本紙でご案内した企画へお申し込みの際にお預かりした個人情報は厳重に管理し、各企画に関する連絡の他に、コープからの各種ご案内に使わせていただきます。
※天候や道路状況、災害、感染症拡大等の影響で、企画が中止または変更になる場合があります

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来
コープながの
「ともに」の力で、笑顔の明日を

Socia インフォメーション
コピス

2025 国際協同組合年

ブロックニュース

Vol.441　7月3回
配布：2025年6月30日～7月4日
発行：コープながの 総合企画室
https://nagano.coopnet.or.jp/

参加者募集

長峰山の冒険に Let's go！ もりのがっこう

トレッキング in 長峰山

普段は入れない作業用林道と、整備された遊歩道の両方を散策するトレッキング企画です。落ち葉が積もったふかふかな山道の感触を楽しんだり、倒木を乗り越えたりくぐったり、わくわくがいっぱいの道を歩きます！ 道中は、長峰山で森林保全活動に取り組む森倶楽部 21 によるガイドで、山の植物や役割を学ぶほか、休憩地点では自分好みのデザートドリンクを作って味わいます。

■日　　時：8月10日（日）
　　10：00～12：30頃
■集合場所：安曇野市明科　長峰山
　　森林体験交流センター
　　（天平の森）駐車場
■定　　員：10家族（定員になり次第締め切り。約2kmの山道を1時間ほど歩きます。お子さんは5歳から参加可）
■参 加 費：1人100円　　■募集開始：7月7日（月）10：00～
■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
■そ の 他：参加者には要項を送付します
★当日、NPO法人森倶楽部21への寄付金贈呈式を行います
コープながのは、NPO法人森倶楽部21と「森林（もり）の里親契約」を締結し、毎年森林整備のための寄附金を贈呈しています。

【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）

申し込みはこちら（https:// https://krs.bz/naga_coop/m?f=67 ）▲

おうちで

コープながの健康づくり企画

食習慣チェック

参加費無料

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、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フォームから申し込み　■申込締切：7月31日（木）
■定　　員：300人（先着順）　　■対　　象：組合員とその家族
■そ の 他：申し込み時に参加者のお名前をご入力ください。
　　申し込み後、10日ほどで「からだ応援プロジェクト事務局」よりご案内メールが届きます。また、定員に達した場合、応募受付期間内でも、募集を締め切ります。

★Web入力ができない方には質問用紙を郵送します。以下までお電話を！

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

申し込みはこちら（https://krs.bz/naga_coop/m?f=296 ）▶

2025 信州まるごと健康チャレンジ

～キックオフ学習会 参加者募集～

長野県協同組合連絡会・信州まるごと健康チャレンジ2025実行委員会が主催する健康づくり運動「信州まるごと健康チャレンジ」。2025年度の開催に先立ち、長野県の健康づくりの現状と、長野県長寿社会開発センターによる「人生100年時代シニア活躍推進事業」の実践事例を学ぶ学習会を開催します。後半は、うたごえコーディネーター・神谷ありこ氏によるフレイル予防実践講座で、みんなで一緒に歌います。

■日　　時：7月29日（火）14：00～16：30頃
■会　　場：長野市生涯学習センター（トイーゴ）4階 大学習室3
■定　　員：100人（先着順）
■申込方法：E-mailにて、長野県生協連 entry@nccu-coop.org 宛に、
　　氏名・電話番号・7/29学習会参加希望 を記入し送信。
　　※二次元コードからメールを作成できます。
■申込締切：7月22日（火）

【問い合わせ】長野県生協連　TEL 026-261-1380

「ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間」パネル展

原爆の被害の実相を知り、次の世代にも原爆の体験を受け継いでもらうことを目的に、原爆が投下された後の広島・長崎の様子を写した写真や絵で構成したパネルの展覧会を開催します。入場無料、申し込みは不要です。この機会にぜひご来場ください。

★の会場…初日は午後のみ（13:00～）／最終日は午前のみ（～12:00）
長野県庁…初日は10:30から／最終日は16:00まで

会場	日程	時間
★北信合同庁舎（中野）1階・玄関ロビー	7月14日（月）～18日（金）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
★諏訪合同庁舎 1階・玄関ロビー	7月22日（火）～25日（金）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
★佐久合同庁舎 1階・玄関ロビー	7月28日（月）～8月1日（金）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
長野県庁 1階・玄関ロビー	8月5日（火）～12日（火）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
★松本合同庁舎 1階・玄関ロビー	8月18日（月）～29日（金）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
★上田合同庁舎 1階・玄関ロビー	8月25日（月）～29日（金）	8：30～17：15 ※初日・最終日を除く
★飯田市橋南公民館 3階・飯田リンゴ庁舎	8月25日（月）～9月4日（木）	9：00～17：00 ※初日・最終日を除く

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

主催：日本生協連

知ってる？プラスチックを減らす取り組み！楽しく学んでテストにチャレンジ♪

抽選でコープ商品プレゼント♪「プラ・リサイクル共通テスト」

二次元コードから挑戦できます！

プラスチックの環境負荷を減らす取り組みについてご存じですか？ コープ商品もさまざまなことに取り組んでいます。楽しく知って、テストに答えて、身近なプラスチックと環境問題について考えてみましょう！テストにチャレンジして、応募いただいた方の中から抽選で100名に「エシカル消費に対応したコープ商品詰め合わせ」をプレゼント♪ キャンペーン実施期間は7月31日まで☆

今できるのはどんな事？
非常食ってどんな味？

防災を学ぼう！

災害はいつ起こるか予測できません。いざという時、どんな行動をとれば良いのでしょうか？ 長野県危機管理防災課より講師を招き、１人ひとりの防災計画を考えます。学習会後は、非常食も試してみましょう！ おひとりで、ご家族で、お友だちと、お気軽にご参加ください。

■日　　時：８月19日（火）10：00～11：30
■会　　場：佐久平交流センター 第３会議室
■定　　員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし当選者のみに７月下旬に案内を発送）
■参 加 費：無料　■託　　児：あり（無料・６カ月～小学２年生）
■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：７月16日（水）17：00
■企画担当：東信ブロック

【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）

東信・南信ブロックスタッフ＆総合スタッフ 追加募集！

■任　　期：2026年３月20日まで
■活動内容：日数は月10日前後。月によって若干変動
ブロックスタッフ：主にお住まいの地域のブロックで活動
総合スタッフ：屋外活動を中心に全県で活動
共通：企画運営、ニュース記事の作成
■応募要件：コープながのの取り組みを広めてもらえる方、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。交通費支給。スマートフォン貸与。
■選考方法：面接の上、選考いたします。

	説明・面接会 日時	会場	申込締切
東信	7/22（火）10：00～11：30 13：00～15：00	コープデリ上田センター	7/15（火）
南信	7/22（火）10：00～11：30	コープデリ伊北センター	7/16（水）
総合	7/17（木）10：30～11：30 13：00～14：00	コープデリ安曇野センター	7/3（木）16：00

【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）

申し込みはこちら（https://krs.bz/naga_coop/m?f=414 ）▶

友だちと！親子で！人気商品のおいしさのひみつを探ろう

ゴールドパック㈱あずみ野工場見学

いつも何気なく飲んでいるおいしいジュース。人気の「ミックスキャロット」や「濃いトマトジュース」を製造しているゴールドパック株式会社の工場見学を開催します。商品がどのように作られているか、工場の様子を実際に見てみませんか。

■日　　時：８月４日（月）10：00～12：00
■会　　場：ゴールドパック㈱あずみ野工場（安曇野市堀金烏川1984-1）
■定　　員：30人（申し込み多数の場合は抽選とし、７月下旬頃に郵送で全員に結果をお知らせ）
■対　　象：組合員とその家族
■参 加 費：無料　■託　　児：なし
■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：７月11日（金）17：45
■注意事項：現地集合・現地解散です。エレベーターが無い為、ベビーカー、シルバーカーでのご参加はご注意ください。
■企画担当：中信ブロック

【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）

おうちでできる

オンライン（Zoom）で開催！夏休み親子宿題応援企画

酸性・中性・アルカリ性の実験

おうちにあるものを使って、身の回りの食品などの酸性・中性・アルカリ性を調べる実験をします。夏休みの宿題のヒントになりますよ。検査センターの食の安全への取り組みも紹介します。

ご自宅に実験キットを送付します

■日　　時：①7月29日（火）10：30～11：30
②7月29日（火）13：30～14：30
③7月30日（水）13：30～14：30
④7月31日（木）10：30～11：30
⑤7月31日（木）13：30～14：30
■参 加 費：無料（通信費等は参加者負担）
■定　　員：各回親子25組（小学３年生以上対象。申し込み多数の場合は抽選とし、7/15までに全員に結果を連絡）
■申込方法：二次元コードから申し込み　■申込締切：７月13日（日）

【問い合わせ】コープデリ商品検査センター
TEL 048-782-5132
（10：00～17：00・土日祝休）

参加者募集

自由研究応援 ちりめんモンスターをさがせ!!

ちりめんじゃこの中に混じったカタクチイワシ以外の生き物…その名も「ちりめんモンスター」。通称「ちりモン」を探しながら、海の生き物について一緒に学びましょう！ また、コープデリ商品検査センターからオンラインで講師をお招きし、施設を映像で見学しながら、商品を製造する際の異物混入対策の取り組みもあわせて学べます。

■日　　時：８月５日（火）10：30～12：15
■会　　場：コープ長野稲里店　コープルーム（生協会議室）
■対　　象：組合員親子（小学生以上推奨）
■定　　員：10組（応募多数の場合は抽選とし、当選者には７月17日頃詳細をお送りします）
■参 加 費：無料　■託　　児：なし
■申込方法：二次元コードから申し込み　■申込締切：７月11日（金）
■企画担当：北信ブロック

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

行った気になる

オンライン平和企画 参加者募集

松代大本営地下壕

被爆・戦後80年 平和とよりよい生活のために

長野市松代町にある「松代大本営地下壕」は、アジア太平洋戦争の末期に大本営をはじめとする政府の重要機関などを松代に移転するために秘密裡に掘られ、3カ所合わせて総延長10㎞とも言われる地下壕です。戦後80年の節目の今年、地域の戦争遺跡から歴史を学び改めて平和について考えてみませんか？ 夏休み、親子での参加も大歓迎です。

■日　　時：８月４日（月）10：30～12：00
■開催方法：オンライン（Zoom）
■定　　員：50組
■参 加 費：無料（機材・通信費は参加者負担）
■申込方法：Webフォームから申し込み
■申込締切：７月14日（月）　■企画担当：南信ブロック

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

申し込みはこちら（https://krs.bz/naga_coop/m?f=552 ）▶

※特に断りのない限り、お住まいの地域以外の企画にもお申し込みいただけます。

まごころサポーター はじめてみませんか

作・ミモリ

☆まごころサポーター募集中☆

お掃除、ゴミ出し、食事作りなど、あなたの“できること”で“できるとき”に活動してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

【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）

『捨てればゴミ・活かせば資源』をモットーに29年！

コープサークル「佐久拾得倶楽部」からのお知らせ

第71回フリーマーケット 開催！

コープデリ佐久センターを会場に、フリーマーケットを開催！ぜひお越しください！

■日時：7月19日（土）11：00～14：00　■会場：コープデリ佐久センター（屋内）
■その他：フリーマーケットの出店者も募集しています。募集数は30店。
参加費300円。申し込み締め切りは7月4日（金）です。

【申し込み・問い合わせ】ミネムラ TEL 090-8328-2898

2025信州ねんりんピック 参加者＆出品者募集！

信州ねんりんピックは、文化・芸術活動やスポーツ競技等を通じて、生きがいと健康づくりを増進し、社会参加に対する理解と幅広い交流を深める県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典です。9～11月に開催する、スポーツ大会、シニア作品展、囲碁・将棋大会の参加者を募集します。

スポーツ交流大会
開催日：9月27日（土）
会場：大町市内各運動競技施設及び池田町アルプス広場マレットゴルフ場
種目：グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
対象：60歳以上の県内在住者
参加費：1人500円（保険料含）
申込締切：7月25日（金）

文化・芸術交流大会
囲碁・将棋大会
日時：9月27日（土）10：00～16：30
会場：サン・アルプス大町（大町市大町1601-2）
対象：60歳以上の県内在住者
定員：30人（先着順）
申込締切：9月15日（祝・月）当日参加も可能です

文化・芸術交流大会
長野県シニア作品展
日時：11月7日（金）～11月8日（土）9：30～17：00
会場：木曽町文化交流センター（木曽町福島5129）
対象：60歳以上の県内在住者
部門：日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
応募締切：8月20日（水）

※申込・応募方法などの詳細はホームページを参照ください
ホームページURL https://nicesenior.or.jp

【問い合わせ】2025信州ねんりんピック実行委員会事務局
（公益財団法人　長野県長寿社会開発センター内）TEL　026-226-3741

※コープながのは（公財）長野県長寿社会開発センターの賛助会員として、取り組みを応援しています。

きらきらきっず いなさと

子育てひろば ほっとるーむ稲里に来て遊ぼう！

子育てひろば ほっとるーむ稲里は、コープ長野稲里店に併設された、就学前のお子さんとご家族が気軽に遊べるひろばです。楽しく自由にお過ごしください。手遊びや工作を楽しむイベント「きらきら☆じゃんぼりー」や、絵本の読み聞かせ、ボールプール、お絵かき、お誕生日会などさまざま企画もご用意しています。利用予約は不要です。気軽にお越しくださいね。

開館時間：月～土・10：00～16：00（日祝、お盆、年末年始休み）
12：00～13：00は、昼食をおとりいただくことも可能です。
※要予約のリトミック、ベビーマッサージ・ベビーヨガ講座も開催しています。

絵本の読み聞かせのご案内

職員による絵本の読み聞かせ、手遊び、ふれあい遊びを行います。お楽しみに♪
■日時：7月23日（水）11：15～11：30

【問い合わせ】きらきらきっず・いなさと
TEL 026-2850203（月～土・9：30～16：30）

きらきらきっずいなさとブログ

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）

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

インスタグラムはこちらから

つくってみよう！「みんなのコープカレー」チャレンジ 開催報告

このチャレンジ企画では、抽選で選ばれた 50 人の方に e フレンズの口コミでも人気の「co-op みんなのコープカレー(甘口)」をお届けし、調理と試食をお楽しみいただきました。寄せられたアンケートをインスタグラムとあわせてご紹介します★　また、ご家庭のこだわりレシピやアレンジはコピス 443 号でもご紹介します。おたのしみに(＾＾)
たくさんの投稿ありがとうございました！

溶けやすくて使いやすかったです。粉っぽさも油っぽさもなく、まろやかでおいしかったです。
（諏訪郡・ママさん／60 代）

シンプルなポークカレー。大人はカレー粉（缶）を追加して食べました。
（長野市・NKZ さん）

夏に採れたトマトから作った自家製トマトソースと冷凍トマトをふんだんに使いました。隠し味には出汁を取り終えた後のかつお節を入れました。コクがあり、とてもおいしかったです！
（長野市・まちしんさん）

おいしく食べられたようで、ニコニコでグーサインしてくれました。
（上田市・さりこさん）

熱々のカレーにトッピングしたチーズが、少しずつ溶けてまろやかな味わいになり、おいしかったです。（松川村・S さん）

子どもと一緒に食べられる優しい味で気に入りました。
（高森町・とまとさん／40 代）

2 種類のきのこを入れて、食感を楽しめるようにしました。1 箱分作りましたがあっという間に終わりました…次の日の分まで残らず食べてしまったことがうれしい悲鳴です。
（上田市・ゆあさん）

甘口で子どもが喜んで食べていました。大人はスパイスやピクルスを追加し、スパイシーに仕上げました。
（上田市・くるみさん／40 代）

東信ブロック

みんなが笑顔になるコープクオリティ 10 周年を迎えました。

コープクオリティは、おいしいものを食べたいと思うとき選んで間違いない「おいしさ」を目指した商品です。濃いグリーンが目印。
おいしさの基準を明確にした商品・厳しい基準を満たした商品で、お菓子、調味料、冷凍食品など種類も豊富です。
どの商品を食べても子どもからお年寄りまで、またお友達にも喜んでもらえて、みんなを笑顔にする商品です。8品目からスタートし、今では人気シリーズになっています。みなさんも大好きなご家族やお友達にぜひ紹介してください♪

コープクオリティの３つのポイント
① 原料や製造方法などおいしさの理由が明らかなこと
② ほかの商品との違いが明確であること
③ 100 人規模の組合員テストで８割以上がおいしい（ややおいしいも含む）と評価すること

【スタッフのおすすめ商品をご紹介します】

５種の国産野菜具材・国産小麦麺使用「海鮮ちゃんぽん　海老と帆立入り」

食べごたえのある海老と帆立入り（１食）こしのある太めの麺と海鮮白湯スープセット。
『おいしいと答えたモニターさん 100%』

〇お店で食べたみたいに具材がたっぷりで本格的な味でした♡

「Hi-Charel　ハイシャレル」

サクッと焼き上げた生地にローストアーモンドをのせて口どけなめらかなチョコレートで包み込みました。

〇自分へのご褒美に食べます♡♡
ホッとしたい時や、お茶のおともに食べたくなります♡

「香ばしアーモンドの厚焼きせんべい」

国産小麦を使用し、バターとピーナッツペーストを練りこんだ厚みのある生地に、ローストアーモンドを加えて焼き上げている食べやすい洋風のおせんべいです。

〇おいしいので毎回注文します♡

「北海道生乳ヨーグルト」

北海道産生乳 83%使用。
生乳本来の味を生かしたヨーグルト

〇なめらかな口あたりで、お子さんからお年寄りにも大満足♡♡
果物を入れてもおいしいです♫