



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

CO-OP 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

CO-OP 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

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?





## ちゃちゃんと簡単朝ごはん

8月17日(月) コープ鴨方にて ちゃちゃんと簡単朝ごはんも開催しました。夏に 簡単に作れるレシピを紹介して調理・試食しました。

17名参加



コープ商品もいろいろ使いました



みんなが和気あいあいと調理しました



おいしくいただきました



### ラッシー (1人分)

生協ヨーグルト1個と同量の牛乳をよく混ぜてできあがり

### 冷やし汁 (2人分)

1. きゅうり1本は薄切り、大葉5枚は千切り、豆腐150gは10大に切る
2. ボールに水300mlとみそ大さじ1を入れよく混ぜてからツナ缶1缶、豆腐、きゅうり、大葉を入れて混ぜる
- 3 器にごはんを入れ 2をかけてできあがり

### のせのせパン (1人分)

- 1 熱したフライパンに薄く油をひき、ピザ用チーズ20gをドーナツ状に入れる
2. 1の中心に卵1個を割り入れ黄身を少しくずす(中火～弱火)
- 3 2の上にハム(またはベーコン)1枚、食パン1枚を順にのせ、へらで押さえて約3分焼く
- 4 うら返して約2分焼く
5. 表に返して皿に入れる

お好みで、トッピングをかけて

### 野菜たっぷりもずく丼 (4人分)

1. 油を薄くひいたフライパンを熱し、豚ミンチ200g、北海道産野菜ミックス1袋を火加減、火が通ったら、太もずく4パックを汁ごと加え、酒小が4、しょうゆ大が2、みりん小が2で味付けする
2. 水溶き片栗粉適量を1に加え、1ほどよく混ぜて火を止める
3. 2をごはんの上にかけてできあがり

### ～参加者の声～

- ♥ 簡単で火を使わずにできるので暑いときにピッタリです(冷やし汁)
- ♥ もずく丼は具がたっぷり食べごたえがあり、もずくの新しい使い方を教わりよかったです
- ♥ 材料が栄養満点でした
- ♥ 楽しく料理ができました、家でも作ってみたいです

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