

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/

おかやまコープ

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 Tabeten-Bill

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「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 ウィンターブック

● **カタログを無料でお届けします。**
 カタログが必要な方は、**11月2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12月1回のお届けチラシセットにて**
 (11月19日~11月23日予定です)



お店からのお知らせ

11/1(木)は 特別ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

11/4(日)は ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

クリスマス・迎春 予約カタログ受付中! 生協の冬ギフト カタログ受付中!

チラシのお知らせ **11/1(木)~11/4(日) 「得得の市」「九州フェア」**

ヒバクシャ国際署名へのご協力、ありがとうございました。

「48,738筆」が寄せられました。 (10月16日現在)

寄せられた署名用紙は、日本被爆者団体協議会に託し、軍縮について議論する国連総会第一委員会に提出されました。全国では、これまでに830万筆の署名が集まっています。

おかやまコープでは、引き続き「核兵器の禁止と廃絶」をめざして、学習や情報発信をすすめていきます。

●署名へのお問い合わせ
 組合員活動グループ ☎086-256-2570 (月~金曜 8:30~17:00)



集まった署名用紙

「あらためて日本国憲法を知ろう!学ぼう!」講演会のご案内 **要申込・参加無料**

最近、「今年の臨時国会に憲法改正の発議を」「2020年を新しい憲法が施行される年に」など憲法改正に向けたニュースが報道されるようになってきました。日本国憲法は、私たちの暮らしに大きくかかわっています。しかし、私たちは、日頃の暮らしの中で憲法について考えたり、みんなで話し合ってみることが少なかったのではないのでしょうか?

おかやまコープでは、憲法についていろいろな考え方があることを前提に、私たちの暮らしと密接に結びついている憲法に関心を持ち、「組合員一人ひとりが自身の意見を持てる」ように学習会を開催します。

この機会に「憲法」と私たちの暮らしのかかわりについてお話を聞いてみませんか?

日時 11月27日(火) 10:00~12:00



内容 学習講演「日本国憲法の基礎と今日的課題」(仮)
 「憲法と私たちの暮らしのかかわり」「日本国憲法の基本的な内容」「憲法改定の内容や今後の動き」などについてお話しいただく予定です。

講師 伊藤 真(いとうまこと)さん
 弁護士、日弁連憲法問題対策副本部長

場所 岡山県医師会館401会議室
 (岡山市北区駅元町19-2 ※右図ご参照ください)
 ※会場に駐車場がありませんので、公共交通機関もしくはお近くの有料駐車場をご利用ください。

申込 ●定員:150人(先着順)
 どなたでも参加できますので、ご家族、お友達、お知り合いなどお誘いください。
 ・託児あります。事前にお申し込みください。(1歳以上、お一人100円)
 ●締切:11月23日(金)までにお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ 組合員活動グループ ☎086-256-2570(月~金曜 8:30~17:00)
 e-mail:kumikatu@okayama.coop HP:https://okayama.coop/

こちらからもお申し込みいただけます!

9月26日 井原市の
働く婦人の家で行われました。
西日本豪雨後、「もしもの備え」
を学習しようとする29名の参加
がありました。

学習

井原市役所
協働推進課 危機管理係
田中 穂由
「災害に備えよう！」お話



もしも!! に備えて ポリ袋クッキング in 井原 を開催しました。

ポリ袋クッキング

- メニュー
- さば缶のふわふわつくね
 - 蒸し焼きそば
 - ジャム蒸しパン
 - ご飯

調理ポイント 重要

- ポリ袋は高密度ポリエチレン製のものを使うこと。
- 空気を抜いて、上の方を系結ぶ。



ふくらむから
大きな鍋で!



簡単
だね!

つくね
やわらかくて
おいしい♡

焼きそば
ヘルシーで
11ね♡

子と一緒に
作りたい!!

さば缶の
ふわふわつくね

(材料) 4コ分
・さば缶(水切り) 1/2缶
・はんぺん 1枚
・長ねぎ 5cm
・溶き卵 1/2コ分
・大葉 4枚

(作り方)

- ビニール袋に(はんぺん)を入れよくもむ。
- (1)にさば缶を加え混ぜる。
- (2)に長ねぎのみじん切り、溶き卵、ちぎった大葉を加える。
- 4等分に油ひいて焼く。

- ### 大切なこと
- 家族との連絡方法を確認。
 - 携帯電話の電池切れも考えよう。
 - 持ち出し品の準備。
 - 自分の命は自分で守る。

ドキッ!!
「緊急地震速報」の音(サピル)を流したよ!

南海地震 すぐ身を守ろう!
震源が紀伊半島沖の場合
岡山に強い揺れがくるまで約40~60秒

アルファ米の試食



展示コーナー



- 井原市役所では
これを備蓄品として
そろえています。
- 塩味の
ついでに!
- 緩衝ボール
 - キッチンペーパー
 - 新聞スリッパ
 - ストロー
 - ポリ袋
 - カッパ
 - など

参加者の声

- 防災のお話、とても楽しく学べました。もっと知りたい!と思った。
- 災害時、市がどう対応したのか、実情がきけて良かった。
- スマホの充電・データのバックアップも大切だと知りました。
- 度々学習して防災意識を保ちたい。
- ポリ袋クッキング、家でもやりたい。

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コレ総選挙では宅配部門で4年連続第1位、店舗部門でも第4位となった不動の人気商品。



漁業大国、ノルウェー産のさばを使用し、鮮度を大切に低温・短時間で三枚に卸し、更に腹骨、カマ、ヒレを取り除きました。塩分は約1.3%に仕上げてありますので、焼物・煮物・揚げ物などいろいろな料理にご利用いただけます。

原料の鮮度にこだわりました
原料はノルウェー沖で、8~11月に漁獲されたものの中から、品質を確認し使用しています。

製品の鮮度にこだわりました
加工工程での鮮度管理は「手早さ」と「低温度」にあります。K値管理に基づき、低温・短時間で調理パックしていますので、獲れたての鮮度がそのままです。淡塩さばは何よりも鮮度を大切にしています。

「天日塩」が素材を引き立たせます
海水を太陽熱で蒸発させた「天日塩」を使用しています。塩加減は約1.3%で仕上げているので、焼物はもちろん、揚げ物・煮物・炒め物などいろいろな料理にご利用いただけます。

腹骨・カマ・ヒレを取り除きました
魚の骨取りが苦手な方でも食べやすいように腹骨・カマ・ヒレを取り除きました。
●グレースで乾燥や酸化から守ります 淡塩さばの表面には「グレース」と呼ばれる氷の皮膜を付けています。これにより、空気を遮断し、脂の酸化と魚の乾燥を防ぎます。

商品ものがたり vol.181

組合員さんのおすすめの声

塩分カットで食べやすく冷凍庫に入れておくと便利です。

淡塩だけど、しっかり味がわいていて、そのまま焼いても、みそ煮でも、照焼きでも、どんな料理にしても美味しく仕上がります。

岡山市 岡本陽子さん
岡山市 穂崎美香さん