

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

たべてん便

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!
便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(月~金・5日間)配達料はかかりません。
まずは1週間の「おためし」をご利用ください。



おかずコース

塩分3~4g
約400キロカロリー

1人様分
1日1食

561円

(税込価格605円)

2人様分
1日1食

520円

(税込価格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

(税込価格575円)

2人様分
1日1食

492円

(税込価格531円)

なごみおかずコース

塩分4g以下
約500キロカロリー

1人様分
1日1食

638円

(税込価格689円)

2人様分
1日1食

597円

(税込価格644円)



ご利用者の声

- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
- 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
- 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
- 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★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。
★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 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

お店からの
お知らせ

**1/21(日)はポイント5倍!
冷凍食品4割引!**

チラシの
お知らせ

1/19(金)~1/22(月)

「大寒」「受験生応援」

1/23(火)~1/25(木)

「よりどりお買得祭り」

1/28(日)は組合員感謝デー大抽選会開催のお知らせ

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。1/28(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。
1等は5,000円相当の千屋牛ロースすき焼き用

恵方巻予約受付中!

詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。



ご予約受付期間
~1/26(金)まで

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)

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 | 2/21(水) | 3/21(水) |
| コープ大野辻 | 2/10(土) | 2/15(木) |
| コープ西大寺 | 2/3(土) | 2/19(月) |
| コープ北畝 | 2/17(土) | 2/27(火) |
| コープ東川原 | 2/16(金) | 3/16(金) |
| コープ福富 | 2/14(水) | 2/17(土) |
| コープ大福 | 1/27(土) | 2/16(金) |
| コープ総社東 | 2/17(土) | 2/22(木) |
| コープ倉敷北 | 2/10(土) | 2/20(火) |
| コープ鴨方 | 2/17(土) | 2/22(木) |
| コープ林田 | 2/3(土) | 2/19(月) |
| コープ山陽 | 2/3(土) | 2/14(水) |
| 真庭センター | 2/19(月) | 3/19(月) |
| 井原センター | 2/27(火) | 3/27(火) |
| 新見センター | 2/13(火) | 3/13(火) |

2017年度 **岡山県生協連組合員活動交流集会のご案内**

(主催)岡山県生活協同組合連合会

安心して暮らせるまちづくり、健康づくり

誰もが住み慣れたまちでその人らしく、安心して暮らすことができる地域社会づくりは、私たちにとってたいへん重要なテーマです。そして、住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の問題解決やまちづくりを進めていく課題と同時に、私たち一人ひとりの健康づくりがとても大切です。「健康で長生きしたい」という願いを実現していくためにも、地域で、みんなで、健康づくりに取り組んでいくことが大切になっています。

そこで、今年度の組合員活動交流集会は、健康づくりをテーマに、「栄養疫学」の見地から、栄養データにもとづく、健康づくりについて学びます。

日時 **2月2日(金)10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

講演 **「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」**

- ★ほかに、県内生協の活動報告等を予定しています。
- ★開会前にロビーにて、健康チェックコーナーを設けています。
- ★参加費は無料です。おかやまコープからの参加者には交通費と昼食をお渡します。

参加申込 **1月19日(金)までに組合員活動グループへお願いします。**

☎086-256-2570(月~金 9:00~17:00)

ホームページからも参加申込できます!



講師/佐々木 敏(ささき さとし)氏
東京大学大学院 医学系研究科
社会予防疫学分野教授 医学博士

託児(1歳以上)あり。
申し込み時にお申し出ください。



春の総代・組合員懇談会

2会場のうち
いずれかに
ご参加下さい

懇談会では、2017年の振り返りを行うとともに総代会で決定する事項について説明を受け、話し合います。井笠エリアの組合員活動の振り返りも行います。昨年度の活動がよりよいものになるよう、ご意見をお聞かせください。

3/7 (水) 10:00～12:00
井原市地場産業振興センター

3/12 (月) 10:00～12:00
コープ鴨方

組合員ならどなたでもご参加いただけます。
*総代の方には別途案内します

参加者には交通費を用意します。
*会場までの距離を測って下さいね。

託見あります。
*1名以上
1人100円
要申し込み

「コープってこんな活動をしてたのね」など、いろんなお話を聞いておしゃべりする楽しい会です。
是非来て下さいね。

参加ご希望の方は 井笠エリア事務局 Tel. 086-256-2677 へ 2月9日(金)までに申し込んで下さい。

アマモ再生教室④ アマモの苗定植のご案内

水質を浄化する作用があるとされる海の植物アマモ。小魚の産卵場所にもなるアマモ場は「海のゆりかご」とも言われ、各地で再生活動が広がっています。今回は浜において育てた苗を植えますよ。

日時 1月31日(水) 早朝 5:30集合 (7:00頃終了予定)
場所 笠岡市神島見崎集会所 参加費無料
準備物 タオル、長ぐつ、ゴム手袋、照明器具、防寒着

は〜と♡ふるネット

「ちょっと助けてほしい」という時、「困ったときは、お互いさま」の気持ちで、組合員さんが自分にできる範囲のことでお手伝い

私たち くらよし ほぞかお おおきし 3名のコーディネーターが対応しています。

室内そうじ 買い物代行 食事作り 片付け etc. 募金の同行
たすけあいの輪が広がっています。

今年はアマモの苗がうまくなるぞ、うれしいぞ!

早起きするね

うちは近だから学校や仕事に行く前に参加できそうね。

アマモ植えた後に見る日の出がきれいなのよ〜

初参加の方大歓迎

アマモ再生教室④ 参加申込書

お名前 _____

※お子様は学年又は年齢をご記入ください。

電話番号 () - _____

申込×印 切り取って、画送地またはコープ鴨方サービスカウンターへ提出してください。

1/26(金) 井笠エリア事務局 行き

ご記入いただいた個人情報厳重に管理し、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。

お気軽に総合窓口へお電話ください

おかやまコープ 生活支援サービス総合窓口 0120-378-502

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

ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



①ふんわり軽くて食感しっとり
ふんわりし通りの生地は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりし通りに仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいいに直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く…。昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼きと生地付けを16~17回繰り返して、焼き上がるまで50分~1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいいにつくっています。

商品ものがたり Vol.155

組合員さんのおすすめの声

しっとりして美味しいです。家族にも人気です。

1切れの厚みがあり食べ応えがあり、しっとり美味しいです。

久米郡 菅平奈緒美さん
岡山市 本村恵子さん

春の総代・組合員懇談会

2会場のうち
いずれかに
ご参加下さい

懇談会では、2017年の振り返りを行うとともに総代会で決定する事項について説明を受け、話し合います。井笠エリアの組合員活動の振り返りも行います。昨年度の活動がよりよいものになるよう、ご意見をお聞かせください。

3/7 (水) 10:00～12:00
井原市地場産業振興センター

3/12 (月) 10:00～12:00
コープ鴨方

組合員ならどなたでもご参加いただけます。
*総代の方には別途案内します

参加者には交通費を用意します。
*会場までの距離を測って下さいね。

託見あります。
*1年以上1人100円要申込み

「コープってこんな活動をしてたのね」など、いろんなお話を聞いておしゃべりする楽しい会です。
是非来て下さいね。

参加ご希望の方は 井笠エリア事務局 Tel. 086-256-2677 へ 2月9日(金)までに申し込んで下さい。

アマモ再生教室④ アマモの苗定植のご案内

水質を浄化する作用があるとされる海の植物アマモ。小魚の産卵場所にもなるアマモ場は「海のゆりかご」とも言われ、各地で再生活動が広がっています。今回は浜において育てた苗を植えますよ。

日時 1月31日(水) 早朝 5:30集合 (7:00頃終了予定)
場所 笠岡市神島見崎集会所 参加費無料
準備物 タオル、長ぐつ、ゴム手袋、照明器具、防寒着

おかやまコープ生活支援サービス

は〜と♡ふるネット

「ちょっと助けてほしい」という時、「困ったときは、お互いさま」の気持ちで、組合員さんが自分にできる範囲のことでお手伝い

私たち くらよし ほぞかお おおきし 3名のコーディネーターが対応しています。

今年のアマモの苗がうま〜育っているらしいぞ!

早起きするね

うちは近だから学校や仕事に行く前に参加できそうね。

アマモ植えた後に見る日の出がきれいなのよ〜

初参加の方大歓迎

井笠エリアでも

室内そうじ 買い物代行

草取り 食事作り 片付け etc.

たすけあいの輪が広がっています。

アマモ再生教室④ 参加申込書

お名前 _____

※お子様は学年又は年齢をご記入ください。

電話番号 () - _____

申込メチ 切り取って、画送地またはコープ鴨方サービスカウンターへ提出してください。

1/26(金) 井笠エリア事務局 行き

ご記入いただいた個人情報厳重に管理し、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。

お気軽に総合窓口へお電話ください

おかやまコープ生活支援サービス総合窓口 0120-378-502

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

ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。

商品ものがたり Vol. 155

コープ 厚切りバウムクーヘン 厚切りバナナバウム

①ふんわり軽くて食感しっとり
ふんわりし通りの生地の秘密は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりし通りに仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいいに
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く…。昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼きと生地付けを16~17回繰り返して、焼き上がるまで50分~1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいいにつくっています。

組合員さんのおすすめの声

しっとりしていて美味しいです。家族にも人気です。

1切れの厚みがあり食べ応えがあり、しっとり美味いです。

久米郡 菅平奈緒美さん
岡山市 本村恵子さん