

参加者募集

～やってみよう・昔ながらの米つくり～



田植え体験

コープながののお取引先や、生産者の皆さまの協力のもと、手作業での田植えを体験します。

泥に入って田植えを体験してみませんか。秋には、稲刈りや試食もできます。ぜひご参加ください。



どろんこになって
やってみよう

開催日	会場	会場の特徴
5月23日(土)	中野市三ツ和・三ツ和農産 (https://mitsuwanousan.shopinfo.jp/)	大きな田植え機やトラクターを展示します。運転席に座って記念撮影もできますよ♪
5月30日(土)	大町市平・大町市花き協会 (https://www.dia.janis.or.jp/~kaki3236/index.html)	美しい北アルプスの麓に広がる田んぼです。素晴らしい景色を眺めながら、田植え体験!

- 開催時間: 10:00～12:00 頃
- 募集定員: 各会場 25 人程度
(お一人でもご参加いただけます)
※先着順(定員になり次第締め切り)
- 参加費: 無料
- 募集開始: 4月27日(月)10:00～
- 申込方法:
お電話または Web フォームから
- その他:
参加者には後日要項と地図を送付します



【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=65>)▲

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稲作体験を開催します。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、国際貢献できる企画です!

親子でも参加OKです。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。)
- 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://kyoryokuden.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>) ▲

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!

コープながのは、組合員の自発的な活動「コープサークル」を応援しています。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。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。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! お気軽にお問い合わせください!

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▲



コーラスサークル sole e luna
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>)▲



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



参加者募集

～ 5月きらきら☆じゃんぼりー ～

手遊び・おうた・パネルシアターなどを、みんなで楽しみましょう。
イチゴの壁飾り制作もしますよ！
予約は不要です。気軽にお越しください。



- 日時: 5月14日(木)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)

参加者募集

ベビーマッサージ・ベビーヨガ講座

お子さんとのスキンシップを楽しみませんか。講師の話を聞いたり、子育ての相談もできます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時: 5月20日(水)10:30～11:30
- 会場: コープ長野稲里店 コーブルーム
- 対象: 2カ月～1歳くらいまでのお子さんと保護者
- 講師: 関 美里さん ■参加費: 500円(当日集金) ■定員: 8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: 5月13日(水)16:30
- ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後、5月16日(土)までに電話でお知らせします。
- 持ち物: バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要なもの



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=565>)▲



～お子さんの
ファーストシューズの選び方講座
& ママの足のトラブル対策～

「シューマート」より、子どもの足と靴の専門家「幼児こども認定シューフィッター」をお招きし、お子さんの足の成長のお話やファーストシューズ選びのポイントを教えてくださいます。
また、身体の変化で足にトラブルが起こりやすいママの靴選びや足のケアについてもお話いただけます。
お子さんやママの足のサイズ計測等をしながら、足や靴選びのお悩みの相談もできますので、お気軽にご参加ください。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

- 日時: 5月28日(木)11:00～11:30
- 会場: きらきらきっず・いなさと
- 定員: 20人(予約・先着順) ■参加費: 無料
- 申込方法: 電話またはきらきらきっず・いなさとにて直接申し込み
- 申込受付開始: 5月1日(金)

※参加された方には特典があります



【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)

参加者募集



コープながの「くらしの見直し講演会」
主催: コープながの LPA 中信ブロック 後援: コープ共済連

相続への備えと相続発生後にやるべきこと

人生の締め括りとなる相続は、誰もが必ず経験します。相続発生後には財産の多寡に関係なく様々な手続きが必要となり、事前の備えの有無によって遺されたご家族の負担は大きく異なります。
実際に必要となる手続きや、一般的にありがちなトラブル事例を知ること、どのような準備をしておくか効果的なのかを学びます。



- 開催日程: 6月3日(水)13:00～15:00
- 開催方法: Zoomによるオンライン講演会
- 申込方法: コープながのホームページの「イベント情報」、または Web フォーム
- 申込締切: 5月20日(水)
- 参加費: 無料(視聴にかかるインターネットの通信費等につきましては、自己負担となります。)
- その他: お申し込み後に Zoom 接続情報をお送りいたします。

■講師: 栗本大介氏
プロフィール(1971年生まれ。滋賀県大津市在住)
CFP®認定者、1級ファイナンシャルプランニング技能士、相続手続きカウンセラー、定年アドバイザー、合同会社ライフガーディアン代表社員。1995年にFP資格を取得後、生命保険会社での実務経験を経て2001年にFPとして独立。相談業務に携わる一方、年間100回超の講演を25年以上継続。インターネット上でのFP知識の普及活動にも力を入れ、2025年から新事業「人生とお金のスナック風の歌」を展開中。「40代からのお金の教科書(ちくま新書)」の他、7冊の書籍を出版。2010年に「金融知識普及功績者」として金融庁・日本銀行から表彰を受ける。



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

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=637>)▶

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！



参加者募集

子育てひろば ほっとる一む豊科

「てあそび、わらべうた、ふれあいあそび」

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」を開催。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予約制で開催します。初めての方も、リピーターも大歓迎です！

- 日時:5月26日(火)10:15~11:00(受付10:00~)
- 場所:ほっとる一む豊科(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:事前予約制で最大5組 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込方法:二次元コードまたはお電話にて
- 申込締切:5月19日(火)17:00
- その他:動きやすい服装でご参加ください。



子どもの成長を
楽しみながら
見守りたい♪



【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=360>)▲

報告

託児サポーター オンライン de 説明会



「コープの託児サポーターってなあに?」、「どんなふう在活动中しているの?」とちょっと気になっていた組合員向けに、オンラインでの説明会を開催し、自宅から気軽に参加していただきました。

託児サポーターとは

コープながのでは、子育て中の組合員が、コープの色々な催しにお子さんを連れ、安心して参加できるように「託児」を設けています。

この「託児」を支えていただくのが託児サポーターです。

託児の実施基準

〔託児の対象〕6カ月から小学校2年生

〔託児の場所〕催し物開催の同一建物内

〔託児にあたる人〕サポーターに登録しハンドブックに基づき活動できる方(資格不要、研修あり)

活動費・交通費・活動時間

〔活動費・交通費〕

コープながのの規定により支給

〔活動時間〕

活動依頼時間は、集合時間~片付け清掃まで(2~3時間位)

託児のようす



(参加者の感想)

託児サポーターをやってみたくて思いました。研修会にも参加したいと思います。

託児サポーターについて詳しく聞きたい方はお気軽にお問い合わせください。

【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)

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どうし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ん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月まで・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)

特に募集している会場 (■:10:00~11:30、●:10:30~12:00、☎:託児あり)

東信	北信	中信	南信
●コープデリ 上田センター(金)☎	●飯山市文化交流館 なちゅら(月)	■松本市勤労者福祉センター (月)☎	■ゆいわーく茅野 (月)☎
(Baby&Kids) ■佐久平交流センター (火)☎	●いづなコネクト EAST (旧三水第二小学校)(水)	●サン・アルプス大町(木)	■松川町中央公民館 えみりあ(水)
		(Baby&Kids) ■サンプロ・アルウィン (水)☎	(Baby&Kids) ■伊那市防災コミュニティ センター(水)☎



コープ会 Baby&Kids
コープ会



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)

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！ハム・ソーセージをもっと知ろう！

1月14日に信州ハム株式会社より講師を招きコブテリ上田センターにてハム・ソーセージの学習会を開催しました。ハム・ソーセージの製造過程や保存方法、ウインターの加熱方法などについて学びました。



『ウインターの加熱方法』 (おいしいのコツ)

- ① フライパンに、ウインターと、ウインターが浸る程度の水を入れる。
- ② 強火にして、沸騰直前で火を止める(沸騰すると旨みが出る)
- ③ 火を止めたまま2分間待つ
- ④ お湯を捨て油をひく。1分程度乾煎。焼き目が付いたらできあがり!!

ウインターの飾り切り体験をしました。
参加者作



ハム・ソーセージ、ブロックハム、ベーコン、火腿を試食しました。



参加者の声より

- 無塩せきについてよく理解できました。これから積極的に買います。
- 飾り切りは子どもたちと一緒に楽しんでいます。
- 地元の企業を応援するという意味でも購入したいと思いました。

『塩せきと無塩せきのちがい』

塩せき...食塩や発色剤などを溶かした調味液に漬けること。
無塩せき...塩せきの過程で発色剤(亜硝酸ナトリウム等)使用しないこと。



『水と環境へのこだわり』



工場がある上田市は内陸性気候の乾燥した地域で、ハムやサラミの製造にはピッタリ。原料肉の解凍水、製品の製造には、千曲川に近い井戸水と市水を使用しています。
← 工場の近くに、堂が舌を舞う小川が流れています。

朝食やおべんちょうによく使うという声が多く聞かれました。

食品ロス削減について

まだ食べられるのに食べ物が捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。食品の廃棄を極力削減するために、取引先とともに余剰食品の有効利用など食品ロス削減を推進するコープの取り組みを紹介します。

◆規格外原料を使用した商品の積極的開発

「規格外原料」「活用していない原料」のうち、廃棄に回る原料を使用して食品ロスを削減するとともに、それらを使った商品の開発もしています。



例えばこの商品



もったいないをおいしく
ブロッコリーの茎や、アスパラガスの根元部分を使用

◆今まで破棄されていたバナナを使用した商品

バナナ農園で収穫されたバナナを選別する際、本数や形、黒ずみがあるものは廃棄されていましたが、おいしさは変わらないので、無駄にしない商品を開発しました！バナナを使った商品だけでもいろいろな種類があります。



これも規格外のバナナ入り

2023年度規格外として破棄されていた**386,247本**のバナナがコープ商品として活用されました！
(バナナ1本の可食部を75gで試算)

※今回紹介した商品の価格については、eフレンズ、ハピ・デリ！などでご確認ください。



『もったいない』から生まれた『おいしい』商品



◀豆乳をしぼった後のおからを使用▶

もったいないを活かす



▼ドライフルーツ製造時に残るシロップを使用



▼梅酒に漬けた後の梅を使用



▼通常カットされる端や茎部分も原料をまるごと使用



りんごやにんじんの搾りかすであるパルプ(繊維質の部分)を使用した3商品



カットサラダの製造過程で発生したキャベツの芯も使用