

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

おかやまコープ

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からの
 お知らせ

生協の冬ギフト

保存版カタログ
 無料配布中

まもなく締切です!
ご注文はお早めに!

ご注文締切日

班配・個配...12/8(金)

店舗.....12/10(日)

カタログ掲載全品 配達料・クール代込み



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。

くらしと生協 好きな暮らし春号

● **カタログを無料で
 お届けします。**

カタログが必要な方は、
12月2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
 1月2回のお届けチラシセットにて
 (12月18日~12月22日) 予定です。**



お店からの
 お知らせ

12/2(土)・3(日)は2日連続 ポイント5倍!



こちらポイント5倍の対象です。

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬(カタログギフト)
- 店内ギフト ●羽毛布団のご予約

お急ぎください!
 生協の冬(カタログギフト)の
 早期割引は12/3(日)まで!
 迎春予約商品の
 早期割引は12/5(火)まで!

12/1(金)・3(日)は冷凍食品4割引!

12/3(日) コープ西大寺 コープ北畝 の5店舗は、「**がっつり
 肉祭り**」開催!

チラシの
 お知らせ

12/1(金)~12/3(日) 「**得得の市**」「**おうちで忘年会**」

12/5(火)~12/7(木) 「**簡単・便利 お手軽メニュー**」

12/10(日)コープ歳末大抽選会開催!

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枚配布しています。12/10(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

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
☎086-256-2522 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	12/20(水)	1/17(水)
コープ大野辻	12/9(土)	12/21(木)
コープ西大寺	12/18(月)	1/6(土)
コープ北畝	12/16(土)	12/19(火)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	12/13(水)	12/16(土)
コープ大福	12/9(土)	12/15(金)
コープ総社東	12/14(木)	12/16(土)
コープ倉敷北	12/9(土)	12/19(火)
コープ鴨方	12/14(木)	12/16(土)
コープ林田	12/9(土)	12/18(月)
コープ山陽	12/13(水)	1/6(土)
真庭センター	12/18(月)	1/15(月)
井原センター	12/26(火)	1/23(火)
新見センター	12/12(火)	1/9(火)

10月AMDA 募金月間の報告

ご協力ありがとうございました。

~おもしろ地球市民のパスポート~
 あなたの気持ちを岡山県の
 国際協力支援に!

お寄せいただいた募金は

413万6,180円でした。

みなさんからの募金はおかやまコープAMDA基金として積み立て、AMDAからの要請に応じて緊急医療支援やAMDA社会開発機構(AMDA-MINDS)のホンジュラス母子保健事業に活用されます。

募金と一緒に37通の
 あたたかいメッセージを
 お寄せいただきました。



2017年9月のメキシコ沖地震では、医師、看護師を派遣し、被災地での医療支援活動、物資支援などを実施しました。



ホンジュラス母子保健事業のキッズクラブへの支援では、お絵かきなど子どもの情操教育につながる遊びの場を提供しています。

未来つなげるプロジェクト

食品ロスについて考えてみませんか？

最近よく耳にする食品ロス。食べられるのに、捨てられている食品のことです。食品ロスをなくすために、私たちにできることは何か、岡山市エコ技術研究会の稲見圭紅先生からお話をうかがいました。一緒に取り組んでみませんか？



7月7日(金)コープ西大寺にて

日本の食品ロスってどのくらい？



これは世界の食糧援助量の約2倍！

1日1人当たりお茶碗1杯分の食糧が捨てられています。

もったいない！をとりもどそう！

日本の食品ロスのうち、約半分は家庭から発生しています。私たちにできる取り組みは？

冷蔵庫の中身を
チェックして
買い物

冷凍保存

作りすぎ
ない

残ったおかずを
リメイク

生ごみ
堆肥化

誰でも無理なくできる取り組み、まずはこの2つから...

① 生ごみ水分ダイエット

ごみの量は重量で計られます。生ごみの約80%は水分です。

☆ぎゅっと水切り！

お茶ガラなどは手で絞っただけでかなりの水分がとれます。

☆生ごみをぬらさない！

直接ごみ箱か新聞紙で作った箱に入れましょう。



② すぐ食べるものは消費期限・賞味期限の近いものから買いましょう。

☆消費期限

…食べることも飲むこともできる期間

☆賞味期限

…おいしく食べられる飲める期間



食品ロスをなくすため、

みんなでやってみましょう！

子育てひろば **12月の予定**
5・12日
(19・26日はお休みです)
10時30分～12時 毎週火曜日
コープ西大寺 2階 第3会議室
コープ山陽 系組合員活動室



コープ東川原の子育てひろばは12月はお休みです。

米出入りは自由です。



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



鮮度・身質・脂のノリを吟味。おいしい天然ぶりをお届けします！

商品ものがたり vol.152



天然ぶり切身

こだわりポイント

大型サイズの天然ぶりを使用。だからおいしさが違います！『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。養殖ぶりほどの脂はありませんが、大型になるほど身に脂のりおいしが増します。原料の買付けにおいては、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をお届け主に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。ぶりは周年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。

「ウロコを取りました」

おかやまコープの組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現しました。ウロコを除去していますので焼き物のほかに、「ぶり大根」や「雑煮」などにもご利用しやすくなっています。



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。

未来つながるプロジェクト

食品ロスについて考えてみませんか？

最近よく耳にする食品ロス。食べられるのに、捨てられている食品のことです。食品ロスをなくすために、私たちにできることは何か、岡山市エコ技術研究会の稲見圭紅先生からお話をうかがいました。一緒に取り組んでみませんか？



7月7日(金)コープ西大寺にて

日本の食品ロスってどのくらい？



これは世界の食糧援助量の約2倍！

1日1人当たりお茶碗1杯分の食糧が捨てられています。

もったいない！をとりもどそう！

日本の食品ロスのうち、約半分は家庭から発生しています。私たちにできる取り組みは？

冷蔵庫の中身を
チェックして
買い物

冷凍保存

作りすぎ
ない

残ったおかずを
リメイク

生ごみ
堆肥化

誰でも無理なくできる取り組み、まずはこの2つから...

① 生ごみ水分ダイエット

ごみの量は重量で計られます。生ごみの約80%は水分です。

☆ぎゅっと水切り！

お茶ガラなどは手で絞っただけでかなりの水分がとれます。

☆生ごみをぬらさない！

直接ごみ箱か新聞紙で作った箱に入れましょう。



② すぐ食べるものは消費期限・賞味期限の近いものから買いましょう。

☆消費期限

…食べる・飲むことのできる期間

☆賞味期限

…おいしく食べられる・飲める期間



食品ロスをなくすため、

みんなでやってみましょう！

子育てひろば
すずめ

12月の予定

5・12日

(19・26日はお休みです)

10時30分～12時 毎週火曜日

コープ西大寺 2階 第3会議室

コープ山陽 系組合員活動室



コープ東川原の子育てひろばは12月はお休みです。

米出入りは自由です。



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



鮮度・身質・脂のノリを吟味。おいしい天然ぶりをお届けします！

商品ものがたり vol.152



天然ぶり切身

こだわりポイント

大型サイズの天然ぶりを使用。だからおいしさが違います！

『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。養殖ぶりほどの脂はありませんが、大型になるほど身に脂のりおいしが増します。原料の買付けにおいては、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をお届け主に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。ぶりは周年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。

「ウロコを取りました」

おかやまコープの組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現しました。ウロコを除去していますので焼き物のほかに、「ぶり大根」や「雑煮」などにもご利用しやすくなっています。



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。