



母の日・父の日ギフト 早期割引受付中!



早期割引は

班配・個配・コープステーション……4/8(金)まで
 店舗……4/10(日)まで

eふれんずからも注文ができます!
 eギフト限定商品など
 お得な情報も盛りだくさん♪

スマートフォンからもご利用いただけます



3/27(日)は **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!**

コプカプレミアム特典2倍チャージデー!

4/1(金)は **特別ポイント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!**

母の日・父の日ギフトもポイント5倍!の対象です



コープ大野辻からのお知らせ
 商品入れ替え・売場リフレッシュのため

- 3/29(火)は22時閉店
- 3/30(水)は店休日とさせていただきます
- 3/31(木)は通常通り営業致します

かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会

わが家にあった保障に見直ししてみませんか?

相談無料

要予約

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)

●コープ福富は共済カウンターでのご相談になります。それ以外は会議室でのご相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ 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	4/20(水)	5/18(水)
コープ大野辻	4/9(土)	4/28(木)
コープ西大寺	4/18(月)	5/7(土)
コープ北畝	4/23(土)	4/26(火)
コープ東川原	4/15(金)	5/20(金)
コープ福富	4/13(水)	4/16(土)
コープ大福	4/15(金)	4/23(土)
コープ総社東	4/16(土)	4/19(火)
コープ倉敷北	4/9(土)	4/19(火)
コープ鴨方	4/14(木)	4/16(土)
コープ林田	4/16(土)	4/25(月)
コープ山陽	4/9(土)	4/13(水)
真庭センター	4/26(火)	5/24(火)
井原センター	4/26(火)	5/24(火)
新見センター	4/26(火)	5/24(火)

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、お互いさま』の気持ちで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る「有償ボランティア」です。応援はご自身の生活に合わせて無理なく得意なことを選んで活動できます。あなたにできることで登録してみませんか?

こんな活動をしています



ゴミ出し

買い物代行

子育て応援

お掃除

草取り



応援者募集

あなたの手をかしてください

空いている時間で♪

男性の方も大歓迎♪

- 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(説明を聞く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

みんなハッピーコープ

月~金曜 9:00~17:00
 年末年始除く



ミニミニ新聞バッグを 作ろう!



↑29.5cm 上=12cm
下77cm

ちょっとしたプレゼントを
入れたり、小物入れとして
お部屋に飾ったり...
使い方はいろいろ。

コロナ対策

- ・マスク着用
- ・当日朝の検温
- ・飲み物が
必要な方は
各自持参

〈定員〉20名

※応募多数の場合、抽選
落選の方のみ連絡します

キャンセルはありません

〈日時〉4月19日(火)
10:00～11:30

〈場所〉コープ鴨方

〈参加費〉100円

〈持ちもの〉はさみ 定規

知れくcafe 参加申込書

お名前

tel () -

ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、各種企画の
ご案内などおかやまコープからの連絡に使用いたします。

申込 4/8(金)
×切

提出先

センター(コープセンター・店舗(サービス
カウンタ)) ⇒ エリア事務局

こちらから
お申し込み
できます



親子でカンタンCooking

炊飯器で お赤飯



カップ寿司



サモンバラの花

- ・サーモンを5mm以下のスライスにする
- ・小さいサーモンをクルクル巻いて、芯を作る
- ・さらに2〜3枚巻きつけてバラの形にする。



〈材料〉・もち米 3合(といでおく)
・CO-OP お赤飯用 あずき水煮
・水320ml

〈作り方〉
・炊飯器に水切りしたもち米を
入れ、あずき水煮を汁ごと入れ、
水320mlを加えてよく混ぜ炊飯!

※ラップに包んでミニ丸おにぎりにしてOK! ※お好みの具をトッピングして

- 〈材料〉
- ・CO-OP五目ちらしの素
 - ・CO-OPアボカド(冷凍) → 解凍する
 - ・お刺身(サーモンorマグロ)
 - ・たまご(卵黄を小さく角切りに)
 - ・大葉
 - ・カイワレ、きゅうり
 - ・カップ(透明)

〈作り方〉

- ① 炊きたてご飯にちらしの素を入れちらし寿司を作る
- ② 完全に冷ましカップにお寿司を入れる。
- ③ 女子は身玉をきれいにトッピング。

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



オトクな利用登録を
おすすめします!

生協食パンは1978年、
おかやまコープ開発商品第一号として誕生しました。

商品ものがたり



地元岡山県のお麦「せときらら」を
活用しています!

生協食パンは国産小麦50%(山口県産・岡山県産
「せときらら」25%と北海道産25%使用)を使用
しています。

※「せときらら」はパンを作るのに適した小麦でボリューム
が出て弾力のあるソフトなパンになります。

地元の小麦だから、地産地消、食料自給率の向上、
フードマイレージの短縮にもつながる食パンに
生まれ変わりました。

湯種と発酵風調味料で
さらにおいしく。

●素材の甘みを高める湯種生地を加
えることで、もちり感としっとり感
が味わえます。

●発酵風調味料を加えることでパン
生地が発酵するときに出る酸味が
消え、風味と旨味が増えてトースト
した時に香りが際立ちます。