

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

岡山県北區奉還町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

ポイント5倍!

1月3回注文書で注文された商品が  
ポイント5倍対象になります!

ポイントのご利用はこちらに記入



ポイント欄		ポイントご利用の際は、「今回ご利用ポイント」欄にポイント数(100ポイント単位)をご記入ください。
ご利用可能ポイント	今回ご利用ポイント	
7687ポイント	2200	

この機会に  
ポイントを  
たくさん  
ためてね!



貯まったポイントの使い方を掲載していますので、詳しくは今週配布の別チラシをご覧ください。

くらしと生協  
住まいの快適物語 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、  
1月3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  
2月1回のお届け  
チラシセットにて  
(1月22日~1月26日) 予定です。



お店からの  
お知らせ

年内は休まず営業いたします

- 12月31日(日)は全店夜7時までの営業とさせていただきます
- 1月1日(月)~1月3日(水)は店休日とさせていただきます

新春初売りは全店1月4日(木)朝9時30分~

1/4(木)限定 新春お年玉企画

各店500枚限定 スピードくじ抽選会

1/4(木)朝9:30より、1回のお買物金額1,000円ごとに、その場で当たるスピードくじを1枚配布いたします。  
 1等はコープの商品券 10,000円分!  
 5等、末等(お菓子)まであります!  
 ※なくなり次第終了となります。

各店60袋限定 お楽しみ福袋

1/4(木)朝9:30より、お楽しみ福袋を販売いたします。お一人様1袋限り  
 2,000円相当コープ商品詰め合わせ  
 1袋1,000円(税込参考価格1,080円)  
 ※なくなり次第終了となります。

1/4(木)は特別ポイント5倍! 冷凍食品4割引

チラシのお知らせ 1/4(木)~1/6(土)「新春初売り得得の市」 1/7(日)~1/10(水)「成人の日のお祝い・ご馳走」

1/7(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引

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)



会場	日程	
オルガ	1/17(水)	2/21(水)
コープ大野辻	1/25(木)	2/10(土)
コープ西大寺	1/15(月)	2/3(土)
コープ北畝	1/20(土)	1/23(火)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	1/20(土)	2/14(水)
コープ大福	1/19(金)	1/27(土)
コープ総社東	1/20(土)	1/25(木)
コープ倉敷北	1/16(火)	2/10(土)
コープ鴨方	1/20(土)	1/25(木)
コープ林田	1/15(月)	2/3(土)
コープ山陽	2/3(土)	2/14(水)
真庭センター	1/15(月)	2/19(月)
井原センター	1/23(火)	2/27(火)
新見センター	2/13(火)	3/13(火)

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]

寄せられた募金は、世界各地のユニセフの活動に役立てられています。

おかやまコープは  
ユニセフを  
応援しています



おかやまコープは、「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を支援しています。

ミャンマーでは、慢性的な栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児に対する食習慣についても知識が十分に行き届いていません。このプログラムでは、ミャンマーの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために、保健員への研修や栄養治療食の配布などを実施しています。

微量栄養剤の配布



©UNICEF/NYHQ2012-2083/Dean

保育員の育成



©UNICEF/UNI28433/Noorani

支援地域の子どもの栄養状態が改善しています!

子どもが病気の時にどんな食事やケアをしたらいいかを知ることができました。



ユニセフの研修で、子どもが健康でたくましく成長するためのアドバイスを学び、栄養指導に役立てることができています。

©UNICEF Myanmar/2017/Tin Aung

母親のナウ・ライ・ライ・ニューさんと娘のピューちゃん(左)指導する保健員のマー・ハイ・マン・ツォンさん(右)

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



## サバの実演 さばき方

講師はまがり普及委員  
林宗男さん。  
3枚おろしの実演

## さばいて みよう!!



上手にさばけました!!



その調子!!

お父さん  
も頑張る!!

いい体験  
できました

一人一尾さばきました



エコCafe  
お魚教室  
エコの外し方・包丁を  
入れる場所など  
細かく教えて  
頂きました。  
見事な手さばき!



11月1日、笠岡市保健センター  
にて行われ、31名の参加が  
ありました。環境にやさしい生活  
に関心をもってもらおうと、身近な  
魚を使うの使い切り調理法を  
学びました。

## エコCafe 2017 お魚教室 エコな料理に挑戦!! の報告! 11/1(水)

### Cooking Menu

- ◎ アジのカレムニエル
- ◎ アジの骨せんべい
- ◎ キャベツの中華風漬物
- ◎ 豆腐アイス



アジの骨と頭は  
唐揚げに!!

## 試食・交流

おい~smile



大きいアジのために頭も骨を  
サク・サクでおいしかった

### エコ診断フェック ビンゴゲーム

ビンゴ!!  
ビンゴ6枚の方  
「おめでとう  
ございませう」

景品: コアインロールと新聞エコBag.

キャベツの漬け物  
干しいたけのうま味  
出で、おいしさを  
テスト



### 参加者の声

- アジを頭まで揚げて食べる。たべてビックリ。おいしかった。
- お魚料理苦手ですが... 今日初めて、ちよとさばいてみようと思いましたが、又企画してくれ!!
- 家でのエコ。野菜の皮は冷蔵保管にまとめてスプーンにしています。



10月に出た  
ゴミは...

コレだけです

### 豆腐アイス

※ちよとさばいた時に...

- ① 絹ごし豆腐、80~100g (混ぜたお味噌に)
- ② パンラアイス 200g (やわらかくしておく)

①+②に黒みつを加え  
マージル状にして  
再冷凍して  
出来上がり!!

私の  
お気に入り  
COOP商品  
ご紹介!!  
COOP  
国産生芋こんにゃく  
歯ごたえがあって、  
口もよくみ込み。  
おどんには必ず召し入れませう!!

ちよと  
聞いてよ

エリアX-バー  
1年目の  
おやんです!!

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

### 2017年度Cコレ総選挙 宅配部門第2位・店舗部門第1位!

### 商品ものがたり vol.155

CO-OP  
冷凍讃岐うどん  
5食

のどごしが良く、コシの感じられる茹でたての  
うどんを急速凍結しました。  
茹でたての美味しさをそのままお届けします。

**おすすめポイント**

いつでも  
打ちたてのおいしさ  
打ちたて・ゆでたてを急速凍結しているから、強いコシと、なめらかなのどごしのうどんが、ご家庭でいつでも手軽に召し上がれます。

**レンジで簡単調理**

内袋のまま電子レンジで調理できるので簡単・便利! すぐにおいしいうどんのできあがり。手軽で簡単、アレンジメニューもいろいろ楽しめます。

**調理例**

#### 釜玉うどん

- ① 器に卵を割り入れ、かるくかき混ぜます。
- ② ゆでたうどんを①の器に入れ、うどんと卵をすばやくかき混ぜます。
- ③ 卵が半熟状態になりましたら、だし醤油と薬味をかけてお召し上がりください。

#### 肉うどん

- ① 豚肉または牛肉を、砂糖、しょうゆ、酒、みりんできれいに煮ておきます。
- ② ゆでたうどんをつゆの入った器に入れ、①の肉、かまぼこ、ねぎ、ごまなどをのせてお召し上がりください。