

皆さまのご協力をお願いいたします

令和6年能登半島地震及び 能登半島豪雨災害募金

2024年1月1日の能登半島地震からまもなく2年、同年9月の豪雨災害からも1年以上が経過しました。被災地では今なお住宅再建や町づくり、港湾関係の復興といったインフラ整備をはじめ、孤独・孤立、貧困、心身の健康問題など、被災者の暮らしに関わるさまざまな課題が山積しています。

コープながのでは、コープデリグループの会員生協とともに、地震及び豪雨災害により被災された地域の復興支援のための募金を実施いたします。お預かりした募金は、被災者のくらしやコミュニティの支援等に活用させていただきます。ご協力をお願いします。

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。

宅配をご利用の方（受付期間：2026年1月9日（金）まで）

※eフレズでは1月11日（日）午前2：00まで受付
受付方法：OCR注文書やeフレズ、アプリなどに以下の申込番号と口数をご記入ください。

1口・100円…286528 1口・1000円…286536

1口・10pt…286538 1口・100pt…286545

全ポイント（数量欄に1とご記入ください）…286547

店舗をご利用の方（受付期間：2026年1月11日（日）まで）

受付方法：レジ募金と店内募金箱で受け付けます。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

未使用文具寄付キャンペーンに ご協力をお願いします

身近な貧困問題への理解を深め、地域ささえあいの輪を広げる取り組み「未使用文具寄付キャンペーン」を今年も実施いたします。

ご家庭で使われることなく眠っている未使用の文具はありませんか？皆さまからお寄せいただいた文具は、認定特定非営利活動法人「フードバンク信州」などの団体を通じて、子どもたちが進級・進学を迎える4月までに、支援を必要とする県内のご家庭へお届けします。子どもたちの学びを応援するため、ご協力をお願い申し上げます。

■キャンペーン実施期間：11月21日（金）～1月20日（火）

■文具の例：鉛筆・ボールペン、定規、ノート、のり、消しゴム等
※未使用品に限ります。1点から寄付可能です。

■提出方法

(1) コープ安曇野豊科店・コープ長野稲里店の寄付BOXに投入
(2) コープながの総合企画室宛に送付 ※送料は元払いをお願いします
送付先：〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668

コープながの総合企画室
未使用文具寄付キャンペーン受付事務局

(3) 県内5カ所の受入先への持ち込み
(長野市・上田市・松本市・諏訪市・飯田市)

※詳しい場所は、総合企画室までお問い合わせください



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

Zoomによるオンライン平和学習会

これだけは知っておきたい 「満蒙開拓」の歴史と真実

参加者
募集

かつて中国東北地方に13年間だけ存在した「満州国」。ここに日本から27万人もの人が「満州開拓団」として渡っていきました。そして1945年、満州国は旧ソビエト連邦軍の侵攻を受け、開拓団員は悲惨な逃避行を強いられ、日本と中国双方に多くの犠牲者を出しました。満蒙開拓の史実をひもときながら、これからの平和について考えます。

■日時：12月11日（木）10：00～11：50

■講師：大日方悦夫氏（近代日本史研究者）

■参加費：無料（通信費は参加者負担）

■申込方法：Webフォームから申し込み

■申込締切：12月5日（金）

■その他：Zoomアプリを使用します。

参加者には、12月8日より順次、ミーティングID等を、申し込み時にご入力いただいたメールアドレスへ送信いたします。



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=547>)▲

出資金減資(通常)

2025年度受付のご案内

コープながのでは、以下のとおり出資金減資（通常）の申し込みを受け付けます。減資をご希望の方は内容をご確認の上、お申し込みください。

■減資申込書の受付期間：11月21日（金）～12月20日（土）

■減資申込書の入手先及び提出先 ※お問い合わせもこちらへ

① 宅配をご利用の方…コープデリコールセンターまたは地域担当者へお申し出ください（ご提出は地域担当まで）

② 店舗をご利用の方…サービスカウンターへお申し出ください

③ 学校職域組合員の方…学校職域センターへお申し出ください

■申込方法：「減資申込書」に必要事項をご記入・ご捺印のうえ、期日までにご提出ください。

■注意事項：

① 地域担当者ご自宅でお申し込みをお預かりする場合は、

本人確認ができるもの（運転免許証、パスポート等）が必要です

② 減資申し込み額は1,000円単位です。

③ 減資申し込みによる出資金払戻し可能額は、減資後も出資金残高が1,000円以上となる範囲です。

④ 組合員コード、組合員名、登録電話番号および登録住所を正確にご記入ください。

⑤ 出資金払戻しは振り込みで行います。記入欄の「生協登録口座へ振込」または「組合員名義の口座へ振込」のいずれかをお選びください。「組合員名義の口座へ振込」を選択した場合は、口座名義人（フリガナ）と、「金融機関」または「ゆうちょ銀行」の欄を正確にご記入ください。申込書提出後に振込先を変更することはできませんのでご注意ください。

■減資申込書による出資金返還予定日：2026年3月19日（木）



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「国際協力田運動」は、休耕田を活用してお米を作り、飢餓に苦しむマリ共和国へ送る取り組みです。今回は、JA あづみの協力のもと、支援米の発送式を開催。米袋にメッセージを書き、マリへ送り出します。式の後には、内堀醸造さんによる、飾り巻き寿司づくりとすし酢の使い方学習会を行います。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(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
- 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>)▲



2025国際協力田米発送式

コープ会・Baby&Kids コープ会開催報告

8月・9月に、リアルとオンラインで開催したコープ会・Baby&Kids コープ会。おしゃべりの様子を一部ご紹介します。

8月テーマ「もしもの時に備えてる？」

- ・9月1日(防災の日)に合わせて、毎年防災用品を点検しています。
- ・小さな子どもがいるので避難時に備えて液体ミルクを用意しています。
- ・普段から日用品は少し多めにストックしています。

8月のモニター商品



(コープ会) CO・OP 塩ひじき (Baby&Kids) CO・OP ひじきドライパック

9月テーマ「気をつけて!あなたの周りの消費者トラブル」

- ・契約に関する文章は、面倒くさげにきちんと読むようにしています。
- ・変なメールが来たら、開かずに迷惑メールとして登録設定しています。
- ・ナンバーディスプレイで電話番号を確認します。

9月のモニター商品



(コープ会) CO・OP 五日釜めしの素 (Baby&Kids) 特定原材料を使わない中華めんタイプ

コープ会メンバー募集中!

- ・コープ会は、月に1回組合員が集まっておしゃべりする会です。
- ・モニター商品、託児をご用意しています。
- ・特にメンバーを募集している会場
コープデリ塩尻センター(水) 10:30~12:00

【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)

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=521>)▲



2025年度コープ会

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。

【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>)▲



参加者
募集

女性限定

★スクロール☆試着会★



CO・OPの宅配カタログでおなじみの『スクロール』。衣料品や雑貨を取り扱うこの『スクロール』に掲載されている商品を実際に見て、触れて、試着してみませんか?季節に応じたコーディネートのポイントやイチオシのこだわりなどについてもご紹介します♪

- 日時: 12月17日(水) 10:00~12:00
- 会場: コープデリ中野センター 2階・会議室A (中野市大字吉田)
- 対象: 組合員とその家族
- 定員: 15人(申し込み多数の場合は抽選とし、11月下旬頃、当選者のみに案内を発送)
- 託児: あり(無料・6ヵ月以上のお子さん対象)
- 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19日(水) ■企画担当: 北信ブロック
- 注意事項: 今回の企画では商品の販売は行いません。また、試着の関係上、女性のみ参加をお願いします。

衣料品以外にもファッション小物、雑貨もご覧いただけます!

【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=607>)▲



参加者
募集

パラパラミンチのパラパラの 秘密と調理法の学習会

パラパラミンチの商品のこだわりと、調理法の学習会です。コープの「パラパラミンチ」は、一粒ずつパラパラに凍らせたひき肉で、使いたい分だけ取り出せるのが特徴です。ハンバーグや餃子など、さまざまな料理に大活躍!少量だけ使いたい時にも便利です。そんなパラパラミンチをもっと知ってみませんか? 試食もあります!

- 日時: 12月12日(金) 10:00~11:30
- 会場: 駒ヶ根ふれあいセンター (駒ヶ根市梨の木 2-25)
- 定員: 20人
- ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ案内の発送をもってお知らせします(12月上旬頃)
- 託児: あり(無料・6ヵ月以上のお子さん対象)
- 申込方法: 電話または Web フォームから申し込み
- 参加費: 無料 ■申込締切: 11月26日(水)
- 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=592>)▲



申込締切
12/19

おうち de お茶しよ!



ご自宅などで、組合員が、家族や友人などの身近な人と楽しくおしゃべりする企画です。冬の開催に向け、参加者を追加募集しています。詳細は、ホームページをご覧ください。



【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」

年金をベースとした

資産形成の秘訣を教えます

老後不安を
なくして
今も大切にする

老後の不安が原因で、「今にどれだけお金を使っているかわからない」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ます。

■主催：コープながのLPA 東信ブロック／後援：コープ共済連

■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>)▶



参加者募集

子育てひろば ほっとるーむ豊科 てあそび、わらべうた ふれあいあそび

事前予約制
で開催！

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、親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を開催します。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をしませんか。初めての方も、リピーターも大歓迎！

■日時：12月9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歳ぐらゐまでのお子さんとその保護者

■定員：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：11月30日（日）17：00

■その他：動きやすい服装でご参加ください

お子さんの成長を
楽しみながら
見守りたい方へ♪



【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=360>)▶



託児サポーターをご存知ですか？

～託児サポーターとして活動してみませんか～

託児サポーターとは！？

コープの会議やイベントで設ける託児を支え、お子さんを安全にお預かりする役割です。

- ◆資格不要
- ◆研修あり
- ◆活動費・交通費支給

活動していただくためには、1年に1回の研修会受講が必要です。今年は春と夏に、県内14会場で『託児サポーター研修会』を行いました。次回は2026・春の開催です！ご参加お待ちしております！！

託児サポーター研修会 受講者の声

♥実演で、とてもわかりやすかった。

♥自分にできることで、新しい世界が広がった気がする。

思いきって参加してよかった！

組合員とその同居のご家族なら登録できます！興味のある方…まずはお気軽にお電話ください。



【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）



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】11月17日（月）・27日（木）
- 【11月のお誕生日会】11月26日（水）10：30～
11月生まれのお友だちをお祝いしよう
- 【お絵かきをしよう】12月1日（月）～6日（土）
- 【絵本の読み聞かせ】12月3日（水）11：15～11：30

ベビーマッサージ・ベビーヨガ講座

参加者募集

■日時：12月17日（水）10：30～11：30

■会場：コープ長野稲里店 コーブルーム

■対象：2カ月～1歳ぐらゐまでのお子さんと保護者

■講師：関美里さん ■参加費：500円（当日集金）

■定員：8組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後、12/13（土）までに電話でお知らせ。申し込みが少ない場合は中止します。

■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み

■申込締切：12月10日（水）16：30

■持ち物：バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの

【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

コープながのフェスタ 2025

中信ブーステーマ

来て、見て、体験～日頃の備えがもしもを救う！～



9月27日（土）安曇野スイス村サンモリッツにおいて、コープながのフェスタ 2025 を開催しました。中信ブロックでは防災・減災をテーマにし、過去に学んだ事の紹介や、ダンボールで作ったベッドやトイレの体験型展示および防災クイズを行いました。



★簡単ダンボールトイレ



★ポリ袋クッキング
これさえあれば！



★スタッフが作った
防災ポーチ・ボトル



★クイズに答えて
おやつをもらおう！



★クイズに挑戦する親子



★ダンボールベッド
作ってみました！



★湯せん調理OK
キッチン用ポリ袋

来場者の声

- *ダンボールベッドは思ったより寝心地が良いですね。温かい気がします。避難所でベッドが使えると楽ですね。
- *ダンボールトイレは非常時のために1つ作っておくと安心ですね。凝固剤はすぐに固まるんですね！
- *防災・減災クイズで指定避難所のマークは知りませんでした。勉強になりました！
- *ポリ袋クッキングをインスタで見て、親子丼を作ってみました。耐熱ポリ袋を買ってみました。

開催報告

CO・OP コーヒーバッグ テイスティ5 ～飲み比べ企画～

CO・OPのコーヒーバッグ5種類を229人の応募の中から抽選で40人の組合員の皆さんに飲み比べてもらいました。お気に入りの味や感想をご紹介します。参考にしてください。



モカブレンド



非常に飲みやすい
香りと甘さがいい
香り、苦み、酸味、
コクが強すぎずバ
ランスがいい

アロマブレンド



芳醇な香りがして良
かった
香りの強さは5種類
の中でナンバー1で
した

味わいしっかりカフェインレス



コクがありおいしい
カフェインレスのイメ
ージがよくなった
夜に飲めるのが嬉しい

リッチブレンド



深いコクと苦みが
いい
カフェオレにして
もコクがある
コク深くおいしい

キリマンジャロブレンド



スッキリとしたさ
わやかな味わい
酸味とコクが強い

一番のお気に入りの伺ったところキ
リマンジャロブレンドがおいしいと
いう声をたくさんいただきました。

その他の感想や意見

- いろいろな種類の入ったアソート商品があると、その日の気分でコーヒーが楽しめていいと思う。
- 気になっていて試せずにいた銘柄が飲めてよかった。いろいろな味が楽しめた。好みの味を見つけられた。
- 記載してあるお湯の量で試した、しっかり味わうことができた。
- カフェインレスは物足りないと思っていたが、イメージが変わった。コクがあって驚いた。

