

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/

平和とよりよいくらしのために

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。

宅配からの
お知らせ

生協の冬ギフト

まもなく締切です!
ご注文はお早めに!

保存版カタログ
無料配布中

ご注文締切日

班配・個配・・・12/7(金)

店舗……………12/9(日)

カタログ掲載全品 配達料・クール代込み



カタログ・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。

くらしと生協 好きな暮らし春号

●カタログを無料でお届けします。

カタログが必要な方は、
12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

1月1回のお届けチラシセットにて
(12月17日～12月21日)予定です。



お店からの
お知らせ

11/29(木)は特別ポイント5倍!

12/1(土)・2(日)は2日連続ポイント5倍!

冷凍食品4割引!

ポイント5倍の
対象です

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)
- 店内ギフト ●羽毛布団のご予約

カタログギフト早期割引12/2(日)まで!



12/2(日) コープ大野辻 コープ福富 コープ鴨方 コープ林田
の4店舗では がつつり肉祭りも開催!!

チラシの
お知らせ

11/27(火)～11/30(金) 「簡単!お手軽!鍋」

12/1(土)～12/3(月) 「得得の市」

(公財)おかやま環境ネットワーク

『持続可能な地域づくり～環境・社会・経済の調和を目指して～』

地方創生が声高に叫ばれている中、地方は衰退するばかりで
あまり効果が上がっていません。その原因はどこにあるのでしょうか?
環境・社会・経済の視点から持続可能な地域づくりについて
参加者同士で議論しながら考えます。

日時 12月8日(土) 10:00～12:00

場所 オルガ5階スカーレット(岡山市北区奉還町一丁目7-7) **要申込**

講師 井勝久喜氏(吉備国際大学社会科学部教授)

定員 40名 ※応募者多数でご参加いただけない場合のみ電話でご連絡致します。

応募対象 中学生以上 受講料 無料

申込 「12/8講座参加希望」とご記入の上、代表者の①氏名②住所③携帯番号
④参加者全員の氏名・年齢を、FAX、Eメール、郵送のいずれかで
12月5日(水)までにお申込ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階)
Tel/Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外での使用や第三者への開示などは行いません。

10月AMDA
募金月間の報告

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は

325万1,576円

みなさんからの募金はおかやまコフAMDA基金として積み立て、
AMDAからの要請に応じて緊急医療支援活動やAMDA社会開発機構
(AMDA-MINDS)のホンジュラス母子保健向上事業に活用されます。

募金と一緒に20通の
あたたかいメッセージを
お寄せいただきました。



～おもいやり地球市民のパスポート～
あなたの気持ちを岡山祭の
国際協力支援に!



今年度10月末までに、
以下の緊急医療支援活動を実施しました。

- 7月 西日本豪雨
- 8月 インド・ケララ州洪水
- 9月 北海道胆振東部地震
- 10月 フィリピン災害
- 10月 インドネシア・スラウェシ島地震



ホンジュラス母子保健事業のキッズクラブへの支援では、お絵かき
など子どもの情操教育につながる
遊びの場を提供しています。

(写真提供:AMDA)

「サンマ」を さばいてみよう!

講師: ままがり普及委員会
林 宗男 さん



まずはお手本。
ささが!!!
お見事でした。

さばいた 「サンマ」を バターソテー しまーす!!



小麦粉つけて
バターソテー

Menu

- 秋刀魚のバターしょうゆ焼のけし飯
- ※お米は里海米使用
- 海藻サラダ
- もずくスープ

「大名おろし」(三枚おろし) にチャレンジ!!

頭と腹わたをきれいに取り
除き、背骨に包丁を当ておろす。

新鮮なサンマの見分け方

- 海水温の上昇で「ままがり」があまりとれなくなっています。
- 目が白くにごっていない。
- 背中が丸く太い
- 弾力がある。
- 口先が黄色。



難しいけど
いい体験が
できました。

「サンマは初めて!」という方が
多かったです。



何回か
やると
上手になる!



そろそろ
この調子!!



2018 さがな お魚教室 ~旬の魚をさばろう!~ 開催しました。報告

「ちょっと取材到王」のReiが
久々に取材してきました!
10月31日 サ・ライブ笠岡で
行われ、27名の参加がありました。
海の恵みのありがたさ・環境を
守ることの大切さを感じながら、
旬のお魚の調理をしました。

お米は 里海米

JA全農おかやま 小原さん
パルライス 大森さん
が用意して下さいました。

里海米の学習

瀬戸内のかきがらと
肥料に使い育てられた
お米。食べるだけで
環境保全につながります。



上手にできて
うれしー♡



海の恵み定食 完成!!



普段「サンマ」は、
さばかずにいいのて
いい勉強になった。

おと参加した
かった企画!!
とても楽しく
さばけました。

漢字クイズ

何
で
さ
せ
な
さ
い

初めて
「里海米」を
知りました。

甘くて
おいしくて
又利用します。

ちよと 聞いてよ

里海米。
かきがら
の有効利用...
すばらしい取り組み!!
かきは和の大好物♡
ねえはコレ! Reiです

岡山県産
冷凍かき
バラ冷凍で、使いやすい。
大きめのかきで身締りも
いいです(アツアツ!)
金魚、シチューにポンポ
と入れて使っています。

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

「生協食パン(5枚・6枚)」価格改定(値上げ)のお詫びとお知らせ

いつも、おかやまコープ商品をご利用いただき、ありがとうございます。
さて、アメリカやオーストラリアの干ばつなどによる収穫量の減少や燃料費の上昇により「食パン」の原料である輸入小麦の価格が上昇しています。また、その影響を受け、国産小麦についても価格が上昇しており、こういった市場・原料動向、商品を取り巻く環境変化等から、パンメーカー各社では価格改定(値上げ)をせざるを得ない状況です。いつもご利用いただいております「生協食パン(5枚・6枚)」についても同様の状況となっております。
誠に申し訳ございませんが、「生協食パン(5枚・6枚)」について、12月1回企画より、やむを得ず価格を変更(値上げ)させていただくことになりました。皆さまのご理解とご了承をお願い申し上げます。
尚、製造メーカー(中国フジパン)とともに、引き続き品質の良い「食パン」の供給に努めてまいります。今後ともご利用、よろしく願いいたします。

商品名	利用登録価格(宅配)	通常価格(宅配・店舗)
	本体価格(税込価格)	本体価格(税込価格)
【現行価格】 生協食パン(5枚・6枚)	158円(170円)	168円(181円)
【改定後の価格】 生協食パン(5枚・6枚)	165円(178円)	175円(189円)

変更時期

- 宅配.....2018年12月1回から
(12月3日(月)~12月7日(金)お届け分)
- 店舗.....2018年12月1日(土)から