

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

<https://okayama.coop/>

平和とよりよい暮らしのために

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

おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ 食事スタイルに合わせて選べる3つのコース! **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り献立でお届けします。まずは、1週間(月～金・5日間)ご利用してみませんか?

人気No.1 Fabeten Bin

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** (税込参考価格605円)
 2人様分1日1食 **520円** (税込参考価格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** (税込参考価格575円)
 2人様分1日1食 **492円** (税込参考価格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** (税込参考価格689円)
 2人様分1日1食 **597円** (税込参考価格644円)

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

★18:00ごろまでお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を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

くらしと生協 まいにち着る服冊子 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3日** 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1日のお届けチラシセットにて**
 (10月22日～10月26日予定です)



10/7(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

コープ西大寺 コープ北畝 コープ大福

の3店舗では **がっつり肉祭り開催!**

チラシのお知らせ
 10/5(金)～10/9(火) 「秋祭り・運動会・3連休のごちそう」
 10/10(水)・11日(木) 「とびっきり2DAYS」

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	11/21(水)	12/19(水)
コープ大野辻	10/25(木)	11/10(土)
コープ西大寺	11/3(土)	11/19(月)
コープ北畝	10/23(火)	10/27(土)
コープ東川原	11/16(金)	1/18(金)
コープ福富	11/14(水)	11/17(土)
コープ大福	10/27(土)	11/16(金)
コープ総社東	11/17(土)	11/22(木)
コープ倉敷北	11/10(土)	11/20(火)
コープ鴨方	10/27(土)	11/17(土)
コープ林田	—	—
コープ山陽	11/10(土)	11/14(水)
真庭センター	11/19(月)	12/17(月)
井原センター	10/23(火)	11/27(火)
新見センター	11/13(火)	12/11(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
 ☎086-296-9911 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

くらしの見直し講演会のご案内 [CO-OP共済ニュース]

参加費無料

今できる備えを知ろう!
震災でわかった 本本当に必要な保障

講師: 女性雑誌の家計診断でおなじみの藤川太先生です。

日時 **12月8日(土) 13:00～15:00** (開場は12:30より)
 会場 **オルガホール(オルガビル地下1階)**
 参加資格 おかやまコープの組合員様と、そのご家族様
 参加費 **無料**
 参加定員 **先着100名様限り**
 申込方法 「きょうさい通信+10月号」にて申込みください(今週配布の別チラシをご覧ください)

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
 ☎086-296-9911 (月～金曜 9:00～17:00)



お魚教室 ～旬の魚をさばろう!～

2018年10月31日(水)
10:00～12:00

場所: サンライフ笠岡調理室

参加費: 200円 託見あり(1人以上お一人100円)

定員: 40名 ※アレルギーの方は必要ならおやつをご持参下さい。

※応募多数の場合は抽選になります。落選の方のみご連絡します。

「カンマ」を使って調理します

里海米の試食もあるよ

地元でとれるお魚を使って調理をし、海の大切な環境に関心をもってもらえるとうれしいです!

持ち物: エコマスク、海巾着

お魚教室 申込書

～旬の魚をさばろう!～
お名前

Tel.

託見 ないあり (アレルギーありなし)

ご記入いただいた個人情報は数量に管理し、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。

申込時期 10/19(金)
7カ月前後取り置き担当
又はコープ島方サービスカウンターまで提出して下さい。

参加をご希望の方は、①申込書を提出もしくは、②二次元コード読み取り機能のある携帯電話で、右記二次元コードを読み込んで、参加申込をお願いします。



井笠エリア事務局行き

知っ得café in 井原センター

参加者 20名

8月31日、井原センターで知っ得caféが行われました。親子で参加してくださった方も多数いて、楽しく、にぎやかに米袋を使ったバッグ作りをしました。

米袋バッグ
講師 松岡せんせい



完成! ステキでしょ!

おしゃべりパーティーのご案内と試食をしました。

- ・日本のいちじくジャム
- ・ただの炭酸水
- ・発酵バターのショートブレッド



おいしいよ



みなさんの感想あり...

米袋がエコバッグになるなんて...
すごいアイデア!!

7月の水害後、片付けに追われていたが、初めて参加しました。
みなさんに元気をいただき癒されました。

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



沖縄県産もずくを使用した
風味豊かなフリーズドライタイプのスープです。

商品ものがたり vol.177



沖縄県産
もずくスープ

人気のひみつ
沖縄産のもずくを100%使用。

スープはもずくの風味と食感を引き立てる、あっさりとした味付け。うす口しよゆにかつおだしをきかせて和風のお吸い物仕立てに。ごまと小ねぎの風味、国産ゆずと国産みつばの香りをアクセントに加えることで、上品でバランスのとれた味わいに仕上げました。いろいろな料理に合わせてお楽しみいただけます。

作り手の想い
沖縄産もずくの風味と食感をまるごとスープに。

沖縄の美しく澄んだ海で育った、風味豊かなもずくを使用しました。もずく本来のおいしさをそのまま生かすため、フリーズドライ製法を採用。もずく独特の風味、ちゅるんとした口あたり、シャキシャキの歯ごたえを味わっていただけます。水にもサツと溶けるので、夏は冷製スープでどうぞ。

組合員さんのおすすめの声

風味も良い味付けに仕上がっていて、卵などでアレンジして食べても美味しいです。

あと一品!というときに手軽で、ずるっと口に入り、食べやすく大好きです。



総社市 木口令子さん



倉敷市 石丸幸江さん