



1月 第3週

2026年1月19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 宅配からのお知らせ

おかやまコープの 夕食宅配

週3日間から利用できます!

安全・安心、栄養バランスの取れた
お弁当を、日替わり献立でお届けします!

管理栄養士
監修のメニュー

ご飯は岡山県産
こしひかりを使用

安心の
アレルギー表示

人気
No.1

おかず7品コース

1人様
1日1食
あたり 610円 税込8% 塩分3~4g以下
658円 約400kcal

おかず4品コース

1人様
1日1食
あたり 550円 税込8% 塩分3g以下
594円 約380kcal

なごみおかずコース

1人様
1日1食
あたり 695円 税込8% 塩分4g以下
750円 約500kcal

御弁当コース

1人様
1日1食
あたり 590円 税込8% 塩分3g以下
637円 約500kcal

お問い合わせ・
お申し込みは

たべてん便受注センター

●受付時間/月~金曜9:00~17:00
〒701-0296 岡山市南区藤田564-178



0120-014-899

FAX:086-296-6481

E-mail: tabetenbin@okayama.coop

配達無料
18時ごろまでにお届け

詳細は
こちら



たべてん便

検索

CO-OP お店からのお知らせ

1/25(日)は

ポイント5倍!

合計
10倍!

コプカ払い分で さらにポイント5倍!

コプカ特典2倍チャージデー!

今ついている価格
よりさらにお得な 冷凍食品2割引!

恵方巻

お買い求めは
コープのお店で!
おいしい恵方巻を
多数ご用意しております!

チラシのお知らせ

1/30(金)~2/3(火)

「得得の市+1」「節分」

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、心よりお詫言申し上げます。

コープ総社東は、工事に係る各種申請と「大規模小売店舗立地法」に基づく申請が受理されたことを受け、2025年10月下旬に地域住民の方への説明会を開催した後、同11月初旬より工事を開始しました。営業再開は2026年3月末を目指しております。

工事期間中は、騒音や車両の出入りなど、近隣の皆様にご迷惑をおかけすることがあるかと存じます。環境に配慮し、安全を第一に工事を進めてまいりますので、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

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。

害虫・ 害獣駆除

弊社に
お任せ
ください!!

駆除
対象

シロアリ

穀害虫
(コクゾウムシ)

ネズミ

ハチ(スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ)

コウモリ、ハト、カラス、鳥類

有害獣(ハクビシン、イタチ、アライグマ)

●正式な金額はお見積りの際にお伝えします。お見積り以上の作業が発生する場合には事前にお伝えし、無断でお見積り以上の金額を請求することはいたしません。

【個人情報の取り扱いについて】この紙面でご案内する商品・サービス・資料・催事等をお申し込みされた方の個人情報は、コープピーアンドエスおよび提携や業務委託する企業・団体によるお申込内容の提供、アフターサービスの提供、商品の案内・募集、緊急の連絡等に使用します。

お申し込み・お問い合わせはコープピーアンドエスまで

Tel.086-256-7244

(月~金曜 9:00~18:00)

〒700-0026 岡山市北区率還町一丁目7-7 オルガ1階



春の総代・組合員懇談会のご案内



おかやまコープ公式キャラクター
ももずきんにゃん

2026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。

総代のみなさま

参加確認のための案内はがき、またはメールが届きます。
出欠について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4日(水)

●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。

※託児もご利用いただけます。

●開催10:00~12:00(予定)

	日程	会場
岡山東	3月 4日(水)	コープ山陽
	3月 5日(木)	コープ西大寺
	3月 6日(金)	西川原プラザ本館
岡山西	3月10日(火)	コープ大野辻
	3月11日(水)	コープ大野辻
	3月12日(木)	オルガホール
倉敷	3月 4日(水)	コープ倉敷北
	3月 5日(木)	コープ倉敷北
	3月 6日(金)	コープ北畝

	日程	会場
美作	3月 9日(月)	コープ林田
	3月10日(火)	コープ林田
	3月11日(水)	コープ林田
	3月12日(木)	コープ林田
備北	3月 4日(水)	新見センター
	3月 5日(木)	サントピア岡山総社
	3月 6日(金)	高梁市文化交流館
井笠	3月10日(火)	コープ鴨方
	3月11日(水)	コープ鴨方

コープ商品で!!

ウィークリー作成委員会 チーム東岡山

私の元気のもと 教えちゃいます

ウィークリー作成委員会 チーム東岡山のメンバーが
コープ商品の中から元気のもとを紹介するよ!!

乳酸菌入り
九州産大麦若葉の
フルーツ青汁

水やぬるま湯に
溶かして飲む
粉末タイプ



健康を意識する時や、ちょっと野菜不足かもと感じる
時などに飲んでいきます。

😊 おすすめポイント ⇒ 「飲みやすさ」

「青汁 = 飲みにくい」というイメージがガラリと変わる
フルーティーな味と香り。青くさはなく甘いので
小さい子でも飲みやすいと思います。

😊 おすすめの飲み方 ⇒ 「牛乳割り」

牛乳だけだと少し溶けにくいですが、少量の水で
溶かしてから、牛乳を足すときれいに混ぜられます。

一度試して
みて下さい!

まるで
フルーツ牛乳!

フルーツ青汁をまぜても
おいしいよ!!

うめ!! みん(9才)のオススメアレンジ
→ フローズンヨーグルト

① 生協ヨーグルト
を冷凍する。

② 凍ったらさきあげ!!
半解凍くらいが
おいしいよ

みかん(アールスメロン)のオススメアレンジ
→ ドライフルーツ in ヨーグルト

① ドライフルーツを生協
ヨーグルトにつける。

② 冷蔵庫で8時間
つけるとさきあげ!!
「あー、うめ!!」
ドライフルーツが
生フルーツに!!

あー、うめ!!

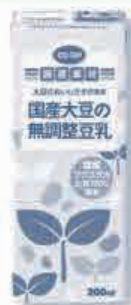
あー、うめ!!

あー、うめ!!

お手軽に
豆パワー

CO-OP 国産大豆の
無調整豆乳

毎日の食卓で取りにくい豆類が手軽に
食卓へ!! 常備保存もできて便利!!



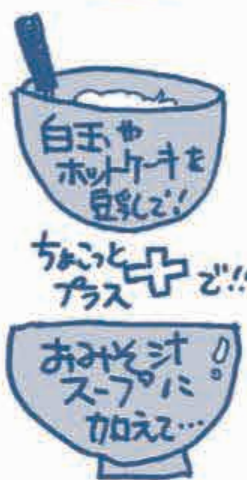
お手軽 おやつに... 豆乳もち

<材料>

豆乳 200ml
片栗粉 大さじ3
((固めが好みなら大さじ1))
きび砂糖 大さじ1
♡お好みで...♡
きなこ・オリゴ糖
黒豆・アジ...

<作り方>

① 片栗粉ときび砂糖をまぜる
② ①に豆乳を少しずつ加え、
だまにならないようにまぜる。
③ ②をレンジに30秒かけ、
→混ぜ混ぜを3〜4回くり返す。
(全体がもったり半透明になるまで)
④ 冷まして、好きな大きさに切る。
⑤ お好みできなこや黒豆を
かけてどうぞ!!



チーム東岡山メンバーの
【元気のもと】いかがでしたか?!

生協
ヨーグルト

フルーツ
青汁

豆乳

ポイントは
『美味しさ!』

無理なく続けられることが
何より大切ですね!

皆さんも、自分の「元気のもと」
ぜひ、見つけてみて下さいね!

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)

商品セミナー講師をやってみませんか!!

名称 商品セミナー組合員講師

内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ
講師として参加します。
2〜3時間程度で、下準備・商品説明・「たべる・たいせつ
について」のワンポイントアドバイスを行います。

講師料 活動費(講師料)と交通費実費

資格 ●おかやまコープ組合員の方
●栄養士の方
●自家用車で県内各会場へ参加可能な方
●月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方

商品
セミナー
って何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)の
みなさんが「商品テーマに何かやってみよう」
「商品についてここがもっと知りたい」といった
活動に取り組んでいます。
そのひとつ、コープ商品について学ぶ場として
「商品セミナー」を開催しています。



応募
方法

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。

お問い合わせ・お申し込み / おかやまコープ 商品企画 守屋

☎ 086-296-6415 (火～金曜10:00～14:30)

※不在の場合は留守番電話になります。折り返しますので、伝言を残してください。