

CO-OP ともに はくむくらしと未来
 CO-OP コープながの
 「ともに」の力で、笑顔の明日を



Vol.466 7月3回

配布：2026年6月29日～7月3日
 発行：コープながの 総合企画室
<https://nagano.coopnet.or.jp/>

参加者募集

～香り、味わいをたくさんの皆さまに～
送付型企画 CO・OP コーヒーバッグ
 お好みの一杯を見つけてみませんか？

コープのコーヒーバッグの飲み比べ企画です。参加者のご自宅に、個性豊かなコーヒーバッグ3種をお届けします(何が届くかお楽しみ♪)。香り・味わいの違いを、飲み比べながらお楽しみください。

- 日時:7月下旬頃、ご自宅へお届け
- 定員:60人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。結果は7月下旬頃、商品の発送をもってお知らせします。
- 対象:組合員で、Web アンケートに必ず回答できる方
- 参加費:無料
- 申込方法:Web フォームから申し込み
- 申込締切:7月13日(月)



【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=659>)▲

参加者募集

夏休み企画★楽しい実験も！
「コープデリ商品検査センター」
 ってどんなところ？

コープデリ商品検査センターは、コープの商品のさまざまな項目について検査を行っています。どんな場所でどんなことをしているのかオンラインで見学します。おうちに届いたキットで楽しい実験をしてみましょう！夏休みの自由研究にいかがですか？



- 日時:8月6日(木)10:30～12:00
- 開催方法:オンライン(ZOOM)
- 定員:25組 ※申し込み多数の場合、抽選となります。結果は7月27日までに郵送にて、当選者のみにお知らせします。
- 対象:小学生以上
- 参加費:無料
- 申込方法:Web フォームから申し込み
- 申込締切:7月10日(金)
- その他:小学生は保護者と一緒にご参加ください。

【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=647>)▲



参加者募集

夏休み応援企画 親子でわくわく実験
カラフルな水の層を作ろう！
 “層ができる秘密に迫る”



実験キットのスポイトなどを使って試験管の中でカラフルな水の層作りにチャレンジ！商品検査センターの講師とオンラインでつないで、楽しく実験しましょう。

- 日時:8月6日(木)13時30分～15時30分
- 開催方法:会場開催(サテライト)
- 会場:コープデリ長野センター(長野市大字村山482-3)
- 定員:12組 ※申し込み多数の場合、抽選となります。結果は7月16日(木)以降にメールにて全員にお知らせします
- 対象:小学生以上のお子さんとそのご家族(組合員) ■参加費:無料
- 託児:有り(無料・6カ月～小学2年生まで。託児サポーターの手配状況により託児をお断りする場合があります)
- 申込方法:Web フォームから申し込み
- 申込締切:7月10日(金)

【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=658>)▲



参加者募集

野菜収穫！まだまだ間に合います
 2026年度



「ふれあい農園」メンバー追加募集

普段、「なかなか土に触れる機会が少ないなあ」という方！「自然が大好き」な方！安曇野市堀金の畑で、自然や季節を感じながら、週末農業体験をしてみませんか？一緒に農作業を体験する参加者を再度募集します。



- 日時:月2回程度・隔週開催(土曜日)
 7/11・7/25・8/8(収穫交流会予定)・8/22・9/5・9/15・10/3・10/24・11/7・11/28(野菜漬付け体験予定)
 ※圃場の状況(気象・収穫物等)で内容変更がある場合があります。
- 活動時間:8:30～1時間半程度 ※10月頃より9:00～に変更
- 会場:安曇野市堀金烏川の畑(現地集合・現地解散)
- 定員:25家族 ※1人からでも登録OK
- 参加費:年会費1家族3,500円 ■託児:なし
- 申込方法:電話またはWeb フォームから ■申込締切:定員になり次第

【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=132>)▲



参加者募集

めざせ！川遊びの達人
天竜川の支流で川遊び体験



暑い日に水遊び！最高ですね。プールもいいけど、自然の中、水中メガネを使用してどんな生き物がいるのかを観察したり、ライフジャケットを身に着けて川の流りに身を任せる体験を通して、大人も子どもも楽しみながら水難事故に遭わないための知識を学んでみませんか。

【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)

- 日時:8月9日(日)9:00～11:00
- 会場:飯田市天竜川総合学習館かわらんべ(飯田市川路7674)付近
- 定員:10家族(先着順)
- ※募集開始:7月6日(月)10:00
- 参加費:無料
- 申込方法:電話またはWeb フォームから
- 申込締切:定員になり次第

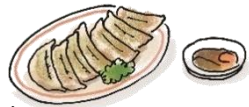


Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=44>)▲

参加者募集

はじめてさん大歓迎!!夏だ!ギョーザだ!ごちそうだ!
外はパリッ 中はジューシーに
冷凍ギョーザを焼こう!

国産小麦・国産野菜の「香港ギョーザ」でおなじみの(株)ヨコミゾから講師を招き、調理実習を通して冷凍ギョーザのおいしい焼き方・食べ方を学びます。夏休み中の親子も、ギョーザの焼き方を極めたい方のお一人での参加も大歓迎です!



- 日時:7月31日(金)10:00~12:00
- 会場:なんなんひろば 松南公民館(松本市芳野 4-1)
- 定員:30人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は7月初旬までに郵送にて当選者のみにお知らせします。
- 対象:お子さんは小学3年生以上 ※火を使う調理実習が含まれているため、お子さんだけの参加はできません。
- 参加費:無料
- 託児:あり(無料・6か月~小学2年生まで。託児サポーターの手配状況により託児をお断りする場合があります)
- 申込方法:電話またはWeb フォームから
- 申込締切:7月13日(月)

【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=657>) ▲

参加者募集

オンライン平和学習会 戦後が戦後であり続けるために、
今、私たちは松代大本営の歴史から
何を学ぶか

長野市松代にある「松代大本営地下壕群」は、第二次世界大戦の末期、日本軍部が本土決戦最後の拠点として極秘に建設をすすめ、終戦時には全工程のおよそ8割が完成していたとされる地下壕です。平和を語り継ぐ上での貴重な戦争遺跡「松代大本営」を手がかりに、当時の歴史を学びます。



- 日時:7月28日(火)10:00~11:50 ■開催方法:オンライン(ZOOM)
- 講師:大日方悦夫 氏 (近現代歴史研究者)
- 参加費:無料(通信費等は参加者の負担となります)
- 申込方法:Web フォームから ■申込締切:7月15日(水)
- 注意事項:Zoom アプリを使います。事前にダウンロードしてください。インターネットに接続できるパソコン・タブレット・スマートフォンをご用意ください。(Wi-Fi 環境推奨)
- その他:参加者には、開催1週間前頃からミーティング ID 等を、申し込みフォームに入力していただいたアドレスへ送信いたします。

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



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=547>) ▲

お知らせ

生協灯油をご利用の組合員のみなさまへ
灯油ホームタンク洗浄・
ホームタンク斡旋 受付中!

灯油のホームタンクは、結露で内部に水がたまったり、通気管から砂やほこりが入り込んだりすることがあります。これらの「水・サビ・ゴミ」を除去するタンク洗浄は、石油機器の故障予防に効果的。詳しくは6/15から6/19に宅配商品カタログと共にお届けしました案内チラシをご覧ください。
※実施できない地域がございます。

ホームタンク洗浄 受付期間:6月15日(月)~8月28日(金)
ホームタンク斡旋 受付期間:6月15日(月)~9月25日(金)

【問い合わせ】生協灯油事務局
☎ 0120-123-920(月~金・9:30~17:00)

参加者募集

ミニライフプラン講座 親子ワークショップ
ゲームで学ぼう 子どものこづかい

夏休みにゲームを通して、お金の使い方を考えてみましょう。



- 講師:コープながのライフプラン・アドバイザー
- 参加対象:小学生とその保護者(祖父母と一緒にの参加も大歓迎)
- 開催日時・会場
※定員:各会場先着順となります。(保護者1人に子ども2人まで)

| 開催日 | 時間 | 会場 | 定員 |
|----------|-------------|---------------------------------------|----|
| 8月4日(火) | 10:00~12:00 | コープ安曇野豊科店 | 5組 |
| 7月28日(火) | 13:00~15:00 | コープ長野稲里店 | 6組 |
| 8月2日(日) | | 生涯学習館(イルフプラザ 3階カルチャーセンター 第1研修室) | 6組 |
| 8月17日(月) | | 上田創造館(第二会議室) | 8組 |

- 託児:なし
- 申込方法:電話
- 申込締切:開催日3日前までにお申し込みください。

《以前開催時の参加者アンケートより》

- ・楽しく取り組めたので良かった
- ・お金について触れることがあまりなく、難しい中取り組んでいたが、ゲーム自体は楽しんでいた



ミニライフプラン講座「片付けから始まる私の暮らし」
7月開催! 詳細はコピス465号または共済センターまで

【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)

参加者募集

2026 信州ねんりんピック
文化・芸術交流大会

信州ねんりんピックは、文化・芸術活動やスポーツ競技等を通じて、生きがいと健康づくりを増進し、社会参加に対する理解と幅広い交流を深める県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典です。10月に開催する、スポーツ大会、囲碁・将棋大会、長野県シニア作品展の参加者を募集します。

※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。

スポーツ交流大会

開催日:10月3日(土)
会場:伊那市内各運動競技施設及び南箕輪村マレットゴルフ場
種目:グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
対象:60歳以上の県内在住者
参加費:1人500円(保険料含む)
申込締切:7月27日(月)

文化・芸術交流大会
囲碁・将棋大会

日時:10月3日(土)
10:00~16:30
会場:伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町)
対象:60歳以上の県内在住者
定員:各30人(先着順)
申込:9月1日(火)から(当日参加も可能)
※詳しくはHPをご覧ください。



文化・芸術交流大会
長野県シニア作品展

日時:10月16日(金)~10月17日(土)
10:00~16:00
会場:下諏訪総合文化センター(諏訪郡下諏訪町)
対象:60歳以上の県内在住者
部門:日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
出品料:無料(作品返却時の送料は出品者負担)
募集期間:7月1日(水)~8月21日(金)

▲申込・応募方法などの詳細はホームページを参照ください。
HPURL
(<https://nicese.nior.or.jp>)

【問い合わせ】2026 信州ねんりんピック実行委員会事務局
(公益財団法人 長野県長寿社会開発センター内)
TEL 026-226-3741

ほっとるーむ稲里 7月の予定

| | | |
|--------|---------------------|-------------|
| ボールプール | 7日(火)・17日(金)・27日(月) | 10:00~16:00 |
| 紙あそび | 7日(火)~13日(月) | 10:00~16:00 |
| 読み聞かせ | 3日(金)・13日(月)・23日(木) | 11:15~11:30 |
| お絵かき | 13日(月)~18日(土) | 10:00~16:00 |

5月7日(木)のボールプールで遊んでいる様子です。(右上画像)
ママにボールを投げ入れてもらい、またママのところに投げ返す遊びを繰り返していました。ママもお友だちも、ボールで楽しく遊んでいました。
7のつく平日にボールプールで遊びませんか。

参加者募集

きらきら☆リトミック



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:8月1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

■会場:きらきらきっず・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

■申込締切:7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7月28日(火)までに電話でお知らせします。

【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)



Webからの申し込みはこちら(https://krs.bz/naga_coop/m?f=648) ▲

参加者募集

「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?」「どんなふう活動しているの?」とちょっと気になっている組合員向けに、オンラインでの説明会を開催します。自宅から気軽に参加していただけます。



コープながの 託児サポーター

託児サポーターって何をするの?

託児の実施基準

原の対応 6ヶ月から小学校2年生まで

原の場所 会議や催し物開催の同一建物内

原にあたる人 ハンドブックに基づき活動できる(資格不要、研修あり)

原が預かる人数 子どもの月齢・年齢により異なる
6ヶ月~1歳...1
1歳~2歳...1
2歳~...2

託児のようす(1)

お母さんの様子

お母さんの様子

お母さんの様子

■日時:7月21日(火)

①10:30~11:00 ②13:00~13:30 ※どちらかに参加

■開催方法:Zoomによるオンライン開催(通信費等は参加費負担)

■対象:組合員またはその家族 ■定員:なし

(既にサポーターに登録されている方の研修会とは異なります)

■申込方法:Webフォームから申し込み

■申込締切:7月14日(火)

※参加者には7月17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

0120-755-590(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=623) ▲

参加者募集

実際に検査の様子をみてみよう!夏休み親子宿題応援企画

クイズ de 学ぼう! 食の安全

~コープデリ商品検査センターを探検しよう~

私たちがいつも食べている食品がどのように検査されているのかクイズに答えながら親子で学びましょう。お子さんは白衣を着て検査センターを探検しますので夏休みの思い出の写真がたくさん撮れますよ。『ペーパークロマトグラフィー』の実験も行います。*夏休みオンライン親子宿題企画の実験と同じものになります。ベビーカー用のスロープや授乳室も完備しています。

■日時:8月5日(水) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 ※同一内容

■会場:コープデリ商品検査センター(埼玉県さいたま市北区吉野町2-

1417) 埼玉新都市交通ニューシャトル「吉野原駅」から徒歩約5分

(駐車場あり 応相談)

■参加費:無料 ■定員:各回親子15組(小学3年生以上対象・

小学3年生未満のお子さん同伴可)

■申込方法:Webフォーム ■申込締切:7月19日(日)

※7月21日(火)までに全員に当落結果を連絡します。

お申し込み

こちら



Zoomで開催!夏休みオンライン親子宿題応援企画

『ペーパークロマトグラフィー』に挑戦!

~色の正体をみつけよう~ クロマトグラフィーの写真▶



今年の夏休みの宿題どうしよう。そんなお悩みありませんか。

混ぜり合った色を紙といろいろな液体を使って取り出すペーパークロマトグラフィーで楽しく宿題を済ませましょう。色が分かれる様子はアートみたいでとっても楽しいですよ。コープデリ商品検査センターの職員が、実際の検査でも使われているこの仕組みをわかりやすく解説します。

キットは自宅にお送りしますのでぜひ親子でご参加ください。

■日時

| | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| ①7月28日(火) | 10:30 | ②7月28日(火) | 13:30 |
| ③7月29日(水) | から | ④7月29日(水) | から |
| - | 11:30 | ⑤7月30日(木) | 14:30 |

■参加費:無料 ■定員:各回親子25組(小学3年生以上対象)

■申込方法:Webフォーム ■申込締切:7月19日(日)

※7月21日(火)までに全員に当落結果を連絡します。お申し込み

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 (月~金・10:00~17:00)※祝日除く E-mail:net.jg109@coopdeli.coop

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)



ブロックスタッフいち推し♡コープの冷凍野菜



東信ブロック

ブロックスタッフいち推しの『いつでも♡手軽に♡おいしく』使えるコープの冷凍野菜と、スタッフのおすすめポイントを紹介します。冷凍野菜は下ごしらえ済みで、必要な時に必要な量を使える、電子レンジでの加熱、自然解凍、冷凍のまま料理に使えるといった魅力があります。みなさんはどのように活用されていますか？スタッフのおすすめメニューも参考にしてみてください♡

特別栽培宮崎のカットほうれん草



・苦味が少なく手軽に使えるので、冷凍庫に常備しています。
・あく抜きしてあるので、すぐに使えるのが良い！

北海道のつぶコーン



・コーン本来の味がします。
・オムライスに使うご飯は、ソーセージとコーンが我が家の定番です♡

北海道のかぼちゃ



・甘くてとてもおいしいです。
・カットの手間がないのが良い。

北海道のむき枝豆



・さやから出す手間がなく、すぐに使えるのが良い。
・いくつか串にさしてお弁当に入れています♡

スタッフおすすめメニュー



簡単みそ汁
お好みの具材にカットほうれん草を加えて、ひと煮立ち。みそを入れてできあがり！



チャーハン
ご飯とお好きな具材を炒める。カットほうれん草は、炒め過ぎるのがコツ。



オムライス
コーンを入れると彩りや食感が良くなります♡



バターコーン
バターで炒めた後、塩こしょうで味をととのえる。バターをのせる。お好みでパセリも。



かぼちゃサラダ
加熱したかぼちゃに、カットしたチーズ、ナッツ、マヨネーズを混ぜる。仕上げに黒こしょうで完成。



かぼちゃの煮物
かぼちゃを薄味の出汁で煮た後、牛丼の具を加えてひと煮立ちする。

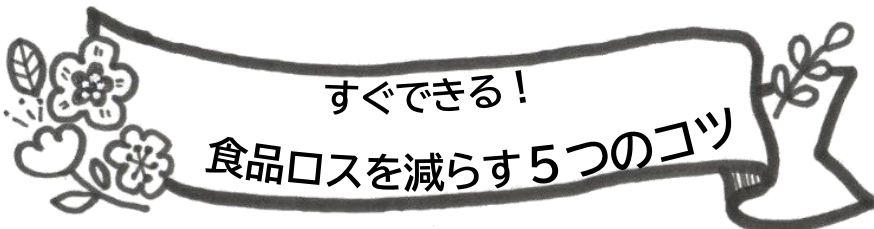


ポテトサラダ
キュウリの代わりに、加熱したむき枝豆を使いしました。



枝豆おにぎり
加熱したむき枝豆を、炊いたご飯に混ぜるだけ。

◆今回ご紹介の商品は、加熱、調理が必要です。加熱してお召し上がりください。



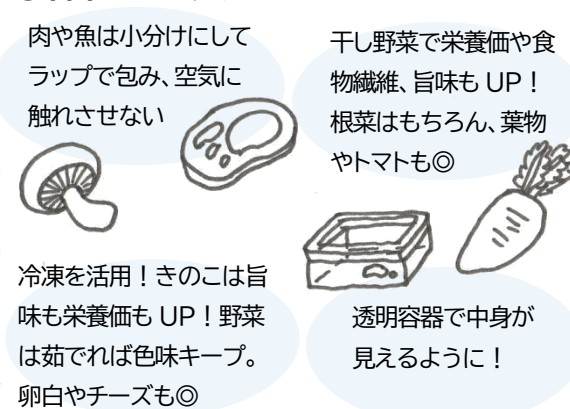
まだ食べられる食べ物が捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。食材はムダなく早めに使い切るのが基本ですが、今回は、ご家庭でできる食品ロスを減らす5つのコツを紹介します♪

北信ブロック

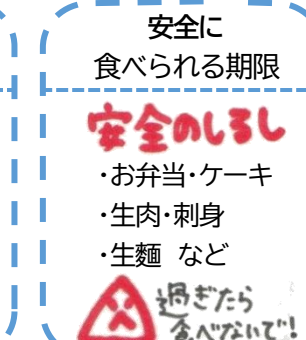
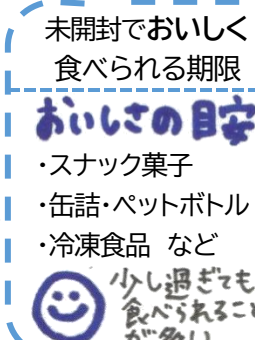
① 買いすぎない



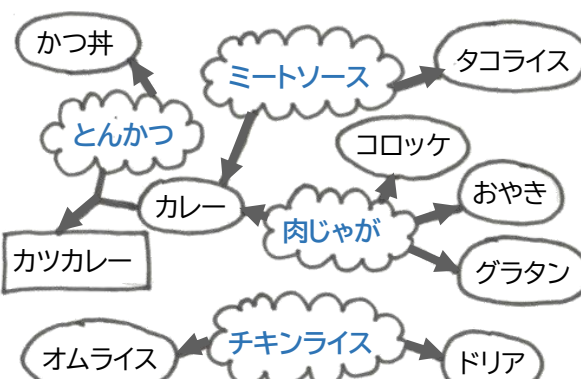
② 保存の工夫でムダにしない



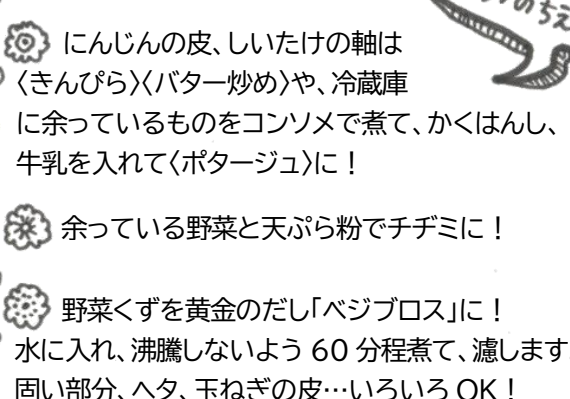
③ 『賞味期限』と『消費期限』の違いを知ろう



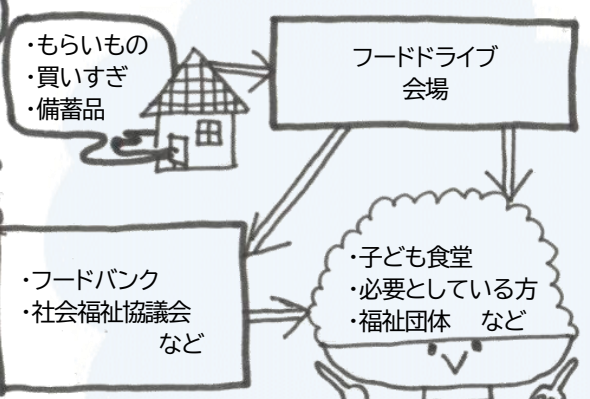
④ 残り物はリメイクしておいしく



⑤ 皮や茎も使えるよ



* フードバンクへ提供することも！



※調理済みのものは早めに食べましょう。衛生管理と食材の状態に十分ご注意ください。