



皆さまのご協力を願いいたします

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まちづくり、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、被災者の暮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フレンズでは1月11日（日）午前2:00まで受付
受付方法：OCR注文書やeフレンズ、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□・100円…**286528** 1□・1000円…**286536**

1□・10pt…**286538** 1□・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 ご協力を願いいたします

ご家庭で使われることなく眠っている未使用的文具はありませんか？
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。
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、ご協力を願いいたします。

■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・コープ長野稻里店の寄付BOXに投入
(2) コープながの総合企画室宛に送付 ※送料は元払いでお願いします

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）



コープ長野稻里店・安曇野豊科店にて開催！

フードドライブにご協力を！

ご家庭で使用予定のない眠っている食品や、食べきれない食品はありませんか？まだおいしく食べられるのに、このままだと捨てられてしまうかも…フードドライブは、そんな食品を寄付していただく取り組みです。寄付いただいた食品は、NPO法人フードバンク信州と安曇野市社協を通じ、食料を必要としている方々へ届けられます。フードドライブとあわせて、生理用品（未開封）の寄付も受け付けます。こちらは県内の学校などへの生理用品の無料設置に取り組むNPO法人えんまるにお渡しします。ご協力をお願いいたします。

■コープ長野稻里店

日時：12月13日（土）、1月10日（土）
10:00～12:00

■コープ安曇野豊科店

後援：安曇野市社会福祉協議会

日時：12月20日（土）、1月17日（土）
10:00～12:00

《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食品

※以下の条件を満たす必要があります

①賞味期限が明記され、期限まで1ヶ月以上ある

②未開封で常温保存できる ③包装や外装が破損していない

・未開封の生理用品



【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×認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド

予告 書損じハガキ・切手等 回収キャンペーンを実施します

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド「書損じハガキ等回収キャンペーン」は、書損じハガキや使う予定のない切手をお寄せいただき、飢餓に苦しむ人々の支援に役立てる取り組みです。コープながのは、この取り組みに毎年参加をしています。ぜひ、ご家庭に眠っているハガキなどがありましたらご協力ください。寄付の方法などの詳細は、今後発行するコピスにてご案内します。

■取り組み期間：2026年5月末まで

■回収品目：年賀ハガキや郵便ハガキ（書損じ・未使用）など

未投函のハガキ

商品券（収入印紙・株主優待券・古いものも可）、

未使用切手（日本・中国のみ）

外国紙幣（コインは対象外）、使用済み切手 など

■回収封筒について：

回収専用封筒をハピ・デリ！とともに配布します▶

【イークリー宅配】1/12（月）～1/16（金）

【ディリー宅配】1/26（月）～1/30（金）

【店舗】1/12（月）から店内に回収封筒を設置



【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

オンラインで学びましょう！

日清オイリオ 食用油の学習会



食用油には、さまざまな種類があるのはご存知ですか？オリーブオイル、ごま油、アマニ油、えごま油、MCT（中鎖脂肪酸）…それぞれの油の特徴、効能、おいしい食べ方を一緒に学びましょう♪ 日清オイリオグループ（株）より講師を迎えて、「油の上手な使い方」をわかりやすくお話しします。ご自宅から気軽に参加できます。ぜひご参加ください。

■日時：1月16日（金）10:00～11:30 ■開催方法：Zoomによるオンライン開催

■定員：20組程度 ■参加費：無料（機材・通信費は参加者負担） ■申込方法：Webフォームから申し込み

■申込締切：12月25日（木） ■その他：参加者には、1月5日以降、ご案内をお送りします。 ■企画担当：南信ブロック

【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=599>)▲

コープ
ながの
LPA

第17回くらしの川柳募集 入選作品発表！

2025年6月～9月にかけて募集いたしました『くらしの川柳』に、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。2つの部門（①

【自由部門】②【ライフプランニング活動部門】《物価高の家計管理》への応募、計104句の中から選ばれた入選作品です。

【自由部門】

賞	作 品	ペネーム
金賞	体重計 壊れているかと 二度見する	ろむ
銀賞	五つ星 縁無き我が家は 町中華	まこ
銀賞	反抗期 おねだりの時だけ 甘えん坊	yuki
銀賞	沖縄に 涼みに行きたい 酷暑かな	ノリ
入選	頑張った ジムで汗かき 家アイス	サラダチキン
入選	削れない 家族の食費と 私の贅肉	やりくり上手
入選	今日はどこ？ 夫婦で貼り合い スキン湿布	ゆきんこ
入選	米騒動 作るも買うも てんてこまい	コメッコ
入選	「ママかわいい」 言ってるあなたが かわいいよ	Kくんママ
入選	百二歳 古希の娘の 髪を切り	りくじい
入選	物価高 値段変わらず 一合減	イエロー カタバミ
入選	女子会へ 勇気と元気 チャージする	佐久のポピー
入選	景気もね 疲労回復 してほしい	50才目前
入選	七不思議 ウソについても 金バッヂ	こすもす

【ライフプランニング活動部門】《物価高の家計管理》

賞	作 品	ペネーム
金賞	安物を 買い溜めしたら 赤字なの	にゃんにゃん
銀賞	愛犬よ 我慢してくれ 安い餌	グルメ犬
銀賞	ま～あ高い 米と血圧 血糖値	みーこのママ
銀賞	カレーの日 お米じゃなくて ナンなんだ	こりん
入選	また値上げ 渋沢さんが 旅に出る	歌けいこ
入選	値上がりも 家計を見直す 良い機会	ぴあの
入選	チラシ見て すぐ目に留まる 最安値	まりっぺ
入選	自家菜園 節約のためが 資金過多	トマトさん
入選	節約も 裏ワザだって やり尽くし	きゃんこ
入選	笑う子に 家計の赤字も まあいっか	いっちゃん
入選	スナックの 袋パンパン ほほ空気	ガングロ レモン
入選	スーパーで 米の値段を 二度見する	りんしー
入選	豆高騰 我が家のコーヒー アメリカン	コタロウ
入選	ポイ活で 数円ゲット 満足感	mana

たくさんのご応募ありがとうございました

信州ハム
の

ハム・ソーセージを もっと知ろう！

参加者
募集

コープでもおなじみの信州ハムから講師を招いて、商品について教えていただきます。商品の試食やハム・ソーセージの保存方法、ウインナーの飾り切り体験もあります。ハムやソーセージをもっと身近に、よりおいしく食べる方法を学びませんか？おひとりでも、ご家族やお友だちと一緒にでも、お気軽にご参加ください♪

■日時：1月14日（水）10:30～12:00

■会場：コープデリ上田センター
(上田市上塩尻字嶋崎 313-1)



■定員：15人（申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみに12月26日頃、案内を郵送いたします）

■参加費：無料

■託児：あり・無料（6ヶ月から小学2年生まで。託児サポーターの手配状況によりお受けできない場合があります）

■申込方法：電話またはWebフォームよりお申し込みください

■申込締切：12月19日（金）17:00まで

■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=608>)▲

知って得する
お金の話

組合員 LPA による学習会「知って得するシリーズ」

サラリーマンのための確定申告

確定申告を行うことで、納めすぎた所得税が戻ってくるケースがあるのをご存知ですか。医療費がたくさんかかった方、寄付をした方、住宅ローンを組んだ方…などなど。お心当たりの方はぜひご参加ください。一緒に確定申告と所得税の仕組みを学び、賢くお金を活用しましょう。サラリーマン世帯の方向けの講座です。

開催日	開場
1月22日（木）	コープ長野稻里店
1月27日（火）	コープデリ上田センター
1月28日（水）	コープデリ安曇野センター
1月28日（水）	コープデリ諏訪センター

■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：講座開催3日前まで

※お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座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。

【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）

子育てひろば ほっとるーむ豊科

ほっとるーむ豊科 1月開催案内

「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寄りあいいただける「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）
- 1月の開催日：1/13（火）、1/27（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
TEL 0120-502477（月～金・9:00～17:45）

開催報告 くらしサポート活動まごころ

まごころサポーター交流会 みんなでワイワイお菓子の簡単デコレーション

10月に県内4会場で、まごころサポーター交流会を開催しました。最初にみんなで『お菓子の簡単デコレーション（ハロウィン風）』に挑戦し、それをいただきながら「日頃のサポート活動の内容」や…そこで感じていることなどを話し、楽しく交流しました。



〔参加者の声〕

利用者（高齢者）のお宅で活動する時は、『未来の自分を想像して接してみると…落ち着いて対応できるよ！』と、他のサポーターに教えてもらいました。新たな気づきがあり参加してみて良かったです！



【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）



コープデリ ハウジングからのお知らせ

相談＆見積もり
無料

住まいのお困りごとは

コープデリ ハウジングへご相談を！

水まわり・・・お風呂、キッチン、洗面化粧台、トイレリフォーム
屋根外壁・・・塗装、部分補修、重ね張り、張り替え
庭木剪定・・・消毒や伐採のご相談も承ります
断熱窓、雨戸、玄関戸・・・結露、寒さ対策、冷暖房の効率UP
シロアリ、畳、襖、障子・・・シロアリ防除、各種張り替え
水のトラブル、給湯器・・・水漏れ、排水管の詰まり、給湯器交換
他にも・・・増減築、間取り変更、太陽光発電、蓄電池、パリアフリー



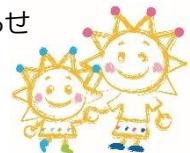
スマホでサッとご相談 WEBなら24時間
365日受付！コープデリ ハウジング長野 検索
←住まいの情報誌「ライフなび」／ホームページ→



【問い合わせ】コープデリ ハウジング 月～金・9:00～17:30
TEL 0120-231832 土・9:00～17:00

「コープデリ ハウジング」は、コープデリ連合会の子会社(株)コープデリサービスによる住宅事業の名称です

子育て応援センターきらきらきっず・いなさとからのお知らせ



～きらきら☆リトミック参加者募集～

音楽に合わせて親子で体を動かして遊びましょう。

- 日時：1月10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：1月3日（土）16:30
- 定員：各5組（申し込み多数の場合は抽選とし、結果は締切後1月6日（火）までに電話でお知らせします）



～ベビーマッサージ・ベビーヨガ講座参加者募集～

- 日時：1月21日（水）10:30～11:30
- 会場：コープ長野稲里店 コープルーム
- 対象：2ヶ月～1歳くらい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
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切：1月14日（水）16:30
- ※申し込み多数の場合抽選とし、1/17（土）までに電話で結果をお知らせ。申し込み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



★年末年始 休館日のお知らせ★

12月31日（水）～1月4日（日）は休館となります。

【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：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紹介いたします。

■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（弁護士法人長野第一法律事務所）



小学生のお子さんの帰宅時間に合わせた平和バス企画・開催報告 戦没画学生慰靈美術館 無言館見学

10月9日(木)、上田市にある『戦没画学生慰靈美術館 無言館』へバスで見学に行きました。ここは、戦争によって、志半ばで命を落とした画学生たちの遺作が展示されています。戦地からの手紙や生前使っていた愛用の品などの展示もあり、参加された23名の皆さんは思い思いに見入っていました。参加者の声をご紹介します。



一度訪れたいと思っていたところだったので良い機会でした。森の中にたたずむ美術館が印象的でした。



戦争なんて本当にムダごとでやってはいけないことだと強く思う。



人物画を見て若い画家とモデルの関係や交わされた会話、思いなどを想像しました。多くは二十代の人たちが亡くなっていること、悲しく惜しく戦争の愚かさ、残酷さを強く思います。

開館当時に受けた印象よりも時を経た今の方が深く感じるものがありました。またひとりでゆっくりと訪れたいと思いました。

以前に来たときより、絵の損傷が進んでいるなと感じました。



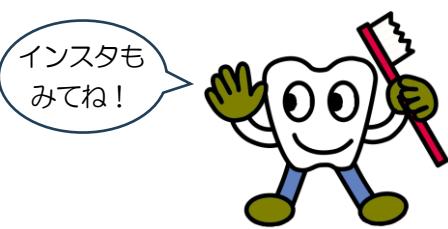
戦争のために夢と希望を断たれた画学生が自分の心をこめた絵画や、家族に込めた願いを知るにつれて、現在の我々が何とめぐまれていることかと思われてならない。

また同じ企画があると嬉しいです。子どもたちのお迎えの時間に間に合うので参加できました。また参加したいです。

昼食は、道の駅“おとぎの里”で各自注文していただきました。

開催報告 “オーラルケア” お口の健康学習会

9月18日、サンスター（株）より講師をお迎えし、“オーラルケア” お口の健康学習会を開催しました。



オーラルケアの基礎知識

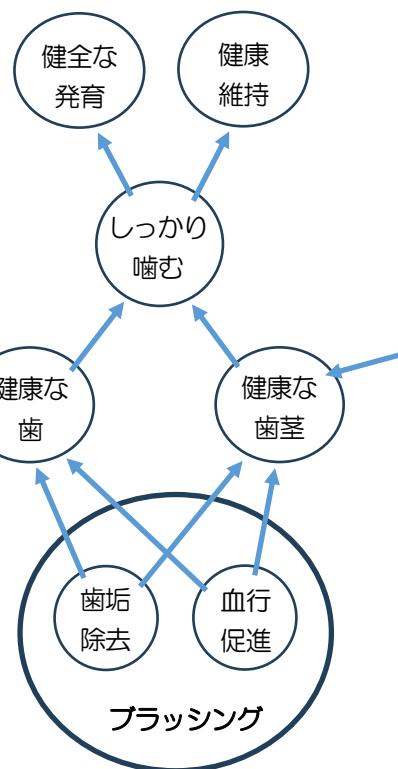
- 口の大切な働き：食べる、話す、顔の形を整える
- 固めの食品をおいしく食べるには18~28本の歯が必要
- 噛むことは唾液分泌、消化促進、筋肉や骨の発育促進、肥満防止、正しい姿勢の維持に役立つ。
- また、高齢者の学習意欲、記憶能力、認知能力、自立度、運動能力の維持に有効
- 大人が歯を失う原因の1位が歯周病、2位が虫歯

虫歯

- 虫歯菌が歯垢を蓄積させ、酸が作られ、虫歯となる。
- 子ども(15~19歳)では減少傾向だが、大人では増加傾向
- ブラッシングによる歯垢除去とフッ素の活用が有効

子どものオーラルケア

- もともと子どもの口の中には虫歯菌はない。大人が使用したスプーンの共用などで虫歯菌が侵入する。
- 乳歯が生え揃ってきたら、家族が歯を磨く姿を見せる。
- トレーニング用歯ブラシを与え、感覚に慣れさせる。
- 遊び感覚で始め、できたらしっかり褒める。
- 幼児期には、大人がしっかり仕上げ磨きを行う。
- 乳歯は永久歯より虫歯になりやすいので、ブラッシングに加え、フッ素をうまく取り入れるのが有効



歯周病

- 細菌による感染症
罹患率は35~74歳で80%以上
- 初期段階は歯肉炎
ブラッシングによる歯垢除去で回復
- 進行すると歯周炎
治療しても完全には元に戻らない

ブラッシングのポイント

- 歯ブラシは鉛筆の様に持ち、歯に軽く当てる。
- 歯とブラシの角度
直角に当て、表面の歯垢を除去
45度に当て、歯の根元の歯垢を除去
- 1日に1回は歯ブラシとデンタルフロス、歯間ブラシなどの歯間清掃具を使う。
- 歯垢除去率：歯ブラシのみ 64%
歯ブラシ+フロス 74%
歯ブラシ+歯間ブラシ 85%
- すぐ水は少なめで(10~15ml 1回)

歯ブラシの選びかた

- ブラシの大きさは、上の前歯2本分程度（奥歯磨き用には小さめを選ぶ）
- ブラシの硬さは、柔らかめを推奨
- 交換時期の目安：1ヶ月に一度