



CO-OP 宅配からの
お知らせ

たべてん便

安全・安心、
栄養バランスのとれた
お食事を日替わり献立で
お届けします。

週3日間から

お試し利用

できます。

詳しくは
こちら

おかやまコープ たべてん便

検索



※写真はおかずコースの一例です。

こんな方に喜ばれています

- 高齢の方で毎日のお食事に困りの方。
- 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。

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気 No.1
Tabeten-Bin
おかずコース 塩分3~4g
約400キロカロリー
1人様分 181食 **561円** (税込8%605円)
2人様分 181食 **520円** (税込8%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 181食 **533円** (税込8%575円)
2人様分 181食 **492円** (税込8%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 181食 **638円** (税込8%689円)
2人様分 181食 **597円** (税込8%644円)

★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。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★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。

〈ご質問・お問い合わせ〉 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

CO-OP お店からの
お知らせ

12/25(日)は

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!

12/23(金)・
24(土)・25(日)は **3日連続 ポイント5倍デー!**

店舗
年末年始
営業時間の
お知らせ

2022年 12/28(水)	通常営業	あさ9:30開店
12/29(木)	全店	朝9:00開店 9:00~21:00 (大野辻・東川原は 2日連続ポイント5倍デー 22:00まで)
12/30(金)		
12/31(土)	全店	9:00~18:00
2023年 1/1(日)・1/2(月)・1/3(火) 店休日		
1/4(水)	全店	あさ 9:30~ 新春初売り

コープピーアンドエスのくらし応援サービスをご利用ください

**ピアノ調律
買取り・移動
サービス** お申し込みは
お電話で!



提携先: ピアノハウス調律リフレッシュセンター

おかやまコープ組合員調律料金

アップライトピアノ 1台 **11,000円** (税込12,100円) | グランドピアノ 1台 **13,000円** (税込14,300円)

組合員特典 調律の際に、ピアノ内部の簡易清掃をさせていただきます。
(ご自宅の掃除機をお借りします。)

※ピアノ発表会やコンサートの調律、また、アクション調整や部品交換などの修理は、別途のお見積りとなります。

お申し込みはお電話で **Tel.086-256-7244** (月~金曜 9:00~18:00)
コープピーアンドエスまで 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 オルガ1階

お気に入りのGコレ商品の写真やエピソードを投稿しておトクなポイントをもらおう!



**Gコレスキスキ
キャンペーン
2022**

Gコレ
「Gコレ」って
なあに?

特典 1投稿につき ※投稿はいくつでもOK!

宅配または
店舗で使える **100ポイント
プレゼント** ※ポイントの上限は1ヵ月500
ポイントまで。 ※月末までに投稿されたポイ
ントは翌月に加算します。

さらに 抽選で毎月**50**名様に

おかやま
コープ **500円商品券
プレゼント**



応募は
こちらから! **おかやまコープのキャンペーンサイト**
Gコレスキスキキャンペーン2022 検索

※投稿された内容はおかやまコープの広報物等に掲載させていただきます。

募集期間 ~2023年2月28日(火)

お問い合わせは

生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター
受付時間/月~金曜8:30~21:00 土曜8:30~18:00

☎ **0120-662-538**

命を守る防災士のお話の報告

くらしを守る委員会
参加者 16名

9月30日(金)こくみん共済COOP 岡山推進本部の西村肇氏を講師に、
命を守る災害への対処法を学びました。

大雨で
水害や土砂災害のときは...

南海トラフ地震が発生したら!!
最大震度は5強～6弱 (総社)

警戒レベルを確認し、
早めに避難をしましょう!

レベル5は命の危険

・建物の中では、高い所へ。部屋では、
かけ、斜面の反対側へ避難。

洪水・河川が氾濫したら...

- ・運動靴で
- ・複数人で
- ・マンホールや段差、側溝に注意、
- ・ひざまでの水位は、
あえて行動しない

日常的にあると良い物
避難時の持ち出し袋

家具と天井のすき間を
ダンボール箱でふさぐと、
転倒防止になるよ。

ガソリンスタンドは
ガソリンに造られて
いる。災害時でも
残っている。

人はなぜ避難しない?
正常性バイアス
楽観バイアス
あって、動かない。

浸水への備え!
水のうで、水の
逆流を防止
できる。

水のうとは
45ℓの
ゴミ袋を
2枚重ね、
水を入れる。
・トイレなどの
排水口にのせる。

動けないので、身の安全の確保が第1

揺れがおさまったら...

- ・脱出口の確保
- ・火元の確認、初期消火
- ・ガラスの破片などに注意、

地震への対策は...

- ・家の中に、家具のない安全な
スペースをつくる。
- ・家具を固定する。
食器棚に扉ロックをつける。
- ・出入り口や通路には物を
置かない。
- ・寝室・子ども室・高齢者のいる部屋
にはなるべく家具を置かない。



自然災害を防ぐことは
できません
事前の備え、ととの行動
で、命を守り、災いを
軽減しましょう。

100均でそろって
防災ボトルを作ろう!
中身は、
・コンパクトタオル
・マスク
・フェットタオル
・カットパン
・アルミホイル
・ビニール袋
・小銭など

参加者のご意見、ご感想

気をつけるべきことを常に頭に入れておく
"繰り返し学ぶ" ことが必要と
改めて思いました。

南海トラフの話は聞いていて
本当に怖いと思いました。
今日聞いたアイデアを元に、
しっかり防災・減災していきたいと思っ
ています。

まずは、身の回りを整理してみたいと
思います。保険の保障を確認する。
何ことも体験すると、考えること。
準備おことが大切だとわかりました。

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



鮮度・身質・脂のノリを吟味したおいしい天然ぶり

商品ものがたり



天然ぶり切身

こだわりのポイント

大型サイズを使用
『天然物』にこだわるとともに
約8～10kgの大型天然ぶりを
原料に使用しています。大型
になるほど身に脂がノリお
いしさが増します。鮮度・身
質・脂のノリを十分に吟味し、
より良い原料確保に努めて
います。

漁期を限定することで安定したおいしさ
主に2～4月に東シナ海から山陰沖で漁獲された脂質のある
ものを商品化します。ぶりは1年を通して水揚げはありますが、
漁獲時期により脂質が低下します(特に夏場)。そのため、
脂のノリが良い時期の原料を指定して確保しています。

ウロコを除去
組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現しました。そのため、
焼き物のほかに「ぶり大根」や「雑煮」などにもご利用しやす
なっています。



解凍の仕方

冷凍室から冷蔵庫
に移して7～8時
間かけてゆっくり
解凍してください。
お急ぎの場合は電
子レンジで解凍し
てください。