

CO・OP ともに はぐくむ くらしと未来



コープながの

「ともに」の力で、笑顔の明日を

Socia インフォメーション

コピス



ブロック  
ニュース

Vol.455 2月2回

配布：2026年1月26日～1月30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

## AC長野パルセイロ・レディース 選手と交流会！

参加者  
募集



AC長野パルセイロ・レディース選手との交流会を開催！交流会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プルーム（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、  
当選者のみの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：電話またはWebフォームから申し込み

■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>)▲

観戦  
無料

白馬で世界レベルの戦いを応援しよう！

## 第28回全日本障害者 クロスカントリースキー競技大会

国際スキー連盟（FIS）・日本障害者スキー連盟主催「第28回全日本障害者クロスカントリースキー競技大会」が白馬クロスカントリー競技場スノーハープにて開催されます。さまざまな障害のあるアスリートが全国から集い、日本一を決める戦いに挑みます。パラリンピック代表内定選手も出場する世界レベルの大会です。選手たちの熱い戦いを、白馬で一緒に応援しませんか？ぜひご来場ください！

■開催日：2月7日（土）、2月8日（日）

■主催：FIS、（公財）日本障害者スキー連盟

■協賛：日本生協連、コープ共済連、とやま生協、コープながの 他

■会場：白馬クロスカントリー競技場スノーハープ（白馬村神城3003）

### 大会スケジュール

日付	時間	種目
2月7日（土）	10：30～競技開始 13：00～表彰式	スプリント・クラシカル
2月8日（日）	10：30～競技開始 12：30～表彰式	10kmクラシカル 5kmクラシカル（チャレンジ）

※スケジュールは予告なく変更となる場合があります

■その他：会場にてホットドリンクのふるまいを行います。  
無料の駐車場があります。お車での来場もOKです。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477（月～金・9：00～17：45）

## 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

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

**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 ※日程が合わない場合はご相談ください

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）

【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>)▶

### ブロックスタッフ活動紹介

ブロックスタッフは、商品や平和、防災減災など、さまざまなテーマの学習会や、組合員同士のおしゃべり会（コープ会）の準備・運営をメインに活動しています。

「くらしの知識を深めたい」「コープのこと、商品のことをもっと知りたい！」そんな好奇心を大切に、さまざまな企画を形にしています。



防災学習会  
非常食の試食を用意しました



コープながのフェスタへ  
スタッフがブース出展

あなたもぜひ、活動してみませんか？  
きっと新しい自分に出会える、ワクワクする  
体験が待っています！たくさんの  
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



～「お米育ち豚」知っていますか？～

## お米育ち豚学習会

参加者  
募集

豚の飼料にお米を混ぜて育てる「お米育ち豚」。学習会では、この「お米育ち豚」がどのように育てられ、私たちに届くのかを知ることで、さらにファンになること間違いなし！試食もあります。ぜひお子さんも一緒にご参加ください。

- 日時：3月14日（土）10：00～11：30頃
- 会場：コープながの安曇野センター（安曇野市豊科高家 1159-4）
- 定員：30人 ※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみにご案内をお送りします。
- 参加対象：小学生以上（小学生未満の同席可）
- 参加費：無料 ■託児：なし
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切：2月13日（金）16：00
- 企画担当：総合スタッフ



【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=90>)▲

お飲み物、お茶菓子をご用意してお待ちしています♪

## 「お店の縁側」2・3月開催案内

毎月、コープのお店にて「お店の縁側」を開催しています。どなたでもお気軽にお立ち寄りいただき、お飲み物やおしゃべりでホッと一息ついていきませんか。参加無料、申し込みは不要です。ぜひお越しください。

- 会場：コープ長野稲里店、コープ安曇野豊科店  
店内無料休憩所（イートインスペース）
- 2月の開催日：2月3日（火）、2月17日（火）  
3月の開催日：3月3日（火）、3月17日（火）  
3月31日（火）
- 開催時間：10：30～12：30



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

報告

ご協力ありがとうございました

## 2025年度県民教育署名

2025年9月8日～10月24日の期間で組合員の皆さまにご協力いただいた「県民教育署名」集計結果をご報告します。

●県提出用 6,627筆 ●国提出用 6,483筆  
※12月10日現在

これまで「県民教育署名」を継続してきたことも一定の力となり、教育環境の改善が進んでいます。署名用紙は、個人情報として管理および取り扱いを徹底し、直接、長野県教職員組合連絡協議会事務局へお届けしました。署名は、2025年12月22日に県知事へ、2026年1月に国会へ提出予定です。ご協力ありがとうございました。

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（Zoom）
- 講師：コープながのライフプラン・アドバイザー
- 申込方法：電話またはWebフォームから申し込み
- 申込締切：2月5日（木）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=612>)▲

組合員 LPA による学習会「ライフばらんから考える」シリーズ

## 私の年金+深掘り編

モヤモヤ解消！

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。

開催日	会場
2月27日（金）	コープデリ上田センター
2月27日（金）	コープデリ安曇野センター
2月18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：13：00～16：00 ■託児：なし
- 申込方法：電話にて申し込み ■申込締切：開催日3日前

【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）

## 10月・11月コープ会開催報告

10月、11月にコープ会とBaby&Kidsコープ会をリアル会場とオンライン会場で開催しました。各会場のテーマでおしゃべりが盛り上がりしました。その一部をご紹介します。

### 10月テーマ 心の支えや癒し、あなたの大切なモノ・コトを教えて！

- （コープ会）大相撲の力士を応援しています
- （コープ会）電車のお得なチケットを使って一人旅を楽しんでいます
- （Baby&Kidsコープ会）子どもの成長が一番の楽しみです

### 11月テーマ 最近リフレッシュできていますか？

- （コープ会）家族のすすめで、マッサージに行きました
- （コープ会）ウォーキングが好き。歌いながら歩いています
- （Baby&Kidsコープ会）子どもが寝た後にアロマの勉強をします



コープ会

お試し商品はこちら！

※毎回コープの商品を  
1品選定し、お試し  
いただいています



Baby&Kidsコープ会

＼2026年度のメンバーは2月から募集開始予定！／

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

## 生協灯油割引クーポン券配布のご案内

使用期間：1月19日（月）～2月27日（金）

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した。ぜひご利用ください。

- 注意事項：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。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お出しく下さい。

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）



## 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

参加者募集

お子さんの心と身体の発達を学びながら、親子で楽しめる「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」を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て開催します。事前予約が必要です。動きやすい服装でご参加ください。



- 日時：2月24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歳ぐらいまでのお子さんとその保護者
  - 定員：先着5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：2月17日（火）17：00
- 定員に達した場合は締め切り前に募集を終了します

【イベント開催予告】3/10（火）紙工作「いないいないばあ」  
※詳細はコピス456号でご案内します♪

【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=360>)▲

参加者募集

まごころの託児サポーターってなあに？

あなたもやってみませんか



## 「託児サポーター」オンラインde説明会

コープながのの会議や催しでは託児を設けています。その託児を支えていただく託児サポーターを随時募集しています！  
どのように活動をしているの？資格は必要？私にもできる？とちょっと気になっている方♡オンラインで説明会を開催します。話を聞くだけでもOKです。お気軽にご参加ください！

- 日時：3月3日（火）①10：30～11：30  
※どちらかに参加 ②13：30～14：30
- 開催方法：Zoomによるオンライン開催（通信費等は参加者負担）
- 対象：組合員またはその家族 ■定員：なし
- 申込方法：Webフォームから申し込み
- 申込締切：2月17日（火）

※参加者には2月20日頃にご案内（ミーティングIDなど）を申し込み時に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】くらしサポート活動まごころ  
0120-755590（月～金・9：00～17：00）



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=623>)▲



## 令和8年度 長野県シニア大学 学生募集

### 一般コース

- 募集期間：2月2日（月）～3月31日（火）
- 募集人員：690人  
（佐久、上小、諏訪、伊那、南信州、木曽、松本、大北、長野、北信）
- 入学資格：おおむね50歳以上の県内在住の方
- 学習期間：2年間（学習日数は月2日、年間15日程度）
- 内容：教養講座…社会情勢、地域の歴史、健康管理など  
趣味・健康・交流講座…俳句、絵手紙、書道、写真など  
地域づくり講座…地域や課題を知る、フィールドワークなど
- 授業料：年額12,000円  
※この他に、自治会活動費等の費用が必要となります。

### 専門コース（定員30人 長野学部）

全県の皆さんを対象に、地域のリーダーやプロデューサー的人材を養成する1年制コースを長野学部に設置しています。授業内容や授業料等が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

月に2日程度、お勤めしながら通えそう！

【問い合わせ】長野県シニア大学本部（公益財団法人長野県長寿社会開発センター）

TEL：026-226-3741 FAX：026-226-8327

<http://www.nicesenior.or.jp/daigaku>

長野県シニア大学各学部（県内各保健福祉事務所福祉課内）  
市町村役場（高齢者福祉担当課）



※コープながのは（公財）長野県長寿社会開発センターの賛助会員として取り組みを応援しています



子育て応援センターきらきらきっず・いなさと

## ほっとるーむ稲里 2月の予定

- ★絵本の読み聞かせ 3日（火）・13日（金） 11：15～11：30  
みんなで手遊び&スタッフによる絵本の読み聞かせ  
どんなお話かな？ お楽しみに♪
- ★紙あそび 3日（火）～9日（月）
- ★お絵かき 16日（月）～21日（土） 10：00～16：00
- ★ボールプール 17日（火）・27日（金）
- ★誕生日会 26日（木） 10：30～11：00  
2月生まれのお友だちをお祝いしよう♪

## 幼児一時預かり にこにこルームを 利用してみませんか

にこにこルームは1歳から就学前のお子さんを予約制でお預かりしています。利用時間は月～金の9：30～16：30、料金は1時間500円です。ご自身のリフレッシュや通院、兄弟の用事、慣らし保育などの際に、ご利用ください。



【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



## バスで行く 無言館見学

11月に「バスで行く無言館見学」を開催し、10人の組合員が上田市にある無言館に行ってきました。  
戦時中、志半ばで亡くなった若い画学生たちの絵画や遺品が並ぶ静かな空間で、一つひとつの作品から、それぞれの思いが伝わってくるようでした。  
被爆・戦後80年の節目に、平和の大切さを改めて考える貴重な時間となりました。



第一展示館には日中戦争や太平洋戦争で命を落とした画学生たちの遺作や遺品が展示されています。生きて絵を描くことを夢見ながら戦場へ赴いた彼らの、深い思いが込められています。



### 【参加者の声】

- 生きてくても生きられなかった方々、みんな若くして亡くなられていて絵を見ながら切ない気持ちになりました。とてもいい見学会でした。
- 若い人が戦争で亡くなりどんなに無念な思いかと残念でなりません。絵はどれも愛であふれていたと思います。戦争のない世の中を望みます。



第二展示館「傷ついた画布のドーム」  
画学生たちのデッサンや習作380点余りが天井一面を覆っています。

第二展示館内にある「オリーブの読書館」  
では15,000冊の美術書や児童書などを閲覧することができます。

## 開催報告

## ミールキットについて学ぼう

11月6日オンラインでミールキットの学習会を開催しました。ミールキットの魅力や、開発秘話、ミールキットができるまでを、わかりやすい説明で学びました。デモンストレーションでは、10分間で調理の盛り付けが完了する様子を見て、簡単に作れることを実感しました。また、多くの商品があることを学びました。

りんご酢のフルーティさが決め手！  
豚から揚げと5種野菜の彩り酢豚（2〜3人前）



蔵元味噌仕立てのすいとん鍋（2人前）



食材がカット済みで簡単！



コープデリミールキットの魅力	2021年 冷凍ミールキット誕生	コープデリミールキット ヒストリー	コープデリミールキットが できるまで	グッドデザイン賞を受賞
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 誰が作ってもおいしい</li> <li>• 複雑な工程がない</li> <li>• 時短10〜15分で完成！</li> </ul> 「簡単に」「短時間で」「無駄なく」おいしい手作り料理が作れるのが開発者の思い	2021年コロナ禍における、市場の動向から開発をかさね、冷凍にすることで、菌数コントロールが難しかった魚介類のメニューもできた	デビューから12年、組合員の声や市場動向を参考に、数々の改良を重ねてきた夕食のメインおかず「料理キット」として開始し、2025年上期まで2億3千食以上利用されている	製造や点検は、機械化している部分もあるが、大部分は人の手で行っており、ヒューマンエラーが出ないように作業工程を工夫している 妥協せず、原材料の丁寧な検品を行っている	「システム・サービス部門」でグッドデザイン賞を受賞した 「組合員の暮らしと利用者視点」を大切にする姿勢が評価された

### ♪参加者からの感想♪

◇これまでに購入したことのあるミールキットについての感想

- ビビンバ丼が大好き
- ドライカレーがおいしい
- 1食で主菜、副菜があるのは満足度が高い
- 筑前煮の椎茸がおいしい

◇学習会に参加して

- 2万件以上のレシピカードの返信されたコメントがあると知り、ミールキットの商品開発は開発担当者と組合員の思いでできているとわかった。
- 割高でなかなか買えないと思ったが、時短で簡単に健康的なできたての食事をとれる良さを知った。