



8月第4週

2024年8月26日発行

本紙はおかやまコープの
組合員さんにお配りしております

おかやまコープ 検索

CO-OP共済ニュース

コープ共済はインターネットで24時間申し込みOK!



24時間365日 お申し込み可能!

日中忙しい方も、いつでも
加入申し込みができます。

PC・スマホ・タブレット対応

保障開始までの 期間が短縮!

書面での申し込みと比較して、
保障開始までの期間が短縮。
カンタン、わかりやすい入力画面で
しっかりサポートします。

ご家族も 同時加入できます!

ご本人様の申し込みと合わせて、
未成年のお子さまや
お孫さまの加入申し込みも
同時に可能です。

詳しくは ▶▶ [コープ共済インターネット](#) 検索

※商品代金引落し口座手続き等について郵送等が発生します。予めご了承ください。
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会 ※組合員さんに限ります。

お店からの
お知らせ

9/1(日)は

今ついでに価格よりさらにお得な

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

9/5(木)は
コプカ特典2倍
チャージデー!

9/8(日) コープ商品大試食会開催!
▶11:00~13:00 ▶15:00~17:00

この秋・冬におすすめのコープ商品、食の提案をさせていただきます。
ぜひこの機会にご試食いただき、味をお確かめください。
※尚、試食はなくなり次第終了となります。

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、昨年8月の火災以降、休業
しております。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、長期間に
わたり皆さまにご不便と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、2025年度早期の営業再開を目指し、8月19日より解体工事を
開始しております。解体工事期間中は騒音や振動等で多大なご迷惑をお掛け
するかと存じますが、安全、騒音等に万全の注意を払いますので、何卒ご理解と
ご協力を承りますよう、よろしくお願い申し上げます。

最新の情報につきましては、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちら

これ
50からもコープでワクワク

2024 おしゃべりパーティー

開きませんか? 無料です

「人と人との あたたかい つながりづくり」を応援します。
コープ商品を囲んで、おしゃべりをお楽しみください。

ご希望のセットをお選びください

申込期間

宅配 9月9日(月)~9月27日(金)

店舗 9月9日(月)~9月29日(日)

A 「和ごはんを楽しもう」セット

B 「もったいないをおいしく」セット

C 「クオリティなプチごはん」セット

D 「みなさまに愛されてアニバーサリー」セット

詳しくはこちら

(公財)おかやま環境ネットワーク

『日生 アマモの種選別と種まき』

6月にアマモの花枝を回収し種の成熟を待ったアマモの種の選別作業と
船上からの種まきを通し、アマモ場再生活動とともに海洋資源の保全を学びます。
(荒天時は9月23日(月)に順延する場合があります)

日時 9月21日(土) 9:45現地集合、10:00~13:00現地解散

集合 日生町漁業協同組合(備前市日生町日生801-4)

参加費 無料 チヌ弁当(一食700円)の予約注文を受付けします。(要申込)

定員 80名 ※応募者多数の場合は抽選。おかやま環境ネットワーク個人会員を優先。

応募資格 小学生以上(未成年者は保護者同伴・小学3年生以下は児童一人に保護者1名同伴)

申込 企画名・代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加者全員の氏名・年齢、
チヌ弁当の発注数、順延時の参加可否を、Eメール、FAXのいずれかで9月8日(日)まで
にお申し込みください。抽選結果等の参加可否は事務局からご連絡します。(当選者には
詳細案内を郵送)

詳しくはこちら

要申込

『秋の猛禽(ハチクマ・サシバなど)の渡り観察会』

東南アジアなど南方にわたるタカの仲間が上昇気流をつかまえてタカ柱を作り
ながら西方に飛んでいく様子を観察します。集合後、観察地点に移動します。
双眼鏡(8倍以上)があればご持参ください。

日時 9月29日(日) 8:30集合~11:00現地解散

集合 山上エコ交流館(岡山市北区山上199)

参加費 無料

定員 20名 (5歳児以上・未成年は必ず保護者同伴)

申込 企画名・代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加者全員の
氏名・年齢を、Eメール、FAXのいずれかで9月21日(土)までにお申し
込みください。抽選結果等の参加可否は事務局からご連絡します。
(当選者には詳細案内を郵送)

その他 雨天中止

詳しくはこちら

要申込

●お問い合わせ/ 公益財団法人おかやま環境ネットワーク 〒700-0026 岡山市北区奉選町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は
当財団の事業案内以外での使用や
第三者への開示などは行いません。



～ 夏野菜をおいしく食べよう～

夏野菜のカラフル南蛮漬け

材料(2人分)

- | | |
|-------------|----------------|
| ・かぼ'ちゃ 1/6個 | [A]・豆板塩 小さじ1/2 |
| ・ナス 1本 | ・はちみつ 大さじ1 |
| ・パプリカ 1個 | ・しょうゆ 大さじ3 |
| ・オクラ 3本 | ・りんご酢 大さじ1 |
| ・ズッキーニ 1本 | ・おろしにんにく 小さじ1 |
| ・ミニトマト 5個 | ・おろし生姜 小さじ1/2 |

- [A]の調味料をすべて混ぜ合わせタレを作る
- かぼ'ちゃは種をとってスライス、ズッキーニは半月切りにし、パプリカは縦半分、ナスも縦に切る。トマトは、ヘタを取り、十字に切り込みを入れ、オクラはヘタの先を切り落としてガクをむき、産毛を取り除き、縦に切り込みも入れ、糸揚げに。
- その他の野菜は、薄く、薄力粉をまぶし油でさっと揚げる
- 野菜を②のタレとからめてなじんだら完成!!

豚肉と夏野菜のせ豆腐 そうめん

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| ・ミニトマト 4個 | ・豚ロース薄切り肉 150g
(しゃぶしゃぶ用) |
| ・大葉 4枚 | ・CO-OP そうめん 3束(300g) |
| ・オクラ 4本 | ・いりごま 適量 |
| ・冷凍コーン 適量 | |
| [A]・CO-OP有機豆乳(無調整) | } 各400ml |
| ・CO-OPかっお風味つゆ2倍濃縮 | |

- [A]を混ぜて冷蔵庫で冷やしておく
- ミニトマトはヘタをとり半分に、大葉は千切りにする
- 鍋にたっぷりの湯を沸かしオクラをさっとゆで、斜め半分に切る。豚肉もさっとゆでザルにあげる
- ③の湯で、そうめんも表示時間に従ってゆでザルにあげ、水を切り、流水でもみ洗いをする
- ④を器に盛り、①のつゆを注ぎ入れ、ミニトマト・オクラ・豚肉・大葉・解凍したコーンをのせ、いりごまをちらし完成!!

おしゃべりパーティ～の
商品を試食してみませんか

日時 9月11日(水) 10:00～12:00
13:00～15:00

場所 やすらぎの家(総社市中原574-1) ※それぞれなくなり次第終了

試食しながら
おしゃべりしましょう!!



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 (月～金曜9:00～17:00)

アマモ場再生活動に参加しませんか(アマモの種選別と種まき)

「海のゆりかご」と呼ばれ、多様な生き物が命を育む「アマモ場」を再生する取り組みです。瀬戸内の「里海づくり」に参加してみませんか。

種選別・種まき	①9月21日(土) 日生	②10月5日(土) 笠岡	③10月12日(土) 邑久
	集合場所 日生町漁業協同組合 備前市日生町日生801-4	集合場所 笠岡市漁協荷捌所 笠岡市神島外浦3230-8	集合場所 邑久町漁業協同組合 瀬戸内市邑久町虫明4256
	時間 10:00～13:00頃	時間 8:30～11:30頃	時間 9:00～11:00頃
	募集人数 20名程度	募集人数 20名程度	募集人数 20名程度

●昼食に「チヌを使った弁当(700円)」の注文も可能です。参加お申し込み時にご注文ください。
●荒天時は9月23日(月)に順延する場合があります。

集合 いずれも現地集合となります。少雨決行。※天候等の影響により止むをえず中止となる場合がございます。

応募について 応募者多数の場合は抽選となる場合があります。詳細は参加者に直接ご案内いたします。

※小学生以上(未成年者は保護者同伴・小学3年生以下は児童一人に保護者1名同伴)

持ち物 ゴム手袋、濡れてもよい服、長靴、帽子、飲み物、着替えなど

申込締切 【日生】9月6日(金)、【笠岡】9月13日(金)、【邑久】9月20日(金)

お申し込みはこちらから
または、右記までお電話で。



お申し込み・お問い合わせ
おがやまコープ商品企画

☎ 086-296-6415
(月～金曜 9:00～13:00)



種まき

種の選別

