



組合員スタッフ募集!

任期:1年間(2025.3/21~2026.3/20)

コープながのの活動を一緒に進める仲間を募集します。
 2025年度の募集は、ブロックスタッフと、総合スタッフです。
 活動を通して、ご自身の世界を広げてみませんか?
 あなたの暮らしに、新たな気付きやヒントが見つかるかも!

コープ会(おしゃべり会)
の運営

ニュース
作り

情報発信
オンライン
の活用

工場見学
企画

産地見学
屋外企画



- 活動内容：日数は月10日前後。月によって若干変わります
 ブロックスタッフ…主にお住まいの地域のブロックにて活動
 総合スタッフ…「がっこうシリーズ」など野外活動を中心に全県で活動
 共通…学習会などの企画・運営、ニュースの作成、機関会議の運営等
- 応募要件：Eメール・Web等が利用できる方
 活動に自家用車を使用できる方
 コープながのの取り組みと一緒に楽しく進めてもらえる方
- 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：説明会実施後、個々に面談いたします
- 説明・面談会(お住まいの地域にお申し込みください)

日程	会場
2月12日 (水)	コープデリ長野センター
	コープデリ上田センター
2月13日 (木)	コープデリ塩尻センター
	コープデリ伊北センター

- * 申し込み受付後、会場地図や要項を郵送します
- * お子さんの同席が必要な方はお申し出ください
- * 上の日程に都合がつかない方は、ご相談ください
- 応募締切：2月6日(木) 17:00

まずは説明会に
参加してみましょう!



【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)

ユニセフお年玉募金にご協力ください

~わたしのお年玉を世界の子どもたちの笑顔のために~

コープながのでは、世界中の子どもたちが誰一人取り残されることなく十分なケアを受け、健康で安心して暮らせることを願って、「ユニセフ一般募金」に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。

■ユニセフ(国連児童基金)とは
 世界の子どもの命と健康を守るため、約190の国と地域で活動する国連機関です。途上国などで実施する予防接種の普及、栄養改善、安全な水や衛生的な環境の確保、母親への教育、子どもたちの権利を守るための国や企業などへの働きかけ、支援の輪を広げる活動を実施しています。



© UNICEF/UN0663879/Schermbrucker

【募金方法・宅配をご利用の方】

1月2回~1月4回のOCR注文書の6ケタ注文欄に、以下の申込番号と口数をご記入ください。(eフレズでも申し込み可)

1口・100円…286401 1口・1,000円…286516

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・10ポイント…287083

1口・100ポイント…287091 全ポイント…287105

【募金方法・店舗をご利用の方】

レジ募金・サービスカウンターの募金箱にてお預かりしています。

受付期間：2025年1月2日(木)~1月31日(金)

※今回お預かりするお年玉募金は「一般募金」として、ユニセフの定めた優先順位に応じて、世界各地のユニセフの活動に活用されます。なお、お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477 (月~金・9:00~17:45)

生協灯油割引クーポン券配布のご案内

1月13日(月)~17日(金)の配達時に、生協灯油「3円割引クーポン券」を商品案内と一緒に配布します。ぜひご利用ください。

■使用期間：1月20日(月)~2月28日(金)

1世帯1回限り、期限内のお届け分に有効
 (1週間前までのご注文をお願いします。)

■注意事項

- ・クーポン券の利用には、生協灯油登録が必要です。
- ・おまかせ給油をご利用の方は、灯油配達日までにホームタンク付近の目立つところにクーポン券を出しておいていただくと助かります。ご協力お願いします。

※クーポン券がお手元ない場合は、灯油事務局までお問い合わせください。



【問い合わせ】生協灯油事務局

☎0120-123-920 (月~金・9:30~17:00)

総合企画室 年末年始休業のお知らせ

総合企画室では、以下の期間を休業とさせていただきます。

2024年12月31日(火)~2025年1月5日(日)



この期間は、コピス+ブロックニュースでご案内している各種企画についてのお問い合わせや、電話での申し込みができませんのでご注意ください。

おうち de お茶しょ！秋開催報告

おうち de お茶しょ！秋号では『災害が起きたとき、なにができる？』をテーマに家族や友人、身近な人とおしゃべりを楽しんでいただきました。今回はその一部をご紹介します。

テーマ「災害が起きたとき、なにができる？」

- ・まずは自分と家族の身を守り、その上で近所への呼びかけをする。
- ・多少の水や食料品を備えているけど、他に何か必要だろうか？
- ・落ち着いてから、火の元の確認をします。
- ・万が一に備えて、防災バッグを用意しています。
- ・連絡方法や避難場所など家族で共有するのが大切。



秋号のお茶セットはこちら！（2人分をお届けしています）



冬号の発送に向け参加者を追加募集しています！

- 参加費：無料 ■申込方法：電話または二次元コードより申し込み。
- 申込締切：1月10日（金）
- その他：各種コープ会メンバーの方もお申し込みができます。春～秋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ので、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）



～いざという時のための災害対策～

楽しく学ぼう！備蓄クッキング

台風、大雨、土砂災害、地震と、このところ自然災害が多くなっています。そんな時に備えて、使った分だけ買い足す「ローリングストック」を活用し、身近にある食材を使って災害時にもおいしく食べられる料理を作って味わってみませんか？

いざという時のために、楽しく学びましょう！

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

- 日時：2月1日（土）10：00～12：00頃
- 会場：コープデリ長野センター（長野市村山482-3）
- 定員：10家族 お一人でも参加できます（定員になり次第締め切り）
- 参加費：無料
- 託児：なし
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲料用カップ、皿、箸、飲料、手拭きタオル、筆記具
- 申込方法：電話・二次元コード・URL のいずれかから申し込み
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=193
- その他：参加者には要項を送付します。
- 企画担当：総合スタッフ



【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）



オンライン学習会 参加者募集！

紅茶の美味しい淹れ方教室

コープデリ宅配で取り扱いのある紅茶ブランド「ディルマ」。日本で「ディルマ」の販売を行うワルツ株式会社の方から、「プレミアム・セイロン・ティー」などの商品のこだわりやおいしい淹れ方、アレンジレシピ、エシカルへの取組等をお聞きします。おうちでおいしい紅茶を飲みながら、紅茶について学んでみませんか？



おうちで
カフェ気分！

- 日時：2月7日（金）10：00～11：30
- 定員：25人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の方のみ1月24日以降にご案内を郵送します）
- 参加費：無料（通信費等は参加者負担となります）
- 申込方法：二次元コード、または下のURLより申し込み
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=507
- 申込締切：1月20日（月）
- その他：Zoomアプリを使います。インターネットに接続できるパソコン、タブレット、スマートフォン等をご用意ください。（Wi-Fi接続推奨）
- 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）



新年から始めよう！コープデリのエコ活学習会

「暮らしの中で無理なく続けられるエコ活」を考えてみませんか？

- 日時：1月21日（火）10：30～12：00
- 定員：20人程度 ■参加費：無料
- 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=494
- 申込締切：1月8日（水）
- 開催方法：Zoomによるオンライン開催
- その他：参加者には、1月13日（月）～14日（火）にご案内メールをお送りします。
- 企画担当：南信ブロック

Zoomでお悩みの方
1/14（火）
はじめて教室
を開催します！
詳しくは下へ

【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

「Zoomを使ったことがない」「使い方がわからない」、そんな方は気楽にご参加ください！Zoomを使うための手順を、お電話で一つ一つお伝えします。実際に画面を通じてお話するところまで一緒にやってみましょう。希望者には「Zoomの使い方マニュアル」をお送りします。

- 日時：1月14日（火）※ご希望の時間をお選びください。
① 9：00～、② 9：30～、③ 10：00～
- 参加費：無料（機材・通信費等は参加者負担）
- 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=506
- 申込締切：1月10日（金）
- その他：インターネットに接続できるパソコン、タブレット、スマートフォン等をご用意ください。（Wi-Fi環境推奨）



オンラインはじめて教室

【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

まごころサポーター説明会



くらしサポート活動まごころは、く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、組合員活動です。「おそうじ」「食事づくり」「託児」「ゴミ捨て」「草取り」など、お手伝いしてほしい組合員を、サポートできる組合員が、その時できることで援助します。まごころでは、サポーターを随時募集しています。活動についてわかりやすく説明する説明会を開催しますので、ぜひご参加ください！

日程	会場
1月15日(水)	あけぼの通商(上田市古里159-6)
1月16日(木)	コープデリ塩尻センター (塩尻市広丘野村1425-10)
1月22日(水)	コープ長野稲里店(長野市稲里町中央3-38-1)
1月23日(木)	すわっチャオ(諏訪市諏訪1丁目6-1)

- 開催時間：10:30~12:00/13:30~15:00
※ご都合の良い時間を選んでください
- 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：1月8日(水)



【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)

コープながの健康づくり企画

自分の“食事”、はかってみよう！

参加費無料

おうちで

食習慣チェック

いつも健康でいたい！そのために食事に気をつけたいけれど、具体的にどうすればいいんだろう…？「おうちで食習慣チェック」では、話題の【BDHQ】を使って、自分の食習慣を“はかる”ことができます(約15分)。あなたの健康づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください！

■申込方法(Webのみ、先着順)

- ・二次元コードかURLからお申し込みください。
https://krs.bz/naga_coop/m?f=296
- ・申し込み後、10日ほどで「からだ応援プロジェクト事務局」より案内が届きます。

■申込締切：1月31日(金)

■定員：100人

■対象：コープながの組合員とご家族

※申し込み時に参加者のお名前をご入力ください。

※先着順のため、定員になり次第受付終了となります



BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)とは？
直近1か月に食べた食材などを入力することで、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)

予告 書損じハガキ等回収キャンペーン

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド「書損じハガキ等回収キャンペーン」は、書損じハガキや使う予定のない切手をお寄せいただき、飢餓に苦しむ人々の支援に役立てる取り組みです。以下の通りキャンペーンを実施します。詳しくはコピス429号(1/13~配付)でご案内します。

- 取り組み期間：2025年5月末日まで
- 回収方法：【宅配】1/13(月)~1/17(金)配達時に回収封筒をお届け / 【お店】サービスカウンターに回収封筒を設置
- 回収するもの：年賀ハガキ・郵便ハガキ(書損じ・未使用)、商品券(収入印紙・株主優待券・古いものも可)、未使用切手(日本・中国のみ)・外国紙幣(コインは対象外)、使用済み切手

【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)

コープながの子育て応援センター ★きらきらまっす★ いなさと

1月「きらきら☆じゃんぼー」参加者募集

きらきら☆じゃんぼーは、手遊びや工作などをしてみんなで楽しむ会です。今月は簡単にできる【福笑い】づくりや【すごろく】をして、お正月の遊びを楽しみます！！
予約は不要です。気軽にお越しください♪

- ◆日時：1月8日(水) 10:30~11:15
- ◆会場：きらきらまっす・いなさと
(コープ長野稲里店併設)



ベビーマッサージ&ベビーヨガ講座参加者募集！

- ◆日時：1月21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か月~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：1月14日(火) 16:30
- ◆定員：8組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は1/17(金)までに電話でお知らせ。申し込みが少ない場合は中止。
- ◆持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの



休館日のお知らせ
12月31日(火)~1月5日(日)まで休館となります。
年明け1月6日(月)より開館します。

【申し込み・問い合わせ】きらきらまっす・いなさと
TEL: 026-285-0203(月~土 9:30~16:30)



安曇野環境フェア 2024

出展しました！



10月12日(土)、13日(日)安曇野市堀金総合体育館にて「安曇野環境フェア2024」が開催されました。環境に配慮した活動の展示、物品販売、クラフト体験、プレゼントもあり、屋内外に47団体の環境にまつわる展示や体験型のブースが並びました。

コープながのでは「未来へつなごう～みんなを笑顔にするお買い物～」をテーマに出展しました。また、環境活動発表会では「森林(もり)の里親契約」を結んでいるNPO法人「森倶楽部21」との、森と親しむ屋外活動「森のがっこう」の取り組みを発表し、活動支援のための寄付金目録の贈呈式を行いました。出展ブースにお立ち寄りくださった皆さま、ありがとうございました。



中信ブロック

お買い物ゲーム

コープ商品についているエシカルマークを探す「お買い物ゲーム」を楽しんでいただきました。私たちブロックスタッフも『生協を利用しているよ』『気にしていなかったけどマークがついていたね』など多くの組合員、参加の皆さまにお声がけいただき、交流を楽しみました。環境について考えるきっかけとなる日になりました。

エシカルマークをチェックすることで毎日のお買い物に新しい視点をプラス！



ゲーム参加でゼリーのプレゼントも♡

NPO法人 森倶楽部 21



NPO法人「森倶楽部21」のブースでは安曇野市長峰山の里山整備で伐採された竹を利用し「竹あかり」として、竹灯ろう作りの体験を行いました。「森のがっこう」などで活動するスタッフも作製のお手伝いをしました。



慎重に～

完成！

選んだデザイン画を竹筒に貼り、電動ドリルで穴を開けていきます

Instagramでは森のがっこうの活動を「#がっこうシリーズ」でご紹介。ぜひ検索してみてください！
コープながのInstagramはページ右上の二次元コードから

開催報告

「冷凍食品をもっとおいしく！もっと便利に！」学習会

10月10日(木)きたっせ(伊那市)にて、「コロちゃんコロック」でおなじみの(株)ニッキーフーズから講師を迎えて“電子レンジ用フライ済み冷凍食品のひみつ”学習会を開催し、組合員16人が参加しました。試食を交えながら、和やかな雰囲気の中で楽しく学ぶことができました。



南信ブロック

電子レンジ用フライ済み 冷凍食品のひみつ

おうちでおいしく食べるための工夫

- *電子レンジでの調理直後は、衣が温かくない場合がありますが、少し時間をおくことで具材の熱が衣に伝わり、サクサク感が戻ります。
- *電子レンジ専用商品は必ず加熱してお召し上がりください。但しオーブントースターでは調理できません。
- *ラップをかけずに加熱してください。



参加した組合員が7種類のコロちゃんコロックシリーズを試食した中では特に、
《チーズフォンデュ風コロック》
《コーンクリームコロック》は、大勢の方に好評でした。

参加者の声

- ・家でレンチンした時、上手にできなかったもので、コツを知りたくて参加しました。電子レンジにかけた後少し時間をおくと、サクサクになるのがわかり、次回やってみます。
- ・今までは熱々を食べたくて、温めた後すぐに食べていたので、コロックが水っぽかったのですが、その理由がわかりました。
- ・いろいろな味のコロックを食べ比べできて良かったです。
- ・「レンジでコロちゃんコロックシリーズ」が7種類もあることを初めて知りました。



神戸三田屋 ローストビーフの試食もありました