

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

岡山県岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

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

カタログ掲載全品
 配送料・クール代込み

保存版カタログ
 無料配布中

「おすすめの早期割引」受付中!!

おすすめ
 商品は
 コチラ!



昨年1番
 人気です!!

あたご梨 4kg
 (大玉4~5玉)

人気
 Gift

昨年2番
 人気です!!

日本ハム
 本格派5種セット

人気
 Gift

早めのご注文がとってもお得!
 「早期割引」期間

班配・個配・コープステーション... 12月1日(金)
 店舗 12月3日(日)
 承り分まで

※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。

くらしと生協 ハッピーマルシェ 冊子冬号

● カタログを無料で
 お届けします。

カタログが必要な方は、
 10月4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

11月3回のお届けチラシセットにて
 (10月30日~11月3日) 予定です。



お店からのお知らせ

10/15(日)は ポイント5倍!

コープ秋の特別抽選会開催!

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。10/15(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

1等はコープの商品券5,000円分 全店で50本

※コープ鴨方はこの抽選会を行いません。

コープ鴨方 10/13(金)あさ9:30 改装オープン予定!

コープ鴨方は、鮮度や品揃え、美味しさを追求した「おいしいお店」、
 誰でも楽しく、買い物しやすい「やさしいお店」を目指して皆様のご来店をお待ちいたしております。

チラシの
 お知らせ 10/13(金)~10/16(月) 「まんなかの市」「秋のごちそう」
 10/17(火)~10/19(木) 「よりどりお買得市」

(公財)おかやま環境ネットワーク体験プログラム

『第10回旭川かいぼり調査』のご案内

旭川をせき止めて、干上がった川で生きものを捕まえて調査をした後、
 川を耕します。生きものの解説やおいしい川のめぐみの販売もあります。

日時 11月5日(日) 10:00~13:30(受付は9:30~)
 ※雨天決行、日程を一部変更します。

場所 岡山市立竹枝小学校(岡山市北区建部町吉田)前の旭川河川敷
 ※駐車場は竹枝小学校グラウンド

参加費 1人100円 ※未就学児は無料、小学生以下は保護者又は引率者同伴

持ち物 長靴、軍手、お茶、弁当、あれば網・バケツ

申込 11月2日までに①氏名②年齢③電話④郵便番号⑤住所を
 建部町公民館までFAX・E-mailにてご連絡ください。

お申し込み・
 お問い合わせ

建部町公民館

Tel 086-722-2212 Fax 086-722-2160

E-mail takebekoumin@city.okayama.jp

10月は
 AMDA
 募金月間

AMDA募金にご協力ください

あなたの気持ちを
 岡山発の
 国際協力支援に!

支援を必要としている人々、子どもたちがいます。
 あなたの「役に立ちたい」を募金に託しませんか?

おかやま発国際貢献
 From the people of Okayama, Japan



ホンジュラス
 母子保健事業
 への支援

◀産着などの新生児
 キットは、出産準備が
 困難な妊婦に
 喜ばれています。
 (写真提供 AMDA 社会開発機構)

募
 金
 方
 法

対象企画回.....
 10月4回(配布10/9~13)
 宅配 11月1回(配布10/16~20)
 「eふれんず」の注文番号は
 「1522番」です
 店舗 募金箱を設置しています

OCR注文書で裏面の
 6ヶタ商品注文欄へ
 注文番号 **001522** と
 口数をご記入ください。
 [記入例]
 注文番号 ↓ ↓ 注文数
 001522 25
 1口200円です。
 5口で1,000円になります。

AMDAとの
 協定締結
 10周年

「10周年のつどい」開催

日時 10月23日(月) 10:00~12:00 場所 オルガホール

●お問い合わせ/組合員活動グループ ☎086-256-2570(受付時間/月~金曜 9:00~17:00)

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて
 適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています



環境にやさしい印刷

IJ Café さがな お魚教室

エコな料理に挑戦!!

2017年 11月1日(水)
10:00-12:00

場所: サンライズ笠岡調理室

参加費: 200円 託児: あり(1才以上 1人100円)

定員: 40名

※応募者多数の場合は抽選になります。落選の方にはご連絡します。



地元でとれるお魚を使って、ムダのない調理法を学ぶことで、環境にやさしい生活に関心をもっていたらどううれしいです!

持ち物: エコマスク、三角巾

IJ Café さがな お魚教室 申込書

エコな料理に挑戦!!
お名前

Tel.

託児 ないあり(プルギありなし)

ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、各種企画のご案内などおかやまコープからの連絡に使用いたします。

申込め切 10/20
切り取り、返送担当者
又はコープ鴨方サービス
カウンターまでどうぞ。

井笠エリア事務局 行き

は〜と♥ふるサロンに参加しました(報告)



8月18日(金) コープ鴨方にて「は〜と♥ふるサロン」が行われ、は〜と♥ふるネットの応援者を中心に20名の参加者で学習交流しました。

今回のテーマは **傾聴** (けいちょう)

そんな声を受けて 傾聴ボランティアグループの松本さんを講師に 傾聴について学習しました。



傾聴の基礎理論を聞いた後、2人組で実際にやってみました。



盛り上がりすぎて雑談になってしまったグループも... 聴くって、難しいね。



「傾聴」学習のキーワードをいくつか紹介します。

- 話しやすい雰囲気づくりがとても大事。
- 「聴く」は音だけではなく 深層心理の声をきくこと。
- 相手のことばを反復することで、相手が気持ちを整理できる。
- 「はい」「いいえ」で答えられる質問ではなく、話が広がる質問をしよう。
- 共感され、心が癒され、心が開放されることで自分の心の状態に気づく。

♥ この学習が、は〜と♥ふるネットの活動や日常生活でいかされるといいですね。♥

話し相手って、簡単そうだけど、けっこう難しいのよね。

話が続かないのよね。

1人になって子どもの話をうまく聞けないから、しゃべってくれなくなったの。



メールやラインにたよっているのよね。

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



香ばしい味噌の香りが食欲をそそる豚ステーキ



CO-OP 豚味噌ステーキ

国産豚のうで肉・もも肉を使用し、信州善光寺門前みそでつくった自慢の味噌だれを一枚ずつ手塗りしました。凍ったままフライパン調理できるので、夕食はもちろん、朝食やお弁当にも便利です。2枚ずつの仕切りトレイ入りなので、必要分だけ手軽に調理できます。

- お肉にほどよい甘みと香りを与える信州味噌に、お肉をやわらかくする働きのある麹を多く含んだあま味噌をブレンド。まろやかな甘みとコクのある味噌だれは、ご飯によく合います。
- 味噌が均一になるように、1枚ずつ手でいいいんに塗っています。
- 味噌を生かして、野菜と炒め合わせたり、蒸し鍋風にするなど、いろいろなアレンジも楽しめます。

商品ものがたり vol.145

組員さんのおすすめの声

フライパンに「くっつかないホイル」をして焼いています。味噌がご飯によく合って家族から好評です。

玉ねぎやにんじん、キャベツなどの野菜を下に置いて蒸し焼きにします。野菜に味噌がしみておいしくなりますよ。

