

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



コープながの
「ともに」の力で、笑顔の明日を

コピス



ブロック
ニュース

Vol.458 3月4回

配布：2026年3月9日～3月13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



AC NAGANO
PARCEIRO
LADIES

コープながの
サンクスマッチ

コープながのは、女子サッカーのプロチーム「AC長野パルセイロ・レディース」のパートナーとして協賛し、チームを応援しています。「AC長野パルセイロ・レディース」のホームゲームにて、ネーミングライツ（冠協賛）試合「コープながのサンクスマッチ」を開催します。ぜひご来場ください！

■日時：4月25日（土）14：00キックオフ（12：00開場）※雨天決行

■対戦相手：サンフレッチェ広島レジーナ

■会場：長野Uスタジアム（南長野運動公園内） ※会場へのアクセスにつきましては、AC長野パルセイロホームページをご覧ください。

参加者募集 申込締切：4月3日（金）17：00 Webフォームから申し込み

特別価格 試合観戦チケット販売

①キックインセレモニー

- 内容：選手入場後、ボールを蹴って審判に試合球を渡すセレモニー
- 対象：組合員の家族で、小学3年生から中学3年生までのお子さん
- 定員：1人（申し込み多数の場合は抽選とし、結果は当選者のみ電話で連絡）
- その他：セレモニーに参加するお子さんと保護者1人にメイン自由席招待券（観戦チケット）をお渡しします。※不要な方は申し込み時にお申し出ください。Webからの申し込みはこちら（<https://krs.bz/naga.coop/m?f=421>）

キックインセレモニー



②親子サッカー教室

- 内容：AC長野パルセイロ・レディース選手もしくはスタッフを交えた親子サッカー教室
- 日時：4月25日（土）10：30～11：30
- 会場：長野Uスタジアムピッチ
- 対象：コープながのの組合員親子（年中～小学6年生）
- 定員：30組（申し込み多数の場合は抽選とし、結果はメールにてお知らせ）
- その他：サッカー教室に参加するお子さん（小学生以上）と保護者1人にホーム自由席招待券（観戦チケット）をお渡しします。※不要な方は申し込み時にお申し出ください。Webからの申し込みはこちら（<https://krs.bz/naga.coop/m?f=422>）

親子サッカー教室



- 組合員の皆さんに試合観戦チケットを特別価格でご案内！
注文番号と枚数を注文用紙の6桁記入欄にご記入ください。
- チケットは当日、会場（シャトル乗り場前特設ブース）でお渡しします。組合員証や明細書等、組合員コードのわかるものを持参ください（引換時間11：00～14：45）
 - チケット代金は宅配利用代金と合わせて引き落としとなります。
 - 注文締切：4月10日（金）まで（4月3回まで）

※eフレンズの受付は4月12日（日）午前2時まで

※来場されなかった場合の返金対応はありません。

※システムの都合上、明細書兼請求書には商品名と数量のみ記載します。請求金額は2026年4月度請求書（4/27週配布）をご確認ください。引き落としは5月7日（木）です。

席種	区分	価格	注文番号
ホーム	一般	1,400円	297283
自由席	小・中・高校	400円	297301

※未就学児はチケット不要。

会場にてフードドライブと未使用文具&未使用生理用品の寄付を受け付けます。詳細は2面をご覧ください。

【問い合わせ】コープながの総合企画室 ☎0120-502-477（月～金・9：00～17：45）

第34回通常総代会議案書の「絵」を募集します！

第34回通常総代会議案書および資料編の2冊に掲載する「絵」を募集します。採用された「絵」は、これらの表紙・裏表紙に使わせていただきます。ふるってご応募ください。

応募締め切り
3月20日（金・祝）
必着

- 対象 組合員およびその家族
- テーマ 「私の好きなこと・好きなもの」
- 制限事項 作品形式は手描き・デジタルを問いません。ペン・クレヨン等、使用する画材に制限はありません。オリジナルで未発表の作品とし、アニメ、キャラクター等の使用や他の公募との重複応募はご遠慮ください。
- 応募用紙 郵便はがき（絵は裏面に描いてください）、A4またはB5サイズ的用紙（折らずに封筒に入れて送付）、またはメールでのデータ送付
- 必記事項 応募者氏名（フリガナ）・住所・組合員コード・電話番号を記入してください。
※お子さんなど、応募者が組合員のご家族の場合は、登録組合員名を書き添えてください。
※議案書掲載にあたっては、市町村名と作者の氏名を掲載させていただきます。
- 宛先 〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの総合企画室 総代会「絵」募集係
メールアドレス：nagano_hiroba@coopdeli.coop
- 謝礼 表紙採用者には図書カード2,000円分、裏表紙採用者には図書カード500円分、全応募者に粗品を差し上げます。
※謝礼・粗品のお届けは総代会終了後の6月下旬を予定しています。
- その他 ・採用作品を総代会議案書に掲載する際は、拡大縮小および色を変更する場合があります。
・応募作品は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。
・応募にかかわる個人情報は厳重に管理し、謝礼送付・議案書掲載・生協からのご案内以外の目的には使用しません。
・全応募作品を総代会当日、会場に展示いたします。展示の際には氏名、市町村名も掲載いたします。



昨年の議案書表紙掲載作品

【問い合わせ】コープながの総合企画室 ☎0120-502-477（月～金・9：00～17：45）

東信・南信ブロックスタッフ追加募集

東信・南信地域で活動するブロックスタッフを追加で募集します。

- 活動内容：学習会などの企画・運営、ニュース記事の作成、ニュースの作成、組合員が集まる会議の司会・書記
日数は月10日程活動。月によって若干変わります
- 応募要件：コープながのの取り組みに関心がある方、Eメール・Webを利用できる方、活動に自家用車を使用できる方
- 活動補助費：47,000円/月・税込。
交通費実費支給。スマートフォン貸与。
- 選考方法：説明会実施後、個々に面談します
- 説明・面談会



	東信	南信
開催日	①4月13日(月) ②4月17日(金)	4月13日(月) 4月16日(木)
時間	午前または午後	10:00~11:30
会場	①コープデリ佐久センター ②コープデリ上田センター	コープデリ伊北センター
申込締切	4月7日(火) 13:00	

【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=414>)▲

フードドライブ・未使用文具



未使用生理用品寄付のご協力を!

AC長野パルセイロ・レディース冠協賛試合「コープながのサックスマッチ」当日、会場にてフードドライブと未使用文具・未使用生理用品の寄付を受け付けます。フードドライブとは、ご家庭で眠っている食品を寄付していただく活動です。寄付いただいた食品、文具はNPO法人フードバンク信州にお渡しし、必要としている方にお届けします。また、生理用品はNPO法人えんまるにお渡しし、活用していただきます。ご協力をお願いいたします。

- 日時：4月25日(土) 11:45~14:15
- 会場：長野Uスタジアム 入場券売り場付近特設ブース
※会場へのアクセスにつきましては、AC長野パルセイロホームページをご覧ください。

■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
すぐ食べられるもので、
次の3つの条件を満たすもの
- ①賞味期限が明記されており、
一か月以上残っている
- ②未開封
- ③破損して中身が出ていない



- ・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。一点から寄付可能です。

- ・未使用で未開封の生理用品



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

参加者募集

森の中で「ポリ袋」クッキング!



「たき火でハンバーグライス」

2014年よりコープながのと「森林(もり)の里親契約」を結んでいるNPO法人森倶楽部21との共同企画です。火を起こし、災害時にも役立つ「ポリ袋調理」で炊飯とハンバーグ作りに挑戦し、みんなで味わいます♪春の楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。

- 日時：4月25日(土) 10:00~12:30
- 集合場所：安曇野市長峰山森林体験交流センター(天平の森)駐車場
- 定員：10家族 ※お一人でも可能(定員になり次第締め切り)
- 参加費：1家族300円 ■募集開始：3月16日(月) 10:00~
- 申込方法：電話またはWebフォームからお申し込みください
- その他：参加者には要項を送付します

【NPO法人森倶楽部21との
森林(もり)の里親契約について】

コープながのは、長峰山の森林保全を進めるNPO法人森倶楽部21と「森林の里親契約」を締結し、毎年活動支援のための寄付金を贈呈しています。企画当日、コープながのから森倶楽部21への寄付金贈呈式を行います。



【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=67>)▲

コープサークル

野菜を育てて、とれたてを味わおう! 2026年度 食農体験 参加者募集!



“ここは天空か”と見間違えるほど、美しく見晴らしの良いロケーションにある「長野市芋井地区」。いろいろな生き物がたくさんいる自然の中で、いろいろな野菜を育てて、収穫をして、とれたてを味わいませんか?

- 主催：コープサークル「天空の里 いもい農場」
- 後援：芋井地区住民自治協議会
- ◆活動日：4月から11月までの期間で約15回
- ◆活動時間：毎回9:00~13:00頃
- ◆年間参加費：大人(中学生以上)3,000円、子ども2,000円
- ◆募集人数：100人(定員になり次第締切)
- ◆申込方法：フォーム
※お預かりした個人情報は、企画運営の目的のみで使用します。



天空の里 いもい農場は、市中心部からほど近い芋井広瀬地区にある芋井社会会館を拠点とし、遊休農地を活用して「食農体験の場」を提供しているボランティア団体です。
信州子どもカフェとして、子ども食堂の機能を持ち合わせています。

【申し込み・問い合わせ】天空の里 いもい農場 運営事務局
メール imoi.hirose@gmail.com TEL090-1867-6595(スキガウ)
※電話に出られない時があります。

Webからの申し込みはこちら
(<https://forms.gle/QMLtAtXk3Xfuphvc9>)▶





暮らしサポート活動まごころ 託児サポーター募集

コープながのが企画する催しでは、子育て中の組合員がお子さん連れでも安心して参加できるように、できるだけ託児を設けています。その託児を支えていただくサポーターを募集しています！

託児サポーターは組合員から募集し、コープの研修を受けて会議やイベントの間、お子さんを安全に預かることを目的に活動を行っています。コープながのがの組合員またはそのご家族なら託児サポーターとして活動できます。

- ◆資格不要
- ◆研修会あり
- ◆活動費・交通費支給

登録希望の方・興味のある方 研修会へご参加ください！

安全に託児の活動をしていただくため、1年に1度研修を受けていただいています



子どもが好きで、サポーターに興味がある方もぜひご参加ください！

日程	会場
4月13日(月)	コープ長野稲里店(長野市稲里町中央3-38-1) コープデリ長野センター※(長野市村山482-3)
4月14日(火)	コープデリ上田センター (上田市上塩尻嶋崎313-1)
4月15日(水)	松本市勤労者福祉センター(松本市中央4-7-26)
4月20日(月)	佐久市佐久平交流センター(佐久市佐久平駅南4-1)
4月21日(火)	伊那市防災コミュニティセンター(予定) (伊那市西町5824-1)
4月22日(水)	飯田市勤労者福祉センター(飯田市東栄町3808-1)
4月28日(火)	サンプロアルウィン(予定)(松本市神林5300)
5月19日(火)	コープデリ長野センター(長野市村山482-3)

■開催時間：10:30~12:00

※4月13日(月)長野センターのみ13:30~15:00

■申込方法：電話またはWebフォームから申込

■申込締切：開催日の1週間前まで



まごころサポーターも随時募集中。
いっしょにまごころの輪を広げませんか？
まずはお気軽にお電話ください。



【申し込み・問い合わせ】暮らしサポート活動まごころ
☎0120-755-590(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=634>)▲

コープながの子育て応援センター きらきらまっず いなさと



幼児一時預かり にこにこルームを 利用してみませんか

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。ご自身のリフレッシュや通院・慣らし保育・学校や園行事などの際にご利用ください。



■利用時間：月~金

9:30~16:30

■利用料金：1人1時間500円

参加者募集

~きらきら☆リトミック参加者募集~

お子さんと一緒に音楽に合わせて体を動かしながら楽しくリフレッシュしませんか？

■日時：4月4日(土)

キッズ向け(1歳6カ月以上)11:00~12:00

ベビー向け(1歳6カ月未満)13:00~14:00

■会場：きらきらまっず・いなさと(コープ長野稲里店併設)

■申込方法：電話またはWebフォームから申し込み

■申込締切：3月28日(土)16:30

■定員：各5組 *申し込み多数の場合抽選とし、

結果は3月31日(火)までに電話でお知らせします。

■持ち物：飲み物・汗拭きタオル

■その他：親子共に、動きやすい服装でお越しください。



【申し込み・問い合わせ】きらきらまっず・いなさと
TEL:026-285-0203(月~土 9:30~16:30)



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=567>)▲

コープサークル

コープサークル佐久拾得倶楽部 第73回 フリママーケット 開催!

『捨てればゴミ・活かせば資源』をモットーに30年!

4/18(土) 11:00~13:00
コープデリ佐久センター

▶出店募集 30店

▶参加費 300円

▶申し込み 締切り



4/3(金)

申し込み・問い合わせは
ミネムラ
090-8328-2898

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)



コープ安曇野豊科店バックヤード見学 開催報告



商品搬入口

2重ドアで搬入から陳列まで一方通行の動線

保管庫内の温度

冷蔵庫や冷凍庫の温度管理の徹底
朝昼夕に温度確認し、異常時即座に報告対応



60秒手洗い・爪ブラシ・手指消毒

各部屋への入室時はその都度手洗い



鮮魚・畜産 一方通行動線
例えば（三枚おろし→刺身→直付け→陳列）

畜産 まな板を色分けし、鶏肉と牛豚肉を区別し特にサルモネラ菌に注意します



寿司室の扉

次亜塩素酸ナトリウムに浸したタオルで持ち手の殺菌
(30分おきに交換)



見学後は試食品（ピザや牛乳パン、お正月商品）を食べながら、店長にお店のこだわりなどを聞きました



〈参加者の質問〉

- Q：コープのパンや惣菜のおいしさの秘密は？
A：油の酸化を示す酸度管理を徹底しています
(一般的には酸度2.6で交換だが酸度2.1で交換している)
A：ピザ焼き窯の500度近い高温調理にこだわっています
(1枚ずつ焼き窯で丁寧に焼いている、1枚2分ほどで焼き上がる)
Q：値引きシールは何時とか決まりがあるの？
A：日々の来客数や天候の動向を考慮し変動しています
Q：バックヤードに日用品の在庫が少ないのはなぜ？
A：日用品は、夕方入庫してから店舗陳列し売り場で在庫管理しています



〈参加者の声〉

- ・品質と安全、安心を保証することは大変なことだと感じました。
- ・衛生管理、温度管理、在庫管理など徹底されていると思いました。
- ・見学中も見学後もたくさん質問ができて良かったです。

開催報告

パラパラミンチのパラパラの秘密と調理法の学習会

12月に株式会社コープデリフーズより講師を迎え、パラパラミンチの学習会を開催しました。

「パラパラミンチってなに？」
「パラパラミンチができるまで」
などについて学習しました。

パラパラミンチってなに？



挽肉を一粒一粒パラパラに凍結させたコープ自慢の冷凍挽肉です。パラパラと取り出せることからパラパラミンチと名付けられました。

- ・必要な量だけ簡単に取り出すことができます。
- ・肉片がパラパラなので、短時間で解凍OK。
- ・登場から約33年のロングセラー！



パラパラミンチを使ってお味噌汁を作り試食しました。とても好評でした。

お味噌汁・材料

- ① 北海道産野菜ミックス
- ② カットぶなしめじ(薫樹)
- ③ 豚挽肉パラパラミンチ
- ④ コープだし入りみそ

※パラパラミンチには、豚・牛・牛豚・若鶏があります。

パラパラミンチができるまで



- ・原料投入。異物が付着していないか丁寧に目視点検します。
- ・仕上げ挽き(2度挽き)直径3ミリのミンチに仕上げます。
- ・コンベアでミンチをフリーザーに投入します。温度は約-2℃から-1℃
- ・かくはん。パラパラの状態にする技術の一つがこの、かくはんによるものです。
- ・急速凍結。パラパラにするもう一つの技術が、コンベア下から-30℃から-25℃の冷気を出して瞬間的に凍結させる技術です。※ミンチされた肉が踊りながら凍結されます。

おいしく食べるためには

解凍しないで調理するとお肉が硬くなってしまいます

おいしく食べるには、凍ったお肉をお皿に薄く広げ、ラップをかけ冷蔵庫内でゆっくりと、しんなりする程度まで解凍してから調理するのがおすすめです。

参加者の声

- ・ミンチにするまでの工程が良くわかりました。
- ・味噌汁がおいしかったのでこれから入れてみようと思います。
- ・パラパラミンチをもっと利用しようと思います。
- ・料理の幅が広がって良かった。

