

参加者募集

ちょっと立ち止まって・・・
満蒙開拓平和記念館見学
平和について考えてみませんか？

長野県から多くの方が満蒙開拓団として、当時の満州国へ渡りました。記念館には映像資料や多くの体験者が語った体験についての資料が展示されています。見学を通じて、戦争や平和について考える良い機会にしませんか。

- 日時：10月19日(月)
- 会場：満蒙開拓平和記念館（下伊那郡阿智村駒場711-10）
- 定員：20人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は当選者のみに10月上旬に郵送にてお知らせいたします。
- 参加費：無料 ※但し、入館料600円、昼食代1,650円は参加者負担。
- 予定行程(バス乗降場所)
コープデリ諏訪センター【8:30】→辰野 PA【9:00】→伊那 IC ヤンマー前【9:15】→駒ヶ根 IC 女体入口バス停【9:35】→松川 IC【10:05】→飯田りんごの里【10:30】→満蒙開拓記念館見学【11:00～12:30】→昼食(ごか食堂)→帰路→コープデリ諏訪センター【16:00 着予定】
- 申込方法：電話または Web フォームから。申込時にバス乗降場所をお知らせください。 ■申込締切：9月30日(水)
- その他：当日キャンセルの場合、昼食代をご負担いただく場合があります。



【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=678>)▲

参加者募集

カタログをめくるワクワクをリアルで！
“くらしと生協”
人気商品お試し会

毎日を心地よく過ごすための衣料品や、雑貨の品揃えが豊富な「くらしと生協」。実際に見て、試着して、サイズ感や着心地を確認することができます。新しい季節の服を手にとって「今年の秋冬はこれが着たい！」を見つけてみませんか？レディース、メンズ、雑貨などさまざまなアイテムをご用意して、皆さまのご参加をお待ちしています。



- 日時：10月16日(金)10:00～11:30
- 会場：長野 U スタジアム(長野市篠ノ井東福寺320)
- 定員：15人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は10月5日頃に郵送にて、当選者のみにお知らせいたします。
- 参加費：無料
- 託児：あり(無料・6ヵ月～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
- 申込締切：9月25日(金)



【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=680>)▲

参加者募集



森からのエネルギーを使ってチャレンジ！火おこし体験&枝パン作り

NPO法人「信州フォレストワーク」の協力のもと、森の木や枝を使って、自分たちで火をおこしてみませんか？火がついたら、その火で枝パン作りに挑戦！森の大切さを学びながら楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時：10月31日(土)10:00～12:30頃
- 会場：長野市七二会 旧岩草分校
- 定員：10家族(1人でも参加可。定員になり次第締め切り) ※募集開始：9月21日(月)10:00～
- 参加費：1家族300円
- 申込方法：電話または Web フォームから
- その他：アレルギーなどはご家庭での判断をお願いします。



イメージ図



コープながのは、NPO法人信州フォレストワークと「森林(もり)の里親契約」を結んでいます。森林整備のために寄付金を贈呈し、ともに協力して組合員向けに森林にかかわる企画を計画・実施しています。企画当日、コープながのからフォレストワークへの寄付金贈呈式を行います。

Webからの申し込みはこちら

(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=335>)▲

【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

コープながのフェスタ 2026 来て・見て・知って！好きをたくさんみつけちゃおう！

昨年、初開催した「コープながのフェスタ」を今年も開催します！ご家族・お友達をお誘いあわせの上、ぜひ、ご来場ください！

- 日時：10月17日(土)10:00～14:00
- 会場：アイネットやまびこドーム(松本市)
- 入場無料



飲食・販売

コープおなじみの商品がたくさん集結！
おいしい試食やお得な販売会を実施♪

ほかにも！

- プレゼント企画
- キッチンカー
- トラック乗車体験
- ふわふわ遊具

体験コーナー

健康測定体験やコープの商品重さ当てチャレンジなど、
参加型ブースが盛りだくさん！

フードドライブ、未使用生理用品寄付受付、
未使用文具寄付受付も実施します。



ステージイベント

- 松本市立鎌田中学校吹奏楽部
- 松本蟻ヶ崎高校書道パフォーマンス
- イッカデサーカス



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

コープながのフェスタ HP もご覧ください！
(<https://nagano.coopnet.or.jp/brand/festa/>)▲

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。

- 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(長野市大字鶴賀間御所町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のご案内。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

「ミニライフプラン講座」 もしもの時の介護保険& 健康力アップ！

健康づくりの
学習テキストを
プレゼント

知っているようで知らない介護サービスの利用方法を学びましょう。後半は、ベジチェックで自分の野菜摂取量を確認したり、食生活の見直しなどで健康力アップを目指しましょう。

開催日	開催時間	開催会場
10月6日(火)	10:00~12:00	コープ長野稲里店
10月29日(木)	13:00~15:00	コープデリ上田センター
10月14日(水)	10:00~12:00	コープデリ安曇野センター
10月21日(水)	13:00~15:00	コープデリ伊北センター

- 講師:コープながのライフプラン・アドバイザー
- 定員:先着5名程度
- 託児:なし
- 申込締切:開催日の3日前までにお申し込みください。

2025年度参加者アンケート

〇介護保険について漠然とした考えしかもっていなかったが、しくみ・いざとなった時の利用の仕方がわかった。健康でピンピンコロリで終わるのが一番迷惑をかけず理想だが、できる限りその理想で終わりたいと思った。野菜をしっかりとります。

〇介護保険制度については学ぶ機会をこのように楽しく分かり易い内容でとっていただき、知識を深める突破口になったと思います。これから本格的に迎えるために体力と共に知識も深めて老人力を高めたいと思います。

【申し込み・問い合わせ】コープながの共済センター
〒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)

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、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

会場・日時	テーマ・内容
農業試験場・果樹試験場 住所:須坂市小河原492 日時:10月10日(土) 9:00~12:00 【問い合わせ】 TEL:026-246-2411	試験場に行ってみよう！ ◇研究成果展示 ◇農作業体験 ◇試食 ◇生産物販売 
野菜花き試験場 住所:塩尻市宗賀字床尾1066-1 日時:10月24日(土) 9:30~12:00 【問い合わせ】 TEL:0263-52-1148	ようこそ！野菜花き試験場へ！！ ◇研究成果展示 ◇クイズラリー ◇生産物販売 他 
畜産試験場 住所:塩尻市片丘10931-1 日時:10月3日(土) 9:00~12:00 【問い合わせ】 TEL:0263-52-1188	畜産試験場に行こう ◇研究成果展示 ◇生産物販売 ◇子牛・ひよことのふれあい 

参加者募集

コープセミナー 「がんを知る」講演会

2人に1人が、がんにかかるといわれる時代。大切なのは、正しい知識を知り、自分の体と向き合うことです。知識と気づきの両面から、早期発見・早期治療の重要性を学べる講演会です。ご自身のために、そして大切なご家族やご友人とともに、ぜひご参加ください。

- 日時:11月7日(土) 11:45~15:30(開場・受付11:00~)
- 講演内容
- 【第1部 12:00~13:00】
「乳がん診療の未来予想図~これからの検査・治療はどう変わる?~」
講師:千島 隆司 医師(昭和医科大学 横浜市北部病院 乳腺外科教授)

- 【第2部 13:15~14:15】
「自分の体と向き合うこと~私が出会った患者力~」
講師:梅宮 アンナ さん(タレント)

- 【第3部 14:30~15:15】
千島 隆司 医師と梅宮 アンナさんによる対談
「SDM~一緒に考える外来~」と「アピアランスケア~自分らしくいること~」

■参加方法

①会場来場

会場:有楽町朝日ホール(東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン11F)
定員:670名(お申込み多数の場合は抽選。同伴者はご本人含め4名まで申込可)
締切:10月9日(金) 23:59まで

※当選者には順次、招待ハガキを発送いたします。

②必ず参加できる！オンライン視聴

締切:11月6日(金) 21:00まで

■申込方法:Webフォームから ▶

- ※お電話でのお申込みはお受けできません。
- ※会場来場、オンライン視聴、お一人様1回どちらかのお申込みに限ります。
- ※会場での途中入場・退場、未就学児のご入場はご遠慮ください(託児はございません)。
- ※講演の内容や時間は、都合により予告なく変更になる場合がございます。

会場参加



オンライン参加



【問い合わせ】(株)コープデリ保険センター ☎ 0120-33-6566(受付時間 9:00~17:00 ※日曜休業)

- 個人情報の取扱いに関する事項:(株)コープデリ保険センターは、ご提供いただいた個人情報を保険商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合、またサービスの提供や保険商品・カタログ・チラシ・コンテンツなどの改善を図るための統計・分析を行う場合があります。
- 個人情報保護方針・勧誘方針に関する詳細情報は、(株)コープデリ保険センターのホームページをご覧ください。<https://hoken.coopdeli.coop>

参加者募集

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

ベビーマッサージ・ベビーヨガ講座参加者募集

お子さんとのスキンシップを楽しみましょう。講師に子育ての悩みや困りごとを聞いたり、ママどうしおしゃべりして情報交換もできます。

お申し込みお待ちしております♪

■日時:10月21日(水)10:30~11:30

■場所:コープ長野稲里店 コープルーム(組合員室)

■対象:2ヵ月~1歳くらいまでのお子さんとその保護者

■講師:関 美里さん

■参加費:500円(当日集金します)

■申込方法:電話またはWebフォームから申し込み

■申込締切:10月14日(水)16:30

■定員:8組 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後10月17日(土)までに電話でお知らせします。

※申込み人数が少ない場合は中止となります。

■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=653>)▲

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。

【申し込み・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)



ひとくちコープ Vol.2

このコーナーでは「へ～！そうなんだ！」というちょっとだけコープに詳しくなる情報をお伝えします！

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 野菜たっぷり和風ドレッシング

co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング カロリーハーフ

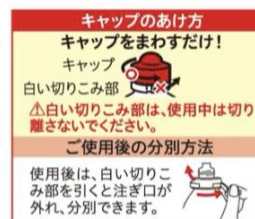
組合員の声

白い切りこみ部分を間違えて一周切り取ってしまった。こぼれそうで振ることができない。

開栓時はキャップをまわすだけ、使用後の分別で白い切りこみ部を引くことをわかりやすく表示しました。

本体裏面に表示▶

キャップ部分に表示▼



パッケージデザインも
新しくなりました



顔

いろいろ隠れているよ！
他にも探してみてね！

文字

(アリガトウ)

お知らせ

コープサカシ佐久拾得倶楽部

からの お知らせ！
第75回 フリママーケット 開催！

『捨てればゴミ・活かせば資源』をモットーに30年！

10/17 (土) 11:00~13:00
コープサカシ佐久センター (屋内)

▶出店募集 30店

▶参加費 300円

▶申し込み 締切り



出店者大募集！

10/2 (金)

申し込み・問い合わせは
ミネラ
090-8328-2898

お知らせ

ご存じですか？

「くらしの困りごと総合窓口」

「困ったことが起きたけれど、どこに相談したらいいかわからない」
そんな時はお電話ください。

担当職員が、くらしの困りごと解決をサポートする部署におつなぎします。
コープで対応できない「困りごと」は、行政や社会福祉協議会、地域包括支援センター、シルバー人材センター、医療生協、まいさぼ(生活就労支援センター)、消費生活センター等におつなぎします。

コープながのは
事業や活動を通じて
ふだんのくらしを
応援します



【問い合わせ】くらしの困りごと総合窓口
(兼くらしサポート活動「まごころ」事務局)

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)



※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。

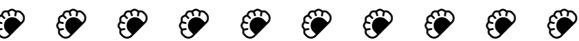


開催報告

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！

7月31日に(株)ヨコミゾから講師を招き、冷凍ギョーザをおいしく焼くコツなどを学びました。夏休みの小学生も自分で焼いたギョーザを食べ、にこにこ顔に。学習会の一部を紹介します。



「ヨコミゾの香港ギョーザ」がおいしい理由

🐾具材がジューシー

- ・野菜や豚肉は国産で、鮮度を大切にしています。
- ・国産豚肉は、使う分だけをその都度ひき肉にしています。

🐾こだわりの皮はもっちり

- ・皮は、国産小麦粉と食塩、水のみ！
- ・独自に開発した小麦粉を配合し、食塩・水分量を最適に調整しています。

🐾シンプルな味付け

- ・豚肉と野菜の配合割合でバランスをとり、国産の香り豊かなニラ、ニンニク、ショウガを加えています。
- ・化学調味料を使わず、しょうゆ等の調味料で味付けしています。



うま〜
焼けたよ！

冷凍ギョーザのおいしい焼き方

- ① フライパンに大さじ1の油をひきギョーザを並べ、火をつける。
- ② 約80ccの水を入れ、ふたをし、約5分中火で蒸し焼きにする。
- ③ 水がなくなる寸前、弱火にして油を少々ギョーザへたらし約2分。
- ④ 底がきつね色になったらできあがり。



🐾参加者の声より🐾

- ・ほんこんギョーザはカリカリしてあまくておいしかった。(小3)
- ・いつも食べているギョーザとはパリパリ感がちがった。(小6)
- ・中のやさいがシャキシャキでとてもおいしかった。(小6)
- ・じょうずにやけたから、家でもできそう。(小4)
- ・子どもと参加できてよかった。今後は手伝ってもらおう！(30代)
- ・ちゃんとした手順で作るとこんなにいいとびっくり。(40代)



餃子！餃子！餃子！

大人も子どもも大好きな餃子！

コープでは50種ほどの餃子関連商品を扱っています。その中で人気の餃子をいくつかご紹介します。

<コープデリ宅配で扱っている餃子>

冷凍やチルドの商品がありますが、冷凍前に加熱したものや加熱しないものもあり、加熱時間に注意が必要です。また、水、油なしで焼けるものや羽根つきのもの、電子レンジで焼けるもの、糖質オフやグルテンフリーのもの、塩分に配慮したもの、そして香港餃子、浜松餃子、善光寺餃子、松本一本ねぎ餃子など商品の特徴を地名で表したものなどもあります。

変わったところでは春巻きに似た形に包んで焼いた棒餃子や、鶏の手羽に餃子の具を詰めて調理した手羽先餃子も扱っています。

棒餃子



手羽先餃子



<餃子の調理方法は？>

- | | |
|-------|---------------------|
| 焼き餃子 | フライパンなどで香ばしく焼き上げる餃子 |
| 水餃子 | お湯で茹でる餃子 |
| スープ餃子 | だし汁や中華スープと一緒に煮込む餃子 |
| 蒸し餃子 | せいろ等で蒸す餃子 |
| 揚げ餃子 | 油でカラッと揚げる餃子 |

e フレンズやハピデリをご覧になれば、以下のマークで個々の商品に適した調理方法を確認できます。



e フレンズの「取り扱い予定検索」を利用すれば、先々の取り扱い予定商品の詳細情報を確認できます。

