

生協灯油 5 円割引クーポン券の配布について

詳しくは、配布される「生協灯油 5 円割引クーポン券」チラシをご覧ください

- クーポン券配布期間：10月13日（月）～10月17日（金） ※コープデリ宅配の配達時にお届けします。
- クーポン券利用期間：10月20日（月）～11月28日（金） ※1世帯につき1回限り期限内のお届けに有効（1週間前までにご注文ください）
- ご利用にあたっての注意事項：一部ご利用いただけない地域があります。

【問い合わせ】生協灯油事務局 ☎0120-123-920（月～金・9：30～17：00）

長野県からのお知らせ



諏訪湖環境研究センター 施設公開イベントのご案内

県内最大の湖「諏訪湖」をはじめ、県内の河川・湖沼の水環境保全に向けた研究機関として、昨年4月に開所した「諏訪湖環境研究センター」。多くの方にセンターを知ってもらうため、10月1日の「諏訪湖の日」協賛イベントとして、施設公開を実施します。さまざまな展示・体験ブースや、調査船での諏訪湖の調査体験をお楽しみいただけます。

- 日時：10月5日（日）9：00～13：30
- 施設住所：岡谷市長地権現町 4-11-51
- 参加費：無料
- 対象：どなたでも参加できます



【問い合わせ】長野県諏訪湖環境研究センター総務部
TEL 0266-78-0151（月～金・8：30～17：15）

申込方法やイベント詳細は二次元コードからウェブサイト参照 ▶



諏訪湖を
学ぼう！



しいたけスープとジャムのおまけつき！

「癒しの森」で棒パン作り

参加者
募集

NPO 法人「伊那里イーラ」の協力のもと、森の整備と、竹を使った棒パン作りに挑戦します。さらに、地元産しいたけと名水百選に選ばれた「越百（こすも）の水」を使ったスープや、旬のりんごのジャムも味わえます！春の企画で植えた苗木の成長も確認できますよ。

- 日時：11月1日（土）10：00～12：30 頃 小雨決行
 - 集合場所：市民農園天のながわ（上伊那郡中川村片桐 6629-1）
 - 定員：5 家族（申し込み多数の場合抽選とし、当選者の発表は、案内の発送をもってかえさせていただきます）
 - 参加費：無料 ■申込締切：10月16日（木）16：00
 - 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。
- 会場でのベビーカー等の使用はできません。



※イメージ

※コープながのは、伊那里イーラと「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附金を贈呈し、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=431>) ▲



以下 2 企画も参加者募集中！

申し込みは電話または Web フォームから

「アフガニスタン地震緊急支援募金」にご協力を！

8 月 31 日にアフガニスタン東部で発生した地震の被害を受けた子どもたちとその家族を支援するため、緊急支援募金を実施します。お預かりした募金は、日本ユニセフ協会の「自然災害緊急募金」に送金し、ユニセフが現地で行う保健、衛生、栄養、子どもの保護、一時的な避難所、心理社会的支援といった活動に活用させていただきます。※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。ご了承ください。

〈宅配での受付〉 受付期間は 10 月 10 日（金）まで。e フレンズでの受付は 10 月 12 日（日）午前 2：00 まで。OCR 注文書や e フレンズ、アプリなどで以下の申込番号と口数をご記入ください。

287127	1 口・100 円	287130	1 口・1,000 円
287134	1 口・10 ポイント	287136	1 口・100 ポイント
287142	全ポイント（数量欄に 1 をご記入ください）		

〈店舗での受付〉 受付期間は 10 月 12 日（日）まで。店舗備え付けの募金箱または店内レジで承ります。レジではポイントカードのポイントでの募金も承ります（1 ポイント=1 円）

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

森の恵みを使ってウェルカムボード作り

森の整備で出た端材を活用したウェルカムボード作りとピザ作りに挑戦。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）■参加費：1 家族 400 円
- ◎Web フォーム：<https://krs.bz/naga.coop/m?f=335>



たき火でハンバーグライスを作ろう

火を起こし、災害時にも役立つ「ポリ袋クッキング」で炊飯とハンバーグの調理にチャレンジしましょう！

- 日時：10月26日（日）10：00～12：30 頃
 - 集合場所：安曇野市長峰山森林体験交流センター駐車場
 - 定員：10 家族（お一人でも参加可能）■参加費：1 家族 300 円
- ◎Web フォーム：<https://krs.bz/naga.coop/m?f=67>



【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）

参加者募集！

お試しコープ会

コープの商品や季節の話題でお茶など飲みながら楽しくおしゃべりしませんか？
組合員でしたらどなたでも参加できます。
お子さんを預けられる「託児」もあります！！



- 日時：10月20日（月）10：00～11：30
- 会場：交流学习センター「ゆめあるて」（下伊那郡豊丘村神稲369）
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切：10月10日（金） ■その他：参加者には案内を送付

【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=432>)▲

お店の縁側 10・11月の開催案内

毎月、コープのお店にて「お店の縁側」を開催しています。お飲み物やお茶菓子、おしゃべりで、ホッと一息ついていきます。申込不要、参加無料です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

- 会場：コープ長野稲里店、安曇野豊科店 イートインスペース
- 10月・11月の開催日：10/7（火）、10/21（火）
11/4（火）、11/18（火）
- 開催時間：10：30～12：30



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

オンラインで開催！

ミールキットについて学ぼう！

参加者募集

ミールキットを知っていますか？
忙しい時、食事がさっと作れたら、うれしいですね。下ごしらえ済み、カット済み、調味料付きで、簡単に調理ができるミールキットの魅力や、原料から商品になるまでの工程、商品開発の裏側まで、自宅からオンラインで気軽に学べます。ぜひご参加ください。

- 日時：11月6日（木）10：00～11：00
- 定員：20人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、10月17日頃当選者のみに資料を郵送します。
- 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 ■申込締切：10月12日（日）
- 企画担当：東信ブロック



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



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=585>)▲

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フレンド学習会



「スマホを使って注文してみたいけれど、やり方がよくわからない…」
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：インターネット接続可能なスマートフォンまたはタブレット
- 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：電話にてお申し込みください
- 申込締切：お問い合わせください
- 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）



冷凍食品のおいしさを引き出すコツを知ろう！

参加者募集

コロちゃんコロケでお馴染みの（株）ニッキーフーズより講師をお招きし、冷凍食品を試食しながら、製法やこだわり、調理のコツ、便利な活用法を知ることのできる学習会です。ぜひご参加ください。



- 日時：10月30日（木）10：30～12：00
- 会場：コープデリ塩尻センター（塩尻市大字広丘野村3033）
- 定員：20人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者の方のみ10月17日頃にご案内を発送します）
- 参加費：無料
- 託児：あり（無料・6ヵ月から未就学のお子さん対象）
学習会へのお子さんの同席はご遠慮ください。
※人数が多い場合託児をお断りする場合がございます。
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切：電話・・・10月10日（金）
Webフォーム・・・10月12日（日）
- 企画担当：中信ブロック

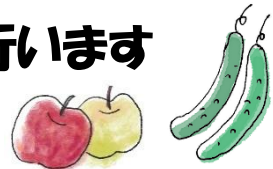
【申し込み・問い合わせ】コープながの総合企画室
☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=586>)▲

長野県からのお知らせ

見て・知って・味わって!! 農業関係試験場の一般公開を行います



研究への理解と農業への関心を高めていただけるよう、最前線の試験研究の成果の展示やほ場の見学など、農業関係試験場の一般公開を行います。楽しいイベントを用意して、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時・会場	テーマ・内容	問い合わせ
農業試験場・果樹試験場 住所：須崎市小河原492 日時：10月11日（土） 9：00～12：00	試験場に行ってみよう！ ◇研究成果パネル展 ◇果樹園めぐり ◇生産物販売 ◇芋掘り体験	農業試験場・果樹試験場 TEL：026-246-2411 《長野県農業試験場 ホームページ》 https://www.pref.nagano.lg.jp/nogyoshiken/index.html 《長野県果樹試験場 ホームページ》 https://www.pref.nagano.lg.jp/kajushiken/index.html
野菜花き試験場 住所：塩尻市宗賀字床尾1066-1 日時：10月18日（土） 9：30～12：00	ようこそ！野菜花き試験場へ！！ ◇研究成果パネル展 ◇クイズラリー ◇生産物販売 ◇そば打ち体験 ◇きのご収穫体験	野菜花き試験場 TEL：0263-52-1148 《長野県野菜花き試験場ホームページ》 https://www.pref.nagano.lg.jp/yasaikaki/index.html

ほっとるーむ豊科

お母さんの心と身体もほぐしましょ♡ てあそび わらべうた ふれあいあそび

親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を、安曇野市内外で活躍される「こちょ会」の赤沼美奈子さんをお招きして、予約制で開催します。お子さんの心と身体の発達を学びながら、一緒に楽しくふれあい遊びしませんか。

- 日時：10月28日（火）10：15～11：00（受付10：00～） ■場所：ほっとるーむ豊科（コープ安曇野豊科店・生協会議室）
- 対象：3歳ぐらいまでのお子さんとその保護者 ■定員：事前予約制で最大5組（定員になり次第締め切り）
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み ■申込締切：10月16日（木）17：00

【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）

参加者募集



子育てひろば ほっとるーむ豊科

ほっとるーむ豊科は、3歳ぐらいまでのお子さんと保護者の方が気軽に立ち寄れる「遊び場」です。時間内の出入りは自由！申し込み不要、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。お子さんと遊びながら楽しくお過ごしください。※お子さんの見守りは保護者の方でお願いします。

- 場所：コープ安曇野豊科店隣にあるセリア裏側の生協会議室
- 10月・11月の開催日：10/14（火）、11/11（火）、11/25（火）
- 開催時間：10：30～12：30

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

くらしの中のちょっとした困りごとを 組合員どうし 助け合う くらしサポート活動 まごころ ご存知ですか？

よくある質問 Q&A

～ サポーター編 ～

サポーターになるために研修はある？

掃除・ゴミ出し・買い物・食事作り・草取りなど、できることで登録していただくので研修はありません。（託児サポーターは、お子さんを安全にお預かりするための研修を1年に1回受講していただきます）

できることを
できる時で
OK！

登録すると、すぐ活動できる？

利用者の依頼内容とサポーターができること、両者の都合などがマッチングすれば活動につながります。

活動に必要な道具は？

利用者宅にあるものを使います。サポーターの持ち物や身支度は、コーディネーター※から説明があります。
※利用者とサポーターとの調整役。初回活動に同行

活動費・交通費
支給あり！



サポーター 随時 募集中

【申し込み・問い合わせ】くらしサポート活動 まごころ ☎0120-755-590（月～金・9：00～17：00）



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



《ボールプールで遊ぼう》

10月7日（火）
17日（金）
27日（月）



《紙あそび》

10月10日（金）
～16日（木）
キャンディー
ボックスを作ろう



《お絵かき》

10月14日（火）～18日（土）

《絵本の読み聞かせ》10月23日（木）11：15～11：30

音楽に合わせて体を動かし、親子で楽しくリフレッシュ！

きらきら☆リトミック

■日時：11月8日（土）

キッズ向け（1歳6ヵ月以上）11：00～12：00
ベビー向け（1歳6ヵ月未満）13：00～14：00

■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み

■申込締切：11月1日（土）16：30

■定員：各5組（申し込み多数の場合は抽選とし、11/5までに電話で結果をお知らせします）

参加者募集

申し込みは
こちら



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

再掲載

定員になり次第
締め切り

「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、子どもの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。また、産後ママの靴選びや足の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。

■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

■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：弁護士法人 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】

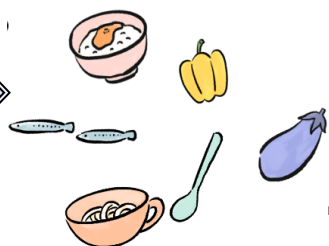
1件あたりの相談時間15分、困りごとの解決方法についてのおおまかな相談ができます。同一のご相談は1回とし、さらにご相談をご希望の方は、月・水・金曜日の無料法律相談をご利用ください。必要に応じてお近くの弁護士事務所等をご紹介します。

■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



離乳食試食会



「きらきらステップ」の商品は宅配やコープのお店で買えるよ♪

北信ブロック

7月にコープデリながの宅配事業部の職員を講師に、離乳食試食会を開催しました。離乳食期のお子さんがある参加者が、お子さんと一緒に試食をしながら CO・OP ブランド「きらきらステップ」の特徴やこだわりについて学びました。



☆☆☆ 参加者の感想 ☆☆☆

- 商品のこだわりを聞いたことによって、さらに興味や理解が深まり安心感が高まりました。
- プチホットケーキやミニハンバーグは大人が食べてもおいしくて驚きました。
- 商品を知る良い機会になりました。月齢がすすんだら取り入れたいです。

☆ 今回試食した「きらきらステップ」の商品はこちら ☆



国産米をふっくら炊いた白かゆ
(5ヵ月頃～)



国産大豆で作った納豆ペースト
(5ヵ月頃～)



国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース
(7ヵ月頃～)



みつくすきやろっと
(7ヵ月頃～)



5種の国産野菜のミニハンバーグひじき入り
(1歳6ヵ月頃～)



北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ
国産ほうれん草入り
(1歳6ヵ月頃～)



☆☆☆ きらきらステップのおすすめポイント！ ☆☆☆

- 使いたい時に使いたい分だけ使える！
- 子どもが食べやすい形状を追求！
- 忙しいときの救世主！(普段使いの商品なので)

食べてみたい♡コープクオリティ商品 お試しアンケート企画

開催報告！

今年 10 周年を迎えるコープクオリティ商品。愛され続けているのは、「おいしさ」の基準を明確にした商品であり、コープが自信をもっておすすめするおいしさにこだわったプレミアムブランドであるからだと思います。そのおいしさを、より多くの方にも味わっていただきたいと考え、お試しアンケート企画を行いました。

【今回、お試しいただいた商品はこの4品♪】 ・は参加者の感想

CO・OP 風味豊かな発酵バターショートブレッド アーモンド入り 今回の企画 参加者の人気 No.1 ☆



- アーモンドがたっぷりでかなり満足感がある。バターの風味と塩味もちょうど良い。
- 自分では買わないタイプのお菓子だったが、食べてみてびっくり。もっと食べたい味だった。次に見かけたら購入したい。
- バターをたっぷり使用しているのに、くどくなく、軽くて大変食べやすかった。

CO・OP 本枯節かつおパックソフト削り(鹿児島県枕崎製造本枯節使用)



- これはうまい！本枯節を使っているから、かなり風味が強い。
- 開封すると思わず深呼吸したくなる香り。日本人で良かったと感じる瞬間を味わえる。
- 血合いがないので臭みがない。・豆腐に調味料をかけなくてもこの鰹節だけでおいしい。
- 香りがとても良く、口当たりも良かった。いろいろな料理で使用してみたい。

CO・OP こだわりのおかき しお



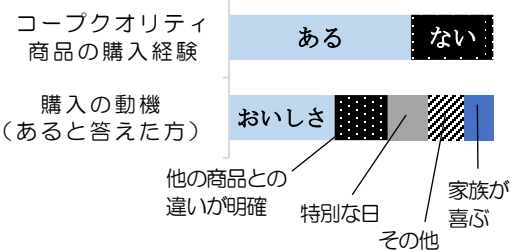
- 一口サイズで食べやすかった。塩気も強くないので、子どものおやつにも良さそう。
- しっかりとお米の風味が感じられておいしい。歯応えも良い。
- 「もう一つ！」と手が伸びてしまうおいしさ。サクッとした軽やかな食感が癖になる。
- 個包装なので、一人で食べても職場などで分けて食べても、しけないので便利。

CO・OP コーヒーバッグ 有機栽培フェアトレードコーヒー(グアテマラブレンド)



- 舌触りのなめらかさ、香りの上品さ、後味のスッキリさなど、とてもおいしく感じた。
- 酸味が強すぎず、香り、苦みのバランスも良くおいしい。雑味がなく、すっきりとした味。
- インスタントコーヒー並みの速さ、手軽さでおいしいコーヒーが楽しめた。酸味のあるコーヒーが苦手だが、このコーヒーは酸味があまりなく飲みやすかった。

【アンケート結果♪】



【気になる◎コープクオリティ商品】

- ①CO・OP ゆずのぼん酢
 - ②CO・OP 海鮮ちゃんぽん海老と帆立入り
 - ③CO・OP レンジで手作り風牛肉コロッケ
- が、気になる商品の上位3品でした。

コープクオリティ商品のラインナップは種類もとても多く、コープながのでは、現在 80 種類ほどの商品があります。一つずつ試してみて、自分にとってのお気に入りをつけていくのも楽しいですね♡

東信ブロック