

参加者募集

## 春のブロック別総代会議を開催します

春のブロック別総代会議は、今年6月に開催される第34回通常総代会に提案するコープながのの「2025年度の活動や事業のまとめ」と「2026年度の方針」などの予定議案について、総代※に報告し、意見をいただく場です。総代だけでなく、コープながのの組合員であれば、ご参加いただけますので、参加希望の方は、4月24日(金)までにお申し込みください。総代及び参加者への事前資料の発送は4月30日(木)を予定しております。ご参加お待ちしております。

※「総代」は組合員の代表で、400人が選出されています。

【会場開催のご案内(開催時間 10:00～12:10)】

	開催日	開催会場
北信	5月12日(火)	ホテル メトロポリタン長野(長野市)
	5月15日(金)	飯山市文化交流館なちゅら(飯山市)
	5月18日(月)	長野Uスタジアム(長野市)
東信	5月11日(月)	ラ・ヴェリテ(東御市)
	5月14日(木)	佐久市市民創生センター(佐久市)
中信	5月11日(月)	松川村多目的交流センターすずの音ホール(松川村)
	5月12日(火)	塩尻市市民交流センター えんぱーく(塩尻市)
	5月15日(金)	あずさ会館(松本市)
南信	5月14日(木)	JA上伊那 本所(伊那市)
	5月15日(金)	飯田市勤労者福祉センター(飯田市)
	5月18日(月)	マリオローヤル会館(茅野市)

- 託児：あり(託児サポーターの手配状況により対応できない場合あり)
- その他：参加者には交通費を支給いたします。

【オンライン開催のご案内(Zoomアプリを使用します)】

開催日	開催時間	
5月11日(月)	18:00～20:00	※機材、通信費は参加者負担となります (Wi-Fi環境推奨)
5月12日(火)	10:00～12:00	
5月14日(木)	13:30～15:30	

【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=60>)▲

お知らせ

## みんなの「やりたい！」を応援します コープサークル登録受付中！

コープサークルは、組合員の自発的な活動を応援する取り組みです。スポーツや子育て、料理や音楽など、さまざまなサークルが登録しています。組合員が5人集まればコープサークルに登録でき、6人目からは組合員でなくてもメンバーとして一緒に活動できます。もちろん、すでに活動している集まりでも、条件を満たせば登録OK！  
 お気軽にお問合せください！

### おススメポイント

- 活動したサークルに対して費用を応援(補助)します！  
 1年間(4回以上の活動):6,000円  
 半年間(2回以上の活動):3,000円
- 企画の参加募集などをお手伝いします！
- コープの会議室を活動にお貸しします！



子育てサークル  
 西山っ子  
 活動の様子



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

サークルのご案内(<https://nagano.coopnet.or.jp/event/circle.html>)▲

参加者募集

## JAあづみ × コープながの 共同企画 マリ共和国に お米を送ろうプロジェクト



JAあづみの国際協力田※で、コープながの組合員向けの農業体験を開催します。手作業での「田植え」「稲刈り」と「お米の発送式」の3企画に参加して、お米を育てて収穫するまでを体験し、国際貢献できる企画です！親子でも参加OKなので、ご参加をお待ちしています！

開催日	内容 ※お小昼つき
5月16日(土)	みんなで水田に入り、苗を手植えします。
9月12日(土)	手鎌を使い、稲を手刈りしてはぜ掛けを行います。
12月5日(土)	収穫したお米をマリ共和国に送る「発送式」を行います。

- 開催時間：10:00～12:00頃(雨天中止)
- 場所：国際協力田(安曇野市堀金地区)
- 定員：30人程度(定員になり次第締め切り)
- 参加費：無料 ※毎回お小昼がです。
- 募集開始：4月13日(月)10:00～
- 申込方法：お電話またはWebフォームから
- その他：参加者には要項と地図を送付します。

全3回に  
 参加されたご家族には、  
 収穫したお米3kgを  
 プレゼント！  
 1企画のみの  
 参加も大歓迎！

※国際協力田運動～マリ共和国にお米を送ろうプロジェクト～とは県内の休耕田等を活用した水田で収穫されたお米を、飢餓に苦しむアフリカ・マリ共和国に送るJA長野県グループの国際貢献活動です。  
 JA長野県「マリにお米を送ろうプロジェクト」HP  
 (<https://kyorokuden.iijan.or.jp/>) ▶



【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=78>)▲

報告

## 「2025年度 令和6年能登半島地震および能登豪雨災害募金」 ご協力いただきありがとうございました

コープながのでは、能登半島地震および奥能登豪雨で被災した方々を継続的に支援するため、2025年12月1日～2026年1月11日の期間「2025年度 令和6年能登半島地震および能登豪雨災害募金」に取り組み、組合員の皆さまより多くの募金をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。

コープながの募金額  
 10,891,015円(コープデリグループ 82,112,410円)

お寄せいただいた募金は、日本生協連やコープデリ連合会およびコープながのが独自に行う被災者のくらしやコミュニティーづくり活動への支援、文化活動や体験活動など被災者の笑顔を取り戻すための支援等に活用します。

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

**参加者募集**

主催：国営アルプスあづみの公園 協力：コープながの  
さとやま楽校 2026 田んぼの教室

国営アルプスあづみの公園の里山ゾーンをメインフィールドに、市民団体と協働で運営する「さとやま楽校」。田んぼを舞台に、さまざまな体験や交流を通じて、「里山」と「未来」、そして「里山に根付く文化」について楽しく学びましょう。

回	開催日	内容 ※お小昼つき
①	5月17日(日)	みんなで水田に入り、昔ながらの手植えで苗を植えます。
②	6月28日(日)	水田の草取りをして元気な苗を育てます。昔の除草機の体験(手鎌を使った体験)や、生物観察も。
③	9月5日(土)	手鎌を使い昔ながらの手刈りで稲刈り、はぜ掛けを行います。
④	9月20日(日)	脱穀作業(稲束運搬作業)、稲わら収納作業を行います。



■開催時間：9:30～13:00頃

■募集人数：50人程度(4回参加の方)  
(定員になり次第締め切り)

■募集開始：4月21日(火)～

■申込締切：5月10日(日)

■参加費：無料(あづみの公園入園料免除)

■その他：参加者にはあづみの公園より後日要項を送付します。

■申込方法：電話またはホームページの申し込みフォーム



【申し込み・問い合わせ】

国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区  
0263-71-5511(火～日・9:30～17:00)



ホームページはこちら(<https://www.azumino-koen.jp/index.php>) ▲



「アルプスあづみの公園パートナー

田んぼ作業を応援くださる方を募集します」

公園内の昔ながらの田んぼを維持しながら生物を守る活動に参加しませんか。

【問い合わせ】国営アルプスあづみの公園管理センター 市民協働係まで

TEL0263-71-5511

**お知らせ**

**参加無料**

**「お店の縁側」5・6月の開催案内**

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していきませんか。

♪お飲み物、お茶菓子をご用意してお待ちしています。

♪申し込みは不要です。

■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(イトインスペース)

■5月の開催日：5月7日(木)、5月19日(火)

6月の開催日：6月2日(火)、6月16日(火)、6月29日(月)

■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)

**お知らせ**

**コープながの LPA**

**2026 年度年間開催予定講座のご案内**

**くらしの見直し講演会**

社会保障・保険・終活など、くらしに役立つ知識を身に付けてもらうために、専門家やファイナンシャル・プランナーなどの外部講師を招いて行います。

時期	会場	テーマ
5月頃	Zoom で開催予定	相続への備えと相続発生後にやるべきこと
9月頃	Zoom で開催予定	信頼できる食情報を得て健康づくりに生かそう！
11月頃	リアル開催予定	3回目予定「乞うご期待！」

**ミニライフプラン講座**

保障をはじめ、くらしのお金全般(社会保障・保険・税金など)についてテーマを絞り、LPAが講師となって開催する学習会です。

テーマ一覧
エンディングノートを書いてみよう
片付けから始めるシニアの暮らし
親子こづかいゲーム
もしもの時の介護保険&健康力UPで認知症予防
サラリーマンのための確定申告
お金の基礎講座

※講座予定が変更となる場合があります。今後のコピス等広報のご確認をお願いします。

**LPA(ライフプラン・アドバイザー)とは？**

コープ共済連が定める資格で、LPA養成講座を受講し、終了した組合員を指します。社会保障、年金、税金、保険など暮らしとお金に関わる様々な知識を有するアドバイザーです。

【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)

**お知らせ**

**子育てひろば**

**ほっとるーむ豊科 4・5月開催のご案内**

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！お子さんと遊びながら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)

■4月の開催日：4月14日(火)、4月28日(火)

5月の開催日：5月12日(火)

■開催時間：10:30～12:30

■申込不要・参加費無料♪



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、保護者のみなさんでお願いします。

【問い合わせ】コープながの総合企画室

☎0120-502477(月～金・9:00～17:45)

**お知らせ**

**公式 Instagram**

**コープながの【公式】みんなの参加の場 (@coopnagano.kumiai in)**

組合員スタッフによる企画の開催報告や、今後開催される企画を紹介しています！ぜひ、フォローしてチェックしてください！

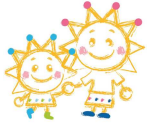
フォローはこちらから ▶



このアイコンが目印！



子育て応援センターきらききっず・いなさとよりお知らせ



## 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。  
託児時間は平日(月～金)9:30～16:30で、利用料金は1時間500円です。  
お買い物やご自身のリフレッシュ、通院、兄弟の用事、慣らし保育などの際に、ご利用ください。



参加者募集

### きらきら☆リトミック参加者募集

子どもの成長に合わせ、音楽を通して体を動かすことで、  
子どもの想像力、表現力などを育みます。親子で一緒に楽しみませんか♪

■日時:5月2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

■申込方法:電話またはWebフォームから申し込み ■申込締切:4月25日(土)16:30

■定員:各5組 申し込み多数の場合抽選とし、締切後4月28日(火)までに電話でお知らせします。

※親子共に、動きやすい服装でお越しください。

#### 活動の様子



色ボードで  
いないいないばあ!



大スカーフを海に  
見立ててザブーン



たまごマラカス  
シャカシャカ



フープで床をとんとん



ベールに見立てた  
スカーフをかぶって



パパやママのおひざの  
バスに乗って おととと



Webからの申し込みはこちら▶

(<https://krs.bz/naga coop/m?f=568>)

【問い合わせ】きらききっず・いなさと TEL:026-285-0203 (月～土 9:30～16:30)

参加者募集



## 2026年度メンバー まだまだ募集中!

コープ会は月に1回、地域の会場やZoomで、月替わりのテーマ、商品や暮らしについて組合員同士でおしゃべりする場です。Baby&Kids コープ会は未就学のお子さまを持つ組合員を対象としています。  
年9回開催予定(5月～翌年2月・12月はお休み)

- 会場参加とオンライン参加が選べる!(コープ会またはBaby&Kids コープ会どちらかお選びください)
- 毎月、モニター商品あり!(Baby&Kids コープ会は子ども向け商品)
- 託児無料!(月齢6カ月以上・会場によって託児サポーターを手配できない場合は同席となります)

募集中の会場は、申込フォームまたはお電話でご確認ください。

Webからのお申し込みはこちら▶

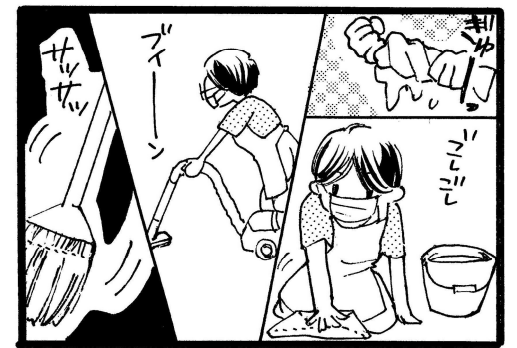
コープ会(<https://krs.bz/naga coop/m?f=521>)

Baby&Kids コープ会(<https://krs.bz/naga coop/m?f=522>)



【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)

## まごころの活動を 紹介します!



暮らしサポート活動「まごころ」は、組合員どうしの助け合いです。“掃除”“草取り”“買い物”“ゴミ出し”“食事作り”などさまざまな活動があります。  
利用を考えている方、お手伝いできそうな方、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)

お知らせ

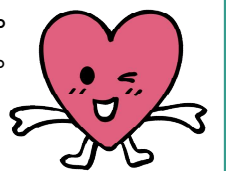
## コープながの無料法律相談 日程のお知らせ

- 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

＼おいしさをそのまま食卓へ／

### 「おうちデリカ」～即食惣菜～学習会

1月20日に、オンライン・会場の同時開催で、「おうちデリカ」～即食惣菜～学習会を開催しました。開封してすぐ食べられる、コープデリのお惣菜「おうちデリカ」のこだわり・おいしさについて学びました。会場では、「コープデリ ワンディッシュシリーズ」と、コープデリの即食惣菜「おうち デリカ」の試食をしました。



中信ブロック



#### 試食のラインナップ

- ☞HPP 惣菜のポテトサラダ 2品
- ☞アップサイクルスープ3品
- ☞MAP 包装惣菜の3品

☞コープデリ ワンディッシュシリーズ『HPP 惣菜』とは  
HPP(超高压処理):水中で製品に圧力をかけ、微生物の活動を抑制する技術。加熱殺菌をしないので、作りたてのようなフレッシュなおいしさのまま15日の消費期限(お届け日を含め8日以上)を実現し、素材の風味・食感をいかした惣菜です。

＼参加者の声／

キュウリのシャキシャキ感が残っていてびっくり!

☞コープデリ ワンディッシュシリーズ『アップサイクルスープ』とは  
本来捨ててしまうはずの、キャベツの芯・人参パルプ・ブロッコリーの茎や花蕾・規格外のキノコなどを使用し、カラダにも環境にも配慮した商品です。

＼参加者の声／

とてもなめらかで色もきれい!皮や芯が入っているとは思えません

☞「おうちデリカ」即食惣菜『MAP 包装惣菜』とは  
酸素を少なく保つ容器、バリア性のある容器やフィルムと組み合わせる事により、通常の容器よりも鮮度保持が可能となった容器に入ったお惣菜です。

＼参加者の声／

しっかり味が染みて、うま味があってごはんに合いますね!

#### 【参加者の感想】

##### ★学習会

- ・コープの惣菜について知る機会ができて勉強になりました。会場に行くのが難しいのでオンライン参加が可能なイベントはありがたいです。
- ・ハピデリには小さく書いてあるが、長持ちの製法や工夫を知ることができてよかった。

##### ★試食会

- ・「おうちデリカ」は、注文をためらっていたが、今回試食できてよかった。
- ・食感を残すために冷水の圧で殺菌していることに驚きました。スープには、普段廃棄するところも使われていて、SDGsの取り組みもすばらしいです。

## 開催報告

### 日清オイリオ 食用油学習会

1月16日(金)に、日清オイリオグループ株式会社より講師を迎え、MCT オイルのサンプルをご提供いただき、食用油についての学習会をオンラインで開催しました。24人の方にご参加いただき、身近な油について学びを深める充実した学習会となりました。



南信ブロック

#### 油の種類と特長

- アマニ油
  - ・亜麻という植物の種子から作られる油
  - ・α-リノレン酸を多く含む
  - ・酸化しやすく熱に弱いため、ドレッシングや仕上げなど生食がおすすめ
- えごま油、しそ油
  - ・シソ科植物「えごま」の種子から作られる油
  - ・α-リノレン酸を多く含む
  - ・酸化しやすく熱に弱いため、サラダや和え物など生食がおすすめ
- MCT オイル
  - ・ココナッツやパーム由来の天然成分の油
  - ・中鎖脂肪酸が主成分
  - ・加熱は可能だが高温調理は避け、飲み物や料理にかける使い方がおすすめ
- オリーブオイル
  - ・オリーブ果実から作られる油
  - ・オレイン酸を多く含み、酸化しにくく日常使いしやすい
  - ・生食・加熱どちらにも使える(サラダ、炒め物、揚げ物、仕上げなど幅広く活用できる)

#### MCT オイル

- ・体に入るとすばやく分解されエネルギーになりやすい油です。
- ・一般的な油に比べて消化・吸収が早く、体に負担をかけにくいといわれています。
- ・また脂肪としても蓄積されにくいいため、毎日のエネルギー補給にも取り入れやすい油です。

・朝食やコーヒー、料理に少量加えるだけで手軽につかえるのも魅力の一つ。



どの食品に加えても食品の味が変わらないんです!

#### 参加者の声

- ・毎日使うものなのに知らないことばかりで勉強になりました。
- ・MCT オイルについて初めて知りました。早速取り入れてみます。
- ・油は体に悪いというイメージがあったけれど、油に対する考えが変わりました。