



ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026



おかやまコープ

岡山市北区奉還町1丁目7番7号  
 機関運営・広報室

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



生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!

たべてん便

便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(5日間・月～金)

配達料はかかりません。

まずは1週間の「おためし」で  
 ご利用ください。



おかずコース

塩分3～4g  
 約400キロカロリー

1人様分 1日1食 **561円**

2人様分 1日1食 **520円**

(税込価格605円)

(税込価格561円)

御弁当コース

塩分3g以下  
 約500キロカロリー

1人様分 1日1食 **533円**

2人様分 1日1食 **492円**

(税込価格575円)

(税込価格531円)

なごみおかずコース

塩分4g以下  
 約500キロカロリー

1人様分 1日1食 **638円**

2人様分 1日1食 **597円**

(税込価格689円)

(税込価格644円)

こんな方に  
 喜ばれて  
 います

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方
- 普段のお食事でお悩みが気になる方。

※写真はおかずコースの一例です。

★18:00ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 たべてん便受注センター

☎0120-014-899 (月～金曜 9:00～17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

## 今週は登録受付週!

### 利用登録商品とは?

ふだんよく使われる商品をご登録  
 いただくことによって毎週お届けします。  
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。



注文書  
 画面



オトクな  
 利用登録

「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。

新規登録はここで

ベリリな  
 利用登録

「ベリリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。

新規登録はここで



7/23(日)は

ポイント5倍!  
 冷凍食品4割引!

※カタログギフト「生協の夏ギフト」、  
 店内ギフトもポイント5倍の対象です。

7/30(日)

「コープの日わくわく大抽選会」

特等景品は コープの商品券10,000円分 各店2本

只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しております。7/30(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が出来ます。

チラシの  
 お知らせ

7/21(金)～7/24(月) 「夏休みのごちそう」

7/25(火) 「土用の丑」

7/27(木)～7/30(日) 「大生鮮市」

7/25(火)は土用の丑の日。

コープ各店では「店頭焼きたて販売」を行いますので、是非ご利用ください。

## 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)

会場	日程	
オルガ	8/16(水)	9/20(水)
コープ大野辻	8/5(土)	8/24(木)
コープ西大寺	8/5(土)	8/21(月)
コープ北畝	8/19(土)	8/22(火)
コープ東川原	8/18(金)	9/15(金)
コープ福富	8/9(水)	8/19(土)
コープ大福	8/18(金)	8/26(土)
コープ総社東	8/10(木)	8/19(土)
コープ倉敷北	8/19(土)	8/22(火)
コープ鴨方	8/10(木)	8/19(土)
コープ林田	8/12(土)	8/21(月)
コープ山陽	8/5(土)	8/9(水)
真庭センター	8/21(月)	9/11(月)
井原センター	8/22(火)	9/26(火)
新見センター	8/8(火)	9/12(火)

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

☎086-256-2522 (月～金曜 9:00～17:00)

[CO-OP共済ニュース]

公益財団法人おかやま環境ネットワーク体験プログラム

## 『森林公園を歩こう』のご案内

最終処分場にてゴミの行方や処理等について学び、森林公園にてインストラクターのお話を聞きながらゆっくり森林公園内を散策します。

日時 **8月24日(木) 8:30～17:30**

出発時刻 ●8:30 コープ大福出発

●9:00 ママカリフォーラム前出発

行先 岡山市山上新最終処分場(岡山市北区山上)、  
 岡山県立森林公園(苫田郡鏡野町上齋原)

定員 **40名** (小学生以上、森の中を歩ける方)  
 ※応募者多数の場合は抽選、参加の可否は郵送にて連絡。  
 ※当選者には詳細案内を郵送します。  
 おかやま環境ネットワーク個人会員を優先します。

参加費 **1人500円** ※昼食各自持参  
 ※おかやま環境ネットワーク個人会員と  
 その同居家族は無料(年会費2,000円)

申込 **7月21日(金)**までに郵送、FAX、Eメールのいずれかで、  
 ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤携帯電話番号  
 ⑥年齢 ⑦集合場所(コープ大福かママカリフォーラム)  
 ⑧おかやま環境ネットワークの2017年度個人会員か  
 入会希望か非会員かをご連絡ください。



●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1-7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

◆主催:公益財団法人おかやま環境ネットワーク、生活協同組合おかやまコープ岡山西エリア

E-mail:kankyounet@okayama.coop

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

見つけよう! 暮らしと地球



## 平和ってなに?!

総社ピースアクション  
実行委員会

平和ってなに?!  
総社ピースアクション実行委員会  
7月28日(金)締切

夏休みに親子で平和について考えてみませんか?  
ペパナプフラワー(ペーパナプキンで作る花)で小物作り  
ホットケーキ(フルーツどえ)のスイーツ付き



日時... 8月9日(水)10時~12時

場所... コープ総社東 お車でのご越しの方は、2階駐車場出入口から離れた場所に止めてください。

募集人数... 30人 大人のみの参加もOK  
小学3年生以上は子どもだけの参加OK  
申し込みされた方は当日お越しください

持ちもの... お茶・ハサミ

参加費... ひとり100円

託児... ひとり100円

申込締切... 7月28日(金)

※ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外には使用いたしません。

スケジュール  
10:00 S カミしばり  
10:45 S ペパナプフラワーで小物作り  
11:30 S デザートタイム  
12:00 S 交流

大人 \_\_\_\_\_  
子ども \_\_\_\_\_  
子ども \_\_\_\_\_  
班名 \_\_\_\_\_  
TEL \_\_\_\_\_  
託児有無(オ ヌ月男女) \_\_\_\_\_

大人 \_\_\_\_\_  
子ども \_\_\_\_\_  
子ども \_\_\_\_\_  
班名 \_\_\_\_\_  
TEL \_\_\_\_\_  
託児有無(オ ヌ月男女) \_\_\_\_\_  
配送担当者 } 備北エリア  
サービスカウンター } 事務局  
後日連絡無.

## 夏本番でも室温28℃で快適に暮らそう

**家の外**

窓の外によしずをかけたリ、グリーンカーテンを作ったりしましょう。

エアコンの室外機の周りは物を置かず風通し良くしておきましょう。

朝夕に打ち水をするとう涼しい空気が流れてきます。

**リビング**

エアコンのフィルターを2週間に1回掃除しましょう。エアコンの効きが違います。

エアコンの設定温度は28℃にしましょう。

扇風機やサーキュレーターと一緒に使しましょう。28℃の設定でも快適さがアップします。

床に草や籐・竹などの敷物を使いましょう。体感温度が下がります。

遮熱カーテンや遮熱フィルムなどを使いましょう。窓から入る熱が減らせます。

テレビは熱を出しており室温を上昇させます。だらだら見るのはやめて小まめに消しましょう。

**その他**

- 服装はゆったりとして、通気性・吸水性のいい素材のものを
- 保冷剤で首・わきの下・脚のつけ根などを冷やしましょう。冷えた血液が全身をめぐる効果的にクールダウンできます。
- 朝早く起きて、涼しいうちにいろいろなことをして、夜は早く寝ましょう。

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



## コクうまソースが決め手の厚みがあるサクリとんかつ



まろやかでコクのある甘口のオリジナルブレンドソースが衣全体にしっかりとしみ込んだ、ひとくちサイズのとんかつです。電子レンジで手軽に調理でき、冷めてもやわらかい食感に仕上げました。

おこしやの笑顔

～こだわりの製法でおいしさを追求しています～

- ① 肉に下味をつける際、真空釜の中でいいにもみ込んでいますので、ジューシーなうま味が中までギュッと入り込み、肉自体がとてもやわらかな食感に仕上がっています。
- ② 揚げたて熱々のとんかつをすぐにソースに漬け込んでいます。だからソースが衣にしっかりとしみ込み、ソースのおいしさを十分に味わっていただけます。
- ③ ソースは自社工場独自にブレンド。トマト、玉ねぎ、にんじんなどの野菜の他に、りんごや黒糖などを加え、お子様にも食べやすい「まろやかでコクのある甘さ」に仕上げました。

## 商品ものがたり vol.135

組合員さんの  
おすすめの声

お弁当に入れて冷めても美味しい!!お肉もしっかり厚みがあり中高生のお弁当にも大活躍です。

揚げることなくレンジで手軽にとんかつが食べられるので、時短メニューに活用しています。

