

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



Vol.470 9月3回

配布：2026年8月31日～9月4日
発行：コープながの 総合企画室
<https://nagano.coopnet.or.jp/>

参加者募集

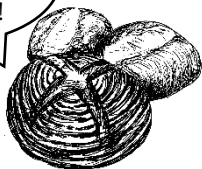
冷凍パンって
おいしく食べられるの？

焼成冷凍パン解凍のコツ 教えます！



コープデリの宅配で人気の焼成冷凍パン。株式会社タカキバーカリーから講師をお招きし、おいしさの秘密とよりおいしく食べるためのコツを紹介します。

パーティー向け
アレンジを
紹介します！



■日時：10月16日(金)11:00～12:30

■会場：コープデリ安曇野センター
(安曇野市豊科高家 1159-4)

■定員：40人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は10月10日頃までに郵送にて当選者のみにお知らせします。

■対象：組合員またはその家族

■参加費：無料

■託児：あり

(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)。お子さんの同席はできません。

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■申込締切：9月27日(日)

【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=676>)▲

参加者募集

「知っているつもり」が「なるほど！」にかわる CO・OP 産直たまごの魅力 再発見！



昭和鶏卵株式会社より講師をお招きし、「たまごが生まれてから食卓に届くまで」「生産者が大切にしていること」などについて、わかりやすくお話しします。「ゆで卵のむき比べ」をしながら、産直たまごの魅力を一緒に学びましょう♪ お子さんと一緒に参加できます！

■日時：10月9日(金) 10:00～12:00

■会場：コープデリ諏訪センター(諏訪市湖南字城下 3174)

■定員：20人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
当選者には9月下旬の案内の発送をもってお知らせいたします。

■参加費：無料

■託児：なし。お子さんの同席は可能です。

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■申込締切：9月14日(月) 17:45

■その他：申込時に、普段購入しているたまごについてお聞きします。ご協力をお願いします。

【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=677>)▲

参加者募集



森っていいな！笑顔はじける秋時間！ 森の中で焼きリンゴと木のメダル作り

上小林業士会とNPO法人やまぼうし自然学校ご協力のもと、秋のさわやかな風を感じ、焼きりんご作りと木のメダル作りにチャレンジしてみませんか。自然豊かな森のきれいな空気の中で、楽しいひとときを過ごしましょう！

■日時：10月10日(土)10:00～12:00頃

■会場：自然体験の森(上田市菅平高原)

■定員：10家族

(お一人での参加可。定員になり次第締め切り)

■参加費：100円/家族

■申込方法：電話または Web フォームから申し込み

■募集開始：9月7日(月)10:00～

■その他：森の中を歩きます。

アレルギー等はご家庭での判断をお願いします。

Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=333>)▲



【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

入場無料！雨天決行！ 長野県協同組合フェスティバル 2026

長野県内の農協・生協・漁協・森林組合などの協同組合が実行委員会を立ち上げ、行政の後援、諸団体の協力を得て開催するイベントです。コープながのは、お取引先や県内の諸団体と共に、さまざまなブースを出展します。会場周辺では「善光寺表参道秋まつり」も開催されます。秋のにぎやかな長野市中心地で楽しい1日を過ごしませんか。

■日時：10月4日(日)10:00～15:30

■会場：ながの表参道セントラルスクエア(長野市大字鶴賀問御所町 1307-1)

■コープながの出展内容：コープながのの取り組み紹介。

スタンプラリー、ベジチェック体験／体組成計体験、子育て応援センター、CO・OP共済、コープデリハウジングによる展示とご案内。コープデリお楽しみ抽選会ほか。長野県農協直販(株)、岩手県宮古市の皆さまを招いての物品・特産品販売。

■注意事項：駐車場はありません。車でお越しの際は、近隣のコインパーキングや県庁駐車場(一般開放日：8:30～20:00)等をご利用ください。

フードドライブにご協力を！

会場にてフードドライブを実施します。

ご家庭で使う予定のない食品がありましたら、寄付をお願いします。

未開封の生理用品、未使用文具もお預かりします。お預かりした品物は、支援団体を通じ、必要としている方にお届けします。

■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(次の3つの条件を満たす必要があります)

- ①賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの
- ②未開封のもの
- ③破損しておらず、中身が出ていないもの

【問い合わせ】事務局：長野県生活協同組合連合会
TEL 026-261-1380

参加者募集



～やってみよう・昔ながらの米づくり～

鎌を使った稲刈りに挑戦

コープながのお取引先や生産者の皆さまの協力のもと、鎌を使った昔ながらの稲刈りをします。農業の楽しさや収穫の喜びを体験してみませんか？稲刈りに興味のある方はもちろん、田植えをしてくださった皆さんも、ぜひご参加ください。※各会場内容が異なります。

- 開催時間:10:00～12:00 頃
- 定員:各会場 20 人程度(定員になり次第締切)
お一人でもご参加いただけます。
- 申込方法:お電話または Web フォームから申し込み

開催日	会場	オプション	お米の販売	参加費
9月26日 (土)	三ツ和農産 (中野市三ツ和)	停止しているコンバインの試乗。収穫の記念に、刈り取った稲穂 1 束をお持ち帰りいただけます。	白米・玄米 600 円/kg	無料
10月11日 (日)	竹の会 夢里人 (飯島町飯島)	竹を主原料とした肥料を使って育てた貴重な「竹米」の新米の炊き比べと試食。停止しているコンバインの試乗。	白米・玄米 1,000 円/kg	1 人 100 円
11月1日 (日)	大町市花き協会 (大町市平)	新米を飯ごうで炊いて試食。 ※カセットコンロをご持参ください	白米のみ 700 円/kg	1家族 300 円

【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)



1週間にもう1杯
お米を食べよう

Web からの申し込みはこちら
(<https://krs.bz/naga-coop/m?f=147>) ▶



参加者募集

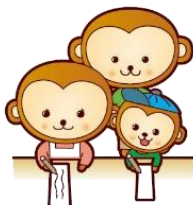
締切間近です！！ 2026 年度
第 18 回「くらしの川柳」募集！

「川柳」は、「5・7・5」の十七音字句で成り立っていますが、「俳句」と違って季語を入れるなどの約束や制約はありません。「穿ち」「軽み」「滑稽」の三要素が不可欠です。

- 川柳テーマ:①【自由部門】特にテーマは設けません
②【ライフプランニング活動部門】《生活への工夫・備え》

■賞品

金賞1本:コープデリ商品 5,000 円相当
銀賞3本:コープデリ商品 2,000 円相当
入選10本:銀鱈 コーヒースプーン 4 本セット
参加賞:応募者全員に「紙製ファイル」及び
「かしこいくらしの見直しハンドブック」



■応募資格:組合員とその家族であればどなたでも応募できます

■募集期間:6 月 1 日(月)～9 月 30 日(水)

■応募方法:郵便はがきまたは Web フォームから応募

郵便はがきの場合、①応募者名前 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④組合員番号 ⑤川柳の応募部門 ⑥応募作品 ⑦ペンネーム(必須)をご記入の上、下記宛先までお送りください。(Web フォームは下の二次元コードから)

※お一人様「自由部門」か「ライフプランニング部門」のどちらか 1 作品のみ未発表で、オリジナル作品に限らせていただきます。

■結果発表:入選作品の発表は、コープながのホームページ、ハピデリチラシにて発表します。参加賞、賞品は年内に送付します。

■その他

入選作・応募された作品の著作権は、コープながの及びコープ共済連に帰属します。尚、応募作品は返却いたしません。入賞作品は、今後のライフプランニング活動及び LPA の各種媒体で掲載させていただきますのでご了承ください。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、コープながのからの連絡、賞品の発送などに使用します。

【応募・問い合わせ】コープながの共済センター「川柳」係
〒388-8555 長野県長野市篠ノ井御幣川 668
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=160>) ▲

お知らせ

長野県からのお知らせ

見て・知って・味わって！！
農業関係試験場の一般公開

研究への理解と農業への関心を高めていただけるよう、最前線の試験研究の成果の展示やほ場の見学など、農業関係試験場の一般公開を行います。楽しいイベントを用意して、多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

■日時:9 月 12 日(土)10:00～13:00

■会場:南信農業試験場(下伊那郡高森町下市田 2476)

■テーマ:開設 100 周年の感謝を込めて「天空のしずく」を見る、知る、味わう

■内容:試験ほ場の見学、日本なしなどの販売・試食、
農業大学の紹介 他

【問い合わせ】南信農業試験場 TEL 0265-35-2240

HP はこちら(<https://www.pref.nagano.lg.jp/nannoshiken/index.html>) ▲



参加者募集

アイス大調査隊

～学んで、作って、おいしく食べる～

コープでは商品の安全を守るためにたくさんの検査をしています。当日はみんなで会場に集まり、画面の向こうの先生とオンラインでつながって一緒に学びます。「アイスの種類ってどのくらいあるの?」「コープのアイスってどうやって作られているの?」そんな疑問をみんなで楽しく解決! さらに後半では、先生と一緒にアイス作りにも挑戦します。会場にはサポートするスタッフもいるので、初めてのアイス作りでも安心です。

■日時:9月26日(土)10:00～12:00

■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 ※イベントでは「牛乳」を使用します。

■定員:親子 10 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、ベビーカー用スロープ・授乳室完備)

■持ち物:エプロン、筆記用具 ※三角巾は会場でお配りします。

■申込方法:Web フォームから申し込み

■申込締切:9 月 13 日(日)

※9 月 15 日(火)までに全員に当落を連絡します。

申込はこちら



【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 ※祝休み)

E-mail:net.jg109@coopdeli.coop

参加者募集

オンライン平和学習会

「満州移民」の光と影ー「満蒙開拓団」は、なぜ壊滅したのかー

■日時:9月14日(月)10:00～11:50

■参加費:無料(通信費は参加者負担)

■申込締切:9月4日(金) ■申込はこちらから ▶

※詳細は HP またはコピス 469 号をご覧ください。



参加者募集



食べて
未来へつなごう

1週間にもう1杯
お米を食べよう



あなたの
“推し丼”を教えて！

#わたしの推し丼

をつけて、
お気に入りの丼の写真や
コメントをシェアしよう！

スマホで簡単投稿！特設サイトはコチラ





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



～子育てひろばほっとる～む稲里 9月の予定～

【読み聞かせ】

3日(木)
11:00～/14:00～
どんなお話かな？
お楽しみに！



【ボールプール】

7日(月)・17日(木)
10:00～16:00

【お絵かき】

24日(木)～30日(水)
10:00～16:00
壁一面に親子で絵を
描いてみよう！

【紙あそび】

12日(土)～18日(金)
10:00～16:00
メッセージカードを
作って
みよう！



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・表現力など育みます。親子で一緒に楽しみませんか♪

■日時:10月3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 フォームから申し込み

■申込締切:9月26日(土)16:30

■定員:各5組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後、9月29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:親子ともに、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=650>)▲



ひとくち コープ vol.1

今回は組合員の声からリニューアルされた商品をご紹介します！

CO・OP素焼きのカミ噛みあたりめ

組合員の声 これは味付け加工していますか？



2026年4月 リニューアル



塩水に漬けて味付けした商品も多い中、本品はいかそのものの自然なうま味を生かした素焼きタイプであることをわかりやすく表示しました。

開味せずにするめをそのまま焼き上げました。



合わせてこちらも改善しました

・容器を変更してプラスチックを削減(袋タイプはマチをなくしました)



・噛み切りやすくなるよう、カット幅を縮小

組合員モニターの声

しっかりした噛み応えでうま味も塩味もほどよくおいしいです。細めなのも噛み切りやすく食べやすいです。

イカの胸・耳・足を使った「丸ごとミックス」もあります

報告

コープの託児をのぞいてきました

in 上田センター

月に1回開催されている「Baby&Kids コープ会」の託児！ドキドキの今年度初回の託児のようすです。(5/27開催)



キレイに
ふきふき

なに色が
いいかな？



最初は不安で泣いていた子も、託児サポーターの温かい対応に安心して遊んでいました。



【問い合わせ】くらしサポート活動まごころ
0120-755590(月～金・9:00～17:00)



お知らせ

～みんなでつながろう～ 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！

- 活動したコープ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！



詳しくはこちら



【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)



※特に断りのない限り、お住まいの地域以外で開催する企画にもお申し込みいただけます。



行った気になる松代大本営象山地下壕学習会

7月9日(木)に佐久平交流センターにて、松代大本営学習会を開催し、コープながのの組合員理事がガイドを務めました。参加された皆さんは、映像を見ながら解説を聞き、地下壕の雰囲気を感じました。



大本営とは、戦争の時に設置された最高統帥機関の名称です。通常は宮中に設置されていましたが、アジア・太平洋戦争での本土決戦の前に、松代への移転が計画されました。



大本営は、松代の山に地下壕を掘削し作る計画でした。本土決戦に備え極秘に建設を進めた地下壕です。厳しい環境のなか、工事は昼も夜も続けられ、暗く狭い壕の中はいつも危険と隣り合わせでした。作業はほとんどが人の手で行われていました。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。



作業員が寝泊りしたのは、地面に直接屋根を組み、板を置いただけ、床にワラ布団を敷いただけの「三角兵舎」でした。冬は、壁の隙間から雪が舞い込み、暖房もない、とても悪い環境でした。

参加者の声

- ・地下壕へ本行行った気になりました。理事のお話も分かりやすく良い学習会でした。
- ・松代大本営の話を知ると、いつも胸が締めつけられる思いがします。
- ・関心はあっても、実際に見たことがなかったので、良いチャンスをいただきました。
- ・今の日本の平和を、『有難い』と思わないといけません。世界中が戦争状態なのは悲しい限りです。



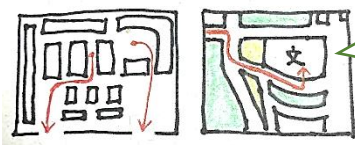
今回のテーマは
「地震」

防災ロードマップ

9月1日は「防災の日」。災害による被害をできるだけ少なくするためには、「自助」「共助」「公助」が重要だといわれています。この防災ロードマップを参考に、一人ひとりが自ら取り組む「自助」について、見つめ直してみませんか？

STEP1 もしもに備え、今すぐできること(目安1週間以内)

おでかけ先をイメージする



よく行くスーパーの避難経路は？
通勤・通学路の近くの避難所は？

家族会議をしてみよう



避難所
安否確認方法や集合場所を家族で決めておこう。

STEP2 命を守る環境をつくろう(目安1ヵ月以内)

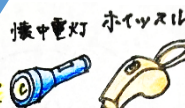
我が家の安全対策は？

家具の転倒防止や配置の工夫。



手の届くところに備えておく。

スリッパ



ローリングストックにチャレンジ！

多めに備える

買い足す

食べる

3日分の食料・日用品を日常生活で循環。

STEP3 災害時に迷わず動けるように日頃から意識しよう(目安3ヵ月以内)

車の運転中に揺れを感じたら...

慌てず徐行、道路の左側に停車。エンジンを止める。



揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、避難！

防災散歩



危険箇所(ブロック塀や狭い道)を確認しながら、避難経路を歩こう。

GOAL!

おめでとう！
日頃の備えはバッチリ！

半年に1回、備蓄品の賞味期限と合わせて、見直そう。

子どもと楽しくつくる「お菓子防災ポーチ」の作り方はInstagram「コープながの【公式】みんなの参加の場」をご覧ください。(右上の二次元コードから)

Challenge!

