



7月 第3週

2024年7月15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

スマホやPCから共済の  
手続き・確認ができる!



## CO・OP共済の 共済マイページ

24時間いつでも!どこでも!

共済マイページは、スマートフォン・パソコンから  
共済の手続きや保障内容の確認がおこなえるサービスです。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

(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必要があります。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共済は個人情報をお大切に、個人情報保護法を守ります。

©2012CO・OP共済コープ

【共済マイページ】に  
関するお問い合わせ先

インターネットサポートデスク

☎ 0120-888-052

受付時間:9:00~21:00 受付日:月曜日~日曜日

(祝日を含む。年末年始12/31~1/3休業)

※2024年9月2日より9時~20時(月~金)9時~18時(土日祝)

K-84966-2406

### 共済マイページのいいところ

- 1 CO・OP共済の保障内容をいつでも確認できる
- 2 24時間いつでもどこでも手続きができる
- 3 不明点はWEBチャットで質問ができる
- 4 新たに共済金のお支払いがある場合はメールでお知らせが届く

利用登録はこちらから

コープ共済 マイページ 検索

登録手順をHPでご案内しています



ご加入直後の方は、ハガキまたはメールで「CO・OP共済加入申込受付のお知らせ」が届きましたら、共済マイページの利用登録ができます。

お店からの  
お知らせ

7/21(日)は

「生協の夏ギフト」  
「店内ギフト」も対象!

お急ぎください!  
生協の夏ギフトの  
受付は7/28(日)まで!

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!

7/25(木)は コプカ特典2倍チャージデー!

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、昨年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、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。

この度、コープ総社東の一日も早い営業再開を目指すため、既存の建物を再利用する改修工事を断念し、建物を解体して新たに建て替えることを決めました。

ふだんのくらしに欠かせない「買い物場」と、多くの活動や交流の拠点としての大切な役割を担うお店として、2025年度早期の営業再開を目標に、解体や設計等の工程をすすめてまいります。

引き続き、ご不便をおかけいたしますが、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。

詳しくはこちら



(公財)おかやま環境ネットワーク

## 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。(途中休憩あり)

日時 8月10日(土) 8:45集合~11:00終了予定

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

参加費 無料(要申込)

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(2024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、8月5日以降にメール等でご連絡。

申込 企画名、保護者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加児童全員の氏名・年齢を、Eメール・FAXのいずれかで8月4日(日)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) 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の使用や第三者への開示などは行いません。



要申込

こちらからも▼



たべる・たいせつ応援隊  
10周年記念企画

## にこにこタイムにレッツゴー!! を開催しました!

ぱっくんたちと  
あそぼう♪



6月13日コープ大野辻にたくさんのおともだちが来てくれたんだ!!

パネルシアターをみたり、工作や魚つりゲームをしたり、  
蒸しパンを食べたりと、もりだくさんだったんだよ♪  
楽しい時間を過ごせたよ。  
どうもありがとう!!

コープ登場!

パネルシアター  
『すごい!野菜パワー』

魚つりゲーム

おやつのお話

親子で工作

『6月の飾りを作ろう』

10周年  
Anniversary

たべる・たいせつ  
応援隊

RSK山陽放送  
「いまドキッ!」で  
放送されました



視聴はこちら

最後は  
『りんごゴロゴロ』で  
お別れしたよ



# 夏の旬を食べよう!

旬の食材を使ったレシピや  
 夏におすすめレシピを紹介します。

## 夏野菜の重ね煮



アレンジ  
 の



チーズのせ

耐熱容器に入れ  
 ピザ用チーズをのせ  
 オーブンでこげ目が  
 つくまで火炙く。

底にパンをサイコロ状に  
 切ったものを入れても  
 おいしいよ

## 簡単カルパッチョ



コープ甲府方のお刺身を  
 使いました! (oop 大分県産  
 バジルのドレッシング) をかけて  
 カルパッチョ風に!!

### <材料>

1. だし昆布 (10cm... (糸田くわ子))
2. トマト 2コ
3. 玉ねぎ 1コ オクラ 5本
4. なあ 1本 かつおぶし (ひつがみ)
5. かぼちゃ 1/8コ 酒 大3
6. しめじ 1パック しょう油 大2

## 夏野菜のツナ炒め



### <材料> ※分量はお好みで

- スッキーニ・なす・トマト
  - パプリカ・しめじ
  - ツナ缶・ニンニク・オリーブオイル
  - 黒こしょう
- ① を食べやすい大きさに切り、  
 ② で火少め 最後は黒こしょう  
 かけて完成!

材料1～6を食べやすい大きさに切る。

### <作り方>

- ① 1～6を川鍋に金盥いに入れ、酒をふり入れる
- ② フタをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る
- ③ しょう油、オクラ、かつおぶしを入れ、フタをして蒸らす。

※冷蔵庫で3日くらい日持ちします。

## マッシュフロ ババロア



### <材料>

- ホワイトマッシュロ ... 60g
- 水 ... 大さじ2
- プレーンヨーグルト ... 100g

### <作りか>

- ① 耐熱ボウルにマッシュロと水を加え、ふんわりとラップを掛けレンジ (500W) で約50秒加熱する。
- ② ミキサーで、なめらかになるまで混ぜ、ヨーグルトを加え、さらに混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷やし固める。

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。



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組**

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。

3 1点あたり円寄付します

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、急速冷凍させる「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。