

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来

Socia インフォメーション

Vol.454 1月4回

配布：2026年1月12日～1月16日

発行：コープながの 総合企画室

<https://nagano.coopnet.or.jp/>



コープながの

「ともに」の力で、笑顔の明日を

コピー



ブロック
ニュース

2026 年度組合員スタッフ大募集！

(任期:2026.3/21～2027.3/20)

コープながのの活動を支える組合員スタッフ（ブロックスタッフ／総合スタッフ）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、商品・平和・防災減災などさまざまなテーマでの学習会の開催



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

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）

■応募締切：2/6（金）

日程が合わない場合は
ご相談ください

【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）

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=527>)▶



2025 年度 総合スタッフより

総合スタッフ活動紹介

こんにちは！総合スタッフです。私たちは「がっこうシリーズ」の企画運営をメインに活動しています。「がっこうシリーズ」とは、身近にある田んぼ・畑・川・森のフィールドを活用し、体験を通して楽しみながら学び交流する企画です。



↑田植え体験の見守り
& 苗を渡してサポート



川の生きものについてお話を
聞いてます→

←ふれあい農園で
サツマイモの
苗を植えてます

ぜひ、一緒に活動してみませんか？
きっとドキドキ・ワクワク楽しいことが
待っているはず！ご応募お待ちしております！



説明＆面談会前にちょっと説明を聞いてみたい方へ！

オンライン事前説明会を開催！こちらも申し込みは左記から。

2/3（火）10:00～10:30、2/5（木）14:00～14:30

コープながのはパートナーとして
AC長野パルセイロ・レディースを
応援しています。



AC NAGANO
PARCEIRO
LADIES

参加者
募集



AC長野パルセイロ・レディース 選手と交流会！

AC長野パルセイロ・レディース選手との交流会です。

交流会の後には選手との写真撮影やサイン会も予定しています。

なかなか会えないプロサッカー選手と

直接おしゃべりできる特別な時間を楽しみませんか？

サッカー大好きな人も、詳しくない人も！ご参加お待ちしております！

■日 時：2月18日（水）10:00～11:30

■会 場：コープ長野稲里店コーブルーム（生協会議室）
（長野市稲里町中央3丁目38-1）

■対 象：組合員とその家族（小学生以上）

■定 員：15人（申し込み多数の場合は抽選とし、2月5日以降、
当選者のみにご案内をお送りします。）

■参 加 費：無料

■託 児：あり（無料・6カ月～小学生未満）

※託児サポーターの手配状況により同席での参加をお願いすることがあります

■申込方法：Webフォームまたは電話 ■申込締切：1月30日（金）

■そ の 他：申し込み時に「選手と話したいこと、聞きたいこと」を
教えてください。

【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）

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=508>)▲



コープながの×認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド

書損じハガキ・切手等 回収キャンペーンにご協力を！

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドによる「書損じハガキ等回収キャンペーン」は、ご家庭に眠っている書損じハガキや使う予定のない切手をお寄せいただき、バングラデシュ・ベナン・ブルキナファソ・ウガンダで住民自らの手で地域の食を守る協同組合をつくり、飢餓を解決する活動に役立てる取り組みです。ぜひご協力をお願いいたします。

■回収方法：専用封筒を使用し、郵便ポストへ直接投函してください。
店舗や宅配の担当者はお預かりできません。専用封筒は【ウィークリー宅配】1/12～16の配達時にハピ・デリ！とともにお届けします。
／【デイリー宅配】1/26～30の配達時にお届けします。／【店舗】サービスカウンターにて配布します。

■回収するもの ※詳しくは回収用封筒をご確認ください。
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（周りをざっくり切る・どこの国のものでも可）／
金・プラチナ（金歯・金貨・宝石※一部分・破損品可）／
ブルーチップ・グリーンスタンプ

■回収期間：5月31日（日）まで

前回キャンペーン
報告動画はこちら



【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9:00～17:45）

ユニセフお年玉募金にご協力を！

コープながのでは、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。ご協力をお願いします。
※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。

※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）

参加者募集

冬のお試し企画

コープで今日から“だし名人”！

あたたかい煮物や鍋料理がおいしい季節！

CO・OPの手軽に使える顆粒だしを試してみませんか？

3種類のだしをおうちでお試しいただき、感想を教えてください。



*写真はイメージです

■定員：60人（組合員で、アンケートに必ずご協力いただける方）

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ2月10日頃、商品と資料を発送いたします。

■参加費：無料 ■申込方法：Webフォームから申し込み

■申込締切：1月23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=617>)▲

おうち de お茶しよ！秋開催報告

おうち de お茶しよ！秋号では『今日も元気！こんなこと、しています』をテーマに家族や友人、身近な人とおしゃべりを楽しんでいただき、たくさんの声が寄せられました。今回はその一部をご紹介します。

テーマ「今日も元気！こんなこと、しています」



- ・ラジオ体操を毎日しています
- ・ジムに通って体を鍛えています
- ・家族みんなで笑って楽しく過ごすことが心の健康につながり、心の健康が身体の健康にもつながると思っています

※秋号のお茶セットはこちら！（2人分をお届けしています）※



穀物ブレンド茶
ティーバッグ



コーヒーバッグ
オリジナルブレンド



お野菜あみじゃが
うましお味（Ca入り）

冬号は2月
お届け予定！

報告

アフガニスタン地震緊急支援募金

2025年9月15日（月）～10月12日（日）の期間で取り組んだ「アフガニスタン地震緊急支援募金」のご報告です。皆さまからお寄せいただいた募金は、全額を公益財団法人日本ユニセフ協会の「自然災害緊急募金」に送金します。ご協力ありがとうございました。

コープながの募金額 1,256,491円

（コープデリグループ全体 8,455,954円）

※「自然災害緊急募金」は世界各地の自然災害の被災者を支援対象としていますが、今回の募金はアフガニスタン地震で被災した子どもたちとその家族への支援に活用されます。



Zoomで開催！参加者募集

お米育ち豚プロジェクト学習会

商品を購入することで日本のお米作りを支える「お米育ち豚プロジェクト」ご存じですか？ お米を取り巻く環境が変化する中で、「お米育ち豚プロジェクト」の“はじまり”と“今”について、コープデリ連合会から講師を招き、わかりやすく教えていただきます。資料とともに当日のお茶菓子用としてエシカル商品をお送りします。ご自宅から気軽に参加できます。ぜひご参加ください。

このロゴ
見たことある！



今まで何となく購入
していたけれど。
日本のお米作りを
どうささえているの？

■日時：2月12日（木）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：1月26日（月） ■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=622>)▲

Zoomで開催 参加者募集♪

子どもがやる気になる

“魔法の質問”について学ぼう！！

お子さんへの声かけで、お悩みはありませんか？

今回は、心理カウンセラーの宮崎美紀さんをお招きし、思春期のお子さんをお持ちの方や、これから思春期を迎えられるお子さんがいる保護者を対象に、子どもへの向き合い方を楽しく学びます。参加者同士の交流をしながら、ワークショップ形式で行いますので、筆記用具を用意してご参加ください。ご参加いただいた方は、希望があれば後日電話にて講師に個別相談を1回無料で行うこともできます。ご参加お待ちしております！！



■日時：2月10日（火）10：00～11：30

■開催方法：Zoomによるオンライン開催

■定員：30人（申し込み多数の場合は抽選とし、
当選者のみに1月30日頃、案内を郵送いたします）

■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：1月26日（月）17時まで

■企画担当：東信ブロック

【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=625>)▲

子育てひろば ほっとるーむ豊科

2・3月の開催案内

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。スタッフがおもちゃを用意してお待ちしています。お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）

【申し込み・問い合わせ】コープながの総合企画室

- 場所：ほっとるーむ豊科
（コープ安曇野豊科店隣セリア裏側生協会議室）
- 2・3月の開催日：2/10（火）、3/24（火）
- 開催時間：10：30～12：30
- 申込不要・参加費無料

★イベント告知：手遊び 2/24（火）、紙工作 3/10（火） 開催！



☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

コープサークルからのお知らせ

むすぶ会フックイベント 赤ちゃん絵本を楽しもう♪

赤ちゃんの絵本ってどう選ぶの？絵本を読んであげるにはどうすればいい？そんな方へ実際に絵本を読みながら、本を紹介します。赤ちゃんと一緒に参加するのはもちろん、ボランティア活動をされている方、これから始めたいという方も、一緒に赤ちゃん絵本を楽しみましょう。

- 日時：1月29日（木）10：30～11：30
- 会場：長野市ふれあい福祉センター4階 和室
- 内容：赤ちゃん絵本の読み聞かせ・紹介、わらべうた（稲富裕子さん）
- 参加費：無料 ■その他：事前申し込みをお願いします
- 申し込み・問い合わせ：ながの子どもと本をむすぶ市民の会
TEL 026-251-1660（ニシザワ）

商品検査センターからのお知らせ

Zoomで開催！オンライン学習会

パラパラミンチの工場見学をオンラインで楽しもう！

コープで人気のパラパラミンチをつくっているコープデリフーズのオンライン工場見学です。お惣菜などをつくる工程や精肉加工の様子、商品検査センターのオンライン見学も行います。

- 日時：2月19日（木）10時30分～11時30分
- 開催方法：オンライン（Zoom） ■参加費：無料
- 定員：50人 ※申し込み多数の場合抽選。

2/3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 ■申込締切：2月1日（日）



申し込みはこちら

【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）



くらしサポート活動まごころ 開催報告

生協10の基本ケア学習会

誰もが年を重ね、暮らしの中で助けが必要になる時が訪れます。その時がくる前に知っておきたい基本ケア学習会を会場・オンラインで同時開催しました。

生協の考え方…介護に最も必要とされることは、一人一人が住み慣れた[ふつうの生活]を続けたいという思いに寄り添うこと

尊厳を護る 自立を支援する 在宅生活を支援する

★生協10の基本ケア★

- ① 換気をする
- ② 床に足をつけて座る
- ③ トイレに座る
- ④ あたたかい食事をする
- ⑤ 家庭浴に入る
- ⑥ 座って会話をする
- ⑦ 町内にお出かけをする
- ⑧ 夢中になれることをする
- ⑨ ケア会議をする
- ⑩ ターミナルケアをする

② 床に足をつけて座る とほ



背もたれに
よりかからず
少し前かがみに



背もたれに
よりかかると
背骨が傾いて
しまう。

☆日常の生活行為そのものをリハビリと捉えます☆

【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

～2月きらきら☆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、パネルシアターを見てみんなで楽しむ会です。今回のテーマは「節分」。新聞紙で豆まき用バッグを工作し、みんなで豆まきをして遊びましょう。予約は不要です。気軽にお越しください。

- 日 時：2月2日（月）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

音楽に合わせて親子で体を動かして遊びましょう。

- 日時：2月7日（土）キッズ向け（1歳6ヵ月以上）11：00～12：00
ベビー向け（1歳6ヵ月未満）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31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2月3日（火）までに電話でお知らせ



【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

冷凍食品のおいしさを引き出す コツを知ろう！

10月30日に株式会社ニッキーフーズより講師をお招きし、コープデリ塩尻センターにて冷凍商品の試食をしながら、製法・こだわり、調理のコツを学習しました。

蓬萊本館 ジャンボ焼売

蒸し器で蒸すのがベスト！
レンジの時は水にくぐらせてから♡



レンジでコロちゃんシリーズ

コロッケを指定時間通りレンジで温め、少し冷たくてもそのまま放置。
余熱で衣がサクサクに！

「レンジでコロちゃんコロッケ」 簡単アレンジ

- ・パンにはさんでバーガーに☆
- ・コロッケを潰してマヨネーズを加えると、おいしいサラダに♪
- ・めんつゆで煮込んで卵でとじればコロッケ丼に♡

繁盛厨房 大海老チリソース

湯煎時間が長いと衣がはがれやすくなるので、表示通りの時間が最適☆



チョコバナナ

冷凍・半解凍・しっかり解凍
自分の好みを見つけてね♪

おいしそうに見せるための

★ ローストビーフの切り方 ★



- ・解凍は半解凍で（※注1）
（直前に流水解凍がおすすめ）
（表面は柔らかいが奥に硬さを感じるくらいがベスト！）
- ・ドリップはペーパーで軽く拭きとる
- ・切れる包丁を使う・肉の繊維に直角に切る
- ・包丁の重さを利用して前後に動かす（力を入れすぎない）
- ・最後は無理に切らず乱切りにしてもOK



神サ三田屋



※注1：メーカーの推奨解凍方法は「袋のまま冷蔵庫で自然解凍してください」ですが、より手早く簡単にできる方法をご紹介します。

参加者の声より

- ・試食をしながら、今食べている商品がどういうものか説明が聞けたのはとても良かった。
- ・ハピ・デリ！の冷凍食品の多くがニッキーフーズさんの商品であることに驚きました。
- ・試食をすることで、「味」を知ることができ、今後の購入の参考に大変役立ちました。
- ・コロッケの衣がサクサクでビックリしました。今まで冷凍食品はベチャっとするから買ったことがなかったのですが、これからは買います！！



～ おかげさまで25周年！大容量詰め替え紙パック ～

コープのカートンボックス

25年前、他社に先駆けてコープが初めて採用した大容量詰め替え紙パック『カートンボックス』の魅力をお伝えします！

こぼしにくくなり、
入りきらなかった時も
そのまま保管できるので便利

何度も買う手間が
省けるし、なくなる
心配がへった

☆紙容器でエコ！

- 詰め替えパウチと比べてプラスチック使用料が約半分
- 輸送効率がいいから輸送時のCO2排出量を削減
⇒四角いからスキマを少なく配置できてたくさん運べる

☆紙容器で詰め替えも保管もらくらく！

- 容器がしっかりしていて安定感があるので詰め替えやすい
- しっかり自立・すっきり収納・省スペース

☆大容量でお得！ 一例を紹介します↓

カートンボックスは
しっかり自立・すっきり収納！
パウチに比べてこんなにスッキリ、省スペース



パウチ

同じ内容量



カートン
ボックス

1000ml

約4.4本分



co-op 薬用 泡で出てくるハンドソープ

1000ml

約2.2本分



co-op アロマ柔軟剤 LalaFuwa

1000ml

約2.7本分



co-op セフターENERGY抗菌・防臭