

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全県で活動

田んぼや畠での農業体験、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活動します。

※田んぼのがっこ、畠のがっこ、川のがっこ、森のがっこの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



オンライン事前説明会開催！

Zoomによる簡単な説明会です
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
TEL: 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たちの笑顔のために～

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すこと』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、店内設置の募金箱で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
TEL: 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▶

【宅配】1/12(月)～1/16(金)

【デリバリー】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
TEL: 0120-502477 (月～金・9:00～17:45)

cope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。ご協力お願いいたします。

- cope長野稻里店 日時：1月 10日（土）10:00～12:00
- cope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」を満たすもの

【問い合わせ】cope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「copeデリ ワンディッシュシリーズ」や、cope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：cope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 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ヶ月から小学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

会場でぜひ試食を
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】cope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)▲

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歳くらいまでの赤ちゃんとその保護者が気軽に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、帰りも自由！赤ちゃんと一緒に楽しく過ごしてください。

- 場所：ほっとるーむ豊科
(cope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！（赤ちゃんの見守りは、
保護者のみなさん、お願いします）



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



【申し込み・問い合わせ】cope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)▶



行った
気になる

平和企画オンライン 参加者募集

松代大本営象山地下壕

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、秘密裡に掘られ、3カ所合わせて総延長 10km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】cope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)▶

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
2月18日(水)	~	コープデリ諒訪センター	3日前
2月27日(金)	16:00	コープデリ上田センター	まで
2月27日(金)		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、暮らしの働き方

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

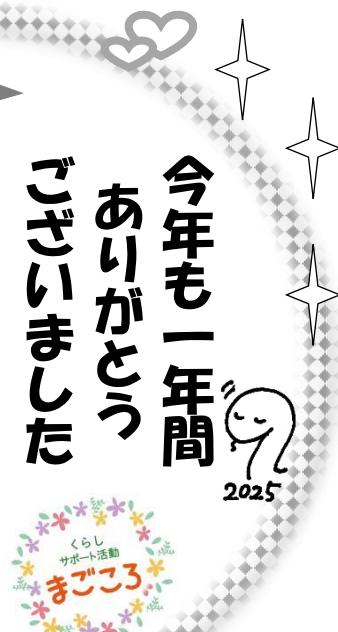
【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター
026-261-1248 (月～金・9:00～18:00)



申し込み

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
よろしくお願ひ
いたします
これからも
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。

【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)

まごころ
HP



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ますと助かります。ご協力をお願いします。

※クーポン券がお手元にない場合は、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

TEL 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)
壁いっぱいに絵を描こう！
- 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☆じゃんぱり～

『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)

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)



ブロックニュース

このページは東信・北信・中信・南信の各地域で活動するブロックスタッフが作成し、各ブロックからのお知らせを掲載しています。Instagramでは、ブロックニュースの内容を写真で紹介しています。右二次元コードからアクセスできます。
※原料事情等により、記事内で紹介した商品を取り扱わない場合があります。



開催
報告

新・中野センター見学



紅茶のおいしい淹れ方教室



初
コーヒながの
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。

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。

「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。

●おいしい紅茶の淹れ方●

- 温めておいたティーカップにティーバッグをいれます。
- 沸かしたての熱湯を注ぎ、フタをして蒸します。
※1杯分 180~200ml
- 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。
- 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。

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・手軽さだけではない～

10月に長和町にて須坂市のアスザクフーズ(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て素材本来のおいしさを大切に作られています。
- 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♪

牛乳とまぜる他に、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。



参考の声から♪

- クイズで樂しかしながら学べ
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
食感がしあ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。

北信ブロック

東信ブロック