



**はじまります!**  
**コープアプリ**  
 もっと身近に! もっと便利に!

今も未来も  
 ずっとお役立ち!

今すぐ  
 ダウンロード!

**生協をより便利に利用**

できるアプリです。  
 今すぐダウンロードして  
 さまざまな機能をお試してください!

コープCSネット

便利な機能が  
 たくさん!

☑ レシピの材料を  
 まとめて注文できる!

☑ ポイントの利用方法、  
 利用登録の方法が分かりやすい!

☑ 欠品遅配情報を確認できる!

この  
 アイコンが  
 目印!!

ダウンロードはこちら!



検索からも  
 ダウンロード可能です!

コープアプリ CS

※詳しくは今週お届けしているチラシをご覧ください。

お店からのお知らせ

**1/30(日)は**  
**ポイント5倍!**  
 今ついている価格よりさらにお得な  
**冷凍食品2割引!**

コプカ  
 プレミアム特典  
**2倍** チャージデー

**2/1(水)は** 今ついている価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

今ついている価格よりさらにお得な  
**2/3(木)は** **ポイント5倍!** **冷凍食品2割引!**

チラシのお知らせ

**2/1(火)~2/3(木)** 「得得の市」

**2/4(金)~2/7(月)** 「大生鮮市」

コープピーアンドエスの暮らし応援サービスをご利用ください

提携先: 洋服の青山・スーツのはるやま

**スーツ(青山・はるやま)**  
**組合員割引・資料請求**

いつでも **10%割引** となる **お得な特典** があります。

※一部、組合員割引と併用できないセール等があります。

特典資料ご請求 注文番号 **003003** 数量

OCR注文書に必要数をご記入  
 2月2回OCR注文書4~6ケタ  
 商品注文欄にご記入ください。

OCR注文書 提出日 **2月2回** 1月31日(月)~2月4日(金)

●2月中旬頃にご自宅へ郵送等でお届けします。●お急ぎの方、また、提出日をすぎた資料請求は下記の電話で承ります。

コープピーアンドエス ☎ **086-256-7244** (月~金曜 9:00~18:00)

We Support **unicef**

おかやまコープはユニセフを応援しています

**ユニセフ募金にご協力ください** 世界の子どもたちの命と健康を守るために

今週配布している「ユニセフ募金にご協力ください」チラシの裏面のメッセージの欄に世界の子どもたちへのメッセージをお寄せください。

2020年度に寄せられたメッセージは岡山ユニセフ協会へお届けしました。

保健・栄養

500万人以上の子どもたちが、重度の急性栄養不良の治療を受けました。

募金方法

- OCR注文書で募金 1口200円  
 【注文期間】2月2回、3回、4回のOCR注文書の裏面
- eふれんずで募金 1口200円  
 注文番号1520に「口数」をご記入ください。
- 店舗で募金  
 店舗に募金箱を設置しています。

©UNICEF/UN0469284/Dejongh

世界では5歳の誕生日を迎える前に年間520万人の子どもが命を落としています。その原因の多くは安全な水やワクチンがあれば簡単に防ぐことができます

©UNICEF/UN0376827/Esiebo

おかやまコープのユニセフ活動はこちらから

## ゴミ減量、できることからはじめよう!

～ゴミを減らす工夫は小さなことから、地球環境と家計にもやさしく～

### ポイント①「しっかり分別(燃やせるゴミと資源ゴミ)」

燃やせるゴミに入れていませんか?  
紙箱、紙袋、ノート、ハガキ、封筒、ティッシュの箱、トイレットペーパーの芯などの雑紙はリサイクルできる資源ゴミです。雑紙回収に出しましょう!

② 各市町村での分別のし方や回収ルールにしたがって出してください。



### ポイント②「生ゴミの80%は水分、しっかり水切を」

水分が多いと燃やす時に余分な燃焼料が必要に...  
生ゴミを絞る。三角コーナーのゴミは濡らさない。水分の少ない玉ねぎの皮などは直接ゴミ箱へ、野菜の皮などは冷蔵庫で乾燥させるなど。食材を買いすぎない、使いきる、食べきるようにしてゴミを出さない。



### ポイント③「買い物の工夫でゴミを減らそう」

レジ袋やストローなど、使い捨てのプラスチック製品が海ゴミの原因に  
買ったものは、いつかはゴミになります。リサイクルする時も、たくさんコストやエネルギーが必要。CO2排出  
買う前にもう一度、本当に必要かどうか考えてみよう!

報告 総社市環境課の方より市のゴミの現状や取り組みについてお話を聞きました。〈委員会内学習〉

年間1人あたりの家庭ゴミの量は全国平均よりも多く、ゴミ処理に1人あたり1万円(年間)くらいの税金が使われている。ゴミ減量の取り組みとして生ゴミ処理機の補助、協議会による雑紙回収を市役所や出張所などで行なっている。ゴミ減量には水切をしっかりすることが大切。

### 感想

市では場所や費用の問題がありプラスチックゴミをリサイクルする予定は無いことを知った。使い捨てや無駄にならないよう、よく考えて買い物しなければいけないと思った。

環境にやさしい暮らし方委員会  
すぐ見える所に貼っておこう!  
ゴミ減量の合い言葉は「3つのR」と「もったいない」

リデュース  
Reduce

もったいない! ゴミになるものを減らそう



買い物には、マイバッグを持って行って、レジ袋は買わないようにするよ。

リユース  
Reuse

もったいない! 繰り返し使おう



できるだけ、中身がつかえらるものを買うよ。

リサイクル  
Recycle

もったいない! 再生して使おう



ルールを守って、ゴミを分別するよ。

キリトリ

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



どこから食べても具がたっぷり。お口でほぐれる、豚肉と野菜のうま味。

### 商品ものがたり



具たっぷり豚まん

#### 商品特長

- 国産の豚肉、豚玉ねぎ、キャベツを使用した素材にこだわった豚まん。
- 中身はボリュームたっぷり50%配合(仕込時配合率)で、食べごたえがあり、国産豚肉のうまみ、野菜の食感を生かしました。
- 皮は、しっとりソフトな口どけの良い食感。
- 電子レンジで温めるだけの簡単調理でソフトに仕上がります。
- 1997年発売のロングセラー。子どもからシニア層まで幅広く愛されています。



#### 組合員さんのおすすめの声

ひと口目がおいしいボリュームたっぷりの肉まんです! 表面を水で少し濡らし、レンジ加熱後、ラップしたまま1～2分蒸すと、とてもおいしいです。



ごはんが少し足りないとき、手軽に千切して食べられるし、主食としても重宝しています。

