



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



写真はおがず
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。

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
おがずコース 塩分3~4g
約400キロカロリー
 1人様分 1日1食 **561円** (税込8%605円)
 2人様分 1日1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 1日1食 **533円** (税込8%575円)
 2人様分 1日1食 **492円** (税込8%531円)

なごみおがずコース 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8%689円)
 2人様分 1日1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

4/9(日)は

今ついている価格よりさらにお得な

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

※母の日・父の日ギフトもポイント5倍の対象です。
 ※母父ギフトのご注文1点につき50ポイントプレゼント!



母の日・父の日
ギフトの早期割引は 4/9(日)まで
お急ぎください!

4/14(金)は

コプカプレミアム特典4倍
チャージデー!

コプカ払いで65日ポイント5倍!

チラシのお知らせ

4/14(金)~4/17(月)

「大生鮮市」「まんなかの市」

4/18(火)~4/20(木)

「よりどりお買い得祭り」

かしこく暮らす
処方せん保障の
個人相談会

わが家にあつた
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)

●コープ福富は共済カウンターでのご
相談になります。それ以外は会議室
でのご相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の事務局

☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	5/17(水)	6/21(水)
コープ大野辻	4/27(木)	5/13(土)
コープ西大寺	5/13(土)	5/22(月)
コープ北畝	4/22(土)	4/25(火)
コープ東川原	5/19(金)	6/16(金)
コープ福富	5/10(水)	5/20(土)
コープ大福	4/22(土)	5/19(金)
コープ総社東	5/16(火)	5/20(土)
コープ倉敷北	5/13(土)	5/16(火)
コープ鴨方	5/4(木・祝)	5/20(土)
コープ林田	4/24(月)	5/14(日)
コープ山陽	5/10(水)	5/13(土)
真庭センター	4/25(火)	5/23(火)
井原センター	4/25(火)	5/23(火)
新見センター	4/25(火)	5/23(火)
津山センター	4/25(火)	5/23(火)

エリア総代会議開催のご案内

●開催時間 10:00~12:00(予定)

エリア総代会議では、各エリアの2023年度の活動のすすめ方を確認し、
 第67期通常総代会議案(一次案)について、疑問を解消し理解を深めます。
 総代会の議案(一次案)への意見や要望が出せる最後の機会です。
 ぜひご参加ください。

- 総代のみなさんは、別途お送りしている案内ハガキをご覧ください。
- 総代以外の組合員で参加をご希望の方は、4月14日(金)17:00までに、エリア事務局
または機関運営・広報室へご連絡ください。
- 託児はありません。お子さん連れでの参加もお控えください。

エリア	日程	会場
岡山西		オルガホール
倉敷	5月8日(月)	倉敷アイビースクエア
備北		高粱国際ホテル
岡山東		オルガホール
美作	5月9日(火)	津山市総合福祉会館
井笠		笠岡市民会館

お問い合わせ エリア事務局 086-256-2677 または 機関運営・広報室 086-256-2515(月~金曜 9:00~17:00)

子どもとパパ 作ってあそぼ! vol.2

思い出の形に

ウィークリー作成委員会(千鳥東岡山)
子どもさんの絵や使い残しの文房具...
100円ショップのアイテムを使って、リメイクや
オリジナルグッズにしてみませんか?

A. プラバンキーホルダー

インクジェットプリンターと100円SHOPの材料でできる!

B. オリジナルトートバッグ

よいするもの... 印刷できるプラバン(100) / キーホルダー金具等(100)
はさみ / パンチ / アルミホイル / はし
* (100) → 100円SHOPでゲットできるよ。

よいするもの... 印刷できるクロスシート(100) / 無地のトートバッグ等(100)
はさみ / アイロン / あて布
* (100) → 100円SHOPでゲットできるよ。

- 

好きな写真やイラストを、プラバンに直接印刷します。

⚠️ プラバンは縮むと印刷の色が濃くなるよ。画像の色を薄く明るめに調整して印刷しよう!!
- 

好きな形にカットします。(そのままでもOK!)
キーホルダーにする場合は、パンチで穴をあけてね。
- 

アルミホイルの上にプラバンをのせ、オーブントースターに入れ、加熱して粘着します。
(600W約80秒、800W約55秒)
- 

プラバンをはしで取り出し、冷めないうちに平らなものでおさえよう! キーホルダー・金具をつけてできあがり!

- 

好きな写真やイラストを、クロスシートに直接印刷します。

⚠️ クロスシートの種類によっては、反転印刷が必要なものとどうじなものがあるよ。パッケージの説明をよく確認してね!!
- 

約20分乾燥させ、印刷が完全に乾いたら好きな形にカットします。(そのままでもOK!)
- 

あて布をあて、アイロンで圧着したらできあがり!
(高温・ドライで約15～20秒)

布用ペンなどで文字やイラストをかくと、さらにゴージャスに!

マーブルクレヨン

折れて短くなったクレヨンや、子どもが大きくなって使わなくなったクレヨンを生まれ変わらせませんか。見た目もカラフルでかわいいですよ!

【作り方】

1. カッターなどを使ってクレヨンを小さくする。
(大きさの目安は5mm～1cmくらい)
2. 1を何色か組み合わせて、シリコン製カップにに入れる。
3. 湯せんにかけて溶かす。(レンジでも可)
4. 室温で、または冷蔵庫に入れて冷やす。
固まったら、型からはずしてできあがり!

ネコ型のシリコン製カップ(100)で作りました!

色の組み合わせを考える時や、型からはずす瞬間は大人でもワクワクして楽しいですよ。



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



宅配部門第5位、店舗部門第11位!

商品ものがたり



CO・OP骨取りさばの味噌煮

みんなに食べて欲しいから、腹骨・小骨をとりました。

おすすめのポイント

- ノルウェー産さばを小骨までとりのぞいて味噌煮にしました。
- 信州味噌ベースの甘めのタレは、さばのうま味もしみ出して子どもにも大人気。
- 「簡単便利」にお魚が食べられます。

いつでも食べたいときに、手軽に召し上げられる個包装。1袋に約60gの切身が入っています。湯せんで温めるだけで「手軽で生ゴミも出ないのが嬉しい」と組合員さんの支持が広がっています。

COレスキスキキャンペーンの投稿より

ペンネーム:ブラックさん
骨取りさばの味噌煮は子どもたちもごはんが進むし、骨がないから食べれる!とばかり!!親は案外出来るし、子どもは美味しく魚を食べて、お互いHappyです*

ペンネーム:ヨッシーさん
優しい味噌味が大好きです。自分で作るには手間もかかるし味付けもなんか思ったようにならず、これを知ってからはいつでも美味しいさば味噌が食べられて幸せです!