



宅配 年末・年始 配達カレンダー

今年も年末(12月4回)も
通常曜日での配達
となります。

※職場等でご利用の方は、右記と異なる場合があります。詳しくは配達担当者にお尋ねください。

年始は1月8日(月・祝)
からスタート!

※職場等でご利用の方は、祝
日で配達曜日を変更させて頂
く場合があります。その場合
は別途お知らせ致します。



2023年12月4回 24日 生協(宅配)休業日	25月	26火	27水	28木	29金	30土 生協(宅配)休業日
通常曜日での配達となります。						
31日 大晦日 予約商品配達	1月 元日	2火	3水	4木	5金	6土 生協(宅配)休業日
生協(宅配)休業日						
2024年1月1回 7日 生協(宅配)休業日	8月 成人の日	9火	10水	11木	12金	13土 生協(宅配)休業日
通常曜日での配達となります。						

12/23(水)・24(日)は
今ついている価格よりさらにお得な
2日連続ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

12/24(日)は
コプカ払いでさらに
ポイント**5倍!!**

12/26(水)は
コプカプレミアム特典
4倍チャージデー!

2023年 12/28(木)	通常営業	あさ9:30開店
12/29(金)	ポイント5倍 コプカの日	全店 朝9:00開店 9:00~21:00 (大野辻・東川原は22:00まで)
12/30(土)	ポイント5倍	
12/31(日)	全店	9:00~18:00
2024年1/1(月)・1/2(火)・1/3(水)	店休日	
1/4(木)	全店	あさ9:30~ 新春初売り

コープ総社東休業に関するお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月の火災以降、現在長期休業しています。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、すでに店内の設備・照明器具等の撤去および天井の解体を終えました。今後耐久性等の公的検査である「建物構造調査」を受け、来春の営業再開に向けた改装の準備に入る予定です。

まだしばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

かしこく暮らす
処方せん保障の
個人相談会

わが家にあった保障に、
見直ししてみませんか?

コープ総社東の個人相談は当面の間、
コープ倉敷北で開催となります。

会場	日程	
オルガ	1/17(水)	2/21(水)
コープ大野辻	1/13(土)	1/25(木)
コープ西大寺	1/13(土)	1/22(月)
コープ北畝	1/23(火)	1/27(土)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	1/10(水)	1/20(土)
コープ大福	1/19(金)	1/27(土)
コープ総社東	1/16(火)	1/20(土)
コープ倉敷北	1/13(土)	1/16(火)
コープ鴨方	1/20(土)	2/1(木)
コープ林田	1/14(日)	1/22(月)
コープ山陽	1/6(土)	1/10(水)
真庭センター	1/23(火)	2/27(火)
井原センター	1/23(火)	2/27(火)
新見センター	1/23(火)	2/27(火)
津山センター	1/23(火)	2/27(火)

相談無料 要予約

相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前
までにご予約ください。(受付は
先着順です)

●コープ福富は共済カウンターで
のご相談になります。それ以外は会議
室での相談になります

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

We Support **unicef** ユニセフ募金にご協力ください 世界の子どもたちの笑顔のために

おかやまコープはユニセフを応援しています

募金の一部を「リビア洪水」や「ガザ人道危機」の支援に送る予定です。

1990年当時、年間1,280万人もの
子どもたちが5歳の誕生日を迎え
られずに命を落としていました。
2021年、その数は約500万人となり、
子どもたちを取り巻く環境は確実に
改善されてきています。



おかやまコープの
ユニセフ活動はこちらから



募金方法

宅配 企画回:12月1回~1月4回

OCR注文書で [記入例] **15205**

eふれんずで 注文番号「1520」と口数をご入力ください。

1口200円。5口では1,000円になります。

店舗 募金箱で(1月末まで)

※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。あらかじめご了承ください。

寒～い冬に備えて体をあたためよう

しょうがでポカポカ ショウガオール

ショウガオールとは、加熱することで生成されるしょうがの成分のひとつです。しょうがは体を温めてくれる成分を含みます。皮に近い部分に多く含まれるので、皮はむかないで、汚れた部分だけこそげとりましょう。今年の冬、しょうがで温活しませんか？

～ 体があたたまるヘルシーコープ*のレシピを紹介します ～

かぶとかきのしょうがみそ炒め

- 材料(2人分) 作り方は①～④
- かき…150g
 - 片栗粉…適量
 - かぶ…200g～250g
 - 長ねぎ…1/3本
 - 酒…大さじ2
 - ごま油…大さじ1
- かきは洗って片栗粉をまぶす(A)
- かぶはくし形切り、葉は3cm長さに切る)
- 長ねぎは斜め薄切り)

- (B) は 混ぜあわせておく
- みそ…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - みりん…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - きざみしょうが…大さじ1

- フライパンにごま油を中火で熱し、(A)をじっくり両面焼き、取り出す。
- ①のフライパンに長ねぎ、かぶを入れ、軽く焼き色がつくまで炒める。
- ①を戻し入れ、酒を回しかけてフタをし、蒸し焼きにする。
- 混ぜあわせた(B)とかぶの葉を加え、炒めあわせる。



もち麦のサムゲタン風

- 材料(2人分) 作り方は①～②
- もち麦…40g
 - 鶏手羽先…4本
 - 長ねぎ…30g
 - しょうが…1片
 - にんにく…2片
 - 甘栗(むき身)…6粒
 - 水…400ml
 - 酒…大さじ1
 - 顆粒鶏ガラスープの素…小さじ2

- 炊飯器の内釜にすべての材料を入れ炊飯器の通常モードで炊飯する。
- できあがったらお好みで塩・こしょうをかけていただく。



*ヘルシーコープ…食のあり方や健康課題の多様化を捉え直し「コープで健康な食生活」を送ることを応援する取り組みです。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



鮮度・身質・脂のノリを吟味したおいしい天然ぶり

商品ものがたり



天然ぶり切身

大型サイズを使用
「天然物」にこだわるとともに約8～10kgの大型天然ぶりを原料に使用しています。大型になるほど身に脂がノリおいしさが増します。鮮度・身質・脂のノリを十分に吟味し、より良い原料確保に努めています。

漁期を限定することで安定したおいしさ
主に2～4月に東シナ海から山陰沖で漁獲された脂質のあるものを商品化します。ぶりは1年を通して水揚げはありますが、漁獲時期により脂質が低下します(特に夏場)。そのため、脂のノリが良い時期の原料を指定して確保しています。

ウロコを除去
組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現しました。そのため、焼き物のほかに「ぶり大根」や「雑煮」などにもご利用しやすくなっています。



解凍の仕方

冷凍室から冷蔵庫に移して7～8時間かけてゆっくり解凍してください。お急ぎの場合は電子レンジで解凍してください。