



8月第3週

2024年8月19日発行

本紙はおかやまコープの組合員さんにお配りしております

おかやまコープ 検索

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
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 580円 (税込8%626円)
2人様分 1日1食 538円 (税込8%581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 550円 (税込8%594円)
2人様分 1日1食 508円 (税込8%548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 660円 (税込8%712円)
2人様分 1日1食 618円 (税込8%667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

8/25(日)は

今ついている価格よりさらにお得な

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

コプカ特典2倍チャージデー!

さらに! ハッピーナンバーくじ開催
最大10,000円分の商品券が当たる!

チラシのお知らせ

8/30(金)~9/4(水)

「得の市+2」
「秋の味覚」

コープ総社東休業に関するお知らせ

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、昨年8月の火災以降、休業しております。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しており、長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、2025年度早期の営業再開を目指し、8月19日より解体工事を開始しております。解体工事期間中は騒音や振動等で多大なご迷惑をお掛けするかと存じますが、安全、騒音等に万全の注意を払いますので、何卒ご理解とご協力を承りますよう、よろしくお願い申し上げます。

最新の情報につきましては、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちら



かしこく暮らす
処方せん保障の
個人相談

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。

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)

●会議室でのご相談になります

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

☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00)

[CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	9/18(水)	10/16(水)
コープ大野辻	9/26(木)	10/5(土)
コープ西大寺	9/16(月・祝)	10/5(土)
コープ北畝	9/24(火)	9/28(土)
コープ東川原	9/20(金)	10/18(金)
コープ大福	9/20(金)	9/28(土)
コープ総社東	9/17(火)	9/21(土)
コープ倉敷北	9/14(土)	9/17(火)
コープ鴨方	9/12(木)	9/21(土)
コープ林田	9/23(月・振)	10/13(日)
コープ山陽	9/11(水)	10/5(土)
真庭センター	9/24(火)	10/22(火)
井原センター	9/24(火)	10/22(火)
新見センター	9/24(火)	10/22(火)
津山センター	9/24(火)	10/22(火)

核兵器廃絶へのアクション 平和のひろば 2024 開催しました



岡山県原爆被爆者会会長、被爆ピアノ資料館館長の話と被爆ピアノ演奏、
岡山大学・山陽学園大学との継承の取り組みなど、「継承」をテーマに企画でつなぎ、
平和の大切さを考える場となりました。

「被爆ピアノコンサート」
※矢川被爆ピアノ資料館館長のお話

矢川館長より被爆ピアノの修復をはじめ
たきっかけやピアノの背景にある寄贈者の
お気持ちなどのお話がありました。



コンサートは谷崎さんのピアノ演奏にあわせソプラノ歌手の大島さん
が「一本の鉛筆」「いのちの歌」など平和への想いなどのメッセージを
交えながら戦争や平和をテーマとした歌を披露されました。岡山大学
交響楽団の学生も2曲を披露しました。

講演
「被爆80年に向けて」
岡山県原爆被爆者会
廣信靖之会長



被爆者の声を聞きそれを世界に伝え、その記憶を
世界のすべての人が共有することが大切であり、
被爆者の願いはふたたび被爆者をつくらぬことと
呼びかけました。

実演
「BB弾で感じる世界の核兵器」
(岡山大学・山陽学園大学学生)

BB弾を使用して、世界に配備される核弾頭の数を
体感する実演をおこないました。



会場とオンライン
204名参加

詳しくは
こちら



ラゴゴブ主催 (株)シーサット商品セミナーの報告 参加者19名

7月10日(水)ユープ鴨方で開催されました。

会社紹介

山口県下関市にある創業70有余年の水産加工メーカーです。アジ・サバ・イカ・鮭などの加工品でお馬川染みです。魚鮮魚仲買からスタートした会社でもあり、今でも鮮魚の買付を行っています。

解凍のポイント
冷蔵庫で5～6時間



みんが調理、たのしかった

調理と学習



そろそろ 火にかけてますよ!



ブリの照り焼きも作ったよ!

魚フライも今度利用してみたいです。



照りがついておいしそう!



食食タイム

ブリの臭みがなく 脂がのびていて しっかり♡

いつもは火だけで焼くけど、今日のセミナーで新しい発見があり、とてもおいしかったです。

● 魚とれしめじのマヨネーズ和え

■ 材料/4人分 (200g 4切)

- ・北海道産秋魚切身 4切
- 酒 リンゴ・しめじ2パック・ブロッコリー 1/2株
- 片栗粉 1/2杯、サラダ油 適量
- ★(旨味調味料) マヨネーズ、大6、ケチャップ大1
- さとう 大1、しょう油 小1、ポン酢 小1

■ 作り方

- ① 秋魚に酒をふって下処理し、おおいを取る。
- ② ★の旨味調味料を混ぜ合わせる。
- ③ キッチンペーパーで秋魚の水分をよく取り取る。
- ④ 秋魚に片栗粉をまぶす。フライパンで両面を焼く。
- ⑤ 焼けた秋魚は②の旨味調味料と混ぜる。
- ⑥ ブロッコリーは、固めにゆでる。しめじは火が通る。
- ⑦ ⑥をフライパンで焼く。
- ⑧ 火が通った野菜と⑤の秋魚をすべて混ぜて完成。

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 (月～金曜9:00～17:00)

アマモ場再生活動に参加しませんか(アマモの種選別と種まき)

「海のゆりかご」と呼ばれ、多様な生き物が命を育む「アマモ場」を再生する取り組みです。瀬戸内の「里海づくり」に参加してみませんか。

種選別・種まき	1 9月21日(土) 日生	2 10月5日(土) 笠岡	3 10月12日(土) 邑久
集合場所	日生町漁業協同組合 備前市日生町日生801-4	笠岡市漁協荷捌所 笠岡市神島外浦3230-8	邑久町漁業協同組合 瀬戸内市邑久町虫明4256
時間	10:00～13:00頃	8:30～11:30頃	9:00～11:00頃
募集人数	20名程度 ●荒天時は9月23日(月)に順延する場合があります。	20名程度	20名程度

集合 いずれも現地集合となります。少雨決行。※天候等の影響により止むをえず中止となる場合がございます。

応募について 応募者多数の場合は抽選となる場合があります。詳細は参加者に直接ご案内いたします。

※小学生以上(未成年者は保護者同伴・小学3年生以下は児童一人に保護者1名同伴)

持ち物 ゴム手袋、濡れてもよい服、長靴、帽子、飲み物、着替えなど

申込締切 【日生】9月6日(金)、【笠岡】9月13日(金)、【邑久】9月20日(金)

お申し込みはこちらから
または、右記までお電話で。



お申し込み・お問い合わせ
おがやまコープ商品企画

086-296-6415 (月～金曜 9:00～13:00)