信ブロック