

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7番7号
組合員活動グループ
TEL(086)256-2570 FAX(086)256-2585

ホームページでも
ご覧になれます

http://okayama.coop/

おかやまコープ 検索

商品の配達
以外の
ご意見ご要望は

020
FreeDial

0120-662-538

電話受付
9:00~17:00

☎086-256-2538

✉oic@okayama.coop

WEEKLY COOP

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

今週のおすすめレシピ

パスタスープ

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....300g
- 塩・こしょう.....各少々
- コンソメ.....2個
- (A)玉ねぎ(約1cm角).....1玉
- (A)人参(約1cm角).....1本
- (A)セロリ(筋を取って約1cm角).....1本
- 塩.....小さじ1
- スパゲッティ1.4mm
(約3cmの長さ).....60g
- マッシュルーム(薄切り).....40g
- 塩・こしょう.....各少々



スパゲッティが入っているので
ちょっとした夜食にもOK!

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除いて約2cm角に切り、塩・こしょうをふる。
- ②鍋に水6カップ(分量外)を沸かしてコンソメをくずし入れ、①を加えて中火で煮る。
- ③鶏肉の色が変わったら(A)と塩を加え、人参が柔らかくなるまで約10分煮込んで、スパゲッティとマッシュルームを加える。
- ④スパゲッティに火が通ったら、塩・こしょうで味を調べて器に盛る。

そろそろ花米分の気になる季節です。

2月3日が節分。その翌日2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春が始まります。次第に寒さも緩み、店にも春の食材が並びだす頃となりました。しかし、それと同時に花粉の飛散も多くなってきます。花粉症の予防の一般的な注意事項として、睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身につけ、正常な免疫機能を保つことが大切だそうです。

規則正しい生活で
免疫力を高めましょう!



また、マスクやめがねを装着して、鼻や目に入る花粉量を減少させたり、外出時の服装は花粉が付着しにくい綿やポリエステルなどの化学繊維の衣類の方が良いそうです。帰宅時は、うがいをしましょう。

●環境省花粉情報サイト

参 <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/index.html>

考 ●環境省花粉観測システム(愛称:はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp/>

冷凍食品4割引!

2月5日(日)は
ポイント5倍デー

TOPICS

水の宅配「アクアクララ」利用してみませんか

アクアクララは、RO膜でろ過した高純度水に4種類のミネラル成分をバランスよく配合し現代人が好む軟水に仕上げたデザインウォーターです。

●アクアクララでお得に宅配水をはじめめるチャンス!

- ①スタートアップバック...最初のお届け時にレギュラーボトル(12ℓ)4本を1本分の価格でお届けします。サーバーレンタル料金も設置月は無料。
- ②ウォーターボトルのキャップシール10枚でレギュラーボトル1本プレゼント!
- ③ペビアクアプラン...母子手帳発行から三歳未満のお子様のいるご家庭ではさらにお得。

詳しくはおかやまコープホームページよりご覧ください。

アクアクララのお問い合わせは

☎086-296-0299(おかやまコープ宅配運営グループ)まで。



2月3日より
CM放映
予定

続・消費者力アップセミナー「葬儀とお墓の基礎知識」

あなたの願う「葬儀」に活かせるヒントがあると思いますよ。

講師/徳永ヒサ子さん(消費者力開発協会副代表)

●日時/2月16日(木)13:00~15:00

●場所/ピュアリティまきび

●定員/先着30名(定員を超え、参加いただけない方のみご連絡いたします)

★お申し込みは、お名前・ご住所・電話番号を下記までお知らせください。

●お申し込み・お問い合わせ/NPO法人消費者ネットおかやま 〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7

☎086-230-1316(月~金曜日9:00~17:30) FAX086-230-1317

E-mail:shounet@okayama.coop HPからの申し込み <http://okayama-con.net>

この講座は「岡山県消費者被害未然防止事業」の補助を受けて行っています

無料です!



第4回水環境フォーラムin岡山

特集「台風12号に伴う大出水の「旭川中下流域の生態系」への影響」

●報告/国土交通省岡山河川事務所、岡山理科大学理学部、関西高等学校より

●日時/2月11日(土)13:20~16:40 ●場所/オルガ5階 ●参加費/無料

●定員/20名(先着順) ※定数を超過し参加いただけない方のみご連絡します。

★お申し込みは、氏名・住所・電話番号をFAX・郵便・E-mailでお知らせください。

●お申し込み・お問い合わせ/(財)おかやま環境ネットワーク

〒700-0026岡山市北区奉還町1-7-7

☎086-256-2565(月~金曜日9:00~17:00) Email:kankyounet@okayama.coop

広島日帰りバス旅行 昼食付 添乗員同行

綾小路きみまろ爆笑ライブと
ホテルグランヴィア広島の
イベント

1階S席をご用意

旅行代金 12,800円
(大人料金)

出発日2月20日(月)

●お申し込み・お問い合わせ/コープツアーズ ☎086-256-1125(月~金曜日10:00~17:00)

※バスガイドは同行致しません。※18才未満のご参加はできません。旅行企画・実施/コープツアーズ

【バス乗車場所(予定時刻)】
岡山(8:15)他に下市、倉敷駅、新倉敷駅、笠岡、鴨方、総社市役所、高梁 ※「笠岡」を追加しました
====昼食:グランヴィア広島ランチバイキング====
《綾小路きみまろ爆笑スーパーライブin広島》
岡山(18:30頃)、他各バス乗車地へ

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

読者のより暮らしと健康

商品の配達・不足・注文などのお問い合わせは、**もよりの配送センター**にお問い合わせてください。

- 東岡山センター 0120-930-504
- 操南センター 0120-930-562
- 長船センター 0120-930-534
- 赤磐センター 0120-930-574



カフェ 地場野菜Cafe ~岡山の食を楽しもう♡~

岡山東エリア 暮らし応援委員会 (長船)

岡山には美味しい地場野菜がたくさん♪季節の野菜がたっぷり手に入ります。でも、その野菜をどうやって食べよう?使い切ろう?みなさんはどうしてますか?おしゃべりの中から、岡山地場野菜の美味しい楽しみ方を発見しませんか?

日時: **2月21日(火)**
10時~12時
場所: コープ西大寺 2階
募集人数: 50人
参加費: 300円
持ち物: トレー(A3サイズ程度)・お箸・スプーン
託児: あり(1歳6ヶ月以上、1人100円)

スケジュール

- 10:00 開会
- 10:05 丸ごと!野菜のお話
春夏秋冬 旬の野菜の豆知識
野菜がメインのおかずレシピ紹介
たっぷり野菜の食べきっちゃおう
野菜スイーツにチャレンジ♪
見直そう 伝統食 など
- 10:40 試食&交流
おしゃべりタイム♪
地場野菜レシピを楽しみながら
日頃のキッチンのお悩みを
おしゃべりしましょう♪
- 11:50 まとめのお話
- 12:00 閉会

託児を申し込まれる方へ

- ・当日、早めに来て受付をしてください
- ・タオル・ティッシュ・お茶を記名の上、持参ください
- ・おもちゃ・おやつは持たせないでください
- ・当日、体調のすぐれないお子様はお預かりできません

申し込み締切 2月13日(月)

地場野菜 Cafe~岡山の食を楽しもう~
参加申込書

お名前
電話番号 ()
託児 オ ケ月 アレルギー(有・無)

*お寄せいただいた個人情報は目的以外の使用はしません。
センター → 岡山東エリア事務局

冬は寒いから
暖かい服を着よう
おしゃべりして
楽しみましょう

みなさんが待ちに待った終身共済ができました!!
一生の生命保険(終身生命)、一生の入院、手術保障(終身医療)
ゆるゆる、詳しく聞いてみませんか?

2月23日(水) 10:00~12:00
コープ西大寺2階
参加費 無料 募集人数 50名 託児 あり
※応募多数の場合は抽選、はずれた方のみ連絡
簡単なストレッチ体操もあります。動きやすい服装でお越し下さい。

託児を申し込まれる方へ
・託児料は1人につき100円(ただし1才6ヶ月以上)
・当日は早めに来て受付をしてください
・タオル、ティッシュ、お茶等に記名の上、持参下さい
・おもちゃ、おやつは持たせないで下さい
・当日、体調のすぐれないお子様はお預かりできません

たすけあい
あいづらすと
どう違うの?

0才からも入
れるのかな?

気軽に
聞いてみよう

くまひん応援委員会(東山原)

キリトリ

終身共済について聞いてみよう
参加申込書
申し込み締切 2/10(金)

氏名
電話番号
託児 有り 無し (オ ケ月) アレルギーがあれば ()

お寄せいただく個人情報は、目的以外には一切使用いたしません

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 ※商品の配達・不足・注文などのお問い合わせは、もよりの配送センターへお問い合わせください。

~つながろうCO・OPアクション暮らし応援基金に協力しています~

東日本大震災 被災地復興支援
「仮設住宅灯油支援募金」
へのご協力をありがとうございました

募金額 10,170,780円

被災地へ灯油をお届けするためのご支援のお願いに、たくさんの募金が寄せられました。募金は、現地生協へ送り、岩手・宮城・福島の仮設住宅の生協組合員さんに灯油とポリ缶収納の専用ボックスを贈る取り組みに活用されます。

被災地の厳しい冬に
暖かさを贈ります

unicef がおかやまコープはユニセフを応援しています

CO・OPコアノン スマイルスクールプロジェクト
第1期募金のご報告 ご協力ありがとうございました

第1期の募金額(2010年11月1日~2011年10月31日)

- おかやまコープ 30万8210円
- 生協全体の合計 960万7697円(約12万米ドル※)

※1ドル=80円換算で約12万ドルとなり、ユニセフと約束した10万米ドルを達成しました。
※全国各地の生協が呼びかけを行い、「CO・OPコアノンロール」の利用合計は9,607,697バックでした。

日本生協連は、2010年11月1日よりこのプロジェクトを実施しています。「CO・OPコアノンロール(トイレットペーパー)」を1バックご購入いただくたびに1円の募金が積み立てられ、ユニセフを通じ、アンゴラ共和国で「子どもにやさしい学校づくり」を支援するために使われます。
実施期間は3年間3期で、第2期の取り組みは2011年11月1日から2012年10月31日までです。引き続きご協力をお願いします。