



9月 第4週

2026年9月21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

宅配からのお知らせ



おせち 予約受付開始!

詳しくは、今週配布の
迎春商品予約特別号をご覧ください。

12月31日大晦日
ご自宅までお届け

送料
無料

お店からのお知らせ

9/27(日)は

ポイント5倍!

コプカ払い分で
さらにポイント5倍!

合計
10倍!

今ついている本体価格より

冷凍食品20%OFF!

コープ商品
大試食会開催!

ぜひこの機会にコープ商品の味を
お確かめください。
地元おかやまの
自慢の商品も
あるよ!

10:30~12:30
14:30~16:00

●各店なくなり次第終了

10/1(木)

今ついている
本体価格より 冷凍食品20%OFF!

チラシの
お知らせ

10/1(木)~10/5(月)「得得の市+2」「秋のごちそう」

10/6(火)~10/8(木)「よりどりお買い得祭り」

かしこく暮らす
処方せん保障の
個人相談

わが家にあった
保障に見直し
してみませんか?

要予約

相談無料

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)

●会議室でのご相談になります

おかやまコープ 共済グループ 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]

会場	日程	
オルガ	10/21(水)	11/18(水)
コープ大野辻	10/26(月)	10/31(土)
コープ西大寺	10/19(月)	11/7(土)
コープ北畝	10/13(火)	10/17(土)
コープ東川原	10/16(金)	11/20(金)
コープ大福	10/16(金)	10/31(土)
コープ総社東	10/17(土)	10/20(火)
コープ倉敷北	10/10(土)	10/20(火)
コープ鴨方	10/8(木)	10/17(土)
コープ林田	10/11(日)	10/26(月)
コープ山陽	10/21(水)	11/7(土)
真庭センター	10/27(火)	11/24(火)
井原センター	10/27(火)	11/24(火)
新見センター	10/27(火)	11/24(火)
津山センター	10/14(水)	11/11(水)

ふだんのくらしを応援します

おかやまコープ 生活支援サービス

は~と♡ふるネット

『困ったときは、おたがいさま』

あなたの手を
かしてください

いつもの
家事で♪

空いてる
時間で♪

出産後、
ちょっと手を
かしてほしい...

ケガした!
食事を
どうしよう。

足腰がわって...
お掃除を手伝って
ほしいな。

そうじ・洗濯・買い物代行など
お気軽にご相談ください。
毎月平均25件のお問い合わせを
いただいています。

- ご利用には、事前の登録が必要です。
入会金・会費は必要ありません。
組合員でなくても利用できます。
- ご利用は1時間あたり980円
お支払いは1ヶ月分を口座引き落としです。

利用する
には?

組合員さんが自分に
できる範囲のことで
お手伝いしています

応援する
には?

まずはお電話ください

生活支援サービス総合窓口 みんなハッピーコープ
 ☎0120-378-502 月~金曜 9:00~17:00
 年末年始除く

- 組合員で健康な方であれば
どなたでも応援者になれます。
特別な資格はいりません。
- 活動は、時間や内容を相談しながら
決められます。
- 応援すると、活動費1時間あたり
650円と交通費実費がです。

Instagramも
チェックしてね!



あなたの
できることで
応援して
みませんか?



報告



1/1 高粱・1/6 総社・1/8 新見にて
さまざまな おすすめ商品 を試してもらう企画を行いました
アレンジレシピの試食や、試してみたかったけど、なかなか
手が出せなかった商品 を試してもらいながら
おしゃべり も楽しみました



《お試し商品》

- 生芋板こんにゃく
(刺身こんにゃく)
- 恩納村産 味付太もずく
(冷製パスタ・ホットケーキ)
- かぼす ジュース
- UVサンガード ウォーターエッセンス
- 水回りのおそうじシート
- スクワニングジェル プレミアム
- うるおいミルク
- ハンドクリーム

参加者の声

気になっていた化粧品も
試せてよかったです
クリームの のびがよかったです

もずくのホットケーキ?と
びっくりしました。ほんのり甘くて
おいしかったです

生芋板こんにゃく 煮物の味が
いいのは知っていたが生でもおいしく
食べれることが知れてよかったです

おすすめ商品を使ったレシピを紹介します♪

(株)井ゲタ竹内 HP引用

もずくホットケーキ

材料 [2人前]

- 味付太もずく.....1カップ
- ホットケーキミックス.....150g
- 卵.....1個
- 牛乳.....50ml
- メープルシロップ.....適宜
- サラダ油.....適量

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②味付太もずくをキッチンバサミで切り、①に味付太もずくとホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、キッチンペーパーで伸ばす。
- ④生地を入れ、焼き色がついたら(約3分間)、裏返して2分間焼く。
- ⑤皿に盛り付けて出来上がり。

※お好みでメープルシロップをかける。

青じそ香る もずくの冷製パスタ

材料 [2人前]

- 味付太もずく.....2カップ
- スパゲティ.....150g
- 梅干.....2個
- 青じそ.....6枚
- みょうが.....1個

作り方

- ①梅干は種を除いて包丁で細かく叩き、ボウルに入れて味付太もずくと混ぜる。
- ②青じそ、みょうがは刻んでおく。
- ③たっぷりのお湯に塩を入れてスパゲティを表示時間より1分間長くゆで、流水で冷やす。水気を切り、①のボウルに入れて混ぜる。
- ④皿に③を盛り付け、②の青じそ、みょうがを飾り、出来上がり。

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

国産原料と鮮度にこだわったしらす干し

商品ものがたり

おすすめポイント

- ① 暖かい黒潮が流れ込み、1年を通し漁獲できる好漁場の紀伊水道、大阪湾でとれたしらすを使用しています。
- ② 高い鮮度を保つため、港にほど近い加工場ですばやく加工しています。
- ③ 沸とうさせた塩水で対流させる釜で短時間に炊きあげ、ふっくらとした食感を引き出しています。
- ④ 水揚げから袋詰めまで一貫加工するのでしらすの風味が生きています。

CO-OP ふっくらしらす干し