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.476 12月2回
配布：2026年11月23日～11月27日
発行：コープながの 総合企画室
https://nagano.coopnet.or.jp/

参加者募集

新商品を、見て・触れて・試してみませんか？

コープ化粧品で学ぶ スキンケアの基本と新商品の体験会

スキンケアの基礎知識を学びながら、9月1日新発売の敏感肌でも安心して使える「コープ基礎エイジングシリーズ」の使い心地を体験してみませんか？年齢を重ねこれまでの基礎化粧品では物足りないと感じる方、毎日のお手入れを見直したい方、新しい商品が気になる方もぜひご参加ください♪
たくさんのご参加をお待ちしています😊

■日時：12月22日(火)10:00～11:30
■開催方法：参加者は会場で、化粧品を実際に使って体験します。講師はオンラインでつながり、説明します。
■会場：コープデリ伊北センター（上伊那郡箕輪町大字三日町1396-2）
■定員：20人
※申し込み多数の場合は抽選となります。
当選の方には12月10日以降にご案内をお送りします。
※参加希望者が15名に満たない場合は、開催を見送らせていただきます。
■参加費：無料
■申込方法：電話またはWebフォームから
■申込締切：12月6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=735 ）▲

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カ所の受入先※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)

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

んぼのがっこう 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。
■参加費：無料
■申込方法：電話またはWebフォームから
■申込締切：12月2日(水)16:00
■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。



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れる情報をお伝えします！

今回は《**日本生活協同組合連合会**》《**コープデリ連合会**》
《**コープながの**》の関係について、ご紹介します。

■ 日本生活協同組合連合会（全国の生協をつなぐ拠点・商品開発）
各地の生協、生協連合会が加盟する全国生協連合会。
会員生協の事業や活動のサポートをしています。
全国の組合員から寄せられた意見や要望（声）を
もとに、「CO・OP 商品」の開発・改善をしています。



■ コープデリ連合会（物流・システム・カタログ作成）
コープながのなどの１都７県の生協が協力して作った
組織です。カタログの発行や、商品をスムーズに
お届けするための物流およびシステムの構築などを
共同で行うことで、より効率よく高品質な
サービスを提供しています。



■ コープながの（商品のお届け・販売・地域の窓口）
長野県内で事業を行い、商品を宅配で
組合員へお届けしたり、店舗で
販売しながら、地域の皆さんの暮らしに
役立つ生協です。
その他にも、福祉事業なども行っています。



おうち de お茶しよ！春・夏開催報告

おうち de お茶しよ！では、春号『あなたにとっての「癒やし」とは？』夏号『未来のためにできること』をテーマに、家族や友人、身近な人とおしゃべりを楽しんでいただきました。テーマについて考えたこと、おしゃべりをしたことなど、たくさんの声が寄せられました。今回はその一部をご紹介します。





※今年度のおうち de お茶しよ！
メンバー募集は終了しました

【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

コープ長野稲里店・安曇野豊科店にて開催！

フードドライブにご協力を！

ご家庭で使用予定がなく眠っている食品や、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。寄付いただいた食品は、NPO 法人フードバンク信州と安曇野市社協を通じ、食料を必要としている方々へ届けられます。
フードドライブとあわせて、生理用品（未開封）の寄付も受け付けます。
こちらは県内の学校などへの生理用品の無料設置に取り組む NPO 法人えんまるにお渡しします。ご協力お願いいたします。



■コープ長野稲里店
日時:12 月 12 日(土)、1 月 9 日(土) 10:00～12:00

■コープ安曇野豊科店
後援:安曇野市社会福祉協議会
日時:12 月 19 日(土)、1 月 16 日(土) 10:00～12:00

《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食品
※以下の条件を満たす必要があります
①賞味期限が明記され、期限まで 1 か月以上ある
②未開封で常温保存できる ③包装や外装が破損していない
・未開封の生理用品





【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



予告 みんな集まれ～！ ひろみちお兄さんと親子健康体操

NHK テレビ「おかあさんといっしょ」で第 10 代体操のお兄さんとして活躍された佐藤弘道さんを講師に迎え、親子健康体操を1月に松本市で開催します！
親子で一緒に楽しみましょう。
詳しくは、今後発行されるコピス 477 号(12/7～配布)またはホームページをご覧ください。

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

※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

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



きらきら☆じゃんぼりー



12 月のテーマは『クリスマス』です。手遊びや歌、パネルシアターなどをみんなで楽しみましょう。
紙皿でクリスマスのリースも作ります。
予約は不要です。気軽にお越しください。
■日時:12 月 15 日(火) 10:30~11:15
■場所:きらきらきっず・いなさと
(コープ長野稲里店併設)

きらきら☆リトミック

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:1 月 9 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:1 月 4 日(火) 16:30
■定員:各 5 名
※申し込み多数の場合は抽選とし、
結果は締切後 1 月 5 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。

Web からの申し込みはこちら
(https://krs.bz/naga_coop/m?f=569)▸

幼児一時預かり にこにこルームを利用してみませんか

にこにこルームでは、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。大掃除やお買い物、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。お待ちしています。

きらきらきっず
いなさとブログも
ご覧ください





【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)

くらしサポート活動 まごころ

まごころサポーターに登録しませんか





まごころのサポーターは2種類

★ まごころサポーター
お手伝いしてほしい組合員を
その時できることでサポート

★ 託児サポーター
子育て中の組合員がコープの
いろいろな催しにお子さんを
連れて安心して参加できるように
託児でサポート



まずは
お問い合わせを!



【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

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)

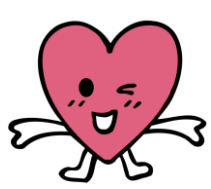


【問い合わせ】コープながの総合企画室
0120-502477(月~金・9:00~17:45)

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♪

東信ブロック



『今日からできる！お肌と髪のエイジングケアを学ぼう』

開催報告

9月18日上田センターにて、サンスター(株)より講師を招き、エイジングケア学習会を開催し、お肌や頭皮、紫外線の知識を学びました。
マッサージの実践もあり、参加者は熱心に受講していました。



ミニポイント

- 正しい洗顔：洗顔の9割は泡立てで決まる。泡立てネットがおススメ。
- 化粧水：たっぷり使い優しく肌にのせ、手が肌に吸いつくようになったら合格。
- 乳液・クリーム：油分補給、水分を閉じ込める役割をする。
- 白髪対策：効果的な食べ物：黒ゴマ・海藻類・チーズ。
  原因となりやすい食べ物：糖質を多く含むもの。
  刺激物・体を冷やす食べもの。
- シャンプー：丁寧なブラッシング後に地肌までよく馴らす→しっかり泡立てる

参加者の声

- 教わったマッサージや心がけを家に帰って実践してみたいと思います。
- 白髪に悩んでいましたが対策や髪に良い食べ物を知ることができて良かったです。
- 冬でも紫外線があると知り正しく使ってケアしたいです。



マッサージは中指と薬指でやさしく！マッサージ前は首と肩をほぐしてリンパの流れを促しておくことが大切。

商品を実際に手にとり香りを感じて質問する時間がありました。



北信ブロック

開催報告

～ホッと♡うれしい♪つくり置き～「おかえりごはん」学習会





2026年1月からハピ・デリ！でスタートしたつくり置きおかずシリーズ「おかえりごはん」コープデリ連合会講師とオンラインでつなぎ、商品のこだわりやおすすめポイントについて学びました。

「おかえりごはん」ここがおすすめ！

◇レンジで約5分あたためるだけで、2～3人分のおかずが完成
副菜はそのまま食べるメニューも！
◇管理栄養士監修
主菜・副菜の組み合わせで5種類以上の野菜がとれる
◇作りたてを冷蔵でお届け
消費期限：お届け日を含む3～4日



コンパクトな包装ですが、盛り付けてみるとボリューム満点！



主菜：ミートボールと彩り野菜のトマト煮込み
副菜：クリーミーチーズのころころさつま芋サラダ

参加者の感想

・おかえりごはんは一品に多数の食材が入っているので関心をもちました。塩分控えめで味もおいしかったです。(70代)
・開発の努力に感謝です！おいしく、味付けもよかった。食感やトッピングもよかった。(60代)
・値段はもう少し安くなるといいなとも思うが、手間がかからないことやおいしさは満足です。(30代)

試食タイムでは、たくさんの意見や感想が出されました。

おかえりごはん 人気メニュー

主菜：やわらかハンバーグのきのこデミソース
大きな甘辛げんこつつくね
ことこと煮込んだつゆだく肉じゃが
副菜：蒸し鶏とブロッコリーの塩だれナムル
豆腐とひじきの煮物　他にもたくさん！

ハピ・デリ！チラシのメインのおかず&副菜(冷蔵)ページを要チェック！