

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来

Socia インフォメーション



コープながの
「ともに」の力で、笑顔の明日を

コピス



ブロック
ニュース

Vol.434 4月2回

配布：2025年3月24日～3月28日

発行：コープながの 総合企画室

<https://nagano.coopnet.or.jp/>



コープながの



AC NAGANO
PARCEIRO
LADIES

コープながの サンクスマッチ

コープながのは、女子サッカーのプロチーム「AC長野パルセイロ・レディース」のスポンサーとして登録し、チームを応援しています。「AC長野パルセイロ・レディース」のホームゲームにて、ネーミングライツ（冠協賛）試合「コープながのサンクスマッチ」を開催します。

■日時：5月10日（土）14：00キックオフ（12：00開場）※雨天決行

■対戦相手：セレッソ大阪ヤンマーレディース

■会場：長野Uスタジアム（南長野運動公園内） ※会場へのアクセスにつきましては、AC長野パルセイロホームページをご覧ください。

参加者募集 申込締切：4月11日（金）17：00 二次元コードより申し込み

①キックインセレモニー

内 容：選手入場後、ボールを蹴って審判に試合球を渡すセレモニー
 対 象：組合員の家族で、小学3年生から中学3年生までのお子さん
 定 員：1人（申し込み多数の場合は抽選とし、結果は当選者のみ電話で連絡）
 そ の 他：セレモニーに参加するお子さんと保護者1人に
 メイン自由席の当日入場引換券（観戦チケット）を
 お渡しします。※不要な方は申し込み時にお申し出ください

キックインセレモニー



②親子サッカー教室

内 容：AC長野パルセイロ・レディース選手もしくはスタッフを
 交えた親子サッカー教室
 日 時：5月10日（土）10：30～11：30
 会 場：長野Uスタジアムピッチ
 対 象：コープながのの組合員親子（年中～小学6年生）
 定 員：30組（申し込み多数の場合は抽選とし、結果はメールにて通知）
 そ の 他：サッカー教室に参加するお子さん（小学生以上）に
 ホーム自由席の当日入場引換券（観戦チケット）、保護者
 1人に優待券（ホーム自由席1500円）をお渡しします。
 ※不要な方は申し込み時にお申し出ください

親子サッカー教室



特別価格 試合観戦チケット販売

組合員の皆さんに試合観戦チケットを特別価格でご案内！
 注文番号と枚数を注文用紙の6桁記入欄にご記入ください。
 ●チケットは当日、会場（シャトル乗り場前特設ブース）で
 お渡しします。組合員証や明細書等、組合員コードのわか
 るものを持参ください（引換時間11：00～14：45）
 ●宅配利用代金と合わせて引き落としとなります。
 ●注文締切：4月18日（金）まで（4月4回まで）
 ※eフレンズの受付は4月20日（日）午前2時まで
 ※来場されなかった場合の返金対応はありません。
 ※システムの都合上、明細書兼請求書には商品名と数量のみ記載し
 ます。請求金額は2025年4月度請求書（4/28週配布）をご
 確認ください。引き落としは5月7日（水）です。

席種	区分	価格	注文番号
ホーム 自由席	一般	1,000円	297283
	学生	750円	297295
	小・中学生	250円	297301

※学生は高校生、大学生、専門学生。未就学児はチケット不要。

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

土に触れ、種をまき、収穫の喜びを分かち合おう！



ふれあい農園2025 参加者募集！

北アルプスを見上げる安曇野の畑で、楽しく農作業してみませんか？
 「ふれあい農園」はJAあづみの皆さんの協力のもと、コープながの
 の組合員が農作業を体験する企画です。5月～11月の間、登録をした
 組合員家族が、種や苗から野菜を育て、農作業の苦労や楽しさ、収穫の
 喜びを体験します。五感をいっぱい使う農業体験です！お子さんも楽
 しく参加いただけます。ご応募お待ちしております♪

- 主 催：JAあづみ青壮年部・女性部、コープながの
- 内 容：野菜作りと交流（夏・冬に交流会を実施）
- 場 所：安曇野市堀金烏川の畑（現地集合・現地解散）
- 活動時間：9：00から2時間程度。
7～9月は熱中症対策で8：30から活動
- 定 員：25家族（定員になり次第締め切り）
- 募集開始：3月31日（月）10：00～
- 年 会 費：1家族3,000円
- そ の 他：参加者には要項を送付します。



【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）

WEBからの申し込みはこちら（<https://krs.bz/naga.coop/m?f=132>）▲

年間スケジュール ※内容・日付は変更となる場合あり

5月（10日・24日）
 初回オリエンテーション、さつまいも・
 かぼちゃ・なす・ピーマン・ズッキーニ・
 ゴーヤ・ミニトマト・ラディッシュ・
 サニーレタスなどの種まきと植え付け



6月（7日・21日）
 大豆の種まき、草取り、石拾い

7月（19日）
 なす・ししとう・じゃがいも・
 葉物野菜などの収穫（随時）、支柱立て、草取り



8月（2日・23日）
 夏の収穫交流会
 大根の種まき、白菜の植え付け

9月（6日・20日）
 さつまいも・大豆（枝豆）の収穫、
 野沢菜の種まき



10月（4日・18日）
 大豆の収穫等

11月（15日・29日）
 大根・白菜の収穫、野沢菜漬け体験等



3月初旬（日付未定）
 冬の交流会

2025年度組合員スタッフを 追加募集します

(南信ブロックスタッフ・総合スタッフ)

コープながのの活動を一緒に進める組合員スタッフを追加募集します。
今回募集するのは「南信ブロックスタッフ」「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：2026.3/20まで
- 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、
組合員が集まる会議の司会
- 応募要件：コープながのの取り組みに関心がある方、
Eメール・Webを利用できる方、
活動に自家用車を使用できる方
- 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



	開催日	時間	会場	申込締切
南信	4月10日 (木)	10:00 ~	コープデリ 伊北センター	4月3日 (木)
	4月14日 (月)		コープデリ 伊北センター	
総合	4月18日 (金)	11:30	コープデリ 安曇野センター	13:00

※申し込み受付後、会場地図や要項を郵送いたします。

※お子さんの同席が必要な方はお申し出ください。

※上記日程で都合がつかない方はご相談ください。

【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)



WEBからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=414>)▲

参加
無料

2025年度おしゃべりの場 メンバー募集！！

第一次
申込締切

4/4

コープ会

- ・月に1回、組合員が集まっておしゃべりします。
- ・年9回開催予定(5月~2月。12月はお休み)
- ・モニター商品があります。
- ・託児あり(手配できない会場はお子さん同席)
- ・好きな会場を選んでお申し込みください。
- ・リアル会場・オンライン会場があります。
- ・申し込みは1人1会場までです。



Baby&Kids コープ会

- ・未就学のお子さんをもつ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します。
- ・モニター商品は子ども向け商品を中心に選定します。
- ・通常の「コープ会」と両方のお申し込みはできません。

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)



会場等の詳細は総合企画室に問い合わせ、またはホームページを参照ください▲



学んで、食べて

参加者募集

出荷用アスパラガスの収穫体験

春の味覚といえばアスパラガス！畑のがっこう「アスパラガスの収穫体験」は毎年たくさんの組合員さんにご参加いただいている、大好評の企画です！生育環境に恵まれた伊那市高台の畑で育てられたおいしいアスパラガスの収穫体験をしてみませんか？畑のアスパラガスはどんな姿をしているのかな？どうやって収穫するのかな？お味はいかがかな？アスパラガスについてみんなで学びましょう！当日、会場にて、新鮮なアスパラガスを1束500円で購入できます。

- 日時：4月12日(土) 10:00~11:30頃
- 会場：(株)JA 菜園の圃場(伊那市西箕輪)
- 定員：10家族程度。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
- 持ち物：飲料・作業用手袋
- その他：参加者には要項を送付します。
アスパラガスを購入希望の方は、
申し込み時に数量をお知らせください。



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)



WEBからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=130>)▲



天空の里
いもい農場

コープサークルからのお知らせ

野菜を育てて、とれたてを味わおう！

2025年度 食農体験 参加者募集！

“ここは天空か”と見間違えるほど、美しく見晴らしの良いロケーションにある「長野市芋井地区」。たくさんの生きものがいる自然の中で、いろいろな野菜を育てて、収穫をして、とれたてを味わいませんか？

- 主催：コープサークル「天空の里 いもい農場」
- 後援：芋井地区住民自治協議会
- 活動日：4月から11月までの期間で約15回
- 活動時間：毎回9:00~13:00頃
- 年会費：大人(中学生以上)3,000円、子ども2,000円
- 募集人数：100人(定員になり次第締切)
- 申込方法：申し込みフォームからお申し込みください
URL <https://forms.gle/7J17VQVfiNrw8tqG7>
- その他：お預かりした個人情報(個人情報は企画運営の目的のみで使用します)

天空の里 いもい農場について

天空の里 いもい農場は、市中心部からほど近い芋井広瀬地区にある芋井社会会館を拠点とし、遊休農地を活用して「食農体験の場」を提供しているボランティア団体です。信州子どもカフェとして、子ども食堂の機能も持ち合わせています。



【申し込み・問い合わせ】
天空の里 いもい農場 運営事務局
メール imoi.hirose@gmail.com
TEL090-1867-6595(スキガラ)
※電話に出られない時があります



2025年度LPA年間開催講座予定のご案内

ライフプランを考えるときには、ライフプランニングの手順や社会保障、保険や住宅ローン、税金や資金運用など、様々な知識が必要になります。組合員さんの要望に応えるために、「くらしの見直し講演会」「学習会」などを提供しています。

●組合員LPAによる学習会の予定

ライフプランから考えるシリーズ		知って得するシリーズ
6月	今から始めるライフプラン	投資の基礎知識
7月	公的保障/私的保障	
8月		子どものこづかい
9月	税金	片付けとシニアの暮らし
10月		介護保険と健康力UP
11月		エンディングノート
1月		確定申告
2月	年金	私らしい働き方

●外部講師による講演会開催の予定

- ①5月「パート収入の壁の仕組みと乗り越え方」(Web)
 - ②9月「相続への備えと相続発生後にやるべきこと」
 - ③12月頃に3回目を予定(テーマ未定)
- ※講座予定は変更となる場合があります。今後のコピス等、広報の確認をお願いします

【問い合わせ】コープながの共済センター
TEL 026-261-1248 (月～金・9:00～18:00)

子育てひろば ほっとるーむ豊科

ほっとるーむ豊科 4・5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、帰日も自由! 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てください。

- 日にち: 4月8日(火)、22日(火)、5月13日(火)
- 時間: 10:30～12:30 ●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)
- 申込不要・参加費無料です♪

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、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)

くらしサポート活動まごころ

託児サポーター&研修会 参加者募集!

コープながのが企画する催しでは、子育て中の組合員がお子さん連れでも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サポーターを募集しています!



安全に託児の活動をしていただくために、1年に1回研修を受けていただいています。託児サポーターに興味のある方もぜひご参加ください!

日程	会場
4月9日(水)	上田創造館
4月14日(月)	佐久市佐久平交流センター
4月16日(水)	コープデリ安曇野センター/コープデリ伊北センター
4月17日(木)	コープデリ長野センター
4月18日(金)	松本市勤労者福祉センター/飯田市勤労者福祉センター
4月21日(月)	コープデリ塩尻センター/飯山市文化交流館なちゅら
4月22日(火)	コープデリ諏訪センター/コープ長野稲里店

■開催時間: すべて10:30～12:00 ■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: 開催日の1週間前まで

【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)



～子育てひろばほっとるーむ稲里よりお知らせ～

4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。今月はラッピング袋や丸シールを使って、花束を作りたいと思います。小さなお子さんでも簡単に出来ますよ!! 予約は不要です。気軽にお越しください♪

- 日時: 4月18日(金) 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)



～ベビーマッサージ・ベビーマッサージ講座参加者募集～

- ◆日時: 4月16日(水) 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) ◆定員: 8組
- ◆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: 4月9日(水) 16:30

※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後4/12(土)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
☎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

ワルツ株式会社「Dilmah (ディルマ)」

おいしい紅茶の淹れ方教室

ぐるめぐりに掲載されています
(月に1回くらいです)



中信ブロック

2月7日、ワルツ株式会社から講師を迎え、紅茶の基礎知識とスリランカの紅茶ブランド【Dilmah】のこだわりや生産者の話をオンラインでお聞きました。後半にはDilmah紅茶を使って、おいしい紅茶の淹れ方を教えてもらい、参加者もそれぞれ自宅で淹れて味わいました。

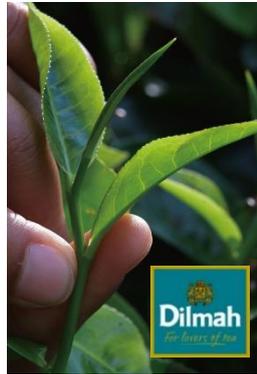
ディルマ Dilmahってどんな紅茶なの？

鮮度へのこだわり

産地スリランカで茶葉の栽培・製品化まで一貫生産 直接消費国へお届け

自然の恵み

他国の紅茶と一切ブレンドせずセイロン紅茶の個性を凝縮



スリランカの発展の支援

世界100カ国以上でのディルマ紅茶の販売収益から毎年15%以上を活用し、スリランカの地域社会の持続可能な発展に寄与している

- ・茶園労働者家庭の学生に奨学金を提供
- ・総合福祉施設を運営し、就職を支援
- ・スクールバッグ提供支援 等



ディルマ紅茶をお楽しみいただくことが、スリランカの子どもの笑顔につながっていきます。

ティーバッグでのおすすめの淹れ方

1. 温めておいたティーカップに、ティーバッグを1袋入れます。
2. 沸騰したての熱湯を1杯分の量注ぎ、フタをして蒸らします。
*1杯分の量：180~200ml
3. 1分後にフタを取り、軽く全体をかき混ぜて再びフタをします。
*蒸らしの総時間 ストレートティー 3分
ミルクティー 5分
4. 目安の時間が経ったら最後に軽く全体をかき混ぜ、濃さを均一にしてからティーバッグを取り出します。



《参加者のこえ》

- ・産地やSDGsにちなんだスリランカの情勢や紅茶の淹れ方が詳しくわかり大変有意義でした。
- ・ディルマは新鮮さを売りにしているということで、会社の設立過程や理念を知ってディルマというブランドを応援したくなりました。
- ・いつもティーバッグを振って、絞って、一分で完成！という飲み方をしていたので、教わった通りに淹れたら香りはしっかりだけど渋みが優しく今までよりおいしくて感激しました。

開催報告

コーヒーの淹れ方学習会

南信ブロック

昨年の12月に石光商事株式会社より講師をお招きし、飯田市上郷公民館にて、コーヒーもよりおいしく淹れるための「工夫」について教えていただきました。当日は12人の参加があり、実際にコーヒーバッグでのコーヒーの淹れ方を実践しました。また、コーヒーに合う、CO-OPのお菓子も試食しました。



コーヒーバッグでおいしく淹れるコツ(基本)



- ① フルタのフタを左右に広げ、外側にしっかりと折り曲げカップの縁に両方のフタをセットして安定させます。
- ② 湯量を140cc量り切ります。
* お湯の温度は苦味・渋味・酸味がバランスよく抽出しやすい90℃~95℃をおすすめです！
- ③ 最初に少量のお湯を注いで30秒蒸らします。



- お湯が全体に行き渡り、コーヒーが抽出しやすくなります。
- ④ 3~4回に分けてお湯をゆっくり注ぎこぼれを防ぎます。
* お湯を注ぎ始めてから注ぎ終わるまでの行程を、1分30秒で行います。
 - ⑤ コーヒーバッグは最後にしっかりとカップから取り出します。

参加者の皆さんの感想です！！

- ・コーヒーバッグで淹れるコーヒーは、湯量や湯温をきちんと守ることで、普段以上に美味しく淹れられ、気分がよくなりました。
- ・今まで自分で淹れて飲んでいたコーヒーは、自分がおいしいと思う淹れ方や味を、試行錯誤して見つけたという思いがありました。
- ・コーヒーと一緒に試食したCO-OPのお菓子のドライフルーツとコーヒーの組み合わせが、思っていた以上に合っていたので、今度是非とも試してみたいと思いました。
- ・今までコーヒーは苦いと感じていたため、実際に飲んでみると、淹れ方を学ぶことで、コーヒーがおいしいものだと感じるようになりました。

～今回試飲したコーヒーバッグ3商品～



★ オリジナルブレンドのコーヒーを淹れる場合は、上記の基本に忠実に！



★ モカブレンドのコーヒーを淹れる場合は、抽出温度を少し高くすることで華やかな香りがお楽しみいただけます。



★ キリマンジャロブレンドのコーヒーを淹れる場合は、抽出時間を少し短くすることで、より酸味が引き出せます。