

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/>

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 まずは、1週間(月~金)ご利用してみませんか? **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。

人気No.1 **Tablet-Bin**

塩分3~4g 約400キロカロリー

おかずコース
 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)

塩分3g以下 約500キロカロリー

御弁当コース
 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)

塩分4g以下 約500キロカロリー

なごみおかずコース
 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

今週は登録受付週!

利用登録商品とは?
 ふだんよく使われる商品をご登録いただくことにより毎週お届けします。

注文書うら面

「ペンリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。
新規登録はここで

「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。
新規登録はここで

※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

お店からのお知らせ

2/17(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!

大生鮮市&コープ商品大試食会

コープ全店でコープ商品大試食会を行います。
 ぜひこの機会にどうぞ。
 ※試食は、なくなり次第終了とさせていただきます。

チラシのお知らせ **2/15(金)~2/19(火)**
「まんなかの市」「大生鮮市」「大試食会」

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	3/20(水)	4/17(水)
コープ大野辻	3/9(土)	3/28(木)
コープ西大寺	3/2(土)	3/18(月)
コープ北畝	3/23(土)	3/26(火)
コープ東川原	3/15(金)	4/19(金)
コープ福富	3/16(土)	3/20(水)
コープ大福	3/15(金)	3/23(土)
コープ総社東	3/14(木)	3/16(土)
コープ倉敷北	3/16(土)	3/19(火)
コープ鴨方	3/14(木)	3/16(土)
コープ林田	3/9(土)	3/18(月)
コープ山陽	3/2(土)	3/13(水)
真庭センター	3/18(月)	4/15(月)
井原センター	3/26(火)	4/23(火)
新見センター	3/12(火)	4/9(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
☎086-230-6303 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

プラスチックと環境問題~マイクロプラスチック問題を含めて~

プラスチックは、現代社会を象徴する素材と言えます。その生産、消費から廃棄への道筋をたどり、環境問題との接点について、最近のマイクロプラスチック問題を含めて考えます。

私たちの暮らしを便利に快適にしているプラスチックですが、生ごみや木くずと異なり、海の中では小さくはなりますが、完全に分解されることなく、海の中を漂ったり底に沈んでいます。そのプラスチックを鳥や魚やプランクトンがエサと間違っ食べたり体に巻きつけてしまい、傷ついたり死んだりしています。私たちがプラスチックを適切にリサイクルや廃棄することが、海の中のプラスチックごみの増加をストップさせることになります。

日時 2月23日(土) 13:00~15:00 **要申込**
会場 オルガ5階(岡山市北区奉還町一丁目7-7)
講師 川本克也氏(岡山大学環境理工学部・環境生命科学科教授)
定員 40名 ※応募者多数でご参加いただけない場合があります。電話で2月19日(火)までにご連絡致します。
応募対象 大人向け(中学生以下は保護者同伴) **受講料** 無料
申込 「2/23講座参加希望」とご記入の上、代表者の①氏名②住所③電話番号と④参加者全員の氏名・年齢を、Eメール、FAX、郵送のいずれかで**2月16日(土)まで**にお申し込みください。

●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 携帯電話:070-2355-1420

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

♡こんにちは! コープ委員会です♡

コープ委員会さんのイキイキ・元気な活動紹介コーナー♪



やってみて……

- ・今までしていたコーヒーのいれ方が間違っている事が分かりました。保存方法も教えてもらい良かったです。
- ・色々な種類のコーヒーが試飲できました。美味しかったです。

寄島コープ委員会です

12月5日 参加者13名

「こめたまごと生協牛乳」を使った
スイーツ&おいしいコーヒーのいれ方



おいしく作る
ポイント!
フケの土手を
こわさないように
お湯を注ぐ時は
ゆっくり
中心に!!



ふゆに オススメ かんたん レシピ

食材のストックといえば…缶詰め!! そのまま食べてもおいしいですが
ちょぴりアレンジした料理—! 「缶deかんたんレシピ」を
ご紹介。是非ためしてみてくださいね!

さば缶と大根の たきあみご飯

(材料)

- ・さば缶(1缶油煮) 1缶(190g)
- ・大根 (240g) ・(ゆが8g)
- ・米 (360ml・2合)
- ・COOP うじきパウチ 1パック
- ① だし汁 300ml ・みりん 小1
うすいゆ油大1/3

(作り方)

- ① 米はといいて30分吸水後、ザルに上げて30分おく。
- ② 大根は皮をむいて、1cm角に切る。
- ③ 炊飯器に①+②+①+さば缶汁ごと入れ炊く。
- ④ たき上がったたら、おろしたしょうがを入れ混ぜる。

さんま缶と大葉のデップ

(材料) 1缶で10人分

- ・さんま蒲焼缶 1缶
- ・マヨネーズ 25g
- ・大葉しそ 1枚

(作り方)

- ① さんま缶は煮汁を取り、さんまの身をフォークでつぶす。
- ② ボールに①と大葉みじん切り、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ③ おせきをはパンにのせて出来上がり!



さんま蒲焼
CO-OP



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



宅配部門: 3位、店舗部門: 8位

1983年の発売以来、環境に配慮した商品として、多くの組合員さんにご好評いただいているロングセラーのトイレトペーパーです。



コアノンロール

組合員の声から生まれ、長く使い継がれているロングセラーのトイレトペーパーです。

コアノンは 再生紙100%

組合員さんから回収した牛乳パックやチラシなどの上質な再生紙原料を使っています!



牛乳パックは上質な再生紙原料になります!

「おかやまコープは、牛乳パックの回収に中四国9生協の中で最も早く取り組みました! これからも協力をよろしくお願いします。」



コアノン商品を使うことで、アンゴラ共和国の子どもたちのやさしい学校づくりに。

CO-OPコアノン スマイルスクールプロジェクト

「CO-OPコアノンロール」1パックで1円の募金。

CO-OPコアノンシリーズを利用することで1パックにつき1円がユニセフ主催のアンゴラ共和国「子どもにやさしい学校づくり」プロジェクトへの支援となり、楽しく学べる「小学校づくり」に活かされます。

2016年11月スタートの募金額は 2016年11月～2017年10月
12,534,120円 日本生協連全体で集まりました。