

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

宅配からの
 お知らせ

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
 うら面

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

ペリリな
 利用登録

「ペリリな」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

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。

★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

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**

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)

お店からの
 お知らせ

10/22(日)は コープの日 ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

チラシの
 お知らせ

10/20(金)~10/23(月) 「大生鮮市」

10/24(火)~10/26(木) 「イタリアンフェア」

10/13(金)

コープ鴨方が改装オープンいたしました!

鮮度や品揃え、美味しさを追求した「おいしいお店」
 誰でも楽しく、買い物しやすい「やさしいお店」を目指して
 皆様のご来店をお待ちいたしております。

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)

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]

会場	日程	
オルガ	11/15(水)	12/20(水)
コープ大野辻	11/11(土)	11/16(木)
コープ西大寺	11/4(土)	11/20(月)
コープ北畝	10/28(土)	11/18(土)
コープ東川原	10/27(金)	11/17(金)
コープ福富	10/28(土)	11/8(水)
コープ大福	10/28(土)	11/11(土)
コープ総社東	10/28(土)	11/9(木)
コープ倉敷北	11/11(土)	11/21(火)
コープ鴨方	10/28(土)	11/9(木)
コープ林田	11/11(土)	11/20(月)
コープ山陽	11/8(水)	11/11(土)
真庭センター	11/20(月)	12/18(月)
井原センター	11/28(火)	12/26(火)
新見センター	11/14(火)	12/12(火)

AMDA協定締結10周年のつどい

AMDA
 THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

世界の元気を育てたい。
 AMDA 10th Anniversary

AMDAってどんな活動をしているか知っていますか? AMDAグループがすすめていること、
 おかやまコープとの支援活動で広がったことなどについて、支援国で活動している方々から
 お話を聞くことができます。ちょっとした疑問、支援先の国や人々のくらしの様子などをゲームや
 おしゃべりで楽しみながら理解を深めます。

日時 **10月23日(月) 10:00~12:00**

会場 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7 地下)**

★託児あり(1歳以上) ※事前にお申込ください。

参加費無料

支援国のお菓子や
 飲み物もあります♪

ホンジュラス母子支援事業(料理教室)

▲ザンビアの子どもたちと絵の交流

▲スリランカ
 洪水被災者への緊急支援

(写真提供AMDA)

●お問い合わせ / 組合員活動グループ ☎086-256-2570 (受付時間/月~金曜 9:00~17:00)

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



誕生祭実行委員募集

2018年4月でコープ系総社東は24才になります。
みなで一糸者にお誕生日をお祝いしましょう!!

2016年
誕生祭の様子



第1回実行委員会
11月2日(木)

10:00～12:00

コープ系総社東2階会議室

*1回目の実行委員会に参加できなくても
2回目からの参加でもOK!!

- ・活動費・交通費が支給されます
- ・託児あります(1人につき100円)
1才程度以上のお子さんを
あずかります
お茶・着がえを持たせてください
事前に申し込みをお願いし
*キャンセルの場合はわかりたい
早目に連絡してください

コープ系総社東
誕生祭実行委員申込書
締め切り10月27日(金)

お名前

電話番号

託児(有・無)
年齢(才 ヶ月)
男の子・女の子

後日連絡無

西配送担当者 → 備北エリア
サービスカウンター 事務局

秋の寄せ植えを楽しもう

幅広い参加参加を
めぐる委員会

左藤園芸さんに指導していただき素敵なお寄せ植えをします

日時... 11月16日(木) 10:00～12:00

場所... 吉備中央町下竹荘公民館

[加賀郡吉備中央町湯山1002]

参加費... 1300円

募集人数... 25人(申し込み多数の場合は抽選。11/15までに全員に連絡します)

持ち物... スコップ、手袋、新聞紙、持ち帰り袋

申込締切... 10月27日(金)

*託児あります... 1才程度以上 1人につき100円

お茶・着がえを持たせてください。キャンセルの場合は早目にご連絡ください。

※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。



秋の寄せ植えを楽しもう
(幅広い参加参加をめぐる委員会)

申込締切 10/27(金)

お名前

電話番号

託児(有・無)

男の子・女の子

年齢 才 ヶ月

サービスカウンター → エリア
西配送担当者 → 事務局

後日連絡有

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



解凍してのせるだけで料理がおいしく華やかに!

商品ものがたり vol.146



タイ、インドネシアで養殖されたえびを鮮度を保ったまま生から加工・凍結した産地一回凍結品です。えびの収穫から凍結まですばやく加工することで、えび本来のおいしさを閉じ込めました。加熱済なので解凍するだけでそのままお召上がりいただけます。サラダはもちろん、和・洋・中さまざまな料理の彩りにお使いください。

- ① えびの鮮度を落とさない
収穫から工場搬入、加工のすべての行程において、大量の氷を使用することで鮮度の劣化を防いでいます。
- ② えびのうま味を逃さない
えびの縮みやうま味の流出を防ぐため、加熱は殻付きのまま行います。加熱後は氷水ですばやく冷やし、短時間で凍結します。
- ③ えびの形をくずさない
運搬中の衝撃による折れや欠けを防ぐため、加熱後に開いたあと、一尾ずつ手作業でいねいに閉じてから凍結しています。

組合員さんのおすすめの声

使いたい分だけ冷凍庫から出し、水に浸けておくだけで、すぐ使えます。甘みもあり、歯ごたえも満足。

ちり寿司の具にしています。冷凍庫にストックしておけるので、買い物に行けない時など、とても重宝しています。

