



1月 第4週

2026年1月26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

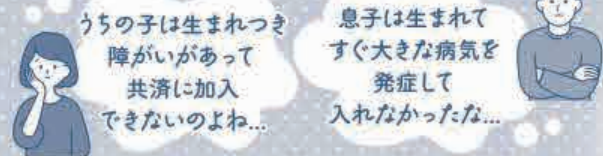
お誕生前の赤ちゃんも申し込み できるように
 になりました!

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!



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...



※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。

《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、
 妊婦さん自身が《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
 保護を大切に、個人情報保護法を守ります。

CO-OP お店からのお知らせ

2/1(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!

今ついている価格
 よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

2/5(木)は コプカ特典2倍チャージデー!

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

2/5(木)~2/9(月)

「大生鮮市」

「おうち飲み・バレンタイン準備」

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、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、近隣の皆さま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。

ユニセフ募金にご協力ください

世界中の子どもたちの
 笑顔のために



詳しくは今週配布のチラシを
 ご覧ください。

みなさんからのメッセージも
 お寄せください。お待ちしております。

おかやまコープはユニセフを応援しています

生活協同組合おかやまコープ

unicef

募金方法

宅配 OCR注文書で

2月2回~2月4回の裏面
 注文番号 **1520** 番に
 「口数」をご記入ください。

eふれんずで

注文番号 **1520** と
 「口数」をご入力ください。

1口200円。5口では1,000円になります。

店舗 募金箱で
 (2月末まで)

※おかやまコープを通じての募金は税法上の寄付金控除
 の対象になりません。あらかじめご了承ください。

応援者
 募集

おかやまコープ生活支援サービス

は~と♡ふるネット

「ちょっと助けてほしい」という時、「困ったときは、おたがいさま」の気持ちで
 自分のできそうなことを選んで、無理なく活動する「有償ボランティア」です。
 応援者説明会を予定しています。話を聞いただけでもOK!
 その他のエリアでも応援者を随時募集しています。

- 組合員で健康な方特別な知識や資格はいりません
- 活動は時間や内容を相談できます
- 活動費は1時間650円と交通費実費
- 説明を聞いて登録して活動スタート
 (説明を聞いただけでも構いません)
- 登録後に「おためし活動」ができます



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



あなたの手をかしてください

応援者説明会を開催します

エリア	日 時		場 所
備 北	2月16日(月)	10:00～12:00	総社やすらぎの家
		13:00～15:00	
美 作	2月16日(月)	13:00～15:00	津山センター
	2月17日(火)	10:00～12:00	コープ林田
		13:00～15:00	
	2月18日(水)	10:00～12:00	勝北公民館
	2月18日(水)	10:00～12:00	美作市 作東公民館
	2月18日(水)	13:00～15:00	美咲町 ミサキアエル
	2月19日(木)	10:00～12:00	道の駅くめなん
	2月19日(木)	10:00～12:00	真庭センター
	2月19日(木)	10:00～12:00	美作市 湯郷地域交流センター
	2月19日(木)	15:00～17:00	美作市 大原公民館
岡 山 西	3月 3日(火)	10:00～12:00	オルガ
	3月 6日(金)	13:00～15:00	コープ大野辻

年末おすすめ商品のお知らせ会★開催報告

2025年12月2日(火) コ-プ鴨方を会場に、22名の参加で開催しました。 **ラブコ-プ** 委員会

コ-プ おかやま牛の巻寿司

＜材料＞
巻寿司用のり 1枚
米 1/2合
すし酢 適量
コ-プおかやま牛肩ロース(うす切り) 60g
すき焼きのタレ 適量
レタス 適量

＜作り方＞
① ごはんを炊いてすし酢を混ぜて、酢飯を作る。
② 牛肉を適当な大きさに切り、フライパンで炒めてすき焼きのタレで味を付ける。
③ 巻きすの上にのりを置き、酢飯をのせて、②の牛肉と細く切ったレタスを芯にして巻く。

いろいろな料理のアイデアが聞けて勉強になりました。

すし酢やすき焼きのタレを使えば、簡単だね。家でも作れそう。

みんなで作るの楽しいね。

本日のお品書き

- ☆ コ-プおかやま牛の巻寿司
- ☆ 岩手あい鴨鍋
- ☆ コ-プおかやま若鶏の塩こしょう焼き
- ☆ 黒豆クリームチーズ和え
- ☆ co-op長崎カステラ
- ☆ co-op調理済おでん



岩手あい鴨なべ

＜材料＞ 岩手あい鴨鍋セット 1セット
ごぼう(5cm角) 1本
白ネギ 1本

＜作り方＞
1 鍋つゆ1缶(500cc)と900ccの水で約1.5倍に沸騰させる。
2 沸騰したら鴨肉を2枚入れる。
3 ごぼう 白ネギを入れる。
4 沸騰したら最後に残りの鴨肉を入れて一煮立ちさせる。
5 最後は雑炊・そば・うどん・ラーメンなどお好みで。

おでんの残り汁を「たきこみご飯」に使うといいよ～。

あい鴨なべはお豆腐煮にオススメ!



ユニセフ募金に
ご協力ください!

テーマは「すべての子どもに生きる希望を!」

【宅配】対象企画回: 2月2回～2月4回
1口200円

◎OCR注文書: 「ユニセフ募金」欄に申込口数(数量)を記入。
◎eふれんず: 注文番号「1520」と口数を入力。

【店舗】専用募金箱を設置(1/4～2/28)
ユニセフ募金チラシの裏面のメッセージ欄に、世界の子どもたちへのメッセージをお寄せください。

コ-プ おかやま若鶏塩こしょう焼

＜材料＞
コ-プおかやま若鶏(もも肉) 塩こしょう(適量) 油(適量)

＜作り方＞
① 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをふる。
② フライパンを加熱し、油をひいて、中火で皮面から色づきまで焼いたら裏がえしてふたをして弱火にして中までよく焼く。



塩こしょうの味付けがこんなにおいしいんだ。シンプルでいいね。

黒豆クリームチーズ和え

＜材料＞ 黒豆 40g > 分量はお好みで調整してください
クリームチーズ 50g

＜作り方＞ クリームチーズをレンジ500Wで30秒加熱してやわらかくして黒豆と混ぜる。

おいし～い😊ためしてみよう

おいしさ実感! コ-プ商品の良さも知れて、楽しい会になりました。

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

このマークが目印
自然の恵みで
のびのび育った
粗粒養殖
エビ

エビ養殖業改善協力金の取り組み
粗粒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。
このような活動に
●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

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。

大ききの違うパン粉配合。伸ばし加工なしでプリプリ食感!
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。大型サイズで食感の良いブラックタイガーを使用しています。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。

サクッとプリプリえびフライ

3点当たり円寄付します