

長野県民の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

2025年は
国際協同組合年
(IYC2025)



あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

信州まるごと健康チャレンジ2025

参加費 無料
 チャレンジ期間：8月1日～11月30日のうち60日間
 結果提出締切：2025年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|---------------|------------------|----------|-------------------|
| 1 つづけよう「減塩生活」 | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| | | | 9 じぶんで決めようマイチャレンジ |

信州健康チャレンジ倶楽部
 ご登録の方に
 ●役立つ健康情報や応援メールが届きます
 ●登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
 ※プレゼントの締切は2025年9月30日(火)

参加方法は専用ホームページから
<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 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
 お問い合わせ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380
 【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で300名様に「オリジナルタオル」プレゼント!!
 結果報告者の中から

「#わたしの平和宣言」をつけて 大切にしたい日常の「ひとこま」を投稿しよう

#わたしの平和宣言

日本生協連では、被爆・戦後 80 年の今年、全国の生協に呼びかけ、平和な日常を大切に思う気持ちや写真を投稿する「#わたしの平和宣言」キャンペーンに取り組んでいます。みんなの投稿が集まって、みんなの思いが重なって、平和の輪が大きく広がっていきますように！あなたの平和の投稿をお待ちしています！

■投稿方法：

ご自身の「X」または「Instagram」のアカウントから、「#わたしの平和宣言」と「#コープながの」をつけて投稿してください。アカウントをお持ちでない方は、専用ポータルサイトから投稿してください。

■受付期間：

6月13日(金)～12月31日(水)

■投稿テーマ：「日常の中で平和を感じる時」

食卓の風景、思い出、ペットとのひととき、宝物や推し活のことなど、なんでもOK！

家族と過ごす時間は私にとっての平和の象徴

趣味を楽しめるのは平和だからだね



◎専用ポータルサイト URL：

<https://heiwasengen2025.com>

※右二次元コードからもアクセスできます

生協灯油 ホームタンクのご案内

ご自宅のホームタンク、劣化していませんか？ 灯油タンクの使用年数は10年が目安です。生協灯油にご登録の組合員限定の、お得なホームタンクのご案内です。この機会にぜひ、生協灯油にご登録・ご利用ください！

品名：灯油 200 型ホームタンクタイプ

- サンダイヤ KS3-200SJ (容量 198L)
幅 122.0cm×奥行 63.1cm×高 136.9cm
- サンダイヤ (壁寄りタイプ)
KS3-200RJ (容量 198L)
幅 122.0cm×奥行 48.1cm×高 136.9cm
※200 型より大きなタンクをご希望の方はご相談ください

生協灯油登録
組合員価格 **42,680 円 (税込)**

メーカー希望小売価格 84,260 円 (税込)

※組合員価格には搬入及び組み立て費用を含みますが、別途設置固定に伴う部品代および工賃がかかります。設置固定は、場所により費用が異なります。担当業者の見積もりをご確認ください(見積もりは、無料です)。

■受付期間：9月26日(金)まで

■その他：一部お取り扱いできない地域もございます。

タンク交換の場合、古いタンクを引き取ります(無償)。



【申し込み・問い合わせ】生協灯油事務局

☎0120-123-920 (月～金・9:30～17:00)

組合員 LPA による学習会「ライフプランから考える」シリーズ

わが家の税金 ちょっと得する税金の話

今回は、源泉徴収票から所得税のしくみを学び、所得税・住民税など無意識に納めている税金について考えます。ぜひご参加ください。

開催日	会場
9月25日(木)	コープ長野稲里店
9月25日(木)	コープデリ上田センター
9月3日(水)	コープデリ安曇野センター
9月10日(水)	コープデリ飯田センター

組合員 LPA による学習会「知って得する」シリーズ

片付けから始めるシニアの暮らし

エンディングを意識しながら物をすっきり片付け、元気にイキイキ暮らす方法を一緒に考えましょう！ぜひご参加ください。

開催日	会場
9月8日(月)	コープ長野稲里店
9月9日(火)	コープデリ上田センター
9月26日(金)	コープ安曇野豊科店
9月24日(水)	コープデリ諏訪センター

- 講師：コープながのライフプラン・アドバイザー
- 開催時間：10:00~12:00
- 託児：なし
- 申込方法：電話にて申し込み
- 申込締切：開催日3日前

【申し込み・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)

参加者募集

コープながの「くらしの見直し講演会」 相続への備えと 相続発生後にやるべきこと

人生の締めくくりとなる相続は、誰もが必ず経験します。相続発生後には財産の多寡に関係なく様々な手続きが必要となり、事前の備えの有無によって遺されたご家族の負担は大きく異なります。実際に必要となる手続きや一般的にありがちなトラブル事例を知ることで、どのような準備をしておくか効果的なのかを学びます。

- 主催：コープながの LPA 北信ブロック / 後援：コープ共済連
- 日時：9月12日(金) 13:00~15:00 (12:40 開場)
- 会場：信州の幸 あんずホール (千曲市更埴文化会館)
住所：千曲市杭瀬下1丁目64番地

■講師：栗本 大介氏
CFP®認定者、1級ファイナンシャルプランニング技能士、相続手続きカウンセラー、定年アドバイザー、合同会社ライフガーディアン代表社員。1995年にFP資格を取得後、生命保険会社での実務経験を経て2001年にFPとして独立。相談業務に携わる一方、大学や企業、金融機関を中心に年間100回超の講演を20年以上継続。現在は、インターネット上でのFP知識の普及活動にも力を入れている。「40代からのお金の教科書(ちくま新書)」の他、7冊の書籍を出版。2010年に「金融知識普及功績者」として金融庁・日本銀行から表彰を受ける。



- 申込方法：Webフォームから申し込み
- ◎WebフォームURL https://krs.bz/naga_coop/m?f=479
- 参加費：無料
- 託児：なし
- その他：9月5日までに申し込みの方には、案内と入場券を郵送します。9月6日以降に申し込みの方は、直接会場へお越しください。



【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)

商品学習交流会 参加者募集♪

おいしい!!

コーヒーの淹れ方学習会



暑い日が続くと、身体も心も疲れが溜まりやすくなりますね。自宅でおいしいコーヒーを淹れて、夏の暑さで疲れた身体をリフレッシュしませんか？今回は、コーヒーの製造会社であるワルツ株式会社から講師を招いてコーヒーの基礎知識をお聞きし、ハンドドリップの淹れ方のポイントを教わります。ぜひご参加ください!!

- 日時：9月11日(木) 10:30~12:00
- 会場：コープデリ上田センター (上田市上塩尻字嶋崎313-1)
- 定員：20人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ9月初旬に案内を送付いたします。
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または二次元コードから申し込み
- 託児：あり (無料・6カ月以上のお子さん対象)
- 注意事項：学習会にはお子さんの同席はできません。
- 申込締切：8月15日(金) 17時まで
- 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)



5月・6月コープ会・Baby&Kids コープ会開催報告

5月、6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ました。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。

5月テーマ「アイラブ♡コープ」

コープ会	Baby&Kids コープ会
宅配の職員とお話するのが楽しみです	飲み物などの重いものを運んでくれて助かっています

CO-OP カルボナーラ 180g



CO-OP 特定原材料を使わない 発芽玄米スパゲティ タイプ 90g



6月テーマ「食中毒には気を付けて!」

コープ会	Baby&Kids コープ会
食中毒になったことがあります	泡で出る石鹸で子どもと楽しく手洗いしてます

CO-OP 麻婆豆腐(中辛) 3~4人前



CO-OP 国産具材の麻婆豆腐 100g



まだまだメンバー募集中!

【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)

長野県・環境部ゼロカーボン推進課からのお知らせ

はじめよう!ゼロ円ソーラー

「つなぐ信州ゼロ円ソーラー」は長野県の基準に沿って登録された事業者のプランにより、住宅などに初期費用0円(原則)で太陽光パネルを導入できる仕組みです。環境にやさしい再生可能エネルギーを自宅につくって、みんなの力で、ずっと住み続けられる信州へ。詳しくは、ホームページをご覧ください。



◎つなぐ信州ゼロ円ソーラーホームページURL:
<https://www.yanesolar.pref.nagano.lg.jp/zero/>
※右二次元コードからもアクセスできます



ご協力ありがとうございました

報告 ミャンマー地震緊急支援募金

3月28日にミャンマー中部で発生したマグニチュード7.7の地震により、甚大な被害が発生しました。

これを受け、コープながのでは、2025年4月7日～5月11日の期間「ミャンマー地震緊急支援募金」に取り組み、組合員の皆さまより多くのご支援をいただきました。ご協力ありがとうございました。皆さまからお預かりした募金は、コープデリ連合会を通して日本ユニセフ協会へ送金し、地震の影響により、危機的状況に置かれた子どもたちとその家族の支援に役立てられます。

◆取り組み期間：2025年4月7日～5月11日

◆コープながの募金額：9,838,883円
(コープデリグループ全体の募金額：78,031,397円)

ほっとるーむ豊科 8・9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とその保護者の方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、帰りも自由！まだまだ暑い日が続きます。涼しいお部屋で楽しく過ごしましょう♪

- 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)
- 8月の開催日：8月26日(火) / 9月の開催日：9月9日(火)
- 開催時間：10:30～12:30 ●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

託児サポーター募集します！



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いただけるよう、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！



【託児サポーター研修会日程】

日程	会場	住所
8月28日(木)	コープデリ 長野センター	長野市村山482-3
8月29日(金)	伊那市 防災コミュニティセンター	伊那市西町5824-1
9月10日(水)	佐久市 佐久平交流センター	佐久市佐久平駅前4-1
9月12日(金)	松本市 勤労者福祉センター	松本市中央4-7-26

※開催時間はすべて10:30～12:00です

■申込方法：電話または二次元コードから

■申込締切：各会場開催日の1週間前まで

研修会へのご参加をお待ちしています



【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)



《縁日ごっこ》

8月12日(火)まで開催中
ゲームや工作をして遊べます♪

《お絵かき》

8月18日(月)～23日(土)



《ボールプールであそぼう》

8月27日(水)



《お誕生日会》

8月29日(金) 10:30～
みんなで8月生まれのお友だちをお祝いします

きらきら☆リトミック参加者募集！

■日時：9月6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：8月30日(土) 16:30

■定員：各5組

※申し込み多数の場合は抽選とし、結果は締切後

9月2日(火)までに電話でお知らせします。



夏季休館のお知らせ

8月13日(水)～17日(日)は休館します。

【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)

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。



つくってみよう!

開催報告 vol.2

「みんなのコープカレー」チャレンジ



伊那市、メメコさんの【チキンカレー】

北信ブロック



11月に開催したチャレンジ企画では、eフレンズのロコミでも人気の「co-op みんなのコープカレー(甘口)」を抽選で選ばれた50の方にお届けし、調理と試食をお楽しみいただきました。皆様のご感想を紹介したコピス441号に引き続き、今回は寄せられたレシピやトッピングアイデアをご紹介します★たくさんの投稿ありがとうございました!



おてつだい♡

炒め玉ねぎと
ホールトマト缶と鶏肉で
絶品チキンカレー♪

長野市、NKZさんの
【ささみと白菜としめじのカレーパスタ】

材料：コンソメ、塩コショウ、カレールウ、牛乳
白菜、しめじ、ささみ、パスタ

つくり方

- ①鍋で白菜としめじを煮る。
- ②白菜に火が通ったら、コンソメ少々と塩コショウをしたささみを入れる。
- ③ささみに火が通ったら、牛乳、カレールウを入れて味をととのえる。
- ④茹でたパスタにかけて完成! ★お好みでソース等を入れても◎



千曲市、こけしさんの【カレー鍋】

材料：水 1000ml、昆布 1切れ、だしパック 1つ
みりんとしょうゆを各大さじ2、カレールウ 2かけ
大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、油揚げ、豚肉

つくり方

固いものから先に煮て、火が通ったらルウを入れて少し煮込むだけ!
×はごはん、シュレッドチーズを入れてリゾット風で♪
★カレールウはお好みで量を加減してみてくださいね。

人気の具材 & トッピング

アンケートにお寄せいただいた中でも特に人気だった具材は、「すりおろしリンゴ」と「きのこ」でした♪ そのほか、サバ缶や蒸しホタテ、エビの出汁を入れるなどの魚介類を使ったレシピもたくさん寄せられました。また、コロッケやカツ、目玉焼きやウィンナー、ピクルスをトッピングしたりと各ご家庭のカレーを楽しんでいたようです♪ 皆さんもぜひご家庭でコープカレーを味わってみてくださいね!

コープデリオリジナル商品・生協オリジナル商品を紹介!

コープデリ オリジナル

コープデリグループの関東・信越の
生協だけで買えるオリジナル商品



香港ギョーザ

野菜、豚肉の産地にこだわった人気のギョーザ!
焼いてもよし、スープに入れて水餃子でもおいしい!!



カール・レイモン 北海道産豚肉使用

無塩せきあらびきウィンナー
豚肉のうまみを味わえる逸品! 自然なおいしさです...



お米育ち豚の米皮春巻

フライパンで揚げ焼きOK
少ない油で皮はパリッと仕上がります。サイズもちょうど良い! もう1品ほしい時に大活躍!



産直牛の牛丼用うすぎり (たれ付き)

玉ねぎを加えて煮込むだけ!
忙しい日に最適。しらたきを加えてもおいしい!

生協 オリジナル

コープデリグループをはじめ全国の
生協でも買えるオリジナル商品



甘辛チキン南蛮カツ

発売以来、大人気の商品!
パンにキャベツとカツを挟んでカツサンドにするのもおすすめです。



電子レンジで! 肉汁じゅわっとハンバーグ

肉のうまみをとじこめたハンバーグ。
電子レンジ調理ですが、ジューシーでおいしい!



えびピラフ

チキンピヨンのうまみがきいたピラフ



チキンライス

チキンライスを使ってオムライスを作ってみては?

700gの大容量! 電子レンジで簡単、手軽に食べられます。満足できる商品です...

東信ブロック