

おうちで

コープながの 健康づくり企画

食習慣チェック

参加者
募集

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）。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：12月18日（木）※定員に達した場合は、締切前でも募集を終了
- 定員：200人（先着順） ■対象：組合員とその家族
- その他：①申し込み時に参加者のお名前をご入力ください。
②Web 入力ができない方には質問用紙を郵送します。
総合企画室までお電話ください。

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）とは？

過去1か月間に食べたものについてのさまざまな質問に答えて、食習慣を詳しく分析できる調査ツールです。「（ある食品を）週に何回食べるか」「1日にどれくらい食べるか」などの質問に答えることで、自分の食事でとり過ぎているもの・不足しているものがわかります。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=296>)▲

書損じハガキで国際協力の取り組みに参加！

報告

書損じハガキ・切手等 回収キャンペーン

今年1月13日～5月31日に取り組んだ、NPO法人ハンガー・フリー・ワールド（以下、HFW）主催「書損じハガキ・切手等回収キャンペーン」へのご協力ありがとうございました。皆さまから寄せられた品物は、国内で換金し、飢餓に直面する人々が自らの手で栄養ある食べ物を持続して得られるようになるための取り組みの費用に充てられます。

■コープながの組合員から寄せられた品物とその換金額

未使用・書損じハガキ	4,365,952円
未使用切手	2,674,240円
使用済切手	132,070円
ブルーチップ、グリーンスタンプ	214,200円
中古CD・DVD・ゲームソフト	135,456円
貴金属	728,434円
外貨	529,100円
商品券	972,150円
合計	9,751,602円

■支援活動の一部をご紹介します（ブルキナファソの事例）



2022年、村の食の未来は自分たちで決意し、調査と計画から住民たちで行いました。みんなで考えた農作物の増産計画は、HFWから農機具や種などの支援を受けて、2024年にテスト成功。2025年本格的に始動しています。

HFWの活動紹介はこちら→



2026年にも同キャンペーンを実施予定！（1～5月頃）

詳しくは、今後発行するコピスにてご案内します。



国際協力田米発送式 & 飾り巻き寿司づくり

参加者
募集

JA長野県グループの「国際協力田運動」は、県内の休耕田を活用して支援米を作り、飢餓に苦しむアフリカ・マリ共和国へ送る取り組みです。コープながのはJAあづみの協力のもと、この取り組みに関わっています。今回は、JAあづみの国際協力田でとれた支援米の発送式を行います。米袋にメッセージを書き、マリ共和国へ送り出しましょう。発送式の後は、内堀醸造さんをお招きし、飾り巻き寿司づくりとすし酢の使い方についてのプチ学習会を行います。ぜひご参加ください。

- 日時：12月6日（土）10：00～12：15頃
- 会場：JAあづみ広域営農センター2階
（安曇野市堀金烏川2650-1）
- 定員：20人 ※定員になり次第締め切り
- 参加費：100円
- 募集開始：11月3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：参加者には要項と地図を送付します



【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=212>)▲

みんなで
つながろう

みんなのやりたい！を応援します コープサークル登録受付中！

コープサークルは、子育てや商品・環境や福祉といったくらしの関心事をテーマに、組合員が自発的に活動をする集まりです。組合員が5人集まればコープサークルに登録でき、6人目からは組合員でなくてもメンバーとして一緒に活動できます。もちろん、すでに活動している集まりでも、条件を満たせば登録OK！登録をお待ちしております！

おすすめポイント

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



【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）

サークルのご案内 (<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>) ▲

生協灯油5円割引クーポン券 ぜひご利用ください！

10月13日（月）～10月17日（金）のコープデリ宅配の配達時に、生協灯油5円割引クーポン券を配付しました。利用期間は11月28日（金）までで、1世帯につき1回限り期限内のお届けに有効です（1週間前までにご注文ください）。お問い合わせは、生協灯油事務局 ☎0120-123-920（月～金・9：30～17：00）まで。

消費者力向上学習会

参加者募集

「遺言と相続の基礎知識」 「相続」を「争続」にしないために



遺言や相続と聞いても、自分にはあまり関係ないと思う方や遠い未来の話と思う方はいると思います。相続で発生しやすいトラブルの防ぎ方や、新たに導入された制度について、弁護士が分かりやすく説明します。ぜひ参加して、知識を蓄えましょう！

- 日時：12月2日（火）10：00～11：30
- 会場：小諸市市民交流センター（小諸市相生町3丁目3-3）
- 定員：30人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には11月20日頃、案内を郵送いたします。
- 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：11月14日（金）17：00
- 託児：あり・無料（6カ月から小学2年生まで。託児サポーターの人数により、対応できない場合があります）
- 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=581>)▲

申込締切
12/19

おうち de お茶しよ！



ご自宅などで、組合員が、家族や知人などの身近な人と、楽しくおしゃべりする「おうち de お茶しよ！」冬の開催に向け、参加者を追加募集しています。企画の詳細は、ホームページをご覧ください。

※春・夏・秋の募集の際お申し込みいただいた方には引き続き資料と飲料をお送りします。改めての申し込みは不要です。

【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）



子育てひろば ほっとるーむ豊科

ほっとるーむ豊科は、3歳くらいまでのお子さんとその保護者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！お子さんと遊びながら楽しくお過ごしください。

- 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）
- 11月の開催日：11/11（火）、11/25（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）

参加者募集

コープのお店で はじめてのおかいもの

ちいさなお子さんが店内でお買い物ミッションに挑戦する「はじめてのおかいもの」企画を初開催♪保護者の方はお買い物の様子を別室にてリアルタイムで見守ります。食材への興味や、食べることへの意欲につながる食育の一環としてお子さんのチャレンジを応援してみませんか？

- 日時：12月13日（土）9：30～11：30の間で20分間程
※1組ずつ挑戦。参加者には個別に時間をお知らせします（時間指定不可）
- 会場：コープ長野稲里店
（長野市稲里町中央3丁目38-1）
- 対象：一人でお買い物に挑戦したいお子さん
※年齢の目安：4～7才
- 定員：6組（申し込み多数の場合は抽選とし、11月18日にメールで全員に結果をお知らせします）
- 参加費：無料（商品の代金は参加者負担） ■託児：無し
- 申込方法：Webフォームから申し込み
- 申込締切：11月14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）



申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=597>)▶

参加者募集 コープ安曇野豊科店 バックヤード見学



県内に2店舗あるコープのお店のうちのひとつ、コープ安曇野豊科店のバックヤードを見学します。普段見ることができない惣菜調理の様子などをこの機会に見学してみませんか？日頃のお買い物に役立つ情報やおすすめ商品の紹介・試食もあります。

- 日時：12月8日（月）10：00～12：00
- 会場：コープ安曇野豊科店（安曇野市豊科2637-4）
- 定員：20組（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には11月21日頃、案内を送付いたします）
- 参加費：無料 ■託児：なし
- 申込方法：電話またはWebフォームからお申し込みください
- 申込締切：11月14日（金） ■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=595>)▲

農林水産省 食育担当の方から聞く ブロッコリーの魅力

冬が旬の野菜と聞いて、ブロッコリーを思い浮かべる方は多いはず。そんなブロッコリーが、2026年から『指定野菜※』に仲間入りします。食卓に欠かせないブロッコリーの意外と知らない歴史や、おいしいブロッコリーの見分け方を、クイズを交えて楽しく学びましょう！

※消費量が多く国民の暮らしに欠かせないと国が定めた野菜

【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・土日祝休み）

申し込みはこちら



会場は埼玉県です
※現地集合

- 日時：12月19日（金）10：30～12：00
- 会場：コープデリ商品検査センター（埼玉県さいたま市北区吉野町2-1417）
※埼玉新都市交通ニューシャトル『吉野原駅』下車徒歩5分
- 駐車場：あり（応相談） ■参加費：無料 ■定員：30人
- 申込締切：11月30日（日）
- ※申し込み多数の場合抽選。12/2までに全員に結果を連絡
- 申込方法：Webフォームから申し込み

コープながの「くらしの見直し講演会」
年金をベースとした

老後不安を
なくして
今も大切にする

資産形成の秘訣を教えます

老後の不安が原因で、「今にどれだけお金を使っていいかわからない」と言う方も少なくないと思います。このセミナーでは老後不安を解消し、「今に使えるお金」を見える化して、今をポジティブに生きられるように年代別に資産形成の考え方をお話しします。



- 日時：12月2日（火）13：00～15：00
- 開催方法：Zoomによるオンライン講演会
- 講師：井上ヨウスケ氏
元役者の独立系ファイナンシャルプランナー。役者時代に培った”話すスキル”を生かし、講演を中心に活動。講演回数は200回以上。登録者数13万人超、総再生回数1,600万回超のYouTubeチャンネルを運営。書籍も複数出版。
- 参加費：無料（通信費等は自己負担となります）

※お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講演会の運営ならびに当生協からのLPA活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

【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=477>)▶

**2025 信州ねんりんピック
文化・芸術交流大会**

信州ねんりんピックは、長野県のシニアの健康で豊かな暮らしを応援する文化・芸術の祭典です。是非ご来場ください。

○式典・交流会（入場無料）

テーマ：私たちの「今」を「未来」へ ～木曾から考えよう～
日時：11月8日（土）10：00～14：10
会場：木曾文化公園（木曾町日義 4898-37）
内容：式典、ステージ発表、講演会、交流広場
講師：元NHKアナウンサー 三宅 民夫さん

○長野県シニア作品展（同時開催：第30回木曾地域シニア作品展）

日時：11月7日（金）～11月8日（土）9：30～17：00
会場：木曾町文化交流センター（木曾町福島 5129）
内容：長野県シニア作品展
（日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真）
木曾地域シニア作品展
（工芸品、絵画、写真、書、俳句、短歌、手芸、盆栽）

【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



人生100年時代を自分らしく
心ゆたかに過ごすために

**参加者
募集**

生協10の基本ケア学習会

誰もがいつかは抱える「老いへの不安」。生協では「人生の最後まで自分らしく生きるための大切な考え方と具体的な方法」を10にまとめました。自分自身や大切な家族のために、介護予防や介護の正しい知識について学びましょう。「介護はまだ関係ないかな…」と思っている方もぜひご参加ください！

- 日時：11月18日（火）10：30～12：00
- 参加方法（①または②から選択）：
①会場参加（TOiGO 長野市生涯学習センター）
会場直接講師のお話を聞きます
②オンライン参加（Zoomを使用します）
- 定員：各30人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者には11月7日頃案内を郵送します）
- 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：11月4日（火）
- 企画担当：まごころスタッフ

寝たきりを
予防するには？

介護が
始まったら？



【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）

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=590>)▲



コープながの子育て応援センター
きらきら☆じゃんぼりー
いなさと



～11月のきらきら☆じゃんぼりー参加者募集～

きらきら☆じゃんぼりーは、手遊びや工作をして楽しむ会です。11月は「ふれあい遊びとお花紙のりんご制作」をします。パネルシアターもあります。予約は不要です。気軽にお越しください！

- 日時：11月12日（水）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）



～きらきら☆リトミック参加者募集～

お子さんと一緒に、音楽に合わせて体を動かしながら、楽しくリフレッシュしませんか。

- 日時：12月6日（土）
キッズ向け（1歳6ヶ月以上） 11：00～12：00
ベビー向け（1歳6ヶ月未満） 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29日（土）16：30
- 定員：各5組（申し込み多数の場合抽選とし、結果は12/2までに電話でお知らせします）



【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）



開催報告



8月にコープ長野稲里店で埼玉県にあるコープデリ商品検査センターとオンラインでつなぎ、検査センターでのお仕事内容を学んだ後実験①と②のプログラムを実施しました。



検査センター 小池さん



コープデリ商品検査センターとは?
コープデリで扱っている商品の検査施設で、商品の安全・品質保証に取り組んでいます！残留農薬検査・食品添加物検査・遺伝子検査などの10項目検査や、データ分析をして商品改善、向上に務めています。一般見学も受け入れていますよ～★(予約制)

実験①【ちりめんモンスタ-をさがせ!】異物混入についての学習

ちりめんモンスタ- (以下、ちりモン) とは、しらすを獲るときに混ざってしまう他の生き物 (たこ、イカ、貝類) のことです。無選別のちりめんじゃこに入っている他の海洋生物を探し、たくさんの小さな海の生き物がいることを学んでもらうとともに、食卓に並ぶちりめんじゃこは製造者の努力により異物を除去していることを知ってもらいました。



虫めがねで小さいちりモンさがし



いろんな生き物を見つけたよ♪

実験②【カラフルな水の層を作ろう!】濃度の実験をしました

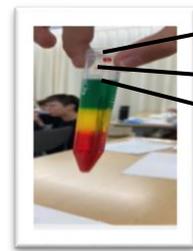
濃度と色が違う3種類の水をスポイトで静かに試験管に入れていくと、きれいな3つの層ができました。



ゆっくり注ぐのがポイント



スポイトで慎重に…



大成功!!きれいな層ができたよ

緑色
黄色
赤色

参加者の感想

- ・初めて参加しましたが実験がとても楽しかったです。(11歳)
- ・激レアキャラのタツノオトシゴがいてうれしかったし、カニがかわいかったです。(10歳)
- ・ちりモンの生息場所を学び、いろいろな検査をしてくれている事が知れてよかったです。(9歳)
- ・年長児にもわかりやすく、親子で楽しめました。(保護者)

参加者の感想

- ・いろ水がとっても楽しかったです。(5歳)
- ・三色入れても混ざらないのがおもしろかったです。(8歳)
- ・きれいに層ができ、びっくりしたのと発見がありました。家でも実験したいです。(保護者)
- ・参加者の年齢の幅があったがサポートもあり、みんな楽しめていました。(保護者)

開催報告

防災を学ぼう!

8月19日に長野県危機管理防災課から講師を迎え、マイタイムラインを学びました。講義のなかで1人ひとりの防災計画を立ててみたあと、非常食の試食を行いました。

マイタイムラインとは?

マイタイムラインとは、住民1人ひとりの防災行動計画であり、災害の発生を前提に、自分自身が「いつ」「何をするか」に着目して、防災行動を時系列的に整理したもののことです。ハザードマップを使用し、ステップ1～ステップ4のワークを行い、その後1枚の用紙にまとめます。

「台風が近づいて来ます。あなたはどのよう行動しますか?」

ステップ1 住んでいる地区の災害リスク (洪水土砂災害など)

ステップ2 避難所の位置とその経路 (避難所までの距離や危険箇所など)

ステップ3 気象情報と行動 (どのタイミングでどの様に行動するか、ペットも含めた家族構成から考える)

ステップ4 災害発生前後の情報収集方法 (具体的にリストアップする)
→1枚の表にまとめ災害時に使用する

- ・防災の基本は「自分の命は自分で守る」「自助」です。
- ・次に大事なものは「地域の安全は地域で守る」「共助」です。「防災」は「地域づくり」でもあります。

今回試食した商品



アルファ米 3種えびピラフ・チキンライス・ドライカレー
賞味期限：製造日より5年



CO・OP
ほうれん草とたまごのスープ (5食入)
賞味期限：540日

学習会の様子



皆さん真剣です!

アルファ米はどんなかな?



0 (ゼロ) 次の備え・イツモ携帯 (防災ボトル) いざという時に必要な物 (現金、薬、ミニライト等) を入れておきます

～参加者の声～

- 自ら「調べる・記入する・考える」というスタイルの学習会で、とても新鮮で有意義でした。「イツモ携帯」(防災ボトル)のコンパクトさに感動しました。
- 改めて危機管理の大切さを認識することができました。
- ハザードマップを見る機会を初めていただきました。家族の防災を見直すきっかけになりました。

- ◆試食については、『非常に参考になった』『思っていたよりおいしかった』『アルファ米は水で戻せるのが良い、お湯戻しと食感が変わらない』といった意見が複数ありました。
- ◆皆さんの備えとしては、防災バッグ、カセットコンロ、薬、ペーパー類、水、非常食、米、かんづめ、防災トイレ、マスク、ビニール袋などがありました。