

本紙でご案内した企画へお申し込みの際にお預かりした個人情報厳重に管理し、各企画に関する連絡の他に、コープからの各種ご案内に使わせていただきます。
企画参加対象は原則、組合員またはそのご家族です。異なる場合は各記事に記載します。 ※天候や道路状況、災害、感染症拡大等の影響で、企画が中止または変更になる場合があります。

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



プラス ニュース

Vol.473 10月4回

配布:2026年10月12日~10月16日
発行:コープながの 総合企画室
<https://nagano.coopnet.or.jp/>

参加者募集

バスで行く! 中信⇄阿智村 土曜日開催!
子ども 大人も
**満蒙開拓平和記念館&
長岳寺で平和を考えよう**

満蒙開拓平和記念館と、満蒙開拓団に縁のある長岳寺をバスで訪れ、平和について学びます。お子さんにも分かりやすい内容で企画していますので、「満蒙開拓団についてよく知らない」という方のご参加も大歓迎です!

- 日時:12月5日(土)
- 定員:23人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は11月中旬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(高学年以上向けの内容です)
- 参加費:無料(但し、実費は参加者にご負担いただきます)
 - 入館料:大人 600 円・高校生以下 300 円 ●参拝料:一律 200 円
 - 昼食代:1650 円・小学生のみ 750 円
- 予定行程:安曇野センター(7:35 発)=松本合同庁舎(7:55 発)=塩尻駅東口(8:25 発)=満蒙開拓平和記念館=ごか食堂(昼食)=長岳寺=塩尻駅東口(16:05 着)=松本合同庁舎(16:35 着)=安曇野センター(17:00 着)
- 申込方法:電話または Web フォームから
- 申込締切:11 月 4 日(水)
- その他
 - ・お子さんが参加される場合は、必ず保護者の付き添いをお願いします。
 - ・各乗降場所の無料駐車場の詳細についてはご案内にてお知らせします。



【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=721>)▲

参加者募集

皆さんの声でコープ商品をつくろう!
**これいいね!が見つかる
商品グループインタビュー**

コープの商品はくらしのお役立ちアイテムがいっぱいです。キャロット掲載商品をお家で試していただき、ご意見や感想等をお聞きます。何が届くかはお楽しみ♡皆さんの声がコープの商品をつくります。お気軽にご参加ください。

- 日時:11月26日(木)10:00~11:30
- 開催方法:オンライン(Zoom)
- 定員:15 人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は11月18日(水)までに当選者のみにお届けします。
- 対象:Zoom で参加できる方 ■参加費:無料
- 申込方法:Web フォームから申し込み
- 申込締切:11 月 4 日(水)
- その他:カメラを必ずオンにしてください。



【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=720>)▲

参加者募集



~やってみよう・昔ながらの米づくり~
**稲刈り体験
鎌を使った稲刈りに挑戦**

まだまだ間に合う

コープながののお取引先や生産者の皆さまのご協力のもと、手作業での稲刈りをします。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、大きく育った稲を刈りにぜひおいでください。

- 日時:11月1日(日)10:00~12:00 頃
- 会場:大町市花き協会(大町市)
- 定員:20 人程度(定員になり次第締切) ■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・お米の販売:700 円/kg・新米の飯ごう炊飯(3合)と試食があります。(カセットコンロを持参してください)



【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=147>)▲

お知らせ

学ぼう!生き物の不思議と身近な科学
入場無料! 信州環境フェア 2026



NPO 法人信州フォレストワークの協力のもと、コープながのが信州環境フェア 2026 にブース出展します!環境に配慮したライフスタイルを伝えるこのイベントでは、ステージショーやワークショップが開催されます。キッチンカーの出店もありますよ。

- 日時:10月25日(日)10:00~16:00 ■会場:長野市トイゴ広場
- 出展内容:《コープながの》エシカル商品案内&お買い物ゲーム
《信州フォレストワーク》木のアクセサリ/ストラップ工作

※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、ともに協力を組む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。

参加者募集

祝 ♪ コープ安曇野豊科店リニューアル♪
**オープン記念店舗見学&
おいしいお茶でティータイム**

何が
変わったの?

10 月 23 日にリニューアルオープンするコープ安曇野豊科店を、店長にご案内いただき、見学します。その後、ハラダ製茶株式会社から講師をお招きし、おいしい日本茶の淹れ方学習会を開催します。実演と試飲でじっくり味わうひとときを過ごしませんか?

- 日時:11月19日(木)10:00~12:30
- 会場:コープ安曇野豊科店&生協会議室
- 定員:30 人 ※申し込み多数の場合抽選。
結果は 11 月初旬以降に郵送にて、当選者のみにお知らせします。



- 参加費:無料 ■託児:なし
- 申込方法:電話または Web フォームから
- 申込締切:10 月 22 日(木)



【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=679>)▲

コープながのの企画を知ろう
Instagram のご紹介!

みてね♪



コープながの【公式】みんなの参加の場
@coopnagano.kumiai in

お知らせ

「秋のブロック別総代会議」のご案内

地域	開催日	会場
北信	11月9日(月)	中野市市民会館ノソラホール
	11月12日(木)	ホテルメトロポリタン長野(長野市)
	11月13日(金)	信州の幸あみずホール(千曲市)
東信	11月10日(火)	佐久市市民創生センター
	11月16日(月)	上田あきんどホール(上田市)
中信	11月12日(木)	市民交流センターえんぱーく(塩尻市)
	11月13日(金)	松本市勤労者福祉センター
	11月16日(月)	松川村多目的交流センターすずの音ホール
南信	11月9日(月)	マリオローヤル会館(茅野市)
	11月10日(火)	飯田市勤労者福祉センター
	11月12日(木)	JA 上伊那本所(伊那市)

※開催時間はすべて 10:00~12:10 託児をご用意しております。

コープながのの上期の活動状況と下期の課題を総代(組合員の代表)に報告し、ご意見をいただく場「秋のブロック別総代会議」を開催します。

総代以外にも、コープながのの組合員であればご参加いただけます。

■申込締切:10月23日(金) ■詳しい資料の発送:10月29日頃

オンライン(Zoom)開催案内

開催日	開催時間
11月12日(木)	18:00~20:00
11月13日(金)	10:00~12:00
11月16日(月)	13:30~15:30

【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)

参加者募集



コープながの「くらしの見直し講演会」 これだけは行っておきたい 「老い支度・終活準備」

主催: コープながの LPA 北信ブロック 後援: コープ共済連

わが家の終活はこれを行えば大丈夫です。終活を行う上で生活の延長にある、今後起こるかもしれないこと、確実に起こることを題材として、後見利用の問題点、葬儀で困ること・費用をかけないために行っておくこと、墓選び・墓じまいの方法、相続手続きで困らないために残しておきたい情報(エンディングノート)など、「今からこれだけは準備しておきたいことと対策する上での注意点」についてお伝えします。

広く・浅くではありますが、「はじめの一步」「きっかけづくり」としてならこのテーマが一番です。これから先、どのようなことで親と子が困るのか、そのためにどのような準備をしておけばよいのかが分かるため、親・子どもの立場でも参考になります。

■日時:11月19日(木)13:00~15:00

■会場:ホクト文化ホール 小ホール(長野市若里 1-1-3)

■講師:明石 久美 氏

■申込方法:Web フォームから。ご案内と入場券を郵送します。

■申込締切(Web)11月9日(月) ※11月10日(火)以降は下記問い合わせ先にご連絡ください。

■参加費:無料 ■託児:無し

講師プロフィール

明石シニアコンサルティング代表、明石行政書士事務所代表。相続・終活コンサルタント、行政書士、CFP®、1級FP技能士、葬祭アドバイザー、消費生活アドバイザー、消費生活相談員など45の資格を持つ。講師歴は20年。親族が葬祭業のため葬儀や墓、遺品整理などにも詳しく、終活が話題になる前からエンディングノートや生前や死後の対策を含めたセミナーや研修を全国で行っている。



【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常川 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=479>)▲

報告

JA 主催のシンポジウムにコープながのの組合員理事が参加 農畜産物の価値を考えるシンポジウム

7月8日(水)、長野市若里文化ホールにて JA 長野中央会、JA 長野県農政対策会議主催「農畜産物の価値を考えるシンポジウム」が開催されました。

講演では TV やメディアなどでも活躍されている、東京大学大学院特任教授の鈴木宣弘さんが「日本の食料安全保障とはなにか? 消費者に知ってほしいこと」と題した演題で登壇し、農業をとりまく問題についてお話されました。



東京大学大学院
鈴木宣弘教授



コープながの
小林ゆかり理事



コープながの
上條麻美理事

「納得感のある価格形成とは? ~対話から始まる信頼の構築~」と題したパネルディスカッションには、コープながのの小林理事がパネリストとして登壇し、コープながのの活動の取り組みについての紹介とともに、消費者の立場を伝えました。

会の終わりには、上條麻美理事が JA 長野県女性協議会会長とともに行動宣言を読み上げ、採択されました。

「消費者として、できる範囲で県産・国産農畜産物を選択することで、日々懸命に農作業に取り組む生産者の皆さんを応援します。」(行動宣言抜粋)

参加者募集

主催: 長野県消費者団体連絡協議会 第56回長野県消費者大会

消費者教育は単なる知識提供ではなく、「自分の権利を理解し、守り、必要な時に行使できる力」を育てるものであり、消費者の人権を守る基盤となります。ともに学びましょう。

【テーマ】消費者の権利を守るために「急増する消費者被害にどう対応するか~若者から高齢者まで広がる消費者トラブルと消費者教育~」

■日時:11月27日(金)13:30~16:00

■会場:シャトレゼホテル長野(3階白鳳の間)

■募集人数:会場 100人・オンライン 90人

■申込方法:eメールで申込 送信先: entry@nccu-coop.org

メール本文に①参加方法(会場/Web)、②お名前、③団体名(または個人)、④メールアドレス、⑤電話番号、⑥第56回消費者大会、事前質問等があれば記入して送信。

■申込締切:11月13日(金)

■内容

①講演 13:40~14:50

(講師:長野県消費者団体連絡協議会会場 田村徳至氏)

②参加者感想交流会 15:00~15:50

【問い合わせ】長野県消費者団体連絡協議会 TEL 026-261-1380

長野県生活協同組合連合会 事務局:土屋 窪田

お知らせ

長野県からのお知らせ 10月は「食品ロス削減月間」です 「信州発もったいないキャンペーン」

食品ロスは全国で年間461万トンとされています。

長野県では、10月の食品ロス削減月間にあわせ、食品ロス削減につながる

行動「てまえどり」を

広くよびかけています。

日頃のお買い物の中で

購入して

すぐ食べる食品は、

商品棚の手前から

選んでみませんか



お知らせ

今週末開催！

入場無料！

コープながの フェスタ2026

■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)

コープでおなじみの商品が集結！30社以上が出演し、おいしい試食やお得な販売会を実施します。キッチンカーやふわふわ遊具、トラック乗車体験なども！皆さまのご来場お待ちしております。

HPはこちら



参加者募集



コープながの子育て応援センター
きらきらきつず いなさと

ほっと
きつず

～お子さんの靴選びアドバイス

&産後ママの足のトラブルを防ごう～

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、子どものブーツ選びのポイントやママの靴選び・足のケア等について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・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。

■日時:11月19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つず・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 ■参加費:無料

■申込方法:ひろばで直接・電話・Web フォームから

■申込締切:11月12日(木) 16:30 ※申し込み多数の場合抽選とし、当選者のみに11月16日(月)までに電話でお知らせします。

■参加された方には特典があります。



〈子どもの
足のサイズ計測(左)と
ママの
足圧測定の様子(右)〉



Webからの申し込みはこちら(<https://krs.bz/naga.coop/m?f=715>)▲

ベビーマッサージ・ベビーマッサージ講座

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:11月18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ヵ月~1歳くらいまでのお子さんと保護者

■講師:関 美里さん ■定員:8組 ■参加費:500円(当日集金)

■申込方法:電話または Web フォームから申し込み

■申込締切:11月11日(水)16:30 ※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後、11月14日(土)までに電話でお知らせします。

※申し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=654>)▲

【申し込み・問い合わせ】きらきらきつず・いなさと
TEL:026-285-0203 (月~土・9:30~16:30)

お知らせ

「くらしサポート活動 まごころ」は

くらしのちょっとした困りごとを組合員どうしで助け合う

コープながのの組合員活動です



サポーター登録してもすぐに活動がないかもしれませんが、誰かのお役に立てる時まで♡

多くの方に登録していただき、活動ができるようになると嬉しいです。

【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)

お知らせ

コープサークルからのお知らせ

牛乳パック・古着回収交換会 &フリーマーケット開催

今年度
最終

■主催:コープサークル コープ稲里店クラブ ■開催日:11月7日(土)

■会場:コープ長野稲里店(長野市稲里町中央 3-38-1)

《牛乳パック・古着回収 交換会》9:30~11:00

・回収できるもの…牛乳パック、シーツ、毛布、タオル類、衣類(綿製品・浴衣等)※古着は必ず紐で縛ってお出してください。

・牛乳パック30枚以上、または古着 5Kg 以上でトイレトーパー1個と交換いたします。

・回収できないもの…汚れた牛乳パック、綿入の物、ふとん、カーペット。ジャンパーコート類、セーターなどの毛糸製品、フリース、靴下、背広・スーツ類、汚れのひどいものなど

《フリーマーケット》9:30~12:00 ※雨天時は中止となる場合があります

★フリーマーケットの出店者を募集します

募集数:10組 参加費:500円

■その他:シート等はご持参ください。

【申し込み・問い合わせ】

マツシマ

TEL 090-4230-5306



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



ロッドの跡は、まだたくさん残っていた。

ロッド＝削岩機の先につける鉄の棒

バスで行く 松代大本営象山地下壕見学

8月29日（土）に開催しました。

7月21日（火）には、オンラインでも学習会を行いました。

太平洋戦争末期に政府の重要機関などを松代に移転するために、秘密裏に作られた松代大本営象山地下壕を訪ね、戦争遺跡の説明を受け、歴史を学ぶことができました。平和について深く考える時間になりました。

参加者の声をお伝えします。

以前にも来たことがあります。ガイドさんのお話を聞くと、一段と理解が深まったように思います。

地下壕の中は、想像以上に広くて驚いた。こんな大規模なものを作ったその労働の厳しさに心苦しくなった。



小学生の参加もありました



オンラインにも参加しました。強制的に労働させられた方々の大変さを説明していただき、実際に見るとその大変さがより深く思えました。

ひんやりとした空気の中で、ダイナマイトの設置跡から当時の緊迫が伝わってきました。

多くの人々の犠牲の上に作られたこの戦跡は、今後もしっかりと継承していくべきだと思った。

説明がしっかりとあり、歴史の重みを肌で感じました。平和について考える貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

とても有意義な1日でした。

開催報告

～香り、味わいをたくさんの皆さまに～

CO・OP コーヒーバッグ飲み比べ企画

CO・OPのコーヒーバッグ3種類を451名の応募者の中から、抽選で選ばれた60の方にお試しいただきました。参加者の皆さんから寄せられた感想を紹介しつゝ、たくさんのご応募ありがとうございました!!



コーヒーをおいしく飲むポイント

- ・おすすめの抽出温度は90～95度
- ・最初は少量の熱湯を注いで30秒ほど蒸らす
- ・お湯の量は140ml
- ・コーヒーバッグは振らない、絞らない

企画の感想

- ・飲み比べの機会があると大容量のパックでも買えるようになるので参考になります。
- ・飲んだことのない商品を飲むことができ、購入のきっかけになりました。
- ・これからは他の種類のコーヒーも注文して、新しい味も楽しみたいです。
- ・一度試してみたかったカフェインレスコーヒーを初めて飲みました。
- ・『コーヒーをおいしく飲むポイント』というプリントが参考になりました。(多数有り)
- ・日頃は140mlよりも多いお湯で淹れていました。適量の方が濃くておいしかったです。(多数有り)

	オリジナルブレンド ★酸味が少なく適度な苦みとコクで飲みやすかったです。 ★味が濃くていい香りもして、後味すっきりでした。 ★とても飲みやすくて飲みなれた味でした。 ★香りは強くないが、味のバランスがとても良かったです。 ★普段深煎りを飲んでいますが、同じ味わい・コクがありました。
	香りのモカブレンド カフェインレス ★3つの中では、一番味が感じられてカフェインレスなのにコクもありおいしかったです。 ★飲んだことがないのに、おいしくないものと想像してましたが、しっかりとコーヒーでした。 ★香りが良く、ほどよい酸味があり飲みやすく感じました。入眠に影響ないと思い、夜飲んでみました。 ★普通のカフェインのあるコーヒーに比べるとコクが足りなく感じました。
	スペシャルブレンド ★フルーティー、かなり酸味が強く好みです。 ★香りが高くまろやかな風味が感じられました。 ★フルーティーより甘味が残ったのが印象です。 ★飲んだ後、甘酸っぱさが残りさわやかでした。 ★濃くて苦いコーヒーが好みの私の希望そのものでした。