



11月第1週

2024年11月4日発行

本紙はおかやまコープの組合員さんにお配りしております

おかやまコープ 検索

宅配からのお知らせ

生協の冬ギフト

カタログ掲載全品
配送料・クール代込み

ご注文は
お早めに!

とってもお得な **最大20%OFF**になる
早期割引まもなく**締切**です!!

早期割引 班配・個配・コープステーション.....11月15日(金)
期間 店舗・eギフト.....11月17日(日)

詳しくはこちら!



保存版カタログ
無料配布中

※カタログ・注文書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。※冬ギフト専用の注文書でご注文ください。

お店からのお知らせ

11/9(土)・10(日)は

連続 **ポイント5倍!**

●クリスマス・迎春商品のご予約
●生協の冬ギフト(カタログギフト) もポイント5倍の対象です。

11/10(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!**

11/15(金)は **コプカ特典2倍チャージデー**

コープ総社東休業に関するお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、昨年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、一日も早い営業開始を目指すため、新たに建て替えることを決定し、2024年8月19日より既存の建物の解体工事にとりかかっております。

ふだんのくらしに欠かせない「買い物場」と、多くの活動や交流の拠点としての大切な役割を担うお店として、2025年早期での営業再開を目指し、現在具体的な設計等に着手しています。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」等でお知らせしてまいります。

調律は経験豊富な調律師がお伺いします!

ピアノ調律 買取り・移動 サービス

県内全域
対応



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

かしこく暮らす

処方せん保障の 個人相談

わが家にあった保障に、
見直してみませんか?

コープ総社東の個人相談は当面の間、
コープ倉敷北で開催となります。

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)

●会議室でのご相談になります。

会場	日程	
オルガ	11/20(水)	12/18(水)
コープ大野辻	11/28(木)	12/7(土)
コープ西大寺	11/18(月)	12/7(土)
コープ北畝	11/26(火)	12/14(土)
コープ東川原	2025/1/24(金)	2025/2/14(金)
コープ大福	11/23(土)	12/20(金)
コープ総社東	11/19(火)	12/17(火)
コープ倉敷北	11/19(火)	12/14(土)
コープ鴨方	12/12(木)	12/21(土)
コープ林田	11/25(月)	12/8(日)
コープ山陽	12/7(土)	12/11(水)
真庭センター	11/26(火)	12/24(火)
井原センター	11/26(火)	12/24(火)
新見センター	11/26(火)	12/24(火)
津山センター	11/26(火)	12/24(火)

個人相談って?

LPA(ライフプランアドバイザー)が「中立の立場」で一人ひとりのライフプランにあった保障についてアドバイスします。コープ共済以外の保険もご相談いただけます。

LPA(ライフプランアドバイザー)って?

メンバーは全員コープ共済連の所定の養成セミナーを修了し、ファイナンシャルプランナー(FP)2級以上の国家資格を有する組合員です。みんなが研鑽を積みながら最新の情報知識をお伝え、アドバイスできるように研修も行っています。

個人相談に 参加された方 の感想

見直す良い機会となりました!
保険の必要性の意義を説明していただき、現在加入しているものが合っているかどうかの判断がとてしやすくなりました。今後必要な保障のアドバイスもあり、見直す良い機会となりました。どうもありがとうございました。



(株)倉敷きのこ園に 行ってきました

報告

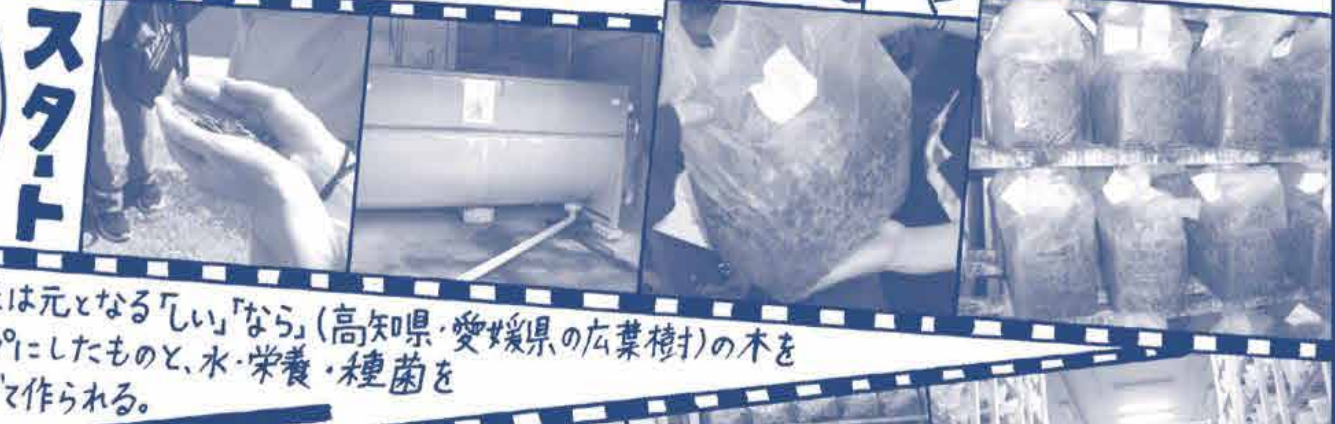
『菌床できあがり』
1日700個くらいの菌床
が作られるんだって!
あまりの数にビックリ!!

8/26(月)に
(株)倉敷きのこ園へ
美味しい椎茸が
どのようにしてできるのか
学習してきました!

※菌床とは...
「椎茸にとっての
火田」

※菌床は元となる「しい」なら(高知県・愛媛県の広葉樹材)の木を
チップにしたものと、水・栄養・種菌を
混ぜて作られる。

収穫後の菌床行く末
菌床は3回収穫できる。
終わると廃棄となる。
でも...
牧場敷料や白桃の肥料
牛のイサなどに再利用される。



『収穫』人の手で1つずつ丁寧に
カット。発生状況に応じて
間引きもしています。

『培養』
培養日数は100日～105日。
温度は22℃前後で保たれる。
季節による温度調整が大変

倉敷きのこ園さんのヒソヒソ話
調理前に1時間天日干しする。
ビタミンDが増加するヨ。

すぐに使わないなら用途に合わせて切って
冷凍する。栄養化もあがるヨ。椎茸の
軸をさいたものも冷凍。捨てることはない!

新鮮な椎茸の見分け方
・カサが開いていない
・軸が白い

椎茸の肉詰めフライ

材料・椎茸...8個・片栗粉...適量
★(合いびき肉...200g、玉ねぎ(みじん切り)...1/4個
パン粉...1/2カップ、卵...1個
塩コショウ・ナツメクサ...少々
♡小麦粉・溶き卵・パン粉...適量

- ★は全てボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- 椎茸は石づきを取って裏側に片栗粉をまぶす。
- ②の裏側に①をこんもり盛って形を整える。
- ♡で衣を付ける。中温の油でカラッと揚げる。
～完成!とんかつソースで召し上がれ♪～

『包装して完成』
僕たちは倉敷玉島の自然豊かな所で
クラシック音楽を聴きながら
育てます。高梁川水系の清らかな
自然水・養分物を主とした副産物
などで栽培されてるんだ♪

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 (月～金曜9:00～17:00)

CO-OP エシカル シャキシャキちゆるん。沖縄県産もずくの食感をスープで。

商品もものがたり

CO-OP 沖縄県産もずくスープ 5食入

商品特長

- ① 沖縄県産のもずく100% 国産のゆずとみつばを使用
スープはもずくの風味と食感を引き立てる、あっさりとした味付けです。うす口しょうゆにかつおだしをきかせて和風のお吸い物仕立てに。国産ゆずと国産みつばの香りに、ごまと小ねぎをアクセントに加えることで、上品でバランスのとれた味わいに仕上げました。
- ② お湯または水をそそぐだけで楽しめる フリーズドライ製法
本来のおいしさをそのまま生かすため、フリーズドライ製法を採用。もずく独特の風味、ちゆるんとした口あたり、シャキシャキの歯ごたえを味わっていただけます。
- ③ 人の目でしっかり原料チェック
自然界の海で育ったもずくは他の海藻など異物がからみやすいため、人の目による入念なチェックで異物をいねいに取り除いています。