



**10月はAMDA
募金月間です。**

～おもしろ地球市民のパスポート～

AMDA募金にご協力お願いします

誰もができる国際協力の応援のひとつとして募金に取り組みます

おかやま発国際貢献
From the people of Okayama, Japan

AMDAの活動についてはこちら



AMDA 「救える命があればどこまでも」



被災された方の健康チェックを行うAMDA医師
(トルコ地震被災者緊急活動)

AMDA MINDS 「世界の元気を育てたい」



手作りプレゼントに笑顔の母子
(ネパール)



昨年のAMDA募金月間で組合員から寄せられたメッセージの一部

昨年お寄せいただいた「メッセージ」は丁寧にファイリングした後、AMDA社会開発機構へお渡しし、大変喜んでいただきました♪



「募金贈呈式」のようす

募金方法

宅配 1口200円、5口で1,000円になります。

●OCR注文書で…10月2回～10月4回の裏面
注文番号 1522 番に「口数」をご記入ください。

●eふれんずで…
注文番号 1522 番と「口数」をご入力ください。

店舗 募金箱で受け付けています。(2月末まで)

おかやまコープを通じての募金は税法上の寄付金控除の対象になりません。予めご了承ください。

10/1(日)は
ポイント5倍!
 今ついている価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

10/5(木)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
10/11(水)～10/12(木)
 「とびっきり2Day's」

コープ総社東の休業のお知らせとお詫び
 コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月1日(火)に発生した火災により、現在休業させていただいております。
 あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止させていただいております。
 店舗をご利用のみならず、近隣のみならず、ご迷惑をおかけしますことを心よりお詫び申し上げます。
 ※コイン精米機は営業しております。
 ※総社ランドリーは、仮店舗(総社市総社3丁目6-5 TEL080-3895-3938)で営業しております。

かしこく暮らす
**保障の
個人相談会**

わが家にあった保障に、見直してみませんか?
 コープ総社東の個人相談は当面の間、コープ倉敷北で開催となります。

会場	日程	
オルガ	10/18(水)	11/15(水)
コープ大野辻	10/14(土)	10/26(木)
コープ西大寺	10/14(土)	10/23(月)
コープ北畝	10/24(火)	10/28(土)
コープ東川原	10/20(金)	11/17(金)
コープ福富	10/21(土)	11/8(水)
コープ大福	10/20(金)	10/28(土)
コープ総社東	10/17(火)	10/21(土)
コープ倉敷北	10/14(土)	10/17(火)
コープ鴨方	10/21(土)	11/2(木)
コープ林田	10/23(月)	11/12(日)
コープ山陽	11/8(水)	11/11(土)
真庭センター	10/24(火)	11/28(火)
井原センター	10/24(火)	11/28(火)
新見センター	10/24(火)	11/28(火)
津山センター	10/24(火)	11/28(火)

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相談になります。それ以外は会議室での相談になります

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)の会事務局長
☎086-296-9911 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

おかやまコープ生活支援サービス
は〜と♡ふるネット

- 組合員で健康な方
特別な知識や資格はいりません
- 活動は時間や内容を相談できます
- 活動費は1時間650円と交通費実費
- 説明を聞いて登録して活動スタート(説明を聞くだけでも構いません)
- 登録後に「おためし活動」ができます

料理するの好きなんよ
 家でしてる掃除くらいならできよう
 草とりまかせて

まずはお電話ください
 生活支援サービス総合窓口 みんなハッピーコープ
☎0120-378-502 月～金曜 9:00～17:00 年末年始除く

応援者募集

「ちょっと助けてほしい」の声に
 「困ったときはお互いさま」
 の気持ちで応えています

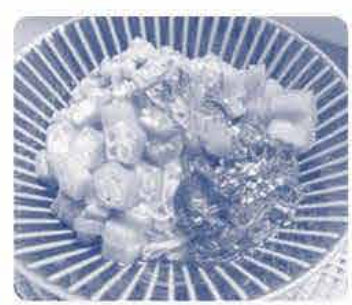
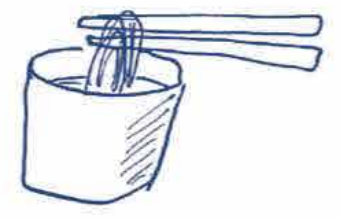
応援者さんからの声

- ♥ 前回作った「ポテトサラダがおいしかったよ」と言われ嬉しかったです。
- ♥ 「来てくれて助かる」と感謝の言葉に私もお役に立てて嬉しいです。
- ♥ 「いつも待っているからね」と言ってくれるのが励みになります。

おたがいさまの気持ち大切に10周年
 はるちゃん



そうめん アレンジレシピ



もずく酢そうめん

- (材料) 1人分
- ゆでたそうめん (1~2束分)
 - 糸肉豆 1パック (タレも混ぜる)
 - オクラ (ゆでて小口切り)
 - トマト (角切り)
 - ゴマ

A もずく酢1パック
めんつゆ(3倍濃縮)大3

そうめんの上に彩りよく
具材を盛り付けできあがり!



(作り方)

- ① 混ぜたBにAを加える。
- ② ゆでたそうめんは、細かく切り、①を合わせよく混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、お好み量を入れ、両面こんがり焼く。(上から押さえながら)

そうめん千切り

- (材料) 2~3人分
- ゆでたそうめん 300g (2束分)
 - ニラ 1/2束 (4cmにカット)
 - ピザ用4-ス" 50g
 - キムチ (お好みで入れてOK)

A 片り粉大3
水 大2
とろろガラスープの素 小1
酒 大1

B 片り粉大3
水 大2
とろろガラスープの素 小1
酒 大1

・ゴマ油、ポン酢(つけダレ) (お好みで)



たまごかけ そうめん

- (材料) 1束 (ゆでる)
- たまご 1コ
 - めんつゆ (3倍濃縮) 小1~2

ネギ、ゴマ 味付けのり、天かす。

ゴマ油 入れればOK

とき卵、めんつゆ、そうめんをよく混ぜ、具をのせるだけ!

ピリ辛豆乳 つけダレ

- (材料) 2人分
- 無調整豆乳 200ml
 - めんつゆ(3倍濃縮)大4
 - 白すりゴマ 適量
 - ラー油 適量

そうめん110イ

- (材料) 20~23コ分
- そうめん 100g (2束) ・粉半糖
 - シロカシバター 30g
 - ① さとう 小2

(作り方) オーブンは240℃に予熱

- ① そうめんをゆで、水気をきりAをからめる。
- ② クッキングシートを敷いたオーブンに丸くのせる (薄めにのせる)
- ③ 210℃で25分焼く 粗熱とれたら粉半糖ふいて完成。



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



開封して、そのままパラッ。うま味豊かな、ホクホク大豆。



コープ 大豆ドライパック

※包材は変更になる場合があります。

人気の秘密

下ごしらえ不要、開けたらそのまま使える
開封してそのまま使えるので調理時間も短縮。大豆の水分を使って真空状態で蒸し上げているので、豆そのもののうま味、ホクホクとした食感が楽しめます。

素材本来の風味や食感が楽しめる、ドライパック製法!
素材を詰めて中の空気を抜き、高真空状態にしてから高温の蒸気で蒸し上げるのが「ドライパック製法」。通常の水煮のように水を加えないため、「ドライ」という呼び方をしています。素材本来の風味・食感が楽しめるのが魅力です。

北海道産を使用
風味がよく甘みのある北海道産の大豆を100%使用。味付けも一切していません。煮物やスープなどに使うことの多い大豆ですが、サラダとしてそのまま食べるのもおすすめ。自然な大豆のおいしさが、存分に楽しめます。