

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

岡山県北區奉還町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

CO-OP 宅配からの  
 お知らせ

ポイント5倍ウヤ-ウリ-  
**今月第3回は  
 ポイント5倍!**

9月3回注文書で注文された商品が  
 5倍ポイント対象になります!

この機会に  
 ポイントを  
 たくさん  
 たためてね!

ポイントの  
 ご利用は  
 こちらに記入

ポイント欄	ポイントご利用の際は、「今回ご利用 ポイント」欄にポイント数(100ポイント 単位)をご記入ください。
ご利用可能ポイント	今回ご利用ポイント
7687ポイント	2200

注文書  
 表面

貯まったポイントの使い方を掲載していますので、  
 詳しくは今週配布の別チラシをご覧ください。

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。



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
- 普段のお食事で栄養バランスが気になる方。

※写真はおかずコースの  
 一例です。

人気  
 No.1  
 Tabeten-Bin

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** (税込価格605円)  
 2人様分 1日1食 **520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** (税込価格575円)  
 2人様分 1日1食 **492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** (税込価格689円)  
 2人様分 1日1食 **597円** (税込価格644円)

★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

CO-OP お店からの  
 お知らせ

コープの日  
 組合員感謝デー  
**9/10(日)は  
 ポイント5倍!**

**コープ商品大試食会開催!**

11:00~13:00 / 15:00~17:00 ※試食はなくなり次第終了となります。  
 この秋・冬におすすめのコープ商品、食の提案をさせていただきます。  
 ぜひこの機会にご試食いただき、味をお確かめください。

コープ大野辻 コープ福富 の4店舗に  
 コープ総社東 コープ鴨方 おいては **がっつり肉祭りも開催!**

チラシの  
 お知らせ **9/8(金)~9/11(月) 「大生鮮市」「コープ商品大試食会」**  
**9/12(火)~9/14(木) 「よりどりお買得祭り」**

2017 コープでワクワク **無料です**

**おしゃべり  
 パーティー開きませんか?**

コープ商品を囲んで、広く地域のみなさんとおしゃべりを楽しんでいただく企画です。  
 おかやまコープは、人と人の温かい  
 「つながり」づくりを応援します!



申込  
 期間

宅配:9月11日(月)~9月29日(金)  
 店舗:9月11日(月)~10月1日(日)  
 ※開催期間は9月18日(月)~10月29日(日)です。

みんなで集まって  
 おしゃべりするって  
 いいね!

2016年開催の様子



申込チラシを  
 今週お届け  
 しています!

ご希望のセットをお選びください

<b>(A) イタリアンDEおしゃべりする</b>	<b>(B) 和食DEおしゃべりする</b>
<b>(C) おやつDEおしゃべりする</b>	<b>(D) もしもに備えませんか</b>

★ご希望のセットを選び、配送担当者または店舗のサービスカウンターまでお申込みください!

## 身近なもので備えよう 防災・減災 報告

平成29年 6月16日(金) わくわく委員会

参加人数 19人

AMD職員 松永さん



6月16日 新見センターにて AMD職員 松永さんをお招きして

2016年4月に起きた 熊本地震の緊急支援活動の話をお聞きました。

災害が起こった時 避難所で大切なのは“話し合うこと”。

「不便なこと 不安なことを話し合っていくことで、トラブルがおこらな

いよう気をつけている」という話が とても印象にのこりました。

どんな時でも1番大切なのは **心**

被災者に寄りそい 支えている AMDAの活動を勉強できて とても良かったです!



2016年 4月 熊本地震  
10月 ハイチ ハリケーン被害  
災害時に いち早く現場へ  
かけつけ、支援活動をされ  
ています。

災害便利グッズも紹介しました!

新聞紙スリッパ  
タオルで作った防災頭巾  
牛乳パックスプーン etc...



参加者の感想



AMDAの方のお話も  
分かりやすかった。  
今回のことを災害時に  
役立てられたらいいな

ポリ袋カレーは  
洗いものが少なく、  
味もとてもおいしかった。  
キャンプにもいいかも



### 大好評 ポリ袋 クッキング <1人分>

<カレー>  
じゃがいも 40g  
玉ねぎ 40g  
人参 15g  
ミンチ or ツナ缶 18g  
カレー 1かけ  
水 50cc

<ごはん>  
米 50g  
水 75cc



- ① 材料を小さめに切り  
そろえる(カレーも)
- ② 袋の中に水とルーを入れ  
ときます。その中に他の材料  
を全て入れ 袋の空気をぬく  
(袋は二重に)

- ① 二重にしたポリ袋の  
中に米と水を入れて、  
空気をぬく

ふっとうした鍋にカレーと米のポリ袋を入れ  
30分 煮たら できあがり☆

2017 コープでワクワク  
おしゃべりパーティー開きませんか?

無料です

今週申込書が  
はいています!!

申込方法や商品セットなどの詳細  
は、申込書もしくはホームページで見てね。  
(URL <http://okayama.coop/>)

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



こんにやく生芋を100%使用! 歯ごたえ、味しみの良いこんにやくです。



CO-OP  
国産生芋  
板こんにやく・糸こんにやく

こんにやく生芋を100%使用しており、生芋ならではの風味、つぶつぶ感のある質感が特徴で、味しみがよく、煮物やおでん、鍋物に最適なこんにやくです。

おすすめのポイント

- 全国名水百選にも選ばれている「寂地川(じゃくちがわ)」を源流の一つとする錦川水系の地下天然水を使用しています。
- 板こんにやくは、昔ながらの缶蒸し製法で作られています。缶の中でゆっくりと時間をかけて作っていますので、こしが強く味しみがよいのが特徴です。
- 水洗いするだけで簡単に調理できます。板こんにやくは生のままスライスして刺身こんにやくとしても召し上がれますヨ!

### 商品ものがたり vol.142

組員さんのおすすめの声

あく抜き不要で生のまま食べられて便利! こんにやくは麺の代用で火焼きそばに混ぜると美味しいです。

こんにやくの嫌な臭みがないので、とても食べやすい! 煮物に入れたらこんにやくが真っ先に無くなる程、子どもも大好きです。



笠岡市 杉岡玲子さん



浅口市 岡部和江さん