

ホームページでもご覧になれます

おかやまコフ

検索

<https://okayama.coop/>

おかやまコフ

おかやまコフ

本紙は、毎週、おかやまコフの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコフは、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。

おかやまコフは「子ども参加型」・「地域テーマ型」の『岡山子ども未来ミュージカル』(主催 日本カバヤ・オハヨーホールディングス株式会社)を応援しています

締切  
間近

子ども出演者募集!  
 プロの役者さんと一緒に  
 舞台上に立ってみませんか?

岡山子ども未来ミュージカル

検索

詳しくはこちら

チャレンジしてみたい!という小中学生を大募集。

★募集要項

- 岡山県内在住の小学2年生～中学3年生 60名程度 ●性別・経験不問
- 2019年1月12日以降の毎週土日と祝日の稽古、本番前数日間(3月18日～22日の放課後)の集中稽古に参加できる方

★応募方法

応募用紙に、必要事項を記入し、顔写真を1枚同封し、郵送もしくは持参にてお申し込みください

- 宛先:〒700-0964 岡山市北区中山道2-9-11 ●応募締切:2018年10月31日(水)
- ライフデザイン・カバヤ株式会社 ミュージカル担当 行 (当日消印有効)

★オーディション有

- 日程:2018年11月17日(土)・18日(日) ●結果発表:12月14日(金)ウェブサイトにて発表、合否結果は応募者全員に郵送します。

★公演概要

- 日時:2019年3月23日(土)・24日(日)15:00開演 ●会場:おかやま未来ホール (イオンモール岡山5階)
- 演目:「さよなら、ハロルド!」

★問い合わせ先/岡山子ども未来ミュージカル事務局 ☎0120-195-145 (受付時間/11:00～16:00 日祝除く)

Mail : kodomo-musical@kabaya-ohayo.jp  
 Web : <https://www.kabaya-ohayo.com/kodomo-musical/>

10/21(日)は  
 コープの日 組合員感謝デー  
**ポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

開店～夕方6時まで  
**コープの日 秋の大抽選会開催!**

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枚配布しております。10/21(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40本

チラシのお知らせ  
 10/19(金)～10/22(月) 「大生鮮市」  
 10/23(火)～10/25(木) 「イタリアンフェア」

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**

会場	日程	
オルガ	11/21(水)	12/19(水)
コープ大野辻	11/10(土)	11/22(木)
コープ西大寺	11/3(土)	11/19(月)
コープ北畝	11/24(土)	11/27(火)
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	11/16(金)	11/24(土)
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	11/17(土)	11/22(木)
コープ林田	—	11/19(月)
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	11/27(火)	12/25(火)
新見センター	11/13(火)	12/11(火)

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)

おかやまコフ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局  
**☎086-230-6303**(月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

ご利用のながれ **は～と♡ふるネット**

①まずは総合窓口へお電話を  
 ②家事依頼は、「は～と♡ふるネット」のコーディネーターが訪問し利用の説明と登録のお手続き  
 ③日程・内容などに応じて応援者を探しコーディネーター・応援者・利用者が顔合わせを行い、利用スタート!!

※組合員でなくても利用できます。入会金・会費は必要ありません。利用料金は、登録口座からの引き落としです。

「困ったときは、お互いさま」  
 組合員さんが自分にできる範囲のことでお手伝いしています。

空いてる時間で♪  
 いつもの家事で♪  
 男性の方も大歓迎♪

あなたの手をかしてください

●組合員で健康な方 特別な資格は不要  
 ●活動は、時間や内容を相談可  
 ●活動費は、1時間当たり650円と交通費の実費  
 ●説明会に参加して登録を行い活動スタート!!

利用するには? 応援者になるには?

まずは、お電話をください  
 おかやまコフ 生活支援サービス 総合窓口  
 みんなハッピー コープ  
**☎0120-378-502** 月～金曜 9:00～17:00

ワーコープ実行委員会

## 子どもおすすめ 朝ごはん

少い工夫で朝食作りがラクちに



総合食  
アレンジメニュー

持ち物: エプロン, 三角巾, マスク

ワーコープ実行委員会

## 子どもおすすめ 朝ごはん

お名前 \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_

2018年 会場: 浅口市健康福祉センター栄養指導室にて  
11月22日(木) 募集人数: 大40名様 託見: あります!  
10:00-12:00 参加費: 200円  
※応募者多数の場合は抽選! 抽選の結果は案内します。  
1才以上お一人100円  
※アレルギーありの方、必要ならおやつもご持参下さい。

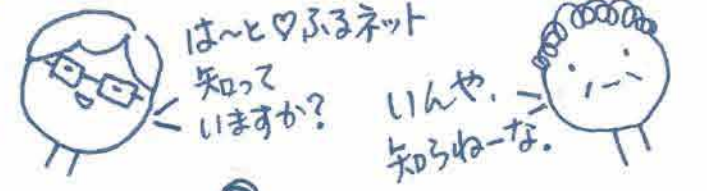
参加をご希望の方は、①申込書を提出もしくは、  
②二次元コード読み取り機能のある携帯電話で、右記  
二次元コードを読み込んで、参加申込をお願いします。

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。  
申し込み締め切り 11/9(金)  
お申し込みは、西に送付担当者  
又は、コープ鳥取サービス  
カウンターまでどうぞ!!  
井笠エリア事務局 行

おかやまコープの  
生活支援サービス

## は〜と♡ふるネット

<井笠エリアの活動紹介>



**草取り**  
庭一面の草がなくな  
って気分もスッキリ!  
利用者さんがとても  
喜んでくださって、やり  
がいがありました。  
(応援者Iさん)

**法事の準備手伝い**  
利用者さんとお話を  
しながら一緒に活動でき  
るところがいいですね。(応援者Yさん)

**子育て応援の外出同行**  
子育てでこんなまのママさんが少しでも  
助けられれば...と活動に入りました。自分の  
子育て経験が役に立ってうれしいです。(応援者Yさん)

他にも...  
屋内外のぞび  
買い物代行  
洗たくなど

は〜と♡ふるネット  
私にも応援者  
できるかしら?  
ミニタイプ  
小袋も袋入り  
もあるよ!!  
さつまいもの香ばしい香りで  
サクサク食感。甘さ控えめ  
やめられないおいしさ!  
ちゅと、  
聞いてね  
私のおすすめ  
バスケット  
です。  
Oちゃん

は〜と♡ふるネット  
総合窓口 月～金曜 9:00～17:00 総合窓口へ  
お気軽に  
お電話  
くださいなっ  
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



骨を取った贅沢。お魚好きを増やしたくて作りました。

商品ものがたり vol.179



骨取りさばの  
みぞれ煮  
倉敷  
エリア  
推奨商品

**人気のひみつ**  
おいしさそのまま、塩分カット  
小骨まで取ってあるので食べやすいと、「CO・  
OP骨取りさばの味噌煮」と共に人気の「CO・  
OP骨取りさばのみぞれ煮」。「おいしいけれど  
塩分が気になる」という声に応じて、おいしさ  
はそのまま、塩分をカットしました。  
※1袋あたりの食塩相当量1.5g→1.0gに低減

**作り手の想い**  
ていねいに骨を取りました  
脂がのったノルウェー産さばのひれや腹  
骨、小骨などをとりのぞき、大根おろしが  
入ったしょうゆベースのたれで煮付けま  
した。甘めの味付けにしていますので、お  
子さんからご年配の方にもおすすめで  
す。袋のまま湯煎するだけの簡単調理。

組合員さんのおすすめの声  
骨が取ってあるから  
子どもやお年寄り  
に安心。味も申し  
しい。ご飯に合  
います。  
たまに食べたく  
なるさばの味噌  
煮。身と皮がト  
ロとしてとても  
美味しいです。  
岡山市  
亀田衣里子さん  
真庭市 植木奈美さん