



2025年度「おしゃべりの場」メンバー募集！

コープの商品や食・暮らしについて、気軽に楽しくおしゃべりする場「コープ会」「おうち de お茶しよ！」
未就学のお子さんがある組合員向けのコープ会「Baby&Kids コープ会」
2025年度のメンバーを募集します。ぜひお申し込みください。

参加
無料

第一次
申込締切

4/4

コープ会

- ・組合員どうして集まって、「暮らし」や「商品」、月ごとに設定するテーマについておしゃべりをします。(月に1回・月末に開催)
- ・年9回開催予定 (5月～2月。12月はお休み)
- ・モニター商品あり
- ・託児あり (手配できない場合はお子さん同席)
- ・好きな会場を選んでお申し込みください。(1人1会場まで)



会場一覧 ※開催時間は ■10:00～11:30、●10:30～12:00、▲13:30～15:00です。

東信	■小諸市民交流センター(月)、■まなびの館エコールみよた(火)、■上田創造館(火)、 ■佐久市民創練センター(水)、●コープデリ上田センター(水)、■あけぼの通商(金)
北信	●飯山市文化交流館なちゅら(月)、■アイビススクエア3階モリヤホール(月)、 ■中野市市民会館ソノラホール(火)、●コープ長野稲里店(火)、■須坂市文化会館メセナ ホール(水)、●コープデリ長野センター(水)、●小布施町北斎ホール(木)、 ■信州の幸あんずホール(更埴文化会館)(木)、●コープ長野稲里店(金)
中信	■コープ安曇野豊科店(月)、■松本市勤労者福祉センター(月)、■塩尻市市民交流センタ ーえんぱーく(火)、■コープ安曇野豊科店(水)、●コープデリ塩尻センター(水)、●池田 町創造館(木)、■サンプロ アルウィン(木)、●木曾文化公園(金)
南信	■エス・バード(月)、■ゆいわーく茅野(月)、■宮田村民会館(火)、●JA上伊那本所(火)、 ■松川町中央公民館えみりあ(水)、■飯田勤労者福祉センター(木)、■駒ヶ根市ふれあい センター(木)、●コープデリ伊北センター(金)、■下諏訪総合文化センター(金)
オンライン (Zoom)	火曜日(●午前・▲午後)、水曜日(●午前・▲午後)、木曜日(●午前・▲午後)、

Baby&Kids コープ会

- ・未就学のお子さんがある組合員向けのコープ会です。くらしや子育てについておしゃべりをします。
- ・年9回開催予定 (5月～2月。12月はお休み)
- ・モニター商品あり (子ども向け商品を中心に選定)
- ・託児あり (手配できない場合はお子さん同席)
- ・通常の「コープ会」と両方のお申し込みはできません。どちらかを選んでください。

東信	佐久平交流センター(木) 10:00～11:30
北信	コープデリ長野センター(金) 10:30～12:00
中信	コープデリ安曇野センター(木) 10:30～12:00
南信	伊那市防災コミュニティセンタ ー(水) 10:00～11:30
オンライン (Zoom)	月曜日 10:30～12:00 金曜日 13:30～15:00

おうち de お茶しよ！



- ・組合員が、家族やお友だちなど、身近な人を誘って、お茶を楽しみながらおしゃべりをします。
- ・春夏秋冬の年4回実施予定。指定期間中のお好きなタイミングで実施してください。
- ・飲料とお茶請け(2人分)を郵送します。
- ・「おうち de お茶しよ！」は、「コープ会」「Baby&Kids コープ会」の参加者も申し込みいただけます。

【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)



ホームページも
ご覧ください

おしえて！麗子先生

「めちゃうまぶなしめじ 薫樹」クッキング

料理研究家の山本麗子さんを講師に迎え、コープの宅配で人気のぶなしめじ「薫樹(くんじゅ)」を使った料理を教えてください。試食や質問コーナーも予定していますので、ふるってご参加ください！

- 日時：2月28日(金) 10:30～12:30
※コピス430号の案内から開始時間が変更となりました
- 会場：長野市ふれあい福祉センター(長野市大字鶴賀緑町1714-5)
※サテライト会場(コープデリ安曇野センター、上田センター、伊北センター)では、講師のいる長野会場の様子を中継。
- 定員：各会場20人(申し込み多数の場合は抽選となり、当選発表は当選者への資料の発送をもってかえさせていただきます)
- 参加費：無料 ■託児：あり(6カ月から小学2年生。同席不可。)
- 申込方法：二次元コード、URL、電話のいずれかより申し込み
URL https://krs.bz/naga_coop/m?f=520
- 申込締切：2月20日(木)

【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

「子どもの未来アクション」は貧困を始めとする子どもの問題について学び、考えることから共感の輪を広げていく運動です。今回は、NPO法人フードバンク信州の美谷島副理事長から、県内の貧困の現状について報告をお聞きし、子どもの貧困について考えます。

- 日時：3月12日(水) 10:00～12:00
- 内容：①「貧困問題を他人事にしない」
報告・美谷島越子氏(フードバンク信州副理事長)
②子どもの未来アクションについて
報告・コープながの組合員理事
- 参加費：無料 ※通信費等は参加者負担
- 申込締切：3月6日(木)
- 申込方法：二次元コードまたはURLより申し込み
申し込みフォームURL https://krs.bz/naga_coop/m?f=399
- 注意事項：Zoomアプリを使用します。
接続情報等は後日ご案内します。



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



報告秋のブロック別総代会議

11月、秋のブロック別総代会議を県内11会場とオンライン2会場で開催し、総代計149人が参加しました。秋のブロック別総代会議は、上期の事業・活動状況や下期の課題を組合員の代表である総代に報告し、ご意見をいただく場です。今回、会議や書面を通して総代から商品・宅配・店舗などに関するさまざまな意見が寄せられました。これらの意見はすべて理事会で共有し、下期の事業や活動に生かしていきます。



総代になってあなたの声を
直接コープながのに届けてみませんか？
毎年6～7月に立候補を受付けています。



交流企画 報告

総代の皆さんが、“総代”としての1年間を重荷に感じることなく機関会議に参加していただけるよう、総代の集まる会議の中で「交流企画」を開催しています。今回は、コープデリですすめている「飲んで未来へつなごう 日本の酪農」をテーマに、ハッピーミルクプロジェクトの現地視察報告と、3種の牛乳の試飲を通して交流しました。

ハッピーミルクプロジェクトって？



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を応援する取り組みで、2008年から始まりました。2023年度の寄付金は1,959万9,820円、寄付の累計額は2億8,737万1,596円にもなります。2020年度からは西アフリカのコートジボワール共和国の子どもの栄養改善に取り組み始めました。この国では、およそ13人に1人の子どもが5歳を迎えることができず、年間7万人もの子どもが命を失っており、その半数以上が栄養不良によるものであると言われています。



現地の様子と
取り組みの報告▲
(YouTube)

報告を聞いた 総代の声

牛乳を飲むだけで取り組みに参加できるのは良いと思った。／まだまだ子どもの死亡率が高いので続けて欲しい。／困っている地域に助け合いの輪が広がっていることが分かった。／取り組みを知らなかったが、これを機に牛乳を購入してみたい。

3種の牛乳を飲み比べました！～皆さんの感想をピックアップ～

CO-OP 北海道十勝低脂肪牛乳

CO-OP 低温殺菌牛乳



CO-OP コープ牛乳

- ・意外とおいしい！
- ・3種類の中ではこれが一番好き
- ・今度購入してみます
- ・牛乳は苦手だけどこれは飲めました
- ・低脂肪なのに物足りなさは感じない



- ・まろやかでおいしい
- ・牛乳の味がしっかりしていてコクがある
- ・飲んでみたかった牛乳なので試飲できてよかった



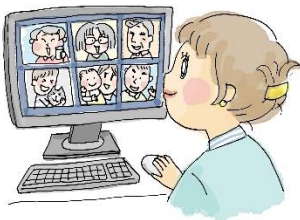
- ・飲みなれた味
- ・毎週複数本注文しています



総代の皆さんからは「いろんな牛乳を試せてよかった」と好評いただきました♪

Zoomを使ってみよう！オンラインはじめて教室

オンライン会議システム「Zoom」を使えば、コープの学習会や工場見学に自宅から参加できます。「興味はあるけど難しそう…」と不安な方のために『オンラインはじめて教室』を開催します。事前にZoomの使い方マニュアルをお送りし、当日は電話でもサポート！お気軽にご参加ください！



■日時（開催日・時間を選んでお申し込みください。）

3月18日（火）10：00～、10：30～、
11：00～、11：30～（4回）

3月21日（金）13：30～、14：00～、
14：30～、15：00～（4回）

■定員：各回3人 ※定員を超える場合はほかの時間を案内または抽選。当選発表は資料の発送をもってかえさせていただきます。

■参加費：無料（機材・通信費は参加者をご負担ください。）

■申込方法：二次元コードまたはURLから申し込み。

申し込みフォームURL https://krs.bz/naga_coop/m?f=394

■申込締切：2月28日（金）

■その他：インターネットにつながる環境のパソコン、タブレット、スマートフォン等（Wi-Fi環境推奨）をご用意ください。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

0120-502477（月～金・9：00～17：45）



「がっこうシリーズ応援隊」大募集！

コープながのでは、畑・田んぼ・森・川のフィールドを活用し、楽しみながら“環境活動”や“食育”などを体験できる企画「がっこうシリーズ」を長野県各地で開催しています。会場での受付、駐車場誘導、参加者の見守り等のお手伝いをしていただく応援隊を募集しています！
※応援隊は有償ボランティアです。活動費、交通費の支給があります。



興味のある方、
話を聞いてみたい方、
ぜひご連絡ください☆

◀見守りの様子

【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）



絵本大好きさんがえらぶ！

よみきかせ絵本部門

大好きな絵本
教えて！

コープながのと全国各地の生協は、よみきかせが大好きな人や、保育園や幼稚園などの先生と一緒に「今一番よみきかせたい絵本」を選び、表彰する「みんなのよみきかせ絵本大賞」に取り組んでいます。「絵本大好きさんがえらぶ！よみきかせ絵本部門」では、お子さんとの読み聞かせの思い出の1冊や、読んでもらって大好きだった絵本を推薦いただき、エントリーの多かった10冊で投票をし、大賞を決定します。ぜひ、大好きな絵本を1冊推薦してください。推薦してくれた方の中から抽選で100人に、大賞に選ばれた絵本をプレゼント！

▽絵本の推薦はこちら（締切：2月28日）

<https://www.coopnet.jp/info/2025/01/020917.html>

※当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※お一人様1冊のみの推薦とさせていただきます。



託児サポーターをご存知ですか？

子育て中の組合員がコープの学習会や講演会等の催しに安心して参加できるよう、できるだけ託児を設けています。その託児を支えていただくのが「託児サポーター」です。



～託児サポーターの声～

とにかくかわいい！泣いてもイヤイヤもかわいいです！
お子さんに癒され、元気をたくさんもらっています。

一緒におもちゃで遊び、絵本を読み、時には歌って踊って…楽しいです♪緊張感もありますが、保護者が迎えに来た時のお子さんのうれしそうな顔を見ると、自分も幸せな気持ちになります。

自分の子育てから、だいぶ時間が経っているので研修がありがたいです。自分の都合に合わせて活動できるのが良いですね。



託児サポーターとして 活動してみませんか？

組合員とその同居のご家族なら登録できます。

◆資格不要◆活動費・交通費支給

安全にお子さんをお預かりするため、1年に1回研修会への参加が必要です。興味のある方、まずはお気軽にお電話ください。

【申し込み・問い合わせ】くらしサポート活動まごころ
☎0120-755-590 (月～金・9:00～17:00)



11月コープ会・Baby&Kids コープ会開催報告

11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。

11月テーマ「こんなトコ・モノあります！お国自慢」

- コープ会**
 - ・「ずく」のニュアンスを県外の人に伝えるのは難しい。
 - ・長野県はロケ地が多い。この前近くで時代劇の撮影をしていた。
 - ・県外出身ですが、蜂の子の佃煮が結婚式に出てきて驚いた！
- Baby&Kids コープ会**
 - ・学生時代に課外授業で御嶽山や駒ヶ岳に登ったよ。
 - ・近所のパン屋の牛乳パンが一番お気に入り♪
 - ・夫と子どもがお蕎麦好きで週に1回はお蕎麦を食べます。

こちらの商品をお試しいただきました！

- CO-OP 粒入りコーンスープ・カップ (コープ会)
- CO-OP 10種野菜のまろやかカレー (Baby&Kids)



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

2025年度
メンバー募集開始！
一面をご覧ください

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

幼児一時預かりにこここルームを利用してみませんか



こここルームは、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。通院や買い物、兄弟姉妹の用事、入園前の慣らし保育、ご自身のリフレッシュ等でお気軽にご利用ください。

◇託児時間：月～金曜日 9:30～16:30
(土日・祝祭日、お盆、年末年始は休み)

◇料金：1時間500円
(同世帯で2人預ける場合2人目は半額)

※コープ長野稲里店で2,000円以上お買い物いただくと、一時預かり料金合計から100円を割引いたします。お迎え時にレシートをご提示ください。(当日レシートのみ有効)



きらきら☆リトミック参加者募集！

- 日時：3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・二次元コードから申し込み
- 申込締切：3月1日(土) 16:30
- 定員：各5組(申し込み多数の場合は抽選とし、結果は締め切り後3月4日(火)までに電話でお知らせします)



【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)

子育てひろば ほっとるーむ豊科

お母さんの心と身体も
ほぐしましょ♡

てあそび、わらべうた、ふれあいあそび 参加者募集！

安曇野市内外で活躍される「こちょ会」の赤沼美奈子さんをお招きして、親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を予約制で開催します。お子さんの心と身体の発達を学びながら、一緒に楽しくふれあい遊びしませんか。初めての方も、リピーターも、大歓迎！

- 日時：3月11日(火) 10:15～11:00 (受付10:00～)
- 場所：ほっとるーむ豊科
(コープ安曇野豊科店・生協会議室)
- 対象：3歳頃までのお子さんとその保護者
- 定員：5組(定員になり次第締切)
- 申込方法：二次元コードまたは電話にて申し込み
- 申込締切：2月26日(水) 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)

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。



北信ブロック

ネット注文の便利機能をご紹介します

スマートフォンやパソコンなどからコープデリ宅配の注文ができる生協のサービスを知っていますか？ その名は「eフレンズ」！ 利用登録をするだけで、誰でも簡単にお買い物をはじめられます。今回はeフレンズのサービスの中でも北信ブロックスタッフがオススメの便利な機能をご紹介します♪

その5 「取り扱い予定検索」から商品を検索。「さきどり注文」で最大8週先の注文も可能です！

ブロックコニ			
	500g		
企画日	1月4日(日)	2月1日(金)	2月2日(土)
配達期間	1/27(月)～1/31(金)	2/3(月)～2/7(金)	2/10(月)～2/14(金)
確定状況	確定	確定	予定
取り扱い	◎注文はこちら △品	△品 ◎注文はこちら △品	◎品 △品 ◎注文は △品

コープ会話を話題にした商品を調べて注文しています

その1 インターネット上でも、普段お届けのカタログと同じカタログがご覧いただけます



2週間分のカタログが見られるので見比べて上手なお買物ができます

その6 「クチコミ」ページは要チェック！
★が多い商品はついついためしてみたくなっちゃう～

その2 番号をワンクリック/ワンタップで注文OK～！



注文した商品には(注)マークがつくので、うっかり注文間違いがなくなりました！



タイムセールやネット限定セールのチェックは欠かせません！

その7 配達日は「マイページ」から「配達状況」が見られます



おおよその時間がわかるから、ちよとした外出の時にもとても助かっています♡

配達状況確認		
配達日：2024年07月01日		
No.	本日の配達時刻	前週の配達時刻
1	13:33	13:33
2	配達待ち	13:54
3		13:54
4	配達待ち	13:53
5		14:16
6	配達待ち	14:05

その3 「合計金額」が表示されます



5,820円 (税込6,285円)

食費の管理がしやすい♪

その4 セール商品がまとまって見やすい



eフレンズの登録はこちらのQRコードから

登録の方法や使い方がよくわからない時は、お気軽に地域担当または、サポートセンターまでお問い合わせください。

コープデリeフレンズサポートセンター 0120-851-202
月曜～金曜 10:00～20:00 / 土曜 10:00～17:00 / 日曜休み



商品グループインタビュー

開催報告第1弾

東信ブロックでは、12月3日に上田市の西部公民館で日本生協連の方を講師にお迎えして、商品を実際に見て体験できる商品グループインタビューを開催しました。参加者のみなさんにキャロットのチラシに掲載されている商品を5品目試してもらって、多くのご意見をいただきました。

東信ブロック

【ドーナツオープナーU】
(ペットボトルやゼリー飲料、缶飲料を開ける道具)



- 軽い力で開けることができる
- 握りやすい
- 持ち歩けるキーホルダー型もあればいいのになあ
- プルタブを開けるときの、ネイルをしていても大丈夫
- 裏側がマグネットなので、冷蔵庫にくっついて便利



【泉州産リサイクルコットンフェイスタオル】



- 乾きやすいのが良い
- パステルカラーがきれいだよ
- 5色あるので使い分けができる

パッととれる



【洗濯物が取り込みやすい角ハンガー】

ピンチ



- 洗濯物が取り込みやすくてよい
- ピンチが絡まらない

【避難用トイレ】
段ボール箱と便座

セット内容



折りたたみ式でコンパクト

【防災トイレ】
袋と凝固剤



避難用トイレを組み立てて、防災トイレの袋をかぶせ凝固剤をいれる



- 避難用トイレと防災トイレをセットにして売ってほしい
- 避難用トイレの段ボールが1枚入りなので、数枚入りしてほしい
- コンパクトでよいが前面の表示がほしい
- 購入していても試したことがなかったので、試せて良かった
- わが家で備えるべきだと思った

袋と凝固剤を1週間の家族分用意するとよい (一人1日約5回～6回)

次回へつづく