



1月第3週

2025年1月13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共済コース]

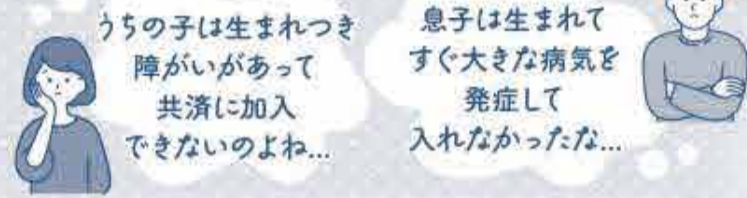
CO-OP共済のこども向け保障 **お誕生日前の赤ちゃんも申し込み** できるように
 たすけあい J1000円コースが になりました!

組合員の想いから生まれた「お誕生日前申し込み」

こどもの保障のことで悩むママ・パパたち...

そんな想いが
カタチになったのが、

お誕生日前申し込み!



生まれたときの健康状態に関わらず、
生まれた日から備えられる保障があればいいのに...



※初回掛金振替後、
出生日に遡って保障
が開始します。なお、
健康保険適用となら
ない場合、共済金は
お支払いできません。

《たすけあい》J1000円コース お誕生日前申し込みで
お誕生日前の赤ちゃんも申し込めるようになりました!

※こどもを妊娠している女性がお誕生日前申し込みの契約者となります。

お申し込みできる 妊婦さんの年齢(申込日時点) **満18歳~満43歳** 妊娠週数(申込日時点) **妊娠22週未満**
※単胎または双胎妊娠が対象です。

<p>安心ポイント1</p> <p>お誕生日から 保障が始まる!*</p>	<p>安心ポイント2</p> <p>お子さまの 健康状態に関わらず お申し込みいただけます</p>	<p>安心ポイント3</p> <p>お申し込みは「お誕生日前 申し込み専用サイト」から ※お誕生日前申し込みは、WEBでのみ お手続きいただけます。</p>
--	--	---

お誕生日前申し込みをする場合には、
妊婦さん自身が《たすけあい》加入
(告知緩やかコース、J1900円コース、
募集停止コースを除く)および告知
事項Bへの回答が必要です。

●コープ共済センター お誕生日前申し込み専用お問い合わせ先

☎ 0120-77-9431

月~土曜
9:00~18:00
日曜・祝日休業

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

K-85818-2410

(たすけあい)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。
 <CO-OP共済>に加入するには>出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必
 要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。CO-OP共済は個人情
 報を大切に、個人情報保護法を守ります。

お店からの
お知らせ

1/19(日)は
 今ついている価格よりさらにお得な
ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

ハッピーナンバーくじ開催! 当日のお買物金額2,000円(税込)
 ごとに1枚配布

1/25(日)は
コプカ特典
2倍チャージデー!

恵方巻 予約受付中!
 ご予約受付期間 詳細はコープ各店に書いてあるチラシをご確認ください。
 ~1/23(木)まで また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ
 商品代金を添えてお申し込みください。

コープ総社東の休業のお知らせ
 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、2023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ます。
 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。
 皆さまのご協力のもと、既存の建物解体工事は、昨年12月19日に終了いたしました。今後は、各種申請及び
 建物建設の準備を進め、2025年秋の営業再開を目指してまいります。
 新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない新鮮食品の品揃えをさらに
 充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ地域に密着したより快適にお買い物を楽しんで
 いただける店舗を目指します。
 今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」等でお知らせしてまいります。

(公財)おかやま環境ネットワーク

株岡山村田製作所 **ビオトープで見られる野鳥を観察しよう**
 ビオトープ親子企画

内容 ①ビオトープにやってくる冬の野鳥を観察しよう
 ②吉井川の河川敷にやってくる野鳥を観察しよう

日時 **1月25日(土) 9:30~11:30**

集合 株岡山村田製作所(瀬戸内市邑久町福元77)の北西側駐車場

参加費 **無料**

定員 **小学生20名(保護者同伴でお申し込みください)**
 大人のみのお申し込みは、募集状況によりお断りする場合があります。
 定員を超えた場合は、抽選(おかやま環境ネットワーク2024年度会員を優先)。

申込 企画名、代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と子どもさんの氏名・年齢を、
 Eメール、FAXのいずれかで**1月17日(金)まで**にお申し込みください。

その他 ●寒中での観察会です。防寒着をご用意ください。●双眼鏡(8倍以上)があればご持参ください。
 ●少雨決行(天候による中止判断は、前日17:00までにご連絡いたします)。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目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。

春の総代・組合員懇談会のご案内

2025年度の事業や活動のすすめ方などへ意見を出し合い、
 理解を深める場として「春の総代・組合員懇談会」を開催します。

●開催10:00~12:00(予定)

	日程	会場
岡山東	3月11日(火)	コープ西大寺
	3月12日(水)	コープ山陽
	3月13日(木)	西川原プラザ本館
岡山西	3月 4日(火)	コープ大野辻
	3月 5日(水)	コープ大野辻
	3月 6日(木)	オルガホール
倉敷	3月 4日(火)	コープ倉敷北
	3月 5日(水)	コープ倉敷北
	3月 6日(木)	コープ北畝
美作	3月 4日(火)	コープ林田
	3月 5日(水)	コープ林田
	3月 6日(木)	コープ林田
備北	3月 7日(金)	コープ林田
	3月10日(月)	高梁市文化交流館
	3月11日(火)	新見センター
井笠	3月12日(水)	サンロード吉備路
	3月10日(月)	コープ鴨方
	3月11日(火)	コープ鴨方

総代のみなさま
 参加確認のための案内はがきをお送りします。
 出欠のご連絡をお願いします。

総代以外の組合員のみなさま
 参加を希望される方は、期間中に下記までご連絡ください。

●申込締切/2月3日(月)
 ●連絡先/おかやまコープ 機関運営・広報室
 086-256-2515(月~金曜9:00~17:00)
 ※お子さま連れでもご参加いただけます。

春の総代・組合員懇談会のご案内

「2024年度のまとめと2025年度のすすめ方(一次案)」について報告を聞き話し合う場です。組合員ならどなたでも参加できます。

日程	会場
3月10日(月)	高梁市文化交流館
3月11日(火)	新見センター
3月12日(水)	サンロード吉備路

※ いずれも10時から12時(予定)の開催

- ・申し込みは2月3日(月)までに下記にお願いします。
TEL 086-256-2677 備北エリア事務局
- ・総代の方は別途お送りしているハガキまたはメールで返信ください。
- ・ご参加いただいた方には交通費を支給します。
- ・会場での託児はありませんがお子さま連れでも参加できます。

室内で 運動不足を解消しよう



お正月休み明け、体がなまっていますか? こんな時こそ運動を始めるチャンス!!
手軽にできるおすすめ運動を紹介します。体を動かして健康な毎日を過ごしましょう。

① ラジオ体操

全身の筋肉や関節を動かすことができ肩こりの改善や腰痛の予防の効果有。

② 踏み台昇降

階段を利用して簡単にできます。全身持久力向上にも◎
1・2のカウントで片足ずつ台に上がり3・4のカウントで最初に上げた方の足から片足ずつ降ります。

③ スクワット

下半身全体を鍛えることができる筋トレです。膝への負担が少ない「椅子スクワット」がおすすめ。椅子から立ち上がり、座る、を繰り返しましょう。

④ スロージョギング&ターン

スロージョギングとは、隣の人と笑顔で会話できる速さで走る。屋外で楽しむのも良いですが、ターンを取り入れることで少ないスペースで行うことができ、室内で手軽にできます。

やり方

- ・小さな歩幅で6歩分の距離をとります。
- ・その間を「6歩進んで3歩でターン」を繰り返します。
- ・8の字を描くように走ります。



ポイント

- ・息が上がらないようにゆっくり走ります。
- ・足の指の付け根あたり(フォアフット)で着地します。
- ・1分走って30秒歩くのがおすすめ。
- ・1日30分以上を目標に、「10分を3回」や「3分を10回」でも効果は同じです。

室内で運動するメリットとは?

- ・天気を気にしなくて良い
- ・ちょっとした隙間時間の有効活用
- ・テレビを観ながら、音楽を聴きながらの「ながら運動」

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)



どこから食べても具がたっぷり。
豚肉と野菜の素材にこだわった豚まん。



具たっぷり豚まん

こだわりのポイント

- 国産の豚肉、玉ねぎ、キャベツを使用し素材にこだわりました。
- 中身はボリュームたっぷり50%配合(仕込時配合率)。
- 皮は、しっとりソフトな口どけの良い食感。
- 電子レンジで温めるだけの簡単調理。
- 1997年発売以来、子どもからシニア層まで幅広く愛されています。



組合員さんのおすすめの声

生地がもちもちで、ほんのり甘くとても美味しいです。商品名通り、具がたっぷり入っていて食べごたえのある豚まんです。食事や、おやつ、夜食としてもいただける、冷凍庫にあると嬉しい商品です。



きなこさん

RSK「いまだキッ!」内コーナー

毎月第1・2・3木曜日 16:50～

放送中!!

集まれ! おみやまコープひろば

1/23木 16:50～
放送予定♪



テーマ 健康を意識した
おすすめ商品
～コープ東川原から中継～

出演者 コープ東川原
店長・副店長 ほか

見逃した方は
こちら!

