

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来

co-op
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



ブロック
ニュース

Vol.446 10月1回

配布：2025年9月15日～9月19日

発行：コープながの 総合企画室

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



「ポリ袋」クッキングに挑戦！

たき火でハンバーグライスを作ろう

参加者
募集

2014年よりコープながのと「森林（もり）の里親契約」を結んでいるNPO法人森倶楽部21との共同企画です。火を起こし、災害時にも役立つ「ポリ袋調理」で炊飯とハンバーグ調理にチャレンジ！

■日時：10月26日（日）10：00～12：30

■集合場所：安曇野市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（お一人でも参加可能）
※定員になり次第締め切り

■参加費：1家族300円

■募集開始：9月22日（月）10：00～

■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み



※「森林（もり）の里親契約」について：コープながのは毎年、森倶楽部21に森林整備のために寄付金を贈呈し、ともに協力して組合員向けに森林にかかわる企画を計画・実施しています。

【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）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=67>)▲

10/18(土)開催「森のがっこう」もまだまだ参加者募集中！

会場：上田市菅平高原 自然体験の森

詳細はコープながのホームページ「参加・イベント」をご覧ください。

クラフト体験&秋の森を満喫しよう！

参加者
募集

森の恵みを使って ウェルカムボード作り



秋色に染まる里山で、日常を離れて楽しい時間を過ごしませんか？
NPO法人信州フォレストワークの協力のもと、森の整備で出た端材を活用して自分好みのウェルカムボードを作ります。クラフト体験の後は、春日山の高台からの絶景を眺めながら、ピザを作って食べましょう。
薪割り体験もできますよ。

■日時：10月25日（土）10：00～12：30頃

■集合場所：長野市七二会 旧岩草分校

■定員：10家族（お一人でも参加可能）
※定員になり次第締め切り

■参加費：1家族400円

■募集開始：9月22日（月）10：00～

■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み



※イメージ

※コープながのは、NPO法人信州フォレストワークと「森林（もり）の里親契約」を結んでいます。森林整備のために寄付金を贈呈し、ともに協力して組合員向けに森林にかかわる企画を計画・実施しています。

【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）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=335>)▲

入場無料

雨天決行

長野市にて開催！長野県協同組合フェスティバル2025

長野県内の農協・生協・漁協・森林組合などの協同組合が実行委員会を立ち上げ、行政の後援、諸団体の協力を得て開催するイベントです。コープながのは、お取引先や県内諸団体と共に、さまざまなブースを出展します。会場周辺では「善光寺表参道秋まつり」も開催されます。秋のにぎやかな長野市中心地で楽しい1日を過ごしませんか。

■日時：10月5日（日）10：00～15：30

■会場：ながの表参道セントラルスクエア（長野市大字鶴賀問御所町 1307-1）

■コープながのの出展内容：コープながのの取り組み紹介。

ベジチェック体験/体組成計体験。子育て応援センター、CO・OP共済、コープデリハウジング、コープデリ保険センターによる展示とご案内。
コープデリお楽しみ抽選会ほか。

長野県農協直販株、栄村、岩手県宮古市の皆さまを招いての物品・特産品販売

■注意事項：駐車場はありません。車でお越しの際は近隣のコインパーキングや県庁駐車場（一般開放日 8：30～20：00）等をご利用ください。

フードドライブにご協力を！



会場にて、フードドライブを実施します。
ご家庭で眠っている食品がありましたら、寄付をお願いします。
未開封の生理用品、未使用文具もお預かりします。お預かりした品物は、支援団体を通じ、必要としている方にお届けします。

寄付していただきたいもの：

缶詰、レトルト食品、カップ麺などすぐ食べられるもの
（次の条件を満たす必要があります）

①賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの。

②未開封のもの ③破損しておらず、中身が出ていないもの

【問い合わせ】事務局：長野県生活協同組合連合会

TEL 026-261-1380

宅配をご利用の皆さまへ

電話注文センターの受付時間の変更について

10月6日（月）から、電話注文センターの受付時間を以下の通り変更させていただきます。
組合員の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。

10月4日（土）まで 月～土・9：00～21：30（日曜休み）

⇒10月6日(月)から 月～土・9:00～20:00(日曜休み)

【問い合わせ】電話注文センター ☎0120-926448（電話番号はお間違いのないようご注意ください）

自動音声電話注文のご案内

☎ 0120-502-680

（受付時間・7：00～24：00）

お電話での注文を自動音声（無人窓口）で夜遅くまで受け付けます。お待たせせずにおつなぎできます。ぜひご利用ください！

バスで
行く！

塩尻要冷蔵品センター & コープ安曇野豊科店

参加者
募集

いつも当たり前のように届く冷凍品・冷蔵品・青果など。
塩尻要冷蔵品センターへ行ってこれらの商品がどのように
仕分けられているのか見学してみませんか。見学の後は
コープ安曇野豊科店に立ち寄って、お買い物を楽しみましょう！

- 日時：10月27日（月）
- 定員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし、
当選者には郵送にてお知らせします）
- 最少催行人数：10人 ■参加費：無料
- 予定行程（バス乗降場所）：道路状況などにより多少前後する場合あり。



りんごの里【7:25】→松川IC前【7:45】→駒ヶ根IC 女体入口バス停
【8:05】→伊那IC ヤンマー前【8:25】→辰野PA【8:40】
→岡谷市役所前【9:25】→塩尻要冷蔵品センター見学
→コープ安曇野豊科店見学・お買物・昼食→帰路→りんごの里【16:05】

- 注意事項：①日程の詳細内容は参加要項にてお知らせします。
②子ども連れでの参加はご遠慮ください。
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
（申込時にバス乗車場所をお知らせください）
- 申込締切：10月1日（水）17:00 ■企画担当：南信ブロック

【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=578>)▲

水と緑を守り、未来をつくる安曇野

入場無料！安曇野環境フェア2025

安曇野環境フェア2025にて、コープながのとNPO法人「森倶楽部21」がブース出展します！ぜひ遊びに来てください♪

- 日時：10月4日（土）9:30～16:00
10月5日（日）9:00～15:00
- 会場：堀金総合体育館（安曇野市堀金烏川2662）
- 出展内容：《森倶楽部21》竹灯籠作り
《コープながの》エシカル商品案内&お買い物ゲーム
- その他：上履きをご持参ください



※コープながのは、特定非営利活動法人森倶楽部21と「森林（もり）の里親
契約」を結んでいます。森林整備のために寄付金を贈呈し、ともに協力して
組合員向けに森林にかかわる企画を計画・実施しています。

来て・見て・知って！好きをたくさんみつけちゃおう！

コープながのフェスタ 安曇野スイス村サンモリッツ 2025

いよいよ来週末！ご家族で楽しめるイベント「コープながのフェスタ」
を初開催します！人気商品の試食・販売をお楽しみいただける「飲食・
販売コーナー」や、親子で楽しめる「体験コーナー」、「ステージイベ
ント」も盛りだくさん！詳しくはホームページをご覧ください。

- 日時：9月27日（土）10:00～14:00
- 会場：安曇野スイス村サンモリッツ（安曇野市豊科南穂高3800-1）

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



スマホやタブレットを使って コープの商品を注文してみよう！ eフレンズ学習会



「スマホを使って注文したいけれどよくわからない」「注文用紙じゃない
と不安」そんな方は気楽にご参加ください。宅配事業部より講師を招き
「注文用紙とのちがい」や「登録方法の手順」をわかりやすくお話しします。

開催日	時間	会場
10月15日(水)	10:00	コープデリ諏訪センター
10月29日(水)	～	コープデリ伊北センター
10月30日(木)	12:00	コープデリ飯田センター

- 定員：各会場15人（申し込み多数の場合は抽選とし、
当選者には案内の発送をもってお知らせします）
- 持ち物：スマートフォンまたはタブレット
（インターネット接続可能なもの）
- 参加費：無料（機材・通信費等は参加者の負担となります）
- 託児：なし ■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29日（月） ■企画担当：南信ブロック

【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=580>)▲

コープ会メンバー追加募集！

コープ会とは…

- ・月に1回、組合員が集まっておしゃべりする会
です。2月までの開催で、12月はお休み。
- ・毎月、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）



現在、特に募集している会場

- ・松川町中央公民館えみりあ（水曜日 10:00～11:30 開催）
- ・駒ヶ根市ふれあいセンター（木曜日 10:00～11:30 開催）

お茶を飲みながら、楽しく一緒におしゃべりしましょう！ご応募
お待ちしております！！

【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）



コープなかの佐久拾得倶楽部 第72回 フリママーケット 開催！

『拾てればゴミ・活かせば資源』をモットーに29年！

10/18（土）11:00～13:00
コープデリ佐久センター（屋内）

- ▶出店募集 30店
- ▶参加費 300円
- ▶申し込み 締切り



10/3（金）

申し込み・問い合わせは
ミネモラ
090-8328-2898

組合員 LPA による学習会「知って得する」シリーズ

もしもの時の介護保険 & 健康力 UP で認知症予防

今回は、介護保険の基礎を学びましょう。後半は、ベジチェックで自身の野菜摂取量を確認したり、認知症予防に役立つ簡単な体操を行って、健康力 UP を目指します。ぜひご参加ください。

開催日	会場	定員
10月14日(火)	コープ長野稲里店	各会場 5人程度 (先着)
10月17日(金)	コープデリ上田センター	
10月08日(水)	コープ安曇野豊科店	
10月23日(木)	コープデリ伊北センター	

- 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)

総代優先企画

お金・時間・資源を節約

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
10月15日(水)		コープデリ塩尻センター
10月27日(月)	12：30	佐久市市民創練センター
10月28日(火)		コープデリ飯田センター

- 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フォームから申し込み
- 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)



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=463>)▲

参加者
募集



コープながの子育て応援センター
きらきらきっず
いなさと



10月きらきら☆じゃんぼりー 『ハロウィンパーティー』

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。今回のテーマはハロウィンです。パネルシアターを見たり、牛乳パックを使ったキャンディボックスを作ります。お楽しみに♪
予約は不要です。気軽にお越しください。

- 日時：10月9日(木) 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・ベビーヨガ講座

- 日時：10月15日(水) 10：30～11：30
- 会場：コープ長野稲里店 コーブルーム(組合員室)
- 対象：2カ月～1歳頃までのお子さんとその保護者
- 講師：関 美里さん
- 参加費：500円(当日集金)
- 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：10月8日(水) 16：30
- 定員：8組(申し込み多数の場合抽選とし、10/11までに電話で結果を連絡。申し込み数が少ない場合は中止)
- 持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの



お子さんに初めて選ぶ靴の選び方講座 & 産後ママの足のトラブル対策

参加者
募集

「靴のシューマート」より、子どもの足と靴の専門家「幼児こども認定シューフィッター」をお招きし、足の成長に合わせた靴選びのポイントを教えてください。お子さんの足のサイズ計測もできるので、ぴったりの一足を見つけるヒントが得られるかも！
また、体の変化で足にトラブルが起こりやすい産後ママの靴選びや足ケアについてもご紹介。足圧・サイズ計測やインソール体験も行います。お子さんの年齢に関係なくご参加いただけます。足や靴でお悩みの方は、ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております。

- 日時：10月30日(木) 11：00～11：30
- 会場：きらきらきっず・いなさと
- 定員：15人(予約・先着順)
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または
きらきらきっず・いなさとにて直接申し込み
- 申込受付開始：9月22日(月)
- 参加者特典：お子さんの靴購入時に使えるクーポン券



【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)

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)



お仕事や家事・子育て・介護などで自分のことは後回しのあなたへ

開催報告 スキンケア オンライン学習会

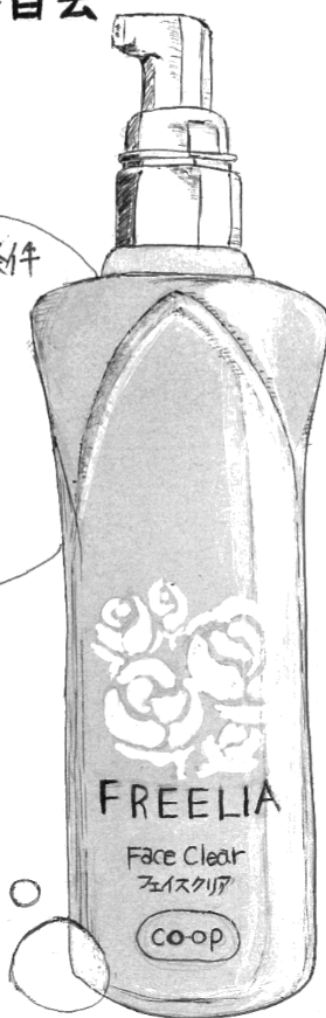
7月14日に、(株)ナリス化粧品品のフリーリアシリーズを使いながらスキンケアのオンライン学習会を開催しました。
学習会の一部を紹介します。



お試しました！

参加者の声より

- ・バラの自然でほのかに香りが心地良かったです。
- ・拭き取り化粧水も使う意味が分かった。
- ・チラシでは把握できないような商品の詳細やこだわりの作り方が知れてこれからは安心して使えると思った。
- ・リモートで参加できたので、ふきとりする姿を見られることなく、実践しやすかったです。
- ・小さな子どもと気軽に参加できて楽しかった。
- ・学習会をきっかけに、これからは丁寧なスキンケアを心がけようと思いました。



美肌の条件

うるおい
なめらかさ
はり
だんりやく
けっしょく
つや

美肌の
ヒケツは？

コットンを使う時は
たっぷりの化粧水と
赤ちゃんに触れるくらい
の優しいタッチで。

余分なものは取り除き
必要なものを与える

お肌の老化角質などは、
うるおい成分などのお肌
に必要なものを与える前に
取り除いておくことが効果的！

顔のお肌に
触れる時は
内から外へ
下から上へ
を意識すると◎
※鼻から耳方向へ



南信ブロックスタッフ
の
おすすめ

<お香として楽しむ「線香」>

— 仏具として使う線香。現在はいろいろな香りのものがあります。癒しのひとときに使ってみてはいかがでしょうか？ —

使い方のポイントは？

- ◎ 香炉・香立て・香皿を使う。(香炉には灰が必要)
- ◎ 季節やその日の気分で 香りの変化が楽しめる。
- ◎ 好きな長さでカットして、燃焼時間の調節が可能。
- ◎ まわりに燃える物が無いように、くれぐれも火の扱いに注意。(火災報知器にも注意)
- ◎ 適度に換気をする。(呼吸器の弱い人は注意)
- ◎ 直射日光・高温多湿を避けて保管

たとえば、季節によて、
春 → さくら
夏 → ラベンダー
秋 → キンモクセイ
冬 → 白梅
など

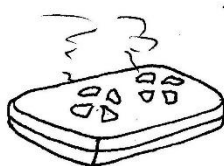
お香の効果って？

- ◎ リラックス・安眠気分転換
- ◎ 消臭(ペットなど)

- 香立て等は、さまざまなデザインのものがあります。
- 少量ずつ数種の香りが入った言合せもあります。



4種の香りが
楽しめる



□ 香皿・香立てなどは身近なものでも
代用できます！(詳しくはInstagramにて)

二次元コードは
ブロックニュースの右上に
あります。

※ ハピ・デリ!やキャロットでも取り扱っています。