

コープから広がる！
わくわく世界

2026 年度組合員スタッフ大募集！

(任期:2026.3/21～2027.3/20)

「コープが好き！もっと関わりたい」「新しいことを学びながら、無理なく活動したい」「ほかの組合員と交流したい」そんな方は、コープながのの活動を組合員の立場から支える「組合員スタッフ」に挑戦してみませんか？ 2026 年度の組合員スタッフ（2 種）を募集します！

①ブロックスタッフ

4 つのブロック(東・北・中・南信)に分かれてお住まいの地域で活動

組合員同士のおしゃべり会(コープ会)や、総代の集まる会議の準備や司会を担当し、商品やサービスへの要望など組合員の声を集めてコープに届けます。商品・平和・防災減災などさまざまなテーマで学習会を開催します。



②総合スタッフ

田んぼ・畑・川・森など、屋外での活動を中心に県内で活動

田んぼや畑での農業体験、川での生き物観察、森林保全活動など、「がっこうシリーズ※」と呼ばれる体験企画の運営を中心に活動します。

※田んぼのがっこう、畑のがっこう、川のがっこう、森のがっこうの4つ



こんなことが
学べる・経験できる！

- ・企画力、伝える力
- ・人とのつながり
- ・くらしに役立つ知識
- ・コープのことがもっとわかる

共通でやること

- ・月2回の定例ミーティング
- ・企画の準備、会場設営や司会進行
- ・参加者への案内 ・報告書の作成
- ・ニュースの作成 など



■応募要件

eメール、Web 等を利用できる方
活動に自家用車を使用できる方
コープながのの取り組みと一緒に楽しく進めてもらえる方

■活動日数

月10日前後(月ごと若干変動有)
活動補助費(月額)
47,000円/税込 交通費実費支給
スマートフォン貸与

■選考方法

説明会后、面談を行い選考します
採用後に研修があります

■説明＆面談会

コープデリ長野センター…2/16(月)
コープデリ上田センター…2/16(月)
コープデリ塩尻センター…2/17(火)
コープデリ伊北センター…2/17(火)

※日程が合わない場合はご相談ください

■応募締切：2/6(金)

オンライン事前説明会開催！

Zoomによる簡単な説明会で
説明＆面談会前にちょっと説明を
聞いてみたい方はご参加ください

2/3(火) 10:00～10:30

2/5(木) 14:00～14:30

【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=527>) ▶



～わたしのお年玉を世界の子どもの笑顔のために～

ユニセフお年玉募金にご協力を！

コープながのでは、『世界中の子どもたちが誰一人取り残されることなく十分なケアを受け、健康で安心して暮らせること』を願って、「ユニセフ一般募金」に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。

※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません

■宅配をご利用の方(受付期間：2026年1月5日～1月23日)

OCR注文書に、以下の申込番号と口数をご記入ください。

(eフレンズでもお申し込みいただけます)

286401 1口・100円 **286516** 1口・1,000円

現在お持ちのポイントも募金としてお預かりできます。

287083 1口・10Pt **287091** 1口・100Pt

287105 全ポイント

■店舗をご利用の方(受付期間：2026年1月2日～1月31日)

レジ募金、店内設置の募金箱にてお預かりしています。

※ユニセフ(国連児童基金)は、約190の国と地域で子どもたちの命と健康を守る活動に取り組む国連機関です。今回お預かりするお年玉募金は「一般募金」として、ユニセフの定めた優先順位に応じて、世界各地のユニセフの活動に活用されます。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477(月～金・9:00～17:45)

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、アフリカの飢餓に苦しむ人々の自立を支援する活動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、ご家庭で使うことなく眠っているハガキなどがありましたらご協力ください。詳しくは次号(454号)でご案内します。

■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)、使用済み切手、外国紙幣(コインは対象外)、など

■回収封筒の配布について：

回収専用封筒をハピ・デリ！とともに配布します ▶

【ウィークリー宅配】1/12(月)～1/16(金)

【デイリー宅配】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)

コープ長野稲里店・安曇野豊科店にて開催！フードドライブにご協力をお願いします！

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？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。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。

■コープ長野稲里店 日時：1月10日（土）10：00～12：00

■コープ安曇野豊科店 日時：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、未開封の生理用品

※食品は「①賞味期限が明記され、期限まで1か月以上ある 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」を満たすもの

【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・会場
同時開催！

おいしさをそのまま食卓へ

会場参加は試食が
できます♪

「おうちデリカ」～即食惣菜～学習会

あけてすぐおいしく食べられるお惣菜「コープデリ ワンディッシュシリーズ」や、コープデリの即食惣菜「おうちデリカ」のこだわり・おいしさについて学びます。会場に参加または、自宅からオンラインで気軽に参加することができます。たくさんのご応募お待ちしております♪

■日時：1月20日（火）10：30～12：00

■参加方法：①会場参加：コープデリ安曇野センター
（安曇野市豊科高家 1159-4）

②オンライン参加（Zoom を使用）

■定員：各 20 人（申し込み多数の場合は抽選とし、1月9日頃
当選者のみに資料を郵送いたします）

■託児：あり（無料・6 カ月から小学2年生まで）

■参加費：無料（オンライン参加者の通信費等は自己負担）

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み
（オンライン参加者は Web フォームから申し込み）

■申込締切：1月5日（月） ■企画担当：中信ブロック

会場ぜひ試食を
してみませんか？



※画像は
イメージです



【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）

Web からの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=616>)▲

参加者 募集

小川珈琲

オンライン学習会

＼おうち時間を楽しもう／



京都の老舗コーヒーメーカー小川珈琲株式会社とオンラインでつなぎ、コーヒーの知識やおいしい淹れ方を教えていただきます。自分のために淹れた至福の一杯を味わいながら、コーヒーの魅力を深掘りしてみませんか。

■日時：2月4日（水）10：30～12：00

■開催方法：オンライン（Zoom）

■対象：組合員とその家族（アンケートにご協力いただける方）

■定員：45 人（申し込み多数の場合は抽選とし、結果は
1月中旬頃、メールで全員に通知いたします）

■参加費：無料（通信費等は参加者負担となります）

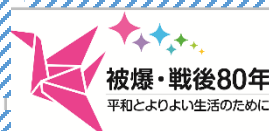
■申込方法：Web フォームから申し込み ■申込締切：1月5日（月）

■その他：参加者には小川珈琲のコーヒーバッグを事前送付します。
学習会で使用しますので当日まで保管をお願いします。
インターネットにつながる環境のパソコン、スマートフォン
などをご用意ください。（Wi-Fi 環境推奨）

■企画担当：北信ブロック

【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）

申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=615>)▶



平和企画オンライン 参加者募集

松代大本営象山地下壕

行った
気になる

長野市松代町にある「松代大本営地下壕群」は、アジア太平洋戦争の末期に大本営をはじめとする政府の重要機関などを松代に移転するために秘密裡に掘られ、3カ所合わせて総延長 10 km とも言われる地下壕です。戦後 80 年の節目の今年、地域の戦争遺跡から歴史を学び実際作業にあたった冬の時期に改めて平和について考えてみませんか？親子での参加も大歓迎です。

■日時：2月2日（月）10：30～12：00

■開催方法：オンライン（Zoom）

■定員：50 組

■参加費：無料（通信費等は参加者負担となります）

■申込方法：Web フォームから申し込み

■その他：インターネットにつながる環境のパソコン、スマートフォン
などをご用意ください。（Wi-Fi 環境推奨）

■申込締切：1月16日（金） ■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=552>)▶



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！お子さんと一緒に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

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

組合員 LPA による学習会「ライフプランから考える」シリーズ

モヤモヤ解消！私の年金＋深掘り編

公的年金制度の基礎について知り、自分にとっての年金を考えます。
年金についての疑問やモヤモヤをなくしましょう。

参加者
募集

開催日	時間	会場	申込締切
1月29日(木)	13:00	コープ長野稲里店	開催日 3日前 まで
2月18日(水)		コープデリ諏訪センター	
2月27日(金)		コープデリ上田センター	
2月27日(金)	16:00	コープデリ安曇野センター	

■講師：コープながのライフプラン・アドバイザー

■託児：なし ■申込方法：電話にてお申し込みください

組合員 LPA による学習会「知って得する」シリーズ

未来を育てる、私らしい働き方

社会保障制度や税制の改正があっても、仕事やプライベートを
充実させて自分らしく笑顔で働くヒントを見つけてみませんか？

■日時：2月12日(木) 13:00～15:00

■開催方法：オンライン開催 (Zoom)

■申込締切：2月5日(木)

■講師：コープながのライフプラン・アドバイザー



申し込み

【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター
026-261-1248 (月～金・9:00～18:00)

参加者
募集

生協灯油割引クーポン券配布のご案内

1月12日(月)～16日(金)の配達時に、生協灯油「3円割引クーポン券」を商品案内と一緒に配布します。ぜひご利用ください。

■使用期間：1月19日(月)～2月27日(金)

1世帯1回限り、期限内のお届け分に有効。

1週間前までのご注文をお願いします。

■注意事項：クーポン券の利用には、生協灯油登録が必要です。

おまかせ給油をご利用の方は、灯油配達日までにホーム
タンク付近の目立つところにクーポン券を出しておいて
いただけると助かります。ご協力をお願いします。

※クーポン券がお手元ない場合は、灯油事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ】生協灯油事務局

0120-123-920 (月～金・9:30～17:00)

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



子育てひろばほっとるーむ稲里より 《1月の予定》

●お絵かき：1月5日(月)～10日(土)

壁いっぱい絵を描こう！

●ボールプールで遊ぼう：1月7日(水)・27日(火)

●読み聞かせ：1月13日(火)・23日(金) 両日とも11:00～11:15

どんなお話かな？お楽しみに

●紙あそび：1月15日(木)～21日(水)

紙皿でコマを作って遊ぼう！

●お誕生日会：1月29日(木) 10:30～11:00

1月生まれのお友だちをみんなで
歌をうたってお祝いしよう♪



～1月きらきら☆じゃんぼー～

『ふれあい遊びと雪だるまのポップアップカード制作』

体操や手遊びなどして、親子で一緒に楽しく体を動かして遊びましょう！
小さなお子さんでも簡単にできる、開くと雪だるまが飛び出すポップアップ
カードも作ります。

予約は不要です。お気軽にお越しください。

■日時：1月14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)



★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)

出会い&ご縁に感謝

くらしサポート活動
まごころスタッフ一同

これからも
よろしくお願ひ
いたします

今年も一年間
ありがとうございました

2025



まごころを

ご利用になりたい方、サポーターになりたい方、
詳しくはWebフォームをご覧ください。

まごころ
HP



【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（弁護士法人長野第一法律事務所）



開催報告

新・中野センター見学



初 コーブながの女性センター長堀米さんに案内していただきました。



冬季の積雪に対応できるよう、他のセンターより庇(ひさし)が長くなっていて、雪捨て場もありました。



荷物の積み込みをしているところです。狭いトラックの中での作業が多いことがわかりました。

参加者の声

- ・貴重な機会をありがとうございました。広くて清潔なセンターから、私たちの元に商品が届けられているんだなと思いました。
- ・床はコンクリートで平らに整備されており、荷がスムーズに運ばれています。隅々まで整理整頓されている様子にも生協の心を感じました。

新・中野センター見学&紅茶の美味しい淹れ方教室

10月に「新・中野センター見学&紅茶の美味しい淹れ方教室」を開催しました。5月に新築移転したコープデリ中野センターの、組合員が普段は入ることのできない場所を見学。その後は、ワルツ株式会社より講師を迎え、「ぐるめぐり」で注文できる「ディルマ」商品の特長を学び、おいしい紅茶の淹れ方を体験しました。

紅茶の美味しい淹れ方教室



●おいしい紅茶の淹れ方●

1. 温めておいたティーカップにティーバッグをいれます。
2. 沸かしたての熱湯を注ぎ、フタをして蒸らします。
※1杯分 180~200ml
3. 1分後にフタを取り、軽く全体をかき混ぜて再びフタをします。
4. 3分経ったら最後に軽く全体をかき混ぜ濃さを均一にしてからティーバッグを取り出します。



「ディルマ」とは…

スリランカ産の紅茶にこだわった世界的に有名な紅茶ブランドです。

スリランカ国内で生産・加工・出荷を行うことで、新鮮さが保たれています。また売り上げの一部が社会貢献に使われるなど、SDGsにも取り組んでいます。

参加者の声

- ・淹れ方がすごく簡単だと知り、紅茶を飲む機会が増えそうです。
- ・専門的なお話が面白く、まるで産地見学をしたような気分になりました。

フリーズドライ製法のいいところを学ぼう! 開催報告

～時短・手軽さだけでなく～

10月に長和町にて須坂市のアスザックフーズ(株)より講師を招きフリーズドライ製法についての学習会を開催しました。製法 栄養 利便性 などについて学びクイズや試食もあり、楽しい学習会になりました。



フリーズドライ製法のいいところ♪

- 製法 … 過度に加熱しないため出来たてに近いおいしさを再現。
- 栄養 … 成分の変化が少なく素材本来のおいしさを大切に作られている。
- 利便性…忙しい朝に! お弁当にもう一品! 長期保存ができる!



『ザク切りいちご』試食しました♪

牛乳と混ぜる他に、少量の水で練り、ジャム状にしてヨーグルトにかける食べ方も教わり、おいしくいただきました。



参加者の声から♪

- クイズで楽しみながら学べその後の試食は一段とおいしかった。
- 栄養成分の変化が少ないこと食感がしつかりしていることに驚いた。
- 災害時の備えとして常備しておくのはいいと感じた。