

おかやまコープは、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。

宅配からのお知らせ まずは、1週間(月~金)ご利用してみませんか? **たべてん便**

安全・安心・栄養バランスのとれたお食事を日替り献立でお届けします。

人気No.1 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** (税込参考価格605円)
 2人様分1日1食 **520円** (税込参考価格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** (税込参考価格575円)
 2人様分1日1食 **492円** (税込参考価格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** (税込参考価格689円)
 2人様分1日1食 **597円** (税込参考価格644円)

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

★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「保冷箱」に保冷剤を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

くらしと生協 住まいの快適物語夏号

● **カタログを無料でお届けします。**

カタログが必要な方は、**3月3回OCR注文書**「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは4月2回のお届けチラシセットにて** (3月25日~3月29日予定です)



お店からのお知らせ

3/10(日)は コープの日 組合員感謝デー

ポイント5倍!

コープ創業祭大抽選会開催!

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。3/10(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5,000円分

チラシのお知らせ **3/8(金)~3/12(火)** 「大生鮮市」「東日本応援・防災の日」
3/13(水)~3/14(木) 「とびっきり2Day's」

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)

会場	日程	
オルガ	4/17(水)	5/15(水)
コープ大野辻	3/28(木)	4/13(土)
コープ西大寺	4/6(土)	4/15(月)
コープ北畝	3/23(土)	3/26(火)
コープ東川原	4/19(金)	5/17(金)
コープ福富	4/10(水)	4/20(土)
コープ大福	3/23(土)	4/19(金)
コープ総社東	4/11(木)	4/20(土)
コープ倉敷北	4/13(土)	4/16(火)
コープ鴨方	4/11(木)	4/20(土)
コープ林田	4/13(土)	4/15(月)
コープ山陽	4/6(土)	4/10(水)
真庭センター	4/15(月)	5/20(月)
井原センター	3/26(火)	4/23(火)
新見センター	4/9(火)	5/14(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
 ☎086-230-6303 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

おかやまコープは「被災地を忘れず、震災を風化させない」ために、被災者に寄り添った活動を続けます。

災害復興支援・応援積立

『商品ご利用1点につき1円支援』の取り組みにご協力ください。

(2019年4月1回~再開予定)

宅配商品カタログ「デリコ」の表紙に掲載されている商品をご利用いただくと、1点につき1円が積み立てられます。積み立てられた支援金は、東日本大震災復興支援を含め、多発する自然災害の復興支援に広く役立てられます。



被災地の今 大槌町中心部の様子

大槌町は岩手県内でも被害の大きかった街の一つ。震災からまもなく8年でやっと建物が並び、街らしくなってきましたが、まだ空き地も目立ちます。解体か保存かで議論されていた旧役場庁舎の解体工事も始まりました。震災後運休していた鉄道は、3月23日の復旧へ向けて駅前の工事が急ピッチで進められています。

2枚の写真は、大槌町の城山という高台から撮った大槌町中心部の写真です。



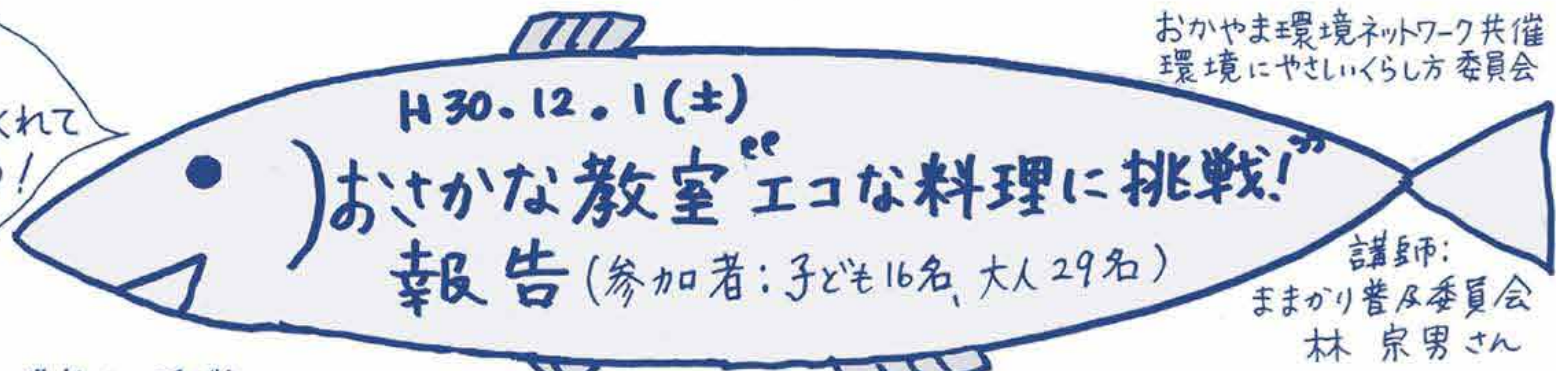
2017年9月撮影



2019年1月撮影

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

残さず
食べてくれて
ありがとう!



講師:
ままかり普及委員会
林 宗男さん

まず、包丁の研ぎ方も
教えてもらいました

子どもたちも、アジの
三枚おろしにチャレンジ!!

包丁は
よく切れる
刃に
研いでおく
ことが大切!



ほとんど
使って...

「アジのフレークと里海米のおむすび」

里海米とは?!

瀬戸内のかきがらを肥料に
使って育てられた良質なお米。
食べるだけで環境保全に
つながります♡



「アジの骨せんべい」

- ①オープン皿にクッキングシートを敷き、骨を並べる。
- ②骨の上に塩こしょう、米粉を少々ふりかけ、200℃に温めておいたオープンで約15分程度焼いたらできあがり。

😊
ゴミを減らして
環境にも
やさしい!!

みんなが
楽しく
クッキング♪



メニュー

- ・アジのフレークと里海米のおむすび
- ・アジの骨せんべい
- ・にんじんのおかか煮
- ・ピーマンの丸焼き
- ・フリーズドライ 恩納村産もずくのおみそ汁



「野菜も皮を捨てずに丸ごとおいしく!!」

- 「にんじんのおかか煮」→分量は2人分で記載(にんじんは小さめのものを)
- ①金鍋ににんじん(140g)とだし(150cc)を入れて煮立て、さとう(小さじ1/2)としょうゆ(小さじ1/2)を加えて、落とし煮たをして汁がなくなるまで煮る。
 - ②仕上げに削り節(小1パック)を加え、さとう混ぜてできあがり。
- 「ピーマンの丸焼き」→へたもわたも種も全部おいしい♡ピーマンを丸ごと水洗いして、水気を取り、オープンで約5～6分(こげないように様子を見ながら...)焼いたらできあがり。



環境保全の大切さを
ふり返りながら、みんなで
自然の恵みをおいしく
頂きました。

注目!

フリーズドライ 恩納村産もずくのおみそ汁
売上の一部を沖縄県恩納村の
サンゴ保全に貢献しています



— 参加者の声 —

- ★里海米はかきがらを使って栽培されていると聞いて、かきがらの利用があることはいいなと思いました。
- ★魚のおろし方だけでなく、骨の料理まで教えてもらい「お魚さんありがとう!」大切にいただきます。
- ★野菜もまるごと食べられて、おいしかったのでおどろいた。また家でも食べたいです。



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

おかやまコープは、里山保全の取り組みをすすめています

北庄棚田の
景観維持活動に
参加してみませんか。
(久米郡久米南町)

おかやまコープ 棚田守り隊 会員募集中

棚田守り隊って?

- 棚田は、美しい景観、水貯蔵など多くの役割を持っています。これらの棚田も農家の高齢化等により耕作が放棄されている現状があります。
- このような中で、棚田の景観維持活動を支援する活動を行っています。

どんなことをするの?

- 北庄棚田(久米郡久米南町)で生産者との交流や棚田保全の支援につながる活動を行います。
- 米づくり(田植え、稲刈り、脱穀など)
 - そばの種まき、そばの収穫
 - その他、夏休み親子企画など
- ※現地集合となります

会員になるにはどうしたらいいの?

- おかやまコープの組合員で、家族や友達同士などのグループ単位(5人以下)、及び個人で会員に登録します。
- 年会費として1組2,000円
会費は、棚田保全活動に充てられます。
- 会員の有効期間は、4月～3月の1年間です。
途中入会もできますが、会費は2,000円となります。

↓ お問い合わせ・お申込みは商品企画まで ↓

