



CO-OP 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。



詳しくはこちら

おかやまコープ たべてん便 検索



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1 **おかずコース** 塩分3~4g 約400キロカロリー
1人様分 181食 **561円** (税込8%605円)
2人様分 181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 181食 **533円** (税込8%575円)
2人様分 181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 181食 **638円** (税込8%689円)
2人様分 181食 **597円** (税込8%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

CO-OP お店からのお知らせ

7/9(日)は

ポイント5倍!

「生協の夏ギフト」「店内ギフト」「うなぎの予約」もポイント5倍の対象です。

今ついている価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**



土用のうなぎの予約受付は7/23(日)まで!
お店でご予約いただくと1点につき各ポイントプレゼント!

生協の夏ギフト注文締切は7/30(日)まで!



7/15(日)はコプカプレミアム特典2倍チャージデー!

チラシのお知らせ

7/14(金)~7/18(火) 「大生鮮市」「まんなかの市」

7/21(金)~7/25(火) 「夏休みのごちそう」

(公財)おかやま環境ネットワーク

シンポジウム「暮らしを支える生態系サービス ~いま考えたい生産者と消費者のつながり~」

食卓や住宅など私たちの身近な暮らしを支える生産現場は、どうなっているのでしょうか。森・里・海連携学の第一人者である田中克氏(京都大学名誉教授)をお迎えし、暮らしを支える岡山の豊かな生態系サービスの重要性と将来の課題について、市民の視点で考え直してみませんか。そして生産者と消費者がこれまで以上につながり、持続可能な安全・安心なこれからの暮らしを一緒に見出しましょう。田中克氏の記念講演(「森里海」を紡ぎ直す~生産と消費をつなぐ「いのちの循環」~)と、森林・農業・水産・行政の報告を交えたパネルディスカッションを行います。

日時 7月29日(土) 13:30(13:00開場)~17:00

集合 オルガホール(岡山市北区奉還町1丁目7-7)

要申込

参加費 無料 定員 会場参加(定員100名)

オンライン視聴(Youtubeライブ配信)

申込 二次元コードから案内チラシをご覧ください、チラシ裏面下段にある申込用二次元コードから、会場参加・オンライン参加別に、お一人ずつ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) 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いりません。

おまたせしました!
開催決定!

参加無料

LPAの会 小学生対象おこづかいゲームC

学ぶ機会が少ないお金のこと お子さんといっしょに楽しみながら考えてみませんか?

参加人数

3組以上で開催(最大6組まで)

※保護者1人に小学生1人または2人まで
※小学生未満のお子様の同伴はご遠慮ください

持ってくるもの

筆記用具

お申し込み

こちらから



右の二次元コードまたは、おかやまコープのホームページ、コープアプリのイベント企画からお申し込みください。

- 申し込み多数の場合は抽選になります
- 抽選に外れた場合 午後からでも可能な場合は申込時に「午後可」にチェックをお願いします
- 抽選の結果はメールでお知らせします



会場	開催日	時間	申込締切
コープ倉敷北	7月24日(月)	10:30~12:00	7月10日(月)
コープ総社東	7月26日(水)	10:30~12:00	7月12日(水)
コープ林田	7月31日(月)	13:00~14:30	7月17日(月・祝)
コープ鴨方	8月2日(水)	10:30~12:00	7月19日(水)
コープ西大寺	8月7日(月)	10:30~12:00	7月24日(月)
コープ大福	8月9日(水)	10:30~12:00	7月26日(水)

開催1週間前までにメールが届かない場合はお問い合わせください

お問い合わせ 086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00)

参加費 無料
 毎月第3水曜日
 10:00～12:00 (いつ来てもOK!)
 会場はコープ鳴方 全館室

コープ鳴方 子育てひろば さらさら

今回は
7月19日(水)
 お問い合わせは 代表者 大岸 貴美子様
 TEL 090-5268-5394

「子育てひろば」って...?
 時間内、スタッフ数名が
 遊べるおもちゃを用意して
 待機しています。大人同様
 自由にすごしてもらえます。
 お買い物ついでに、気軽に
 のぞいてみてくださいね。

親子で作ろう簡単パフェ



他にも カップゼリーや
 ヨーグルト、ジャム など
 常備しておくと、アレンジできそう。
 遊び心で ためてみてね。

海ごみ回収活動に参加しました

組員・職員
4名参加

5月20日(土) 今年度 1回目の海ごみ回収活動が行われました。この活動は「美しく豊かな海づくりに関する協定に基づくもので 漁業者や協定関係者と一緒に行う活動のひとつです。今回は 笠岡商業高校の有志も含め、約60人の参加がありました。真鍋島と小飛島の海岸を約1時間かけて清掃しました。



海はとてきれい



途中で小さなボートに
乗りかえて上陸



分別しながら
拾います



とんとんきれい
になります



舟に乗りやすい
大きなゴミは
舟で引いて運び
クレーンで引き揚げ



私たちが参加しました

舟から見た海もおだやかで
 美しかったです。波の衝撃で
 舟がガタガタというのはちよと
 こわかったです。



こんな小さな
 発泡スチロールの
 かけらがたくさん
 拾いきれず
 残念。

2回目の
 海ごみ回収は
 冬ごろ
 行われます

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

C-1グランプリ 2022年度 宅配部門では殿堂入り! 店舗部門第5位! 不動の人気商品。商品ものがたり



CO・OP淡塩さば

みそ煮にしても
 おいしい!

商品特徴
 原料の鮮度にこだわり
 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。また、加工
 工程での鮮度管理は「手
 早さ」と「低温度」にあり
 ます。三枚おろしや切身
 に加工する際にも常に温度
 管理に注意して作業を
 しています。

グレーズで乾燥や酸化から守る
 「淡塩さば」の表面には「グレーズ」と呼ばれる氷の被膜を付けて
 います。これにより、空気との接触を遮断し、脂の酸化と魚の乾燥を
 防ぎます。

素材が引き立つ「天日塩」
 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0.9%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・ヒレを除去
 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。
 (注:「骨取り」ではありませんので
 小骨は残っています。)