

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

Socia インフォメーション
ゴピス



ブロック
PLUS ニュース

Vol.467 7月5回

配布：2026年7月13日～7月17日
発行：コープながの 総合企画室
<https://nagano.coopnet.or.jp/>

お知らせ

8月10日（月）～14日（金） 宅配の配達をお休みします

いつもコープデリ宅配をご利用いただき、ありがとうございます。
コープデリ宅配では、配達業務の安定化に向けて、一斉にお休み期間を設けることとなりました。

週1回のウィークリーコープ、お弁当やミールキットなどを配達するデイリーコープとも、配達をお休みさせていただきます。
組合員のみなさまには、ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

「ほぺたん忘れず注文」の商品や
登録米も届かないの？

ほぺたん忘れず注文や登録米を含め、商品のお届けがありません。お休み前に、ケース飲料や冷凍食品、デイリーコープでは冷凍弁当などの品ぞろえを増やす予定です。

お店（長野稲里店・安曇野豊科店）は
営業しているの？

通常通り営業しています。また、福祉事業、共済事業、総合企画室も通常通り営業します。



【問い合わせ】コープデリコールセンター
☎0120-502-550

（月～金・9:00～20:00／土・9:00～17:00）

お知らせ

「ベネズエラ緊急支援募金」に ご協力を！

6月24日にベネズエラ北西部でマグニチュード7を超える地震が発生し、大規模な災害となっています。この影響により多数の死者と負傷者が出ており、その数はさらに増えることが懸念されています。コープデリグループは、今回の地震で影響を受け危機的状況に置かれた子どもたちとその家族を支援するため、緊急支援募金を実施します。

お預かりした募金は、日本ユニセフ協会の「ベネズエラ地震緊急募金」を通じて、被災した子どもたちとその家族への支援として、安全な飲み水や衛生用品等の緊急物資の提供、心理社会的支援などユニセフが行う活動に活用させていただきます。皆さまのご協力をお願いいたします。

※お預かりした募金は「寄付金控除」の対象にはなりません。ご了承ください。

【宅配での受付】

受付期間は7月31日（金）まで（8月1回注文まで。eフレンズは8月2日（日）午前2:00まで）。OCR注文書やeフレンズ、アプリなどで、以下の申込番号と口数をご記入ください。※お届け明細書には「緊急募金2」と表示されます。

286774	1口・100円	286776	1口・1,000円
286782	1口・10ポイント	286784	1口・100ポイント
286788	全ポイント（数量欄に1をご記入ください）		

【店舗での受付】

受付期間は8月2日（日）まで。店舗備え付けの募金箱または店内レジにて承ります。レジではポイントカードのポイントでの募金も承ります。（1ポイント＝1円）

【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

長野県民の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

参加費
無料

信州まるごと 健康チャレンジ2026

チャレンジ期間：8月1日～11月30日のうち60日間
結果提出締切：2026年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|-------------------|-----------------|----------|-------------|
| 1 つづけよう『減塩生活』 | 2 いいこといっぱい早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| 9 じぶんで決めようマイチャレンジ | | | |

信州健康
チャレンジ
倶楽部

ご登録の
方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
- ※プレゼントの締切は2026年9月30日（水）



参加方法は専用ホームページから▼

<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 長野県協同組合連絡会／信州まるごと健康チャレンジ2026実行委員会

お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】☎026-261-1380

【JA長野中央会 組織支援部】☎026-236-2030

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で
300名様に
信州まるごと健康チャレンジ
「オリジナルタオル」
結果報告者の中からプレゼント！！



（イメージ）

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。

- 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・定員になり次第締め切り)
- 参加費: 無料
- 申込方法: 電話または Web フォームから



【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=44>)▲

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 (近現代歴史研究家)
- 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19日(日)
- 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

2025 年度「ふくしま復興応援募金」へのご協力ありがとうございました

2025 年度に実施した「ふくしま復興応援募金」の金額が確定しましたのでご報告します。2025 年度にお預かりした金額は、3,296,025 円となりました。ご協力ありがとうございました。

2025 年度にお預かりした募金は下記二つの寄附金に対して均等に配分したうえで、コープデリグループ全体として一括送金し、7 月に募金贈呈式を予定しています。

・福島県「災害復興寄附金」 ※福島県が基金を設立して寄附金を積み立て、東日本大震災による福島県の復旧復興の事業で活用されます。

・福島県「東日本大震災ふくしまこども寄附金」 ※福島県が基金を設立して寄附金を積み立て、県の事業として「給付金事業」「子ども支援事業」を行っています。

【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

地域の戦争遺跡を知ろう バスで行く 松代大本営象山地下壕見学



長野市松代町にある「松代大本営象山地下壕」は太平洋戦争の末期に政府の重要機関などを松代に移転するために秘密裏に掘られた地下壕です。地域の戦争遺跡を訪ね、その歴史を学ぶ事で平和について考えてみませんか？

- 日時: 8月29日(土)
- 定員: 39 人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は 8 月 10 日までに(郵送)にて当選者のみにお知らせします。
- 参加費: 無料(昼食代各自)
- 予定工程: 塩尻市役所(8:30) = 松本駅(9:00) = 松本合庁(9:10) = 安曇野センター(9:40) = 地下壕見学(11:00~12:30) = コープ稲里店(昼食・お買い物・13:00~14:30) = 安曇野センター(15:45) = 松本合庁(16:10) = 松本駅(16:30) = 塩尻市役所(17:00)
- 申込方法: 電話または Web フォームから
- 申込締切: 7月28日(火)
- その他



- ①お子さんの参加は小学生以上とし、必ず保護者が同伴してください。
- ②全行程で 3km ほど歩きます。地下壕内は足元が悪いので、歩きやすい靴でご参加ください。シニアカーなどのカート類の使用はできません。

【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=651>)▲

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)		コープ長野稲里店	6 組
8月2日(日)	13:00~15:00	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、ゲーム自体は楽しめていた



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)

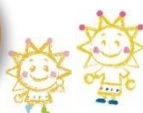
お知らせ

Instagram コープながの【公式】みんなの参加の場

フォローして、企画の紹介や開催報告をチェックしてね！！
アカウント: @coopnagano.kumiaiin



参加者募集



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

ほっと
るーま

～初めての靴の選び方講座 & ママの足のトラブル対策～

「靴のシューマート」より、子どもの足と靴の専門家「幼児子ども認定シューフィッター」をお招きし、足の成長に合わせた靴選びのポイントを学習したり、ママの靴選びや足のケア等についても紹介していただきます。お子さんの足のサイズ計測、ママの足圧計測・サイズ計測・インソールの体験などもあります。

靴や足について心配なことや気になることの相談もできますので、この機会に専門家の話を聞いてみませんか。たくさんの方のお越しをお待ちしています。※参加された方には特典があります。

- 日時: 8月20日(木) 11:00～11:30
- 会場: 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 (コープ長野稲里店併設)
- 講師: 靴のシューマート 幼児子ども認定シューフィッター
- 定員: 15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: 7月27日(月)10:00～



【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)

お知らせ

参加無料

「お店の縁側」 8・9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。

- 8月の開催日: 8/4(火)、8/18(火)
- 9月の開催日: 9/1(火)、9/15(火)、9/30(水)
- 開催時間: 10:30～12:30
- 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)



【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

お店で開催！ フードドライブにご協力ください！

ご家庭で眠っている食品や、食べきれない食品はありませんか？ まだおいしく食べられるのに、このままだと捨てられてしまうかも…フードドライブは、そんな食品を寄付していただく取り組みです。みなさまから寄付いただいた食品は、認定特定非営利活動法人フードバンク信州・まいさば安曇野(生活困窮者自立支援事業)を通じ、食料を必要としている方々へお渡しします。

会場	開催日	時間
コープ安曇野豊科店 ※後援: 安曇野市社会福祉協議会	7月25日(土)	10:00～12:00
コープ長野稲里店	8月8日(土)	

【寄付していただきたい食品】

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、期限が1カ月以上残っている
- ②未開封で常温保存ができる
- ③包装や外装が破損しておらず、中身が出ていない

★未開封の生理用品の寄付も受け付けています。
(NPO 法人えんまるにお渡しします)



【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

～ コープデリのエコ活 ～

みんなで地球温暖化に立ち向かおう！
エコなキャラクターや呪文を大募集！

アッチアチ大魔王
を倒せ！
エコ活の冒険



最近の猛暑や異常気象…それは地球温暖化の化身「アッチアチ大魔王」のしわざ！？
7月に公開予定の特設ページからツールをダウンロードして、大魔王に立ち向かうキャラクターや呪文をつくって応募しよう！

募集期間

7/27(月)～8/28(金)

特設ページは
7/1から順次更新予定！



ぜひ参加してね★

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)



～平和について考えよう～

これまで開催した中信ブロック平和企画で訪れた見学先3つを、参加者の声と合わせて紹介します。

今年度は、松代大本営地下壕の『オンライン学習』と『バスで現地へ行く企画』を実施しています。ご興味のある方は今回のコピスの1ページに掲載している参加募集をご覧ください！！



戦没画学生慰霊美術館 無言館（上田市）

第二次世界大戦中、志半ばで戦場に散った画学生の遺作や手紙などを展示している美術館です。

参加者の声：家族や故郷への愛にあふれた作品でした。
世界平和を願うばかりです。

満蒙開拓平和記念館（阿智村）

満蒙開拓の歴史と平和の尊さを次世代に語り継ぐために建設された日本で初めての記念館です。

参加者の声：こんな悲しい歴史があったと知らなかったです。



松代大本営地下壕（長野市松代町）

アジア太平洋戦争の末期、日本軍が本土決戦に備えて極秘に建設をすすめた地下壕です。完成前に終戦を迎えたため、実際に使われることはありませんでした。

参加者の声：歴史を改めて学ぶ有意義な時間でした。平和の大切さを感じました。



参加者募集

自宅から気軽に参加ができる！
松代大本営地下壕オンライン学習会のご案内

日時：7月21日(火)10:30～12:00

開催方法：Zoom オンライン

（機材通信費は参加者負担）

※参加希望の方は、7月20日(月)までに下記連絡先にお電話ください。

ミーティングIDとパスコードをお知らせします。

【連絡先】コープながの総合企画室

☎ 0120-502477(月～金・9:00～17:45)

開催報告



～お米育ち豚プロジェクト学習会～

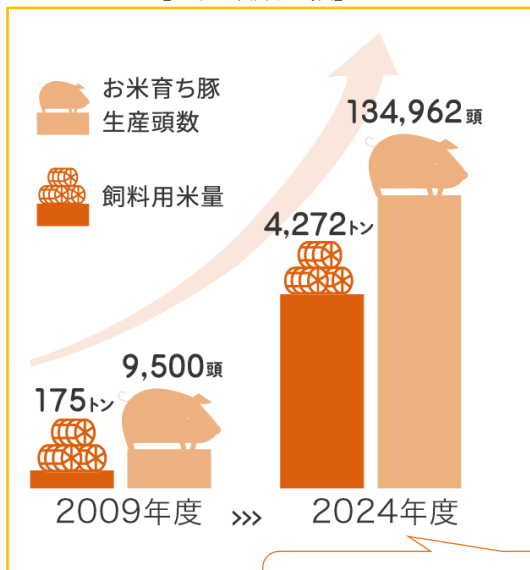
「お米育ち豚」の今

2月12日、コープデリ連合会より講師を迎え、オンライン学習会を開催しました。

お米育ち豚プロジェクトの「今」について学び、お米育ち豚の魅力を知ることができた学習会となりました。

🐷お米育ち豚プロジェクトは、豚のエサ用のお米「飼料用米」をつくり、豚に食べさせることでお米の消費量を増やし田んぼを守る取り組みです。
「田んぼを守りたい」、「日本の食と農業と畜産業を元気にしたい」、という思いで岩手県花巻市からはじまった「お米育ち豚」は、年々利用が広がっています。

【生産頭数比較】



お米育ち豚を育てる産地は61か所に！

2009年から宅配で販売開始されると「やわらかい」「くさみがない」などの声をいただき、年々利用が広がりました。

【お米育ちシリーズの飼料用米活用重量】

	飼料用米重量	田んぼ面積
豚肉	4,272トン	712 ha
牛肉	116トン	19 ha
鶏肉	73トン	12 ha
鶏卵	1,024トン	171 ha
計	5,485トン	914 ha

飼料用米の活用は、豚だけでなく、牛や鶏、飼料用米で育てた鶏の卵にまで広がっています。

生産者さんのおすすめの食べ方

- ・豚ばらのしゃぶしゃぶ(ポン酢で！)
 - ・豚肩ロースのステーキ
- 豚肉本来の味がわかります！

飼料用米の特徴

穂の背丈が長く、1つの穂につく粒が大きくて多い。寒さに強く、たくさん収穫ができるように改良されたとてもパワフルな品種！

📷コープデリ連合会の講師の方です。



当日は、豚さんの被り物で登場🐷！

とても和やかな雰囲気の学習会になりました。ありがとうございました。

～参加者の声～

- ・人が食べるお米を作る可能性も維持できる、必要な取り組みだと知ることができて、良かったです
- ・お米育ち豚を食べることで、自分も日本の農業に貢献できている、と知ることができた。
- ・お米を食べて育てた牛や鶏の商品もあることを知れたので、そちらももっと知りたいと思った。