

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

**たべてん便**

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!  
 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(月~金・5日間)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** (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)



ご利用者の声

- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
- 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
- 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
- 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★18時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

お店からの  
お知らせ

**1/21(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

チラシのお知らせ  
 1/19(金)~1/22(月) 「大寒」「受験生応援」  
 1/23(火)~1/25(木) 「よりどりお買得祭り」

**1/28(日)は組合員感謝デー大抽選会開催のお知らせ**

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枚配布しています。1/28(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。1等は5,000円相当の千屋牛ロースすき焼き用

**恵方巻予約受付中!**

ご予約受付期間  
 ~1/26(金)まで

詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。



かしこく暮らす  
 処方せん保障の  
**個人相談会**

わが家にあつた保障に、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	2/21(水)	3/21(水)
コープ大野辻	2/10(土)	2/15(木)
コープ西大寺	2/3(土)	2/19(月)
コープ北畝	2/17(土)	2/27(火)
コープ東川原	2/16(金)	3/16(金)
コープ福富	2/14(水)	2/17(土)
コープ大福	1/27(土)	2/16(金)
コープ総社東	2/17(土)	2/22(木)
コープ倉敷北	2/10(土)	2/20(火)
コープ鴨方	2/17(土)	2/22(木)
コープ林田	2/3(土)	2/19(月)
コープ山陽	2/3(土)	2/14(水)
真庭センター	2/19(月)	3/19(月)
井原センター	2/27(火)	3/27(火)
新見センター	2/13(火)	3/13(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共済コース]

2017年度 **岡山県生協連組合員活動交流集会のご案内**

(主催)岡山県生活協同組合連合会

**安心して暮らせるまちづくり、健康づくり**

誰もが住み慣れたまちでその人らしく、安心して暮らすことができる地域社会づくりは、私たちにとってたいへん重要なテーマです。そして、住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の問題解決やまちづくりを進めていく課題と同時に、私たち一人ひとりの健康づくりがとても大切です。「健康で長生きしたい」という願いを実現していくためにも、地域で、みんなで、健康づくりに取り組んでいくことが大切になっています。

そこで、今年度の組合員活動交流集会は、健康づくりをテーマに、「栄養疫学」の見地から、栄養データにもとづく、健康づくりについて学びます。

日時 **2月2日(金)10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

講演 **「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」**

- ★ほかに、県内生協の活動報告等を予定しています。
- ★開会前にロビーにて、健康チェックコーナーを設けています。
- ★参加費は無料です。おかやまコープからの参加者には交通費と昼食をお渡します。

参加申込 **1月19日(金)までに組合員活動グループへお願いします。**

☎086-256-2570(月~金 9:00~17:00)

ホームページからも参加申込できます!

参加費  
無料



講師/佐々木 敏(ささき さとし)氏  
 東京大学大学院 医学系研究科  
 社会予防疫学分野教授 医学博士

託児(1歳以上)あり。  
 申し込み時にお申し出ください。





## 春の総代・組合員懇談会のご案内

春の総代・組合員懇談会は総代や組合員が参加し、おかやまコープ全体の振り返りと総代会議案についてまた備北エリアのまとめとすすめ方について資料をもとに話し合い意見を交換する場です。総代以外の方も参加いただけます。

日程	会場	時間
3月8日(木)	高梁市文化交流館	全会場
3月9日(金)	コープ総社東	10:00～12:00 *当日の話し合いの状況によっては若干延びることがあります
3月13日(火)	新見センター	

- ・託見あり封(事前申し込み必要)  
\*1才程度以上ひとり100円
- ・参加いただいた方には交通費を支給します
- ・申し込みは2月9日(金)までに下記にお願いします  
Tel 086-256-2677 備北エリア事務局

## 第6回 コープにここにごふれあいサロンのご案内

日時... 2月7日(水) 10:00～11:30  
※10時開場、10時15分頃から軽い運動

会場... コープ総社東2階会議室

今回は... 軽い運動(リズム体操)

エプロンシアター  
紙芝居・絵本など(図書館の人に  
来てもらいます)  
試食(たきこみご飯・スープ)

喋って 笑って お茶して

参加申込不要  
当日気軽にお立ち寄りください

どなたでも  
参加OK!



はとのふるネット  
応援者研修会  
「見守り力アップ講座」の  
ご案内

- ・2月13日(火)  
10:00～12:00  
コープ総社東2階会議室
- ・詳しくは1月5週のウイークリーコープ  
をご覧ください。
- ・参加の予定がつく方は、ウイークリー  
コープ(1月5週)、または直接  
備北エリア事務局に申し込み  
をして下さい。(086-256-2677)

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

ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを  
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



①ふんわり軽くて  
食感しっとり  
ふんわりし通りの生地は、  
原料の混ぜ方と約30%使用した  
たっぶりの卵。最後に溶かしたマー  
ガリンを加えてふんわりし通りに  
仕上げています。焼き上げたバウム  
クーヘンを約3.5cmの厚切りにし  
てから、食べやすい1/6サイズに  
カットしました。一袋に9個入り1.5  
ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいねいに  
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く  
塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらそ  
上にまた生地を塗って焼く...昔から続く  
やり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻ま  
れてゆきます。18本が一度に焼ける大き  
なオープンで、焼き上がった生地付けを16～17  
回繰り返して、焼き上がるまで50分～1時  
間、熟練した職人がつきっきりで生地  
の付き具合や焼きの温度などを確認し  
ながら、いいねいにつくっています。

商品ものがたり Vol.155

組合員さんのおすすめの声

しっとりして  
美味しいで  
す。家族にも  
人気です。

1切れの厚み  
があり食べ  
応えがあり、し  
っとりと  
美味しいです。





## 春の総代・組合員懇談会のご案内

春の総代・組合員懇談会は総代や組合員が参加し、おかやまコープ全体の振り返りと総代会議案についてまた備北エリアのまとめとすすめ方について資料をもとに話し合い意見を交換する場です。総代以外の方も参加いただけます。

日程	会場	時間
3月8日(木)	高梁市文化交流館	全会場
3月9日(金)	コープ総社東	10:00～12:00 *当日の話し合いの状況によっては若干延びることがあります
3月13日(火)	新見センター	

- ・託見あり封(事前申し込み必要)  
\*1才程度以上ひとり100円
- ・参加いただいた方には交通費を支給します
- ・申し込みは2月9日(金)までに下記にお願いします  
Tel 086-256-2677 備北エリア事務局

## 第6回 コープにここにごふれあいサロンのご案内

日時... 2月7日(水) 10:00～11:30

※10時開場、10時15分頃から軽い運動

会場... コープ総社東2階会議室

今回は... 軽い運動(リズム体操)

エプロンシアター  
紙芝居・絵本など(図書館の人に  
来てもらいます)  
試食(たきこみご飯・スープ)

喋って 笑って お茶して

参加申込不要  
当日気軽にお立ち寄りください

どなたでも  
参加OK!



はとのふるネット  
応援者研修会  
「見守り力アップ講座」の  
ご案内

- ・2月13日(火)  
10:00～12:00  
コープ総社東2階会議室
- ・詳しくは1月5週のウイークリーコープ  
をご覧ください。
- ・参加の予定がつかう方は、ウイークリー  
コープ(1月5週)、または直接  
備北エリア事務局に申し込み  
をして下さい。(086-256-2677)

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



ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを  
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



商品ものがたり Vol.155



コープ  
厚切りバウムクーヘン  
厚切りバナナバウム

おこころのこころ

①ふんわり軽くて食感しっとり  
ふんわりし通りの生地は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりし通りに仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいねいに  
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く…。昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼き上がりまで50分～1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいねいにつくっています。

組合員さんのおすすめの声

しっとりしていて美味しいです。家族にも人気です。

1切れの厚みがあり食べ応えがあり、しっとりと美味しいです。

