



宅配からの
お知らせ

たべてん便

安全・安心、
栄養バランスのとれた
お食事を日替わり献立で
お届けします。

週3日間から

お試し利用
できます。

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。

詳しくは
こちら



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1
Tabeten-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8%605円)
2人様分 1日1食 **520円** (税込8%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8%575円)
2人様分 1日1食 **492円** (税込8%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8%689円)
2人様分 1日1食 **597円** (税込8%644円)

★18時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。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★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。

〈ご質問・お問い合わせ〉 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

お店からの
お知らせ

5/22(日)は

コープの日組合員感謝デー!

ポイント**5倍!** キッチンフェアも
ポイント5倍の対象です。

今ついでに価格
よりさらにお得な **冷凍食品 2割引!**

**お急ぎ
ください!** キッチンフェアのお申し込みは
5/29(日)まで!

5/25(水)は **コプカプレミアム
特典 2倍チャージデー**

漬け込みシーズン到来! 材料、瓶等、各種取り揃えておりますので
コープ各店へ是非お出かけください。

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)

●コープ福富は共済カウンターでのご
相談になります。それ以外は会議室
でのご相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ 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)

会場	日程	
オルガ	6/15(水)	7/20(水)
コープ大野辻	6/11(土)	6/23(木)
コープ西大寺	6/4(土)	6/20(月)
コープ北畝	6/25(土)	6/28(火)
コープ東川原	6/17(金)	7/15(金)
コープ福富	6/8(水)	6/18(土)
コープ大福	6/17(金)	6/25(土)
コープ総社東	6/18(土)	6/21(火)
コープ倉敷北	6/11(土)	6/21(火)
コープ鴨方	6/9(木)	6/18(土)
コープ林田	6/11(土)	6/27(月)
コープ山陽	6/4(土)	6/8(水)
真庭センター	6/28(火)	7/26(火)
井原センター	6/28(火)	7/26(火)
新見センター	6/28(火)	7/26(火)

(公財)おかやま環境ネットワーク

ホタル観察&調査会 要申込

山南ホタル観察会 種類:ゲンジ&ヘイケ

集合場所から、歩きながら、西大寺一宮公園及びその周辺の
小川をご案内します。約4kmの移動となります。(高低差は殆どありません)

日時 **6月4日(土) 19:30~21:00(予定)**

集合 **安仁神社駐車場(岡山市東区西大寺一宮895)**

- 引率:花口光氏(山南ホタルの里連絡協議会)
- 参加費:無料
- 定員:20名
- 資格:小学生以上(未成年者は保護者同伴)
- 締切:5月29日(日)必着
- 主催:山南ホタルの里連絡協議会、(公財)おかやま環境ネットワーク



なださきホタル観察会 種類:ゲンジ&ヘイケ

集合場所でホタルの生態を学んだあと、奥迫川エリアに歩いて移動します。
帰りに、分館までの川岸にヘイケが観察できます。往復で約4kmの移動と
なります。(奥迫川エリアまで若干の上りです)

日時 **6月5日(日) 18:00~21:00(予定)**

集合 **岡山市灘崎公民館迫川分館(岡山市南区迫川873-1)**

- 引率:岡本勇氏(ホタル研究者)
- 参加費:無料
- 定員:20名
- 資格:小学生以上(未成年者は保護者同伴)
- 締切:5月29日(日)必着
- 主催:なださきホタルの会、(公財)おかやま環境ネットワーク



大野川ホタル調査会 種類:ゲンジ

調査方法の説明を受けた上で調査エリアに移動し飛翔数をカウント。調査終了後、
昨年の飛翔状況などの解説を受けます。岡山理科大学等との合同調査です。

日時 **6月11日(土) 19:00~21:00(予定)**

集合 **大野公会堂(岡山市北区御津大野)**

- 解説:岩城孝司氏、吉鷹一朗氏(岡山野生生物調査会)
- 参加費:無料(お弁当ご希望の場合500円/食)
- 定員:30名
- 資格:小学生以上(未成年者は保護者同伴)
- 締切:6月1日(水)必着
- 主催:大野川いり川づくり、御津の「緑」と「清流」を守る会、
岡山野生生物調査会、(公財)おかやま環境ネットワーク



- 抽選** 応募者多数の場合は抽選。(おかやま環境ネットワーク個人会員を優先します。)
抽選結果はお電話等で、当選された方には詳細を別途郵送させていただきます。
- 申込** それぞれ締切日までに、代表者の氏名・年齢・住所・携帯電話番号と参加者全員の氏名・年齢
をご記入の上、Eメール、FAX、郵送のいずれかで環境ネットワークまでお申し込みください。
- その他** 小雨決行。(強風時や警報発令時は中止) 新型コロナウイルス感染の状況により、
直前に中止等の判断を行う場合があります。予めご了承ください。

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)
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
三者への開示などを行いません。



楽あり古あり米作り vol.1

日本人の主食といえは「ごはん」。
その原料の米はどのように作られているのでしょうか？



ワーフリー取材班 きみちゃんちのお米作りを紹介します。



田起こしの様子

秋の収穫後、冬に1回耕していた田んぼ。
4月 暖かくなり、雨が降ったらぐぐ〜んと草が大きくなって...
さあ、忙しくなるよ。田起こし(耕す)だ。草刈りだ。苗代作りだ。

コープ甲鳥方応援! おすすめ商品の

お肉コーナー

- コープおがほ豚
- コープおがや若鶏
- コープおがま牛

若鶏は弾力があり、ジューシーでうま味がたっぷり。
塩・こしょうで焼くだけでもおいしい!!

どっちもどっちも新鮮なんですよ。

お魚コーナー

お刺身

味はもちろんおいしい、見た目も美しい!
旬を意識したお魚が並んでいます。
"地物"の魚もいっぱい。
塩味とレモンがよく合うんですよ。

お惣菜

から揚げ

鶏塩焼きうどん

店内手仕込み 唐揚げ

CO-OP 味パック (合わせだし)

その他

CO-OP 韓国直輸入 キムチ

辛いけどおいしいよ。

コープ甲鳥方行ってみてね!

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

商品ものがたり

オトクな利用登録

恩納村産 味付太もずく
恩納村産 味付糸もずく

「もずく基金」の対象商品です。

詳しくはこちら

美味しさのひみつ

沖縄県恩納村産のもずくを、かつお節エキスを加えた三杯酢で味付けしました。調味料の持ち味を生かしたあっさりまろやかな味で、お好みの野菜等を加えてもおいしくお召し上がりいただけます。

品質へのこだわり

- 原料の品質チェック**
もずくの品質は、海水温や日照時間などの自然環境によって変化します。メーカーでは、原料の入荷ロットを細分化し、独自の品質基準を設け評価し、基準に満たない原料は使用しません。
- しっかり選別**
自然の海で育つので、小エビや他の海藻なども同じ養殖場に生息します。これらは、もずくと一緒に収穫されますが、選別台にもずくを丁寧に広げ、目と手の感触でほぐしながら選別除去しています。