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は厳重に管理し、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 コープデリ 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 コピス PLUS ブロックニュース

Vol.475 11月4回
配布：2026年11月9日～11月13日
発行：コープながの 総合企画室
https://nagano.coopnet.or.jp/

参加者募集

軽いのに奥深い！おいしさと便利さの両立

フリーズドライの魅力を知ろう✨

アスザックフーズ株式会社から講師を迎え、ザク切りいちごの試食をしながらフリーズドライの魅力や特徴について学びます。
この機会に試してみませんか？

■日時:12月15日(火)10:00～12:00
■会場:コープデリ塩尻センター(塩尻市大字広丘野村3033)
■定員:20人
※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は12月4日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:あり
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:11月30日(月) 16:00



【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=727)▲

参加者募集

テイスティングで楽しむ♡

魅惑のコーヒー講座

「ぐるめぐり」のカタログでお馴染みの「マンスリーブレンド」。人気コーヒーメーカーのワルツ株式会社より講師を迎え、商品のこだわりやおいしいコーヒーの淹れ方を教えていただきます。コーヒーの香りに包まれながら楽しく学んでみませんか？



■日時:12月9日(水)14:00～15:30
■会場:信州の幸(めぐみ)あんずホール (更埴文化会館)
(千曲市杭瀬下1-64)
■定員:20人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
★結果は11月25日頃にWebの方はメール、お電話の方は郵送にて当選者のみにお知らせします。
■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)
※託児の利用は組合員のみとさせていただきます。
※熱湯を扱うため、お子さんの同席はできません
■申込方法:Webフォームまたは電話から ■申込締切:11月18日(水)

【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=726)▲

参加者募集

冬のお肌のお悩み対策！ 体験型スキンケア講習会

株式会社クラブコスメチックスの講師と会場をオンラインでつなぎ、お肌のお手入れ方法、乾燥・シミ・しわ対策などを教えていただきます。
好評のコープの基礎化粧品シリーズ一式をお試しできるチャンス★
寒い季節の肌対策を、一緒に楽しく学んでみませんか？

■日時:12月14日(月)10:00～11:30
■開催方法:会場開催(サテライト)
■会場:コープ長野稲里店(長野市稲里町中央3丁目38-1)
■定員:25人 ※申し込み多数の場合、抽選となります。
結果は12月3日以降郵送にて当選者のみにお知らせします。
■対象:組合員とその家族および友人(非組合員も可) ■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。)
※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
■申込締切:11月24日(火)
■その他
サンプル商品については、パッチテスト・アレルギーテスト済みですが、すべての方に肌トラブルやアレルギーが起きないというわけではありません。予めご了承ください。

【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=728)▲

参加者募集

JAあづみ×コープながの共同企画

国際協力田米発送式 &わたしの推し丼づくり

JAあづみの国際協力田で5月に田植えをしたお米の発送式を行います。米袋にメッセージを書き、コートジボワール共和国へ送り出しましょう。発送式の後は、自分の好きな具材を持ち寄り「わたしの推し丼」を作ります。炊きたてのご飯に自分の好きな具材をのせて作ってみましょう。今回のみの参加も大歓迎です。是非ご参加ください！

■日時:12月5日(土)10:00～12:30頃
■会場:JAあづみ広域営農センター
(安曇野市堀金烏川2650-1)
■定員:5家族程度(定員になり次第締め切り)
お一人でも参加いただけます。
■募集開始:11月16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



■その他:初回(田植え)にお申し込み頂いた方は、今回の申し込みは不要です。
※国際協力田運動とは、県内の水田で栽培・収穫されたお米を、食料不足に苦しむアフリカ・コートジボワール共和国に送るJA長野県グループの国際貢献活動です。(送付先がマリ共和国からコートジボワール共和国に変更になりました)

【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=212)▲

※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。

参加者募集

参加無料　ミニライフプラン講座

一緒に話そう！お金のため方　使い方



みんなはどうやって貯めるの？
NISA、投資信託ってなんだろう。

■日時・会場

開催日	時間	会場
12 月 3 日(木)	13:00～15:00	コープデリ中野センター
11 月 25 日(水)		コープ長野稲里店
12 月 8 日(火)		コープデリ上田センター
11 月 25 日(水)	10:00～12:00	コープ安曇野豊科店
12 月 4 日(金)		コープデリ諏訪センター

■講師：コープながのライフプランアドバイザー
■託児：なし
■申込方法：コープながの共済センターまでご連絡ください。
■申込締切：講座開催 3 日前

過去の参加者の声
・すごく勉強になりました。今まで投資を考えた事はありませんでした。NISA を初めてやってみましたが、分からないままやっていたので色々理解できました。わかりやすく講義していただきありがとうございました。
・投資について前段階に何をするべきか考える機会になりました。
・NISA や iDeCo など分かりやすく説明していただけたので良かったです。

【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）

＊　お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座の運営ならびに当生協からの LPA 活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

お知らせ

出資金減資（通常）2026 年度受付のご案内

コープながの定款第 17 条および出資金規則第 6 条に基づき、次のとおり出資金減資（通常）の申し込みを受け付けいたします。

■「減資申込書」の入手先および申込先
①コープデリ宅配をご利用の方
　コープデリコールセンターまたは地域担当者へご連絡ください。
②店舗をご利用の方
　サービスカウンターへお申し出ください。
③その他
　学校職域センター、共済センターおよび福祉センターでも受け付けいたします。
■受付期間：2026 年 11 月 21 日(土)～2026 年 12 月 20 日(日)
　「減資申込書」に必要事項をご記入・ご捺印の上、期日までに申込先へご提出ください。
■出資金返還予定日：2027 年 3 月 19 日(金)
■留意事項
①地域担当者がご自宅で申込書をお預かりする場合を除き、ご本人を確認できるもの（運転免許証、パスポート等）が必要です。
②減資申込金額は 1,000 円単位です。
③減資申込による出資金払い戻し可能な額は、減資後も出資金残高が 1,000 円以上となる範囲です。
④組合員コード、組合員名、登録電話番号および登録住所を正確にご記入ください。
⑤出資金払い戻しは振り込みで行います。記入欄の「生協登録口座への振込」または「組合員名義の口座への振込」のいずれかをお選びください。「組合員名義の口座への振込」を選択した場合は、口座名義人（フリガナ）と「金融機関」または「ゆうちょ銀行」の欄を正確にご記入ください。申込書提出後に振込先の変更をすることはできませんので、ご注意ください。

お知らせ

消費者が知っておきたいサイバーセキュリティ対策

サイバーセキュリティって何？

私たちがインターネットやコンピューターを安心して使い続けられるように、大切な情報が外部に漏れたり、マルウェア[i]に感染してデータが壊されたり、普段使っているサービスが急に使えなくなったりしないように、必要な対策をすること。それがサイバーセキュリティです。

サイバーセキュリティ対策の基本

サイバーセキュリティ対策は、情報機器やインターネットを安全に利用するために欠かせないものです。インターネットに関する脅威が多様化する中で、さまざまなサイバーセキュリティ対策が必要となっています。その中の一つ「ソフトウェアを最新に保つこと」についてお伝えします。

アプリケーション・OS[ii]の更新（アップデート）は、セキュリティの観点から極めて重要です。最新のバージョンには、アプリケーション・OS の欠陥（脆弱性）の改善や、セキュリティ機能の強化が含まれています。OS やアプリケーションのアップデートを定期的に確認し、すぐにインストールすることで、潜在的なリスクを軽減できます。
まずは、ご自身の OS の更新状況を確認してみませんか。

[i] コンピューターウイルスなど、電子機器に脅威となるプログラムの総称
[ii] パソコンを操作するために必要なソフトウェア

出展：総務省 HP

お知らせ

2026 年度 未使用文具寄付キャンペーンを実施します

コープながのでは、身近な貧困問題への理解を深め、地域の支え合いの取り組みへの共感者を増やす活動の一環として「未使用文具寄付キャンペーン」に取り組みます。ご家庭で使われることなく眠っている「未使用文具」はありませんか？皆さまからお寄せいただいた未使用文具は、認定特定非営利活動法人フードバンク信州を通じて県内の必要な家庭にお届けいたします。ご協力をお願いします。

■キャンペーン期間：11 月 21 日(土)～1 月 20 日(水)
■文具の例：鉛筆・ボールペン（1 本から可）、定規、ノート、のり、消しゴム等
　※未使用に限ります。
■寄付の方法：総合企画室へお送りいただくか、コープ安曇野豊科店、コープ長野稲里店に設置されている寄付ボックスに入れてください。また、県内 5 ヵ所の受入先※への持ち込みも可能です。
　※長野市、松本市、上田市、諏訪市、飯田市。詳しい場所は総合企画室までお問い合わせください。

【送付先・問い合わせ】
〒388-8555　長野市篠ノ井御幣川 668　コープながの総合企画室
（送料は元払いでお願いいたします）
0120-502477（月～金・9:00～17:45）

お知らせ　参加無料

「お店の縁側」12・1 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。

■12 月の開催日：12/1(火)、12/15(火)
■1 月の開催日：1/5(火)、1/19(火)
■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（イートインスペース）

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

※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。

参加者募集

あそびにおいで！！

親子で楽しむクリスマス

クリスマスにちなんだ工作とクリスマス絵本の読み聞かせ会を開催します。親子で楽しい時間を過ごしませんか？フォトブースをご用意していますので、お子さんと一緒にクリスマスの思い出をぜひ写真に残してください。お菓子のご用意もあります。ご参加お待ちしております。

■日時:12 月 8 日(火)10:30～11:30
■会場:コープ安曇野豊科店　生協会議室(安曇野市豊科 2637-4)
■定員:10 組　※申し込み多数の場合、抽選となります。
　　結果は 11 月下旬までにメールにて当選者のみにお知らせします。
■対象:3 歳くらいまでのお子さんとその保護者
■参加費:無料
■託児:なし
■申込方法:Web フォームから申し込み
■申込締切:11 月 20 日(金)



工作例 ▶



【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=627)▲

報告

託児サポーター研修会

9 月に県内 3 会場で、託児サポーターの役割や託児の流れなど…
実演を交えて学ぶ研修会を開催しました。





【受講者の声】
- 初めての参加でしたが、実演がわかりやすかったです。質問できて不安も解消できたので…託児サポーター活動やってみようと思います！
- 他の参加者の経験談を聞くことができ、参考になりました。今後の活動の中で活かしていきたいです！
- これからも…もっと託児を楽しみたいと思います!!

次回の研修は 2027 年･春です！　ご参加をお待ちしています～(^ ^)/

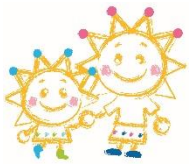
託児サポーターとは…
コープの会議やイベントで設ける託児を支え、お子さんを安全にお預かりする役割です。組合員とそのご家族なら、登録して活動できます。
(資格不要･研修あり･活動費/交通費支給)
興味のある方…まずはお気軽にお電話ください！

くらしサポート活動 まごころ

【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)

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



子育てひろばほっとるーむ稲里 11 月の予定

紙あそび
12 日(木)～18 日(水)
10:00～16:00



ボールハウス
17 日(火)･27 日(金)
10:00～16:00

絵本の読み聞かせ
13日(金)
11:00～/14:00～
どんなお話かな？
お楽しみに。

お絵かき
24日(火)～28日(土)
壁いっぱいに絵を
描いてみよう。



【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）

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せんか。講師の話を聞き、子育て相談もできます。この機会にご参加ください。



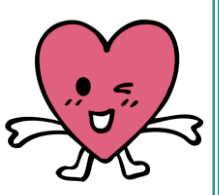
■日時:12 月 16 日(水)　10:30～11:30
■会場:コープ長野稲里店　コープルーム
■対象 :2 ヵ月～1 歳くらいまでの
　　お子さんと保護者
■講師:関 美里さん
■参加費:500円(当日集金)
■申込方法:電話または Web フォームから
■申込締切:12 月 9 日(水)16:30
■定員:8 組
　※申し込み多数の場合抽選とし、結果は締切後 12 月 12 日(土)
　　までに電話でお知らせします。
　※申し込み人数が少ない場合は中止となります。
■持ち物:バスタオル、おむつ、飲み物、その他必要な物

Web からの申し込みはこちら
(https://krs.bz/naga_coop/m?f=655) ▶

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いたします。
■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。

ブロックニュース

このページは東信・北信・中信・南信の各地域で活動するブロックスタッフが作成し、学習会の開催報告やおすすめ商品の紹介など、各ブロックからのお知らせを掲載しています。
※原料事情等により、紹介した商品を取り扱わない場合があります。

Instagram もぜひご覧ください♪

中信ブロック

開催報告

～小さなおててから伝わるメッセージ～

親子で楽しむベビーサイン体験

9 月に日本ベビーサイン協会認定講師の 後藤 南 さんをお迎えしてベビーサイン体験を開催しました。その様子を紹介します。

ベビーサインとは？

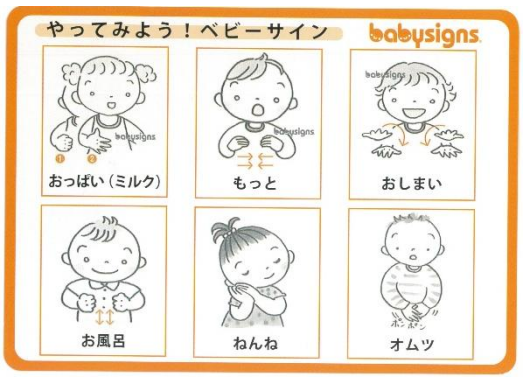
まだ言葉を話せない赤ちゃんと手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションをとる育児法です。

*ベビーサインはじめてママへ 簡単！ 教え方のコツ

1. 生活の中でよく目にするもの
2. 毎日くり返しする事

この中からグーとかパーでできる簡単な手の動きのものを選んで、話しかけながら見せましょう。

やってみよう！ ベビーサイン



・も っ と…両手の指先を軽く閉じたまま
トントンと触れ合わせる
・おしまい…上に向けて開いた両手を素早く
回転して下に向ける
・お 風 呂…にぎった手を胸のあたりで上下に動かす



月齢・年齢別の幼児食資料とお試し品を配布しました

お試し品





上手にできなくても良いんです。
まずは 2、3 か月続けてみましょう！

♬ママの感想

*お話し出来なくても、自分の中で思っている事がちゃんと有ることに驚きました。
*言葉が出てくる前からコミュニケーションが取れる事を動画を見て驚きました。
*まだ喋れない赤ちゃんとのコミュニケーションをどうしたら
毎日楽しく出来るかと思っていたのでベビーサインを知れて良かったです。
*赤ちゃんも、小さいながらもきちんと自分の意志を持っているんだなと感じました。
*ベビーサインが言葉の発達につながることが知れて良かった。





赤ちゃんたちの
ニコニコ顔と
ママたちの満面の笑み

南信ブロック

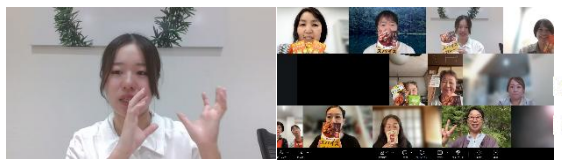
開催報告

わくわく 知って楽しい！

スパイス＆ ハーブ入門

【スパイス＆ハーブを使いこなそう】
メニューで覚えるのではなく、素材との相性を考えるとわかりやすい！

食卓に取り入れてみたいけど、たくさん種類があってどのように使えばいいかわからない。そんな人のためにエスビー食品(株)より講師を招きオンライン学習会を開催しました。





エスビー食品「スパイス＆ハーブマスター」
仲島さんと、参加者のみなさん

参加者の声

・香りを実際に試せてとても良かったです。
・大変内容の濃い、素晴らしい学習会でした。
・オンライン講座でしたが、講師の方のお話がとてもわかりやすく、聴きやすく、対面の学習室にいるように感じました。

形 状

粒度が細かいほど香りがよくなる

ホール	粗挽き	パウダー
		
香りのカプセルは加熱でも壊れるので長時間煮込む時はホールを使う	ホールとパウダーのいいとこどりで使い勝手が良い	香りが飛ぶのが早い為、食べる直前にかけるのが◎

素材別スパイスの相性

香りが強いものが合う

牛 ステーキ・・ブラックペッパー、ホースラディッシュ、ガーリック
煮込み・・・ブーケガルニ、ローレル、クローブ

豚 マスタード、八角、生姜
スッキリと鼻にとおるようなものが合う

鶏 パプリカ、タイム、バジル、シナモン
素材が淡泊なのでやさしいものが合う

魚 タイム、バジル、パセリ、チリペッパー

『みんなのコープカレー』でもできちゃいます！



いつものカレーにちょっと変化を

❶ 具材を炒める前に、にんにくと生姜を弱火でじっくり熱し、香りを油に移す
❷ 具材を炒める時に、クミンシードを一緒に炒める（４人分で小さじ１／ ４程度）
❸ 煮込む時に、ローレルを入れて煮込む
❹ 隠し味に、オイスターソースを入れる（鍋に小さじ１程度）
❺ 子どもは甘口、大人が辛口を食べたい時は、あとで大人用にガラムマサラを追加