



12月 第1週

2025年12月1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】

CO・OP共済のこども向け保障
 たすけあい J1000円コースが

お誕生前の赤ちゃんも申し込み

できるよう
 になりました!

組合員の想いから生まれた「お誕生前申し込み」

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、

お誕生前申し込み!



うちの子は生まれつき
 障がいがある
 共済に加入
 できないのよね...



息子は生まれて
 すぐ大きな病気を
 発症して
 入れなかったな...



※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。

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...

《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し込みで
 お誕生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。

安心
 ポイント1

お誕生日から
 保障が始まる!*

安心
 ポイント2

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

安心
 ポイント3

お申し込みは「お誕生前
 申し込み専用サイト」から
 ※お誕生前申し込みは、WEBでのみ
 お手続きいただけます。

お誕生前申し込みをする場合には、
 妊婦さんが《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。

12/7(日)は **ポイント5倍!** **お急ぎください!**

ポイント ●クリスマス・迎春商品のご予約
 5倍の ●生協の冬ギフト(カタログギフト)
 対象です! ●店内ギフト

今ついている価格
 よりさらにお得な
**冷凍食品
 2割引!**

生協の
 冬ギフト
 (カタログ
 ギフト)の
 受付最終日!

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
商品券最大10,000円分が当たる!

12/10(水)は コプカ特典4倍チャージデー! **コプカ払いで
 ポイントさらに5倍!**

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、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。

コープ総社東は、建築工事の入札が8月末に終了し、おかやまコープの内部基準に沿って、建築工事を
 決定いたしました。今後、法的な手続きなどの各種申請が完了し受理された後に、本格的な建築工事を開始
 します。建築工事は2026年3月中旬の終了を予定しており、3月末の営業再開を目指してすすめております。
 なお、工事の安全を祈願し、9月25日(木)にコープ総社東現地に地鎮祭を執り行いました。

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生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な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

今、岡山に自然史博物館を~自然の再生を考える~

ふるさと岡山の生き物や自然は県民共通の財産です。自然史博物館の意義を学び、設置の必要
 性について考える機会として今年度も4回連続の学習会を開催します。

③岡山の鳥や昆虫は? 未来のために楽しく学ぼう

日時 12月13日(土) 13:00~15:30
 丸山 健司氏
 (日本野鳥の会 岡山支部支部長)
 難波 由城雄氏
 (生物生態写真映像作家)

日時 2026年1月25日(日) 13:00~15:30
 中田 和義氏
 (岡山大学環境生命自然科学学域教授)
 狩山 俊悟氏
 (元倉敷市立自然史博物館学芸員)

会場 いずれも **オルガ5階会議室** (岡山市北区奉還町一丁目7-7) **定員 各回40名(先着順) 参加費 無料**

申込 企画名と参加企画回、参加者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号・メールアドレスをご記入の上、各企画回の一週間前までに事務局まで。

要申込 **こちらから**

●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)
 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の使用や第三者への開示などには行いません。

第47回 **ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金** にご協力ください

「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと
 明るい未来を実現するために、一人ひとりが
 ボランティアとして参加する活動です。

今年の
 テーマ **すべての子どもに生きる希望を!**

店頭での募金活動

岡山西エリア
 12月7日(日)
 10:30~11:30
 ●コープ大野辻
 ●コープ大福
 ●コープ福富

倉敷エリア
 12月12日(金)
 11:00~12:00
 ●コープ倉敷北
 ●コープ北畝

備北エリア
 12月9日(火)
 10:30~12:00
 ●サンパーク新見

井笠エリア
 12月15日(月)
 10:30~11:30
 ●コープ鴨方

岡山東エリア
 12月20日(土)
 10:00~11:00
 ●コープ東川原
 12月21日(日)
 10:00~11:00
 ●コープ西大寺
 ●コープ山陽

美作エリア
 12月16日(火)
 10:30~12:00
 ●コープ林田

子どもたちの
 切なる願いを
 かなえるため、
 ご協力をお願い
 いたします。

生活協同組合おかやまコープ。 **unicef**

コ・プ商品を使ったヘルシーコ・プのレシピ°



ヘルシーコ・プとは…組合員の食のあり方や健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする取り組みです。みなさんの健康を考えたレシピを一部紹介します。

「ヘルシーコ・プ」で検索するといろいろな情報がみられます。

食物繊維たっぷり炊き込みごはん

材料 ・CO・OPふくらしらす干し(食塩不使用)

- ・CO・OPひじきドライパック 1缶
- ・CO・OP ささがきごぼう(冷凍) 150g
- ・白米 2合 ・水 2カップ
- ・いりごま または すりごま 大さじ3
- ・ごま油 小さじ2

A ・塩 小さじ½ ・しょうゆ、酢 各小さじ1
・みりん 大さじ½

- 作り方**
- ① 米は洗ってざるにあけ炊飯器の内釜に入れ水を加え30分ほど浸水させる。
 - ② **A**を混ぜて①に入れ しらす干し、ひじき、凍ったままのささがきごぼうをのせる。
ごま油を加え炊飯する。
 - ③ 炊き上がりに半量のいりごまをさっくり混ぜ器に盛ってから残りのいりごまをふる。

乾燥野菜のワンパンチャップチェ風

材料 ・CO・OP九州産3種の乾燥野菜ミックス 1袋(53g)

- ・CO・OP切らずに使える 国産はるさめ½袋(50g)
- ・牛こま切れ肉 300g ・塩、こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ½ ・いりごま 小さじ½

A ・水 300ml ・しょうゆ 大さじ1
・酒 大さじ1 ・オイスターソース 大さじ1 ・にんにく(すりおろし) 小さじ1

- 作り方**
- ① 牛肉に塩、こしょうをふり下味をつける。
 - ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し①の牛肉を炒める。
 - ③ 肉に火が通ってきたら**A**と「乾燥野菜ミックス」「はるさめ」を戻さず加える。
 - ④ 全体が煮汁に浸るようにかき混ぜながら5分ほど煮る。
 - ⑤ 強めの中火にし水気がなくなるまで煮ると炒める。
仕上げにいりごまをふる。



コ・プ°が提案する 健康サポート食品

欲しい栄養を手軽にプラスオン!

減らしても「おいしさ」は減らしません!

手軽にとれる

おいしく減らす

食物繊維や野菜などの
摂りたい栄養素がとれる

塩分や糖質、カロリーなどの
減らしたい栄養素を減らす



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 (月～金曜9:00～17:00)



エシカル

組合員の声から生まれた「酢鶏セット」!

商品ものがたり



国産若鶏
酢鶏セット



コ・プCSネット5会員生協の組合員が参加して開発された第1号商品。「家族に野菜を多く摂らせたい」「アレンジメニューやかさ増しができるもの」「夕食のおかずで手早く簡単に調理できるもの」など、組合員の声から生まれた商品です。

商品特長

鶏から揚げは国産の若鶏むね肉を使用し、うすく下味を付け、肉のぱさつき感がでないようにやわらかく仕上げました。

たれは地鶏スープをベースに、明るめの色合いにすることで、野菜と肉の色がすっきりきれいに見えるようにしました。

すでに調理した鶏肉を使用しているため、ご家庭にある常備野菜(玉ねぎ・にんじん・ピーマンなど)と一緒に炒めてたれを絡めるだけで、簡単に本格的な甘酢鶏炒めができあがります。