



7月 第4週

2026年7月20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】

いつでも♪
どこでも♪

1
24時間 365日
お申し込み可能



日中忙しい方も、いつでもスマホ・PC・タブレットを使って加入申し込みができます。

※システムメンテナンスのため、サービスを停止する日があります。

CO・OP共済
ネットからの
加入が便利!



2
保障開始までの
期間を短縮!



書面でのお申し込みと比べて、保障開始までの期間を短縮できます。

※商品によっては適用できない場合があります。



こちらも
チェック♪

<https://coopkyosai.coop>

コープ共済 検索

インターネット
加入手続きの際に
必要なもの

3
見積を
カンタン作成!

入力した被共済者の情報をもとに、おすすめのプランを案内。見積をカンタンに作成できます。

ご加入されている生協の
組合員番号

No.

お申し込みされる
ご本人さまの
メールアドレス



お申し込みされる
ご本人さま名義の
金融機関口座

BANK

CO・OP共済へのご加入、
保障内容、手続きに関する
お問い合わせは

おかやまコープ コープ共済センター

☎0120-50-9431

受付時間
月～土曜
9:00～18:00

共済金請求に関するお問い合わせは

☎0120-80-9431

受付時間 月～土曜9:00～18:00

※いただいた個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に提供することはありません。●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、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP
お店からの
お知らせ

7/25(土)・26(日)は

連続 ポイント5倍! 「生協の夏ギフト」「店内ギフト」も対象!



7/26(日)は

コプカ払い分で **10倍!** 今ついている
本体価格より 冷凍食品
さらに ポイント5倍! **20%OFF!**

お急ぎ
ください!

生協の夏ギフトの受付は7/26(日)まで!

7/26(日)は 土用の丑の日

コープ各店では安全・安心の **うなぎ**
国産うなぎ蒲焼をご用意しております!



8/1(土)は

今ついている本体価格より
冷凍食品
20%OFF!

(公財)おかやま環境ネットワーク

岡山山村田製作所
ビオトープ

夏休み子どもよくばり企画

ビオトープで、セミの抜け殻調べと池に住む水生生物の観察をします。

日時 8月8日(土) 8:45～11:00

要申込

集合 岡山山村田製作所(瀬戸内市邑久町福元77)の北西側駐車場

定員 小学生15名(保護者同伴でご参加ください)

※応募多数の場合、抽選(2026年度おかやま環境ネットワーク
個人会員優先)。参加の可否は、メール等でご連絡。

詳しくは
こちら

参加費 無料

申込 企画名、保護者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号・メールアドレスと子どもさんの氏名・年齢を、Eメールで7月31日(金)までにお申し込みください。

その他 少雨決行。



●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とは行いません。



岡山子ども未来
ミュージカル

「ハロルド!」に合計30名ご招待!

おかやまコープは、「岡山子ども未来応援プロジェクト」を応援しています

日程

各公演5組(10名)ご招待。

申込時にご希望の公演番号をご記入ください。

① 9月22日(火・祝)
..... 開場16:00 / 開演16:30

9月23日(水・祝)

② 昼の部 開場12:30 / 開演13:00

③ 夕の部 開場16:00 / 開演16:30

会場

おかやま未来ホール(イオンモール岡山5階)

●YouTube「OHK公式チャンネル」にてライブ配信もあります!

●さらに...イオンモール岡山のサイネージ「haremachTV」でも中継で放送!

申込

ホームページ(イベント情報)より。
お1人様につき1回の応募に
限らせていただきます。

こちら
から

申込締切 8月7日(金)

その他

●全席指定となります。
●乳幼児、未就学児のご入場はご遠慮ください。
●応募者多数の場合は抽選となります。
●当選はチケットの発送(9月上旬予定)をもって
発表にかえさせていただきます。

詳しくは



岡山子ども未来ミュージカル

検索

●お申し込み・お問い合わせ/機関運営・広報室 TEL:086-256-2515(月～金曜9:00～17:00)



生でよし
煮てよし
揚げでよしの
ちくわ

ちくわ

ちくわは、いろんな料理に使える優れものです! CO-OPちくわのこだわりと、コ・プ・ア・プ・リ内の献立コンシェルジュより夏にピッタリのちくわレシピを紹介します

魚種のこだわり

原料は主にインドやインドネシア産のイトヨリダイを使用し、魚肉を40%配合(仕込み時)アメリカ産のスケトウダラをブレンドしています。※魚種と産地は非限定

練りのこだわり

旨味が決まる大切な工程です

原料すり身を、らいかい機(混練を行う粉碎機)を用いて、でん粉・調味料などを加え、練りこみます。味つけについては、サラダ等の生で食べられる方が多いことから、若干甘めで身は白くしなやかに仕上げています。

食感のこだわり

食べ応えのある肉厚で太めのちくわ

ちくわをゆっくりと十数分間じっくりとあたためることによって、ちくわ特有のぷりぷりとした食感がでます。歯ごたえを残しつつやわらかみのある食感に仕上げています。



献立コンシェルジュ

つくり方



きゅうりとちくわのおかか和え

もう一品欲しい時にさっと作れる一品です。

材料

[2人分]

- きゅうり…中1本
- ちくわ…小2本
- かつお節…小2袋
- こいくち醤油…小さじ0.5杯

ポイント

かつお節は様子を見て量を調整してください。

つくり方

- ①きゅうりは両端を切り落として、めん棒などで叩いて食べやすい大きさにする。ちくわは斜め5mm幅に切る。
- ②ボウルに①、こいくち醤油を入れて馴染むまで混ぜ合わせ、かつお節を加えてさっと和える。

冷やしおでん

夏におすすめの、冷やして食べるおでんです。夏野菜を使うのでさっぱり食べられます!

材料

[2人分]

- トマト…小2個
- オクラ…中4本
- ちくわ…中2本
- さつま揚げ…4枚
- 卵…2個(ゆでたものを使用)
- 塩…適量(オクラの板ずり用)
- こいくち醤油…大さじ3
- 本みりん…大さじ3
- 酒…大さじ3

- だし取りに使用
- ◆昆布…10g
 - ◆かつお節…10g
 - ◆水…600cc

ポイント

塩加減はお好みで調整してください。

- ①鍋に水と昆布を入れて1時間浸し、弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取りだし、かつお節を入れて沸騰させたら火を消します。
- ②①を1分置いたら、ざるでこします。
- ③トマトのヘタをとり、浅く切り込みを入れます。
- ④お湯(分量外)を鍋で沸騰させたら、③を入れて転がし、少し皮がむけてきたら冷水にとります。
- ⑤オクラのガクとヘタを切り取り、オクラに塩をつけてこすって産毛を取ったら、④のお湯に入れて2分ほどゆでます。
- ⑥ちくわを2等分にします。
- ⑦②を鍋に入れ、④～⑥とさつま揚げとゆで卵と⑧を入れて一煮立ちさせたら、粗熱をとり、トマトを加えて冷蔵庫で半日冷やせば完成です。

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 (月～金曜9:00～17:00)



エビのうま味・食感がそのまま生きるこだわり製法。

商品ものがたり



サクッと
プリプリえびフライ



エビ養殖業改善協力金の取り組み

粗放養殖マークのついた商品を購入

商品1点につき3円が「ブラックタイガー養殖業改善協力金」として寄付されます。



寄付金は、右記のような活動に使われます。

- 養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生
- エビ生産者への持続可能なエビ養殖に関する研修
- 環境配慮型の養殖に必要な水質管理

商品特徴

鮮度のよいエビを産地で加工し急速凍結。

産地でエビを水揚げ後、その日のうちに生から加工して、急速凍結させる「産地一回凍結」です。エビのうま味・食感がそのままえびフライの中に生きています。

大きさの違うパン粉配合でサクサク衣。

衣に使うパン粉は、粗さが違うため、油で揚げるとサクサクの衣になるのが特徴。衣は薄めに、プリプリとしたエビの食感が楽しめるようにしました。

伸ばし加工なしでプリプリ食感!

エビの品種はブラックタイガー。大型サイズが多く、食感のよいことで知られています。一般的な伸ばし加工はせず、プリプリとした食感が楽しめます。