

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

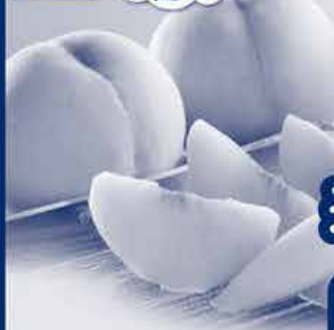
http://okayama.coop/

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一丁目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



生協の夏ギフト

来週で受付終了です。ご注文はお早めに!!

ご注文締切日

班配・個配・・・8月3日(金)
 店舗・・・・・・・・8月5日(日)

カタログ掲載全品

配送料・クール代込み

保存版カタログ
 無料配布中

「お中元」のしの他に
 「御供」や「御祝」
 などののしもお付け
 できます。



カタログは配送担当者または
 サービスカウンターまでお申し付けください。
 ※夏ギフト専用の注文書でご注文ください。



7/29(日)は コープの日 組合員感謝デー ポイント5倍!

「生協の夏ギフト」「店内ギフト」もポイント5倍の対象です

開店～夕方6時まで コープの日わくわく大抽選会開催!

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。7/29
 (日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

特等はコープの商品券
 10,000円分 各店2本!

チラシの
 お知らせ

7/27(金)～7/31(火) 「大生鮮市」

8/1(水)～8/3(金) 「得得の市」「夏休みの朝食・昼食応援」

8/1(水)は冷凍食品4割引!

『大野川・川あそびとそうめん流し』

日時 8月18日(土) 集合 9:45～ 終了予定 13:00 要申込

集合 大野公会堂(岡山市北区御津虎倉大野地区)周辺河川敷

内容 大野川で生き物などを探します。
 魚を採る網・バケツ・カゴがあればご持参ください。
 (雨天決行、警報等発令時は中止)

定員 30名 ※応募者多数の場合は抽選、おかやま環境ネットワーク個人会員を優先します。

応募資格 小学生以上(小学生未満は安全管理上参加できません)、未成年は保護者同伴

参加費 500円 ※そうめん流し代

申込 8月3日(金)までに①代表者の氏名、②住所、③電話番号、④参加者全員の氏名・年齢、⑤おかやま環境ネットワーク2018年度個人会員か非会員かを郵送、FAX、Eメールのいずれかでお申し込みください。
 ※参加の可否はご連絡(当選者には詳細案内を郵送)

申込先

公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階)
 Tel/Fax:086-256-2565 携帯:070-2355-1420
 E-mail:kankyounet@okayama.coop



「西日本豪雨緊急支援募金」にご協力ください

大雨の影響により被害があった地域のみなさまには、心よりお見舞い申し上げます。1日も早く復旧されますようお祈り申し上げます。

2018年7月、九州地方から東海地方にかけての豪雨により、多くの死者・行方不明者が出るなど甚大な被害が発生しています。また、大雨による洪水や浸水、土砂崩れが発生し、多くの住宅や道路がのみ込まれ、ライフラインが寸断されるなどの被害も発生しています。

おかやまコープでは、日本生協連からの呼びかけに応え、被災者・被災地を支援するために「西日本豪雨緊急支援募金」に取り組みます。

お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じて義援金、支援金として被災地や被災者の生活支援に役立てられます。

みなさまのご協力をお願いいたします。

募金方法

宅配 OCR(商品注文書)の6ケタ記入欄に 商品注文書 裏面

「注文番号 001523」と
 「数量=□数 (1□200円)」を
 ご記入ください。

★eふれんずでも募金できます。

▶～8/3回(～8月10日(金)提出)の
 OCR注文書が対象です。



6ケタ記入欄

店舗

▶サービスカウンターに募金箱を設置して、協力を呼びかけます。
 ▶8月10日(金)まで設置しています。

注)おかやまコープを通じての募金は、税法上の寄付金控除の対象になりません。あらかじめご了承ください。

夏におすすめしたいレシピ

《ビビンバ風そばろ丼》

(材料) 2人分

- ・ミンチ肉 …… 150g
- 合わせダレ
 - ・すりおろしにんにく …… 小さじ2
 - ・砂糖・しょう油・酒 …… 各大さじ2
 - ・ごま油 …… 大さじ1/2
 - ・細切り人参 …… 80g (2本)
 - ・細切りピーマン …… 100g (4個)
 - ・もやし …… 200g (小1袋)
 - ・ごま油・塩・コショウ
 - ・温かいご飯 …… 茶碗2杯分
 - ・焼きのり …… 全形1枚
 - ・温泉卵 …… 2個

ミンチ肉は牛・豚・合びき・鶏などお好きなもので

にんにくは、苦手な場合、省いても大丈夫!



刻みのりでもOK!

(作り方)

- ① ボウルにミンチ肉と合わせダレを入れよく混ぜ合わせて5分程置き、フライパンに入れ強火でほぐしながら炒め完全に火が通ったら取り出しておく。(そばろの出来上り)
- ② ①のフライパンにごま油大さじ1を熱し、人参・ピーマン・もやしを入れ1分程炒め塩・コショウをして味を整える。
- ③ 器にご飯を盛り、焼きのりをちぎって散らし、②の野菜と①のそばろをのせに、温泉卵を落とす。

そばろは多めに作って冷凍しておくとも便利!

《ツナサラダそうめん》

(材料) 2人分

- ・そうめん …… 3束 (150g)
- ・ツナ缶 …… 1缶 (70g)
- ・トマト …… 大1個
- ・大葉 …… 5枚
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・めんつゆ(ストレート) …… 適量

ツナ缶はツナも使うので捨てないでね!

大葉は手でちぎると香りが良い

(作り方)

※お好みで黒コショウをかけて

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて袋の表示時間通りゆで、流水で洗って、ぬめりを取り、冷水で冷してから水気を切る。
 - ② トマトは粗くザク切りにする。大葉は手でちぎっておく。
 - ③ ボウルにツナをつけ汁ごとに入れ②のトマトとごま油を加えて、混ぜ合わせておく。
 - ④ 器にそうめんを盛り③の具をのせ、大葉を散らし、つゆをお好みの量かけていただく。
- めんつゆをお好みのドレッシングに変えてかけて食べても美味しいよ! (青じそ、ゴマ、イタリアンなどがおすすめ)
- ・トマトをおろし器でおろして混ぜてもいいよ!

再掲

第3回 コープにこにこふれあいサロン
8月1日(水) 10:00~11:30
コープ総社東 2階
参加申込不要 どなたでも参加OKです
詳しくは 7月3週 のワーカーコープ を見てください

平和ってなあに
8月10日(金) 10:00~12:00
コープ総社東 2階
参加費 200円 申込締切 7月27日(金)

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

「川柳」絵日記募集!!

募集要項 ①「川柳」部門(中学生以上) ▶ 応募はお一人様3点までとします。 応募締切:8月19日(日)
②「絵日記」部門(小学校6年生まで) ▶ 応募はお一人様1点、枚数は1枚とします。 結果発表 9月14日(金)までに入賞者に郵送で連絡します

募集対象 おかやまコープの組合員とご家族ならどなたでも可。

賞 ①②各部門それぞれ 金賞 ▶ 各1点、松崎牧場ジェヌイノジェラートセット5,000円相当 銀賞 ▶ 各1点、オハヨー乳業商品セット3,000円相当 銅賞 ▶ 各1点、コレ商品詰め合わせ2,000円相当 優秀賞 ▶ 各10点、おかやまコープ商品券1,000円

応募方法 ①「川柳」部門 ▶ 右記の応募用紙、またはホームページからお申込みください。 ②「絵日記」部門 ▶ 応募作品は配送担当者、店舗サービスカウンターにお渡しください。もしくは、下記まで郵送でご応募ください。用紙は応募者ご自身でご用意(用紙サイズ・形状は自由)いただくか、指定の「絵日記用紙」(おかやまコープホームページ・各店の牛乳売場に設置)をご使用ください。

お問い合わせ・応募先 おかやまコープ 商品企画 〒701-0296 岡山市南区藤田564-178 tel.086-296-6415

多くの組合員のみなさまから支持されている「生協牛乳」「低脂肪牛乳」を題材にした「川柳」「絵日記」を募集します。エピソードや思いなどを、「川柳」や「絵日記」にしてみませんか?たくさんのご応募をお待ちしています!

「川柳」応募用紙

氏名 _____ パンネーム _____

組合員コード _____ 電話番号 _____

作品 ① _____

作品 ② _____

作品 ③ _____