

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来

co-op
コープなごの
「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



ブロック
ニュース

Vol.445 9月3回

配布：2025年9月1日～9月5日

発行：コープなごの 総合企画室

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



自然の中で楽しく学んで防災力アップ！

森の中でクッキング

参加者
募集

上小林業士会とNPO法人やまぼうし自然学校の協力のもと「森のがっこう」を開催します。秋のさわやかな風を感じる森で、火おこしや薪割り、ポリ袋を使った炊飯やカレー作りを体験しませんか。災害時にも役立つ知識が盛りだくさんです。豊かな自然の中で、楽しい時間を過ごしながら、いざという時に備えましょう！

■日時：10月18日（土）

10：00～12：30頃

■会場：上田市菅平高原 自然体験の森

※やまぼうし自然学校より車で約2分

■定員：10家族（お一人でも参加可。
定員になり次第締め切り）

■参加費：1家族500円 ■募集開始：9月8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。森の中を歩きます。
ベビーカーは使用できません。



【申し込み・問い合わせ】コープなごの総合企画室
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=333>)▲



飢餓や食料問題の解決を目指して！プレイベント開催！

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は、世界の飢餓を終わらせ「すべての人に食料を」を実現するために国連が定めた「世界食料デー」です。日本ではさらに、国際機関やNGO・NPOが連携し、毎年10月を「世界食料デー月間」として取り組みを実施しています。コープなごのは賛同会員として、飢餓や食料問題の解決に向け行動する組織や個人を増やすための呼びかけに取り組んでいます。

プレイベント開催！“ごちそう化”するタコの未来は？ 参加者募集

今世界中で大人気のタコ。日本は多くを輸入に頼り“買い負ける”事態も発生しています。さらに、不正漁業や海の貧栄養化など、見過ごせない課題もタコ足のように複雑に絡まっています。タコや漁業の現場を知るゲストと共に、私たちの食卓と世界のつながりを考えます。

■主催：認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド ほか

■日時：9月30日（火）19：30～21：00

■開催方法：オンライン（Zoom） ■参加費：無料

■申込締切：9月30日（火）12：00

■ゲスト講演：「世界でひっぱりダコ！人気高まるタコ料理」OAFIC
株式会社 阿高麦穂氏／「世界のタコ漁と人権」西サ
ハラ友の会 松野明久氏／「瀬戸内海で何が起きている？」兵庫県漁業協同組合連合会 西本広幸氏

プレイベントの参加申し込みは二次元コードから！
※アーカイブ動画視聴希望の方も申し込みください



参加者
募集

お茶を飲みながら楽しくおしゃべり！

おうち de お茶しよ！



自宅などで、お茶を飲みながら気軽に楽しくおしゃべりしませんか？事前におしゃべりの種となる資料と飲料（2人分）をお届けします。誰かお一人（組合員でなくてもOK）を誘って、好きなタイミングで開催してください。ご応募お待ちしております。

■参加費：無料 ■申込締切：9月22日（月）

■企画の流れ

- ①コープの宅配にて、資料と飲料（コーヒーバッグやティーバッグ）をお届けします。宅配を利用していない方、ステーション利用者は郵送にてお届けします。秋号は10月上旬頃お届け予定です。
- ②家族やお友だちなど、1人を誘っておしゃべり。毎回おしゃべりのテーマあり。例）「ごはんのおとも」といえば？
- ③おしゃべりの内容などをコープに簡単に報告します。（Webフォーム、郵送、FAXで受付）

■その他：コープ会メンバーの方も申し込みできます。春、夏の募集で申し込まれた方には、引き続きお茶セットをお届けします。

【申し込み・問い合わせ】コープなごの総合企画室
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=523>)▲



生協灯油 ホームタンクのご案内

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）

9/26（金）までの
限定価格です！

※組合員価格には搬入及び組立費用を含む。設置固定に伴う部品代および工賃別途。設置固定の費用は担当業者の見積もりを要確認（見積もりは、無料です）。タンク交換の場合、タンクの引き取りあり（無料）。※一部お取り扱いできない地域があります。

【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）



コープなごのフェスタ
2025
安曇野スイス村サンモリッツ

【お詫び】

8月25日（月）から配布している 広報紙 Socia9月号の裏表紙（12ページ）に掲載の、コープなごのフェスタ 2025の記事に誤りがありました。イベントの開始時間は10：00となります。詳しくHPをご覧ください。⇒



【お詫び】コピス 444号でご案内した「県民教育署名」署名用紙のお届けは8月25日週を予定していましたが、9月8日週に延期させていただきます。



総代優先企画

お金 時間 資源 を節約

参加者募集

見て！学んで！味わう！エコ・クッキング

長野県地球温暖化防止活動推進員の方を講師にお招きし、家庭でできる“食品ロス削減”のコツを学びます。冷蔵庫に余りがちな食材や皮、芯もアイデア次第で立派な一品に♪ 講師による調理実演と試食を通して、楽しくエコ・クッキングのコツを身につけましょう！

■協力：（一社）長野県環境保全協会（長野県地球温暖化防止活動推進センター）

■日時・会場：	10月14日（火）	10：30	コープデリ長野センター	長野市村山 482-3
	10月15日（水）		コープデリ塩尻センター	塩尻市広丘野村 3033
	10月27日（月）	12：30	佐久市市民創練センター	佐久市猿久保 165-1
	10月28日（火）		コープデリ飯田センター	飯田市松尾寺所 7312

■定員：各 15 人（申し込み多数の場合総代優先で抽選。当選者のみ 10 月上旬頃案内を発送） ■対象：組合員 ■参加費：無料

■託児：無料（受け入れ上限に達した場合はお子さん同席） ■申込方法：電話または Web フォームから ■申込締切：9 月 26 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）



講師が
わかりやすく
実演します



試食
あります



Web フォーム



新・中野センター見学& 紅茶のおいしい淹れ方教室

参加者
募集

今年5月に移転オープンした中野センターを会場に、プロ直伝の紅茶体験を楽しめる特別企画です！ 新センターの見学後、ワルツ株の講師が、紅茶の基礎知識やプロの淹れ方を、本格的にレクチャーします！

■日時：10月1日（水）10：00～12：00

■会場：コープデリ中野センター
（中野市大字吉田字片塩境 22）

■対象：組合員とその家族 ■参加費：無料

■定員：15 人（申し込み多数の場合は抽選）

※結果は9月中旬頃、郵送で全員に通知

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■申込締切：9月10日（水） ■企画担当：北信ブロック

■注意事項：熱湯を使用するため、お子さんの同席はできません



【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=579>) ▲

商品学習会 フリーズドライ製法の いいところを学ぼう

参加者
募集

フリーズドライ製法って、よく耳にするけど実際はよく分からない…。そんな方に向けた学習会です。須坂市のアスザックフーズ株から講師を招き、フリーズドライ食品（ざく切りいちご）を使ったアレンジレシピを教えてください。試食やクイズなどのお楽しみ企画もあります！

■日時：10月14日（火）10：00～12：00

■会場：古町コミュニティセンター（長和町古町 2803）

■定員：20 人（申し込み多数の場合は抽選）

※10月上旬頃、当選者のみに案内を発送

■参加費：無料 ■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■申込締切：9月19日（金）17：00 ■託児：あり・無料（6 月から小学 2 年生まで。4 歳以上は学習会への同席も可能です）

■注意事項：学習会では牛乳を使います ■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）



Web からの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=561>) ▲



3 会場で開催！稲刈り体験

参加者
募集

コープながののお取引先や、生産者の皆さんにご協力いただき、稲刈り体験を開催します。昔ながらの鎌を使った手作業での稲刈りを体験し、収穫の喜びを一緒に分かち合いましょう！

開催日	会場	参加費
9月28日（日）	三ツ和農産（中野市）	無料
10月11日（土）	竹の会夢里人（飯島町）	1 人 100 円
10月25日（土）	大町市花き協会（大町市）	1 家族 300 円

■開催時間：10：00～12：00 頃

■定員：各会場 20 人程度（先着順。定員になり次第締切）

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■その他：参加者には後日要項と地図を送付します。会場にて、お米の購入ができます（要事前申し込み）。

【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=147>) ▲

「がっこうシリーズ」の企画運営に携わる「総合スタッフ」を募集中！
申込締切：9月16日（火）。詳細は電話にてお問い合わせください

7 月コープ会・Baby & Kids コープ会開催報告

7 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にて開催しました。各会場でのおしゃべりの中から、皆さまの声を一部ご紹介します。

7 月テーマ「次世代につなげよう 平和のバトン」

- ・今年が戦後 80 年だと知らなかった。戦争を伝える人が少なくなっていくのが悲しい。
- ・これまで戦争のことを知ろうとしてこなかったが、今後は積極的に学んで次世代に平和を繋げたい。
- ・当たり前の生活が、実は恵まれているのかも
- ・子どもがもう少し大きくなったら、戦争に関する施設を見学に行きたい。

【コープ会】とは…5 月～翌年 2 月まで月 1 回（12 月は休み）、「くらし」や「商品」などの話題でおしゃべりします。



7 月の
モニター商品



CO・OP 更科そば
（コープ会）

CO・OP 国産具材の
ジャージャーうどんの素
（Baby & Kids コープ会）

まだまだ
メンバー
募集中！

★特に募集中の会場 松川町中央公民館えみりあ/駒ヶ根市ふれあいセンター★

【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「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。遺されたご家族が困らないよう、準備しておくことが何より大切です。この講演会では、相続発生後に必要な手続きやよくあるトラブル事例を講師が分かりやすく解説。どのような準備をしておくと効果的なのかを学べます。

- 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）
- 講師：栗本 大介氏（CFP®認定者、1級FP技能士、相続手続きカウンセラー）
- 参加費：無料 ■託児：なし
- 申込方法：Web フォームから申し込み
9月5日までに申し込みの方⇒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⇒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）



申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=479>)▲

まごころサポーターの活動に密着

Kさん（40代）
サポーター歴2年
週1回お掃除の活動
単発で草取りなど



◆タイムスケジュール◆

- 9：40 家を出発
- 9：55 利用者さん宅に到着
- 10：00 お掃除開始
途中で水分補給もしながら、
もくもくとお掃除をするタイプ
- 11：00 お掃除終わり
- 11：10 利用者さん宅出発
- 11：25 自宅に到着



こんにちは～
まごころのKです



確認サインをもらって
ちょっとだけ世間話

また来週伺いますね！

午後はのんびり買い物へ
出かけます♡

今回の活動費	750 円
交通費（9.6 km）	202 円
計	952 円

まごころサポーター募集中！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
TEL 0120-755590（月～金・9：00～17：00）

10/9(木)開催・参加無料！中信発着のバス企画 戦没画学生慰霊美術館「無言館」(上田市)を訪ねます



被爆・戦後80年の今、平和について考えてみませんか。
小学生のお子さんの帰宅時間に合わせたバス企画です。

詳細はホームページをご覧ください。申込締切：9月15日（月）

みんなのやりたい！を応援！ コープサークル登録募集中！



コープサークルは、子育て、商品、環境、福祉など、くらしの関心ごとをテーマに、組合員が自発的に活動をする集まりです。組合員5人以上で登録ができ、6人目からは組合員以外も参加できます。サークルとして登録し、一定回数活動をすると、活動費用の一部の補助（上限あり）が受けられます。なお、半期に一度「活動報告書」の提出をお願いしています。

登録
おすすめ
ポイント

- ・活動したコープサークルに対して費用を補助！
- ・企画の参加募集などをお手伝い！
- ・コープの会議室を活動にお貸しします！

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



詳しくはこちら(<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>)▲



コープながの子育て応援センター
きらきらまっず・いなさと



子育てひろばほっとるーお 9月の予定



- ◆紙あそび：10日（水）～16日（火）
- ◆お絵かき：16日（火）～20日（土）
- ◆ボールプール：17日（水）
- ◆お誕生日会：29日（月）10：30～11：00

幼児一時預かり にこにこルームを 利用してみませんか

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。
お気軽にご利用ください。

- ◆利用時間：月～金・9：30～16：30
- ◆料金：1時間500円

～きらきら☆リトミック参加者募集～

- ◆日時：10月4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：電話または二次元コードから申し込み
- ◆申込締切：9月27日（土）16：30
- ◆定員：各5組 申し込み多数の場合抽選とし、締め切り後、9月30日（火）までに電話で結果をお知らせします。



【申し込み・問い合わせ】きらきらまっず・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）



開催報告

CO・OP の粉末青汁を試飲してみよう！

2月に「CO・OP の粉末青汁を試飲してみよう！」を開催しました。 たくさんの応募の中から選ばれた 60 人の方に試飲していただいた、3 種類の青汁の感想を紹介します。

今回、一番人気がありました



甘めが好きな方に好評でした！

CO・OP 乳酸菌入り九州産大麦若葉のフルーツ青汁

3g 30 本 本体 958 円 (参考価格)

- ◆ほんのりとした甘さで青汁っぽくないので良かったです (50 代)
- ◆後味がスッキリなので、家族で飲めると思いました (30 代)
- ◆野菜も果物も好きなので、味がとても気に入りました (40 代)



CO・OP 乳酸菌入り九州産大麦若葉の粉末青汁 (宇治抹茶入り)

3g 30 本 本体 958 円 (参考価格)

- ◆抹茶を飲んでいるみたいでおいしいので、続けてみたいです (60 代)
- ◆青臭さが無く、さらっとしていました (30 代)
- ◆野菜不足を感じる時や疲れている時に飲みたいです (30 代)

手軽にたんぱく質がとれると喜ばれました！



CO・OP たんぱく質がとれる粉末青汁 (九州産大麦若葉使用)

5g 20 本 本体 958 円 (参考価格)

- ◆必要な時に青汁とたんぱく質が摂れるので子どもにも最適です (30 代)
- ◆少しくせがあるので、牛乳と混ぜるとおいしく飲めました (40 代)
- ◆よく混ぜて粉っぽさを無くすと良いと感じました。たんぱく質が不足しがちなので、この青汁で補給できればうれしいです (70 代)

Let's みんなでリサイクル

ご存知ですか？コープデリの宅配では、お届けした商品のトレーやペットボトルを回収しています。回収された資源物はリサイクルの旅を経て、いろいろな物に生まれ変わります。未来の地球のために「コープデリのリサイクル」にご協力ください。

回収しているもの	リサイクルの出し方	リサイクルできるもの・できないもの	リサイクルされると
ペットボトル	キャップとラベルを外し、水で洗って乾かしてつぶす	○ 透明ボトル (飲料、しょうゆ、酒) × 色付き、洗剤、化粧品、医薬品、油、ドレッシング	ペレットにされ、食品トレーやパッケージ、衣類卵パック、ペットボトル
ペットボトルのキャップ	洗って乾かす	× 調味料ボトルのキャップ、飲料用紙パックのキャップ	買物かご、洗剤ボトル、ゴミ袋 (世界の子どもへワクチン支援)
飲料用の紙パック	洗って開いて乾かす	○ 内側が白または銀色で、開き口を見てアルミコーティングの内側が白いものなら良いキャップ付き (キャップは外す) × 内側が茶色の紙 (未晒し)	トイレトーパー コアノンロール
食品トレー	洗って乾かす	○ 白、色付き (つまようじが刺さるもの) × カップ麺、納豆の容器	化学的に石油レベルまで戻し、食品トレーなど
ミールキットの外容器	目立つ汚れがなければ、そのまま出す	× 副菜付きキットの容器	
卵のパック	そのまま出す	○ コープデリの宅配で販売したもの × 色付き、紙製、温泉卵のパック、市販のもの	卵パック フルーツパック
チラシ、カタログ	ひもで縛らない 入っていたポリ袋に入れる	○ コープデリで配達したカタログ、チラシ × お届け明細書兼請求書など名前や個人情報が載ってるもの	再生紙
商品仕分け袋 注文書袋	名前のラベルをとる 空気をぬいて小さくする		輸送用パレット、車の部品