



## AC 長野パルセイロ・レディース



### 選手とおしゃべりしながら交流しよう！！ 参加者募集！

食や健康、サッカーをテーマに、AC 長野パルセイロ・レディースの選手と交流し、ツーショット記念撮影やサイン会を実施します。プロのサッカー選手とおしゃべりできるチャンス！

- 日時：2月19日（水）10：00～11：30
- 会場：長野Uスタジアム（南長野運動公園内）会議室（長野市篠ノ井東福寺320番地）
- 対象：組合員とその家族（小学生以上）
- 定員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし、1月29日以降、当選者にご案内をお送りします）
- 参加費：無料
- 託児：あり（無料・6カ月～小学生未満。託児サポーターの手配ができない場合は同席でご参加をお願いする場合があります）
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み。選手に聞いてみたいことがあれば、申し込み時に教えてください。
- 申込締切：1月24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）



共催：長野県生協連 後援：長野県、松本市保健所

### コープながの・食品安全セミナー 「健康食品による健康被害を防ぐために」

インターネット上や、あらゆるメディアに、健康をアピールする食品があふれています。安易に購入する人も多く見られますが、本当に効果はあるのでしょうか。今回、医師であり、内閣府食品安全委員会シニアフェローの脇昌子氏を講師に迎え、健康食品の全体像、医薬品との違い、利用する際の注意点など、健康食品についての知識を深め、付き合い方を学ぶための学習会を開催します。



- 日時：2月17日（月）13：00～15：00
- 講師：脇 昌子 氏  
（医師・内閣府食品安全委員会シニアフェロー）
- 会場：ホテル プエナビスタ 3階グランデ（松本市本庄1丁目2-1）

- 参加方法：会場での参加、もしくはオンライン（Zoom）参加
- 申込方法：《会場》二次元コード、URL、電話のいずれかより申し込み。託児はありません。《オンライン》二次元コードまたはURLから申し込み。申し込み後、「参加用ZoomID」を申し込み確認とともにメールにてお送りいたします。機材・通信費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=510](https://krs.bz/naga_coop/m?f=510)
- 申込締切：2月7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）



書損じハガキが飢餓に苦しむ子どもたちの栄養を支えます

## 書損じハガキ等回収キャンペーン

コープながのは平和な社会づくりに貢献するため、国際貢献活動に取り組んでいます。認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドによる『書損じハガキ等回収キャンペーン』は、ご家庭に眠っている書損じハガキや使う予定のない切手などをお寄せいただき、飢餓に苦しむ人々の支援に役立てる取り組みです。ご協力をお願いします。

- 回収方法  
専用封筒を使用し、郵便ポストへ直接投函してください。店舗や宅配の担当者はお預かりできません。専用封筒は1月13日～17日の配達時にハピ・デリ！とともにお届けするほか、コープ長野稲里店・安曇野豊科店のサービスカウンターにて配布します。また、総合企画室（☎0120-502477）までご連絡いただければお送りします。
- 回収するもの ※詳しくは、回収用封筒をご確認ください  
年賀ハガキ・郵便ハガキ（書損じ・未使用。未投函のもの）、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）、使用済切手（周りをざっくり切る。どこの国のものでも可。小袋等で未使用切手と分ける）、金・プラチナ（金歯、金貨、宝石、一部分・破損品可）、外国紙幣（コインは対象外）、ブルーチップ・グリーンスタンプ。
- 回収期間：5月31日（土）まで  
ハンガー・フリー・ワールドのホームページもご覧ください▶



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

### 「ごろへい米」がおいしい理由

コープデリ宅配で人気の「ごろへい米」の生産者・株式会社ファーム中鶴の丸山さんから、「ごろへい米」の名前の由来やおいしいお米の炊き方・保存方法について教えていただきます。また、田んぼの生きもの調査で講師を務めていただいている福本匡志さんをお招きし、お米について学びます。長野県の各地域に根づいたお米を使った伝統食の紹介も行います。皆さんが知っている身近な伝統食も教えてください！

- 日時：2月22日（土）10：00～11：30頃
- 場所：佐久平交流センター 3階視聴覚室
- 定員：10家族（定員になり次第締め切り）
- 募集開始：1月20日（月）10：00～
- 参加費：無料
- 申込方法：電話、URL、二次元コードから申し込み  
URL [https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=90](https://krs.bz/naga_coop/m?f=90)
- 持ち物：ご飯のお供・茶碗・箸など
- その他：参加者には要項を送付します



ごろへい米の  
試食もあります♪

【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）



# 組合員スタッフ募集!

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!



- 任期：1年間(2025.3/21~2026.3/20)
- 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)  
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



【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、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。お預かりする募金は「一般募金」として、ユニセフの定めた優先順位に応じ、世界各地のユニセフの活動に活用されます。ご協力をお願いします。

【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フレンズでも申し込み可)  
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)  
※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)

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

まもなく  
締切です!

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等をお聞きします。おうちで紅茶を飲みながら、紅茶について学んでみませんか?

- 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：二次元コードから申し込み ■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)



オンライン開催  
(Zoom)

## CO・OPの化粧品 フリーリア学習会 参加者募集

(株)ナリス化粧品から講師を迎え、CO・OPフリーリアのスキンケアシリーズを使いながら、使用感や効果などを感じていただきます。肌の乾燥やくすみ気になる方、ハリを保ちたいと思っている方 etc. これから日常のお肌のお手入れに生かしてみませんか?



- 日時：2月21日(金) 10:00~11:30
- 定員：20人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ2月10日頃郵送でお知らせします
- 対象：組合員とその家族
- 参加費：無料(機材・通信費は参加者負担)
- 申込方法：二次元コードからお申し込みください
- 申込締切：1月31日(金) 17:00
- その他：
  - ・当選者には後日ZoomミーティングID等をご案内します
  - ・インターネットに繋がる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン(Wi-Fi環境推奨)等をご用意ください
- 企画担当：東信ブロック



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

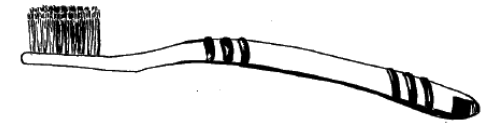


仕事や家事・子育て・介護などで自分のことは後回しのあなたへ



気軽に お口の中のエイジングケア!

## オーラルケア オンライン学習会



「お口の美と健康」をテーマにするサンスター株式会社の講師から、お口の中のエイジングケアについてオンラインで学びます。オーラルケアの基礎知識や歯周病、ホワイトニングなどを一緒に学んでみませんか?

- 日時：2月19日(水) 10:30~12:00
- 定員：30人(申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には2月上旬にご案内を発送いたします)
- 参加費：無料(通信費は参加者負担となります)
- 申込方法：二次元コードまたはURLから申し込み  
URL：[https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=512](https://krs.bz/naga_coop/m?f=512)
- 申込締切：2月3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環境推奨)
- 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)





## まごころストーリー サポーター登録してみようかな

作・ミモリ



### まごころサポーター募集中!

くらしサポート活動まごころは、くらしの中のちょっとした困りごとを組合員どうし助け合う組合員活動です。

【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)



参加費無料 コープながの健康づくり企画

## 食習慣チェック



「おうちで食習慣チェック」は、話題の【BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）】を使って、自分の食習慣を“はかる”ことができます。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：二次元コードかURL ([https://krs.bz/naga\\_coop/m?f=296](https://krs.bz/naga_coop/m?f=296)) から申し込み  
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(先着順。定員になり次第受付終了)
- 対象：コープながの組合員とご家族

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

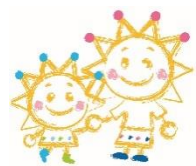


### Zoomで開催! オンライン学習会『工場見学をオンラインで楽しもう』

コープデリで人気の『パラパラミンチ』をつくっているコープデリフーズの工場と、コープデリ商品検査センターをオンラインで見学しませんか。工場での商品製造や、検査センターの食の安全の取り組みについて、クイズを交えながら楽しく学べます。おいしくて安全な商品が私たちの元に届くまでの様子がわかりますよ。

- 主催：コープデリ商品検査センター ■日時：1月30日(木) 10:30～11:30
- 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：1月19日(日) ※1/22までに全員に当落結果を連絡します

【問い合わせ】コープデリ商品検査センター E-mail: [net\\_jg109@coopdeli.coop](mailto:net_jg109@coopdeli.coop)  
TEL 048-782-5132 (月～金・10:00～17:00 土日祝休)



## コープながの子育て応援センター きらきらきっず いなさと



### 幼児一時預かり にこにこルームを利用してみませんか

にこにこルームは、1歳から就学前のお子さんを、予約制でお預かりしています。託児時間は平日(月～金)9:30～16:30で、利用料金は1時間500円です。ご自身のリフレッシュや、通院、兄弟の用事、慣らし保育などの際に、気軽にご利用ください。



### きらきら☆リトミック参加者募集!

子どもの成長に合わせて音楽を通じて体を動かすことで子どもの想像力、表現力などを育みます。一緒に楽しんでみませんか?



- 日時：2月8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・右下の二次元コードから申し込み ■申込締切：2月1日(土) 16:30
- 定員：各5組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は2/4までに電話でお知らせ

【申し込み・問い合わせ】きらきらきっず・いなさと  
TEL026-285-0203 (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)



# ブロックニュース

このページは東信・北信・中信・南信の各地域で活動するブロックスタッフが作成し、各ブロックからのお知らせを掲載しています。Instagramでは、ブロックニュースの内容を写真で紹介しています。右二次元コードからアクセスできます。  
※原料事情等により、記事内で紹介した商品を取り扱わない場合があります。



## 開催報告

### 子育て応援！ 離乳食試食会



9月にコープながの宅配事業部の職員を講師に、離乳食試食会を開催しました。子育て世代を応援する商品シリーズ「きらきらステップ」を中心とした離乳食について学習した後、おすすめの商品を試食しました。

今回試食した6つの商品はこちら



～きらきらステップシリーズの5つのこだわり～



使い方が自由な「素材型」

便利な冷凍食材が充実・レトルトパウチ商品も

安心な原料を徹底した品質管理で

お子さまを持つ方の声をかたちにした商品開発

幼児が食べやすい大きさ&味付け



参加者の声

- ◆いろいろな商品を試すことができ、新たな発見があってよかったです。
- ◆お友だちと一緒にだったので、いつもよりも食べてくれました。
- ◆試食したつみれがおいしくて、帰りにお店で買って帰りました。これからもたくさん利用します！
- ◆他の赤ちゃんの様子も見られてよかったです。



こちらから「きらきらステップ」を使ったレシピ集もご覧いただけます→



北信ブロック

## おうちパスタを楽しもう!!

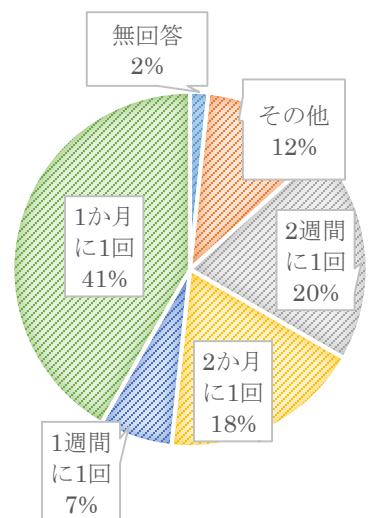
### 開催報告

11月に開催した「おうちパスタを楽しもう！」では、コープのパスタソースの良さやおいしさを実感していただくために、3種類のパスタソースのうち1品を、抽選で選ばれた72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。

ソース	特徴	パスタソースの感想	アレンジ例
	お肉のうまみを活かした、トマトのさわやかな風味のソース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトの味がしっかりしていておいしかった (30代・50代)</li> <li>・子どもが好きな味 (20代・30代・50代・60代)</li> <li>・めっちゃおいしかった (20歳未満・40代・50代)</li> </ul>	 パンにのせてピザトースト
	トマトのフレッシュ感があり、さわやかな味わい (フライパンで炒めるとよりおいしい)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケチャップで炒めるよりも味に深みが出ておいしい (30代・60代)</li> <li>・子どもから大人まで食べやすい (20歳未満・30代)</li> <li>・レトルトじゃないみたいにおいしい (20代・50代・60代)</li> </ul>	 ジャガイモとハムにチーズとソースをかけてグラタン風
	ベーコンの風味を活かし、クリーミーでまろやかなソース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルボナーラがあまり好きでないけれど子どもがおいしそうに食べていた (20歳未満・40代)</li> <li>・簡単においしくいただけるパスタソースまた利用したい (30代)</li> <li>・ソースの量がほどよくあっておいしい (30代・60代)</li> </ul>	 季節の野菜を加えたパスタ

\*参加者の方に教えていただいたアレンジをブロックスタッフで作ってみました。どのアレンジもおすすめですよ。ぜひ作ってみてください!!

パスタソース利用頻度



こちらにもたくさんのレシピがあります



東信ブロック