

おかやまコフは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。



年末年始営業日・営業時間のお知らせ

宅配



年末・年始の商品配達は、いつもの曜日・時間と違う場合がございます。ご注意ください。

	配達	問合せセンター	注文センター
12月24日(月)~27日(木)	12月4回配達	8:30~21:00	9:00~23:00
12月28日(金)~30日(日)	12月5回配達	8:30~21:00	28日(金) 9:00~23:00
			29日(土) 9:00~19:00
			30日(日) 休業
12月31日(月)	迎春商品特別配達	8:30~18:00	休業
1月1日(火)~1月6日(日)	休業	休業	休業
1月7日(月)~1月11日(金)	1月1回配達	8:30~21:00	9:00~23:00

電話でのご注文は
注文センター
 ☎0120-014-952

配達・商品に関する
 お問い合わせは
問合せセンター
 ☎0120-662-538



12/23(日)は

ポイント5倍! 冷凍食品4割引!
コフ歳末大抽選会 第2弾

迎春予約
 商品の
 受付最終!

店舗 年末年始 営業時間のお知らせ

年内は12月31日(月)まで休まず営業いたします。

2018年12月28日(金)	通常営業 朝 9:30開店
12月29日(土)	2日連続 全店 朝 9:00開店
12月30日(日)	ポイント5倍デー 9:00~21:00 (大野辻・西大寺・東川原・大福は、22:00まで)
12月31日(月)	全店 9:00~19:00
2019年 1/1(火)・1/2(水)・1/3(木) 店休日	
1月4日(金)	全店 朝 9:30~ 新春初売り

おチラシのお知らせ
 12/22(土)~12/24(月) 「ファミリークリスマス」
 12/25(火)~12/28(金) 「おせち準備」 12/29(土)~12/31(月) 「迎春大市」

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)

おかやまコフ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
 ☎086-230-6303(月~土曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	1/16(水)	2/20(水)
コフ大野辻	1/24(木)	2/9(土)
コフ西大寺	1/21(月)	2/2(土)
コフ北畝	1/22(火)	1/26(土)
コフ東川原	1/18(金)	2/15(金)
コフ福富	1/19(土)	2/13(水)
コフ大福	1/18(金)	1/26(土)
コフ総社東	1/19(土)	1/24(木)
コフ倉敷北	1/15(火)	2/9(土)
コフ鴨方	1/19(土)	1/24(木)
コフ林田	1/21(月)	2/9(土)
コフ山陽	2/2(土)	2/13(水)
真庭センター	1/21(月)	2/18(月)
井原センター	1/22(火)	2/26(火)
新見センター	2/12(火)	3/12(火)

子ども向け夏休みの 自由研究プログラム

『こだわりいっぱい 生協牛乳の秘密見つけちゃおう!』実施報告

家庭で楽しく学ぶことができるプログラムとして、「生協牛乳」や「生協ヨーグルト」をテーマに、食べ物がどのようにつくられ、届けられるのかなどを知り、商品や生産者をより身近に感じ、食べ物を大切に作る気持ちを育むことを目的に実施しました。(7~8月)

お申し込み

193名 テキストやワークシート、
 回答例、関連資料などを送付

提出者

67名 メッセージ入り修了証と
 記念品を送付

プログラム参加者を対象に
 「オハヨー乳業株式会社・松崎牧場見学会」を
 「岡山県食の安全・安心に関わる
 リスクコミュニケーション事業」として開催
おかやまコフから19名参加



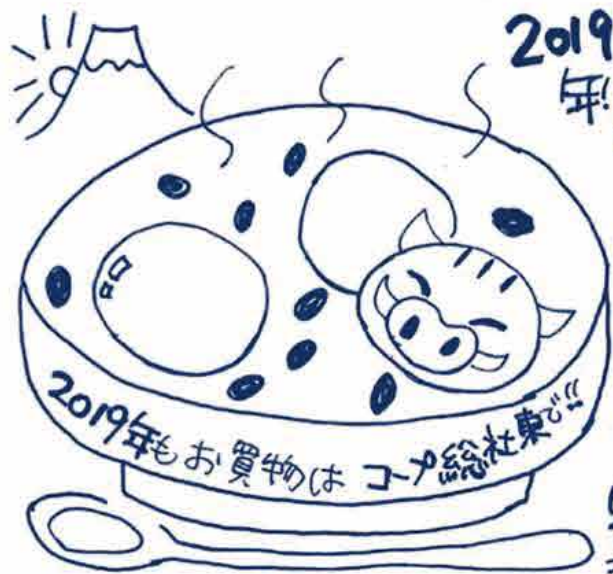
テキスト表紙



提出されたワークシート

ワークシートには、いろいろな
 視点で調べられた結果が
 記入されており、CO-OP
 商品のこだわりの理解に
 つながりました!





2019年 初売り
コープ 総社東
1月4日(金)
9時30分開店
ふるまい
せんざい
1月4日(金)
14時～
無料200食!!

おかやま環境ネットワーク共催 環境にやさしい暮らし方委員会

エフピコ見学とアマモのおはなし

- 日時: 1月31日(木) < 大人の方対象です >
全員バスで移動
 - 内容: (株)エフピコ ... 食品トレ再生の取り組みの学習(宝岡)
見崎公会堂 ... 寺間見崎アマモ里浜づくり代表の(福山) 森中さんよりアマモ再生活動のおはなし
 - 集合場所: コープ 総社東 8:45 出発(帰り) 15:00 予定
 - 参加費: 500円 申し込み締切り: 12月28日(金)
- 詳しくは12月2週目のウォークリーコープをご覧ください。

おすすめ商品レシピ紹介

ブリのフリッター

◎ 砕いたクラッカーを衣にした変わり揚げ。2種のソース付き。

〈材料〉 2人分

- ・ブリ切り身 ... 2切れ(200g)
- ・クラッカー ... 8~10枚(30g)
- ・塩・コショウ・酒 ... 各適量
- ・水溶き小麦粉【小麦粉...大さじ3
水...大さじ2
- ・揚げ油 ... 適量

ソース①

- トマトケチャップ...大さじ2
- レモン汁 ... 小さじ2
- 味唐辛子 ... 少々

ソース②

- はちみつ ... 大さじ2
- 粒マスタード ... 小さじ1
- しょう油 ... 小さじ1/2

※付け合わせの野菜はお好みで!!

〈作り方〉

- ①ブリは1切れを3~4等分に切り塩・コショウを少々振って酒小さじをからめておく。水溶き小麦粉を作っておく。クラッカーはポリ袋に入れ細かく砕いておく。
- ②ブリに水溶き小麦粉をからめ砕いたクラッカーをまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を2cmの深さまで注ぎ、中火で170℃に熱し、②のブリを入れ、カリッとするまで3分程揚げ、お好みの野菜と一緒に盛りつける。
- ④ソースは、それぞれ混ぜ合わせ器に入れて添える。

牛肉と舞茸のしくい煮

◎ 舞茸の水分のみで煮て旨味アップ!

〈材料〉 作りやすい分量

- ・牛こま切れ肉 ... 150g
- ・舞茸(細かく裂いておく) ... 150g

合わせタレ

- しょう油 ... 50cc
- 酒 ... 30cc
- 砂糖 ... 大さじ2

- ・すりおろし生姜 ... 10g
- ・粉山椒 ... 少々

〈作り方〉

- ①フライパンに牛肉を入れ、強めの中火で色が変わるまで炒める。
- ②弱火にし舞茸を加え炒め合わせたら蓋をして蒸し煮にする。時々、焦げないように混ぜながら20分程煮る。
- ③強火にし、合わせタレを加え、混ぜながら汁けがなくなるまで煮つめる。
- ④火を止めて、すりおろし生姜と粉山椒を加えひとまぜして出来上がり。

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

「商品セミナー講師」をやってみませんか!!

名称 商品セミナー組合員講師

内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ講師として参加します。2~3時間程度で、下準備・商品説明・「たべる・たいせつについて」のワンポイントアドバイスを行います。

講師料 活動費(講師料)と交通費実費

- 資格
- おかやまコープ組合員の方
 - 栄養士の方
 - 自家用車で県内各会場へ参加可能な方
 - 月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方



応募方法

商品
セミナー
って何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)のみなさんが「商品をテーマに何かやってみよう」「商品についてここがもっと知りたい」といった活動に取り組んでいます。そのひとつとして、コープ商品について学ぶ場として「商品セミナー」を開催しています。

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。

お問い合わせ・お申し込み/
おかやまコープ商品企画 守屋

☎086-296-6415(火~金曜10:00~14:30)