



宅配からの
 お知らせ

今、宅配を利用していないお友達をご紹介ください!

ママ友に
 離れて暮らす
 両親に
**春の
 お友達紹介
 キャンペーン**

2023年4月28日(金)まで

ご紹介してくれたあなたに嬉しい特典!

1 コープヌードルしょうゆ
 ×紹介人数分、プレゼント!!



2 お友達が宅配の利用を開始すると
 宅配で使える

500 ポイント
 プレゼント!!

※ポイント付与時に宅配を利用されている方が対象です。



詳しくは、
 配送担当者または
 問合せセンターまで

生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター
 受付時間/月~金曜 8:30~21:00 土曜 8:30~18:00

0120-662-538

おかやまコープ 宅配 検索
<https://okayama.coop/takuhai/>

お店からの
 お知らせ

コープの日 組合員感謝デー!

3/19(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!**

コープ東川原からのお知らせ

商品入れ替え・売場変更のため

3/22(水)は19:00閉店

3/23(木)は店休日とさせていただきます。

3/24(金)は通常通り営業致します。

3/25(土)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 3/24(金)~3/28(火) 「春を感じるメニュー」

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)

[CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	4/19(水)	5/17(水)
コープ大野辻	4/8(土)	4/27(木)
コープ西大寺	4/1(土)	4/17(月)
コープ北畝	4/22(土)	4/25(火)
コープ東川原	4/21(金)	5/19(金)
コープ福富	4/12(水)	4/15(土)
コープ大福	4/21(金)	4/22(土)
コープ総社東	4/15(土)	4/18(火)
コープ倉敷北	4/8(土)	4/18(火)
コープ鴨方	4/13(木)	4/15(土)
コープ林田	4/9(日)	4/24(月)
コープ山陽	4/1(土)	4/12(水)
真庭センター	4/25(火)	5/23(火)
井原センター	4/25(火)	5/23(火)
新見センター	4/25(火)	5/23(火)
津山センター	4/25(火)	5/23(火)

コープピーアンドエスのくらし応援サービスをご利用ください

スーツ(青山・はるやま)
 組合員割引・資料請求

提携先:洋服の青山・スーツのはるやま



いつでも **10%割引** となる
 組合員ならではの
**お得な特典が
 あります。**

特典資料 注文番号 **003003** 数量
 OCR注文書に必要数をご記入
 3月5回OCR注文書4~6ヶタ
 商品注文欄にご記入ください。

OCR注文書 提出日 **3月5回 3月20日(月)~3月24日(金)**

●4月上旬頃にご自宅へ郵送等でお届けします。●お急ぎの方、また、提出日をすぎた資料請求は下記の電話で承ります。

お申し込みはお電話でコープピーアンドエスまで **Tel.086-256-7244** (月~金曜 9:00~18:00) 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 オルガ1階

**ピアノ調律
 買取り・移動
 サービス**

県内全域
 対応



お申し込みは
 お電話で!

提携先:ピアノハウス調律リフレッシュセンター

おかやまコープ組合員調律料金

アップライトピアノ 1台 **11,000円** (税込12,100円) グランドピアノ 1台 **13,000円** (税込14,300円)

組合員特典 調律の際に、ピアノ内部の簡易清掃をさせていただきます。
 (ご自宅の掃除機をお借りします。)

※ピアノ発表会やコンサートの調律、また、アクション調整や部品交換などの修理は、別途のお見積りとなります。

報告 健康なライフプランを見直そう

商品大好き委員会



22名の参加(オンライン4名)があったよ

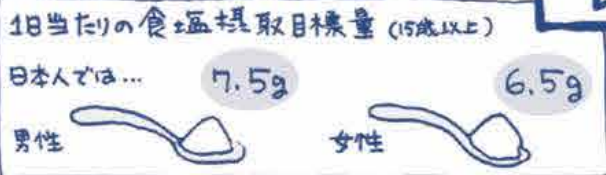


■ 1月24日(水) コープ倉敷北にて、木徳神糧さんによるお米の安定供給を目指し地域農業と食卓をつなぐ学習。医療生協さんから自ら健康なライフプランを見直す事を学びました。

医療生協さんから
管理栄養士の垣内さんが来てくださり塩分の学習

食と農

木徳神糧さんのオンライン学習で工場見学



- 食塩の多い商品と少ない商品
- 多い商品: しょうゆ、ほん酢、ソース、ドレッシング、ケチャップ、マヨネーズ、酢
 - 少ない商品: (None listed)

- 調理方法の工夫
- だしを濃くする
 - うま味食材をつかう
 - 酸味をつかう
 - 香味野菜をつかう
 - 香辛料をつかう
 - 調味料を換える(置き換え)
- 苦味、甘味、酸味、うま味、塩味

感想

- 実生活に密着していてすぐに実行できそうです
- お話、分かりやすかったです
- みはさんの塩分回避のアイデアが聞けて良かった

生産者さんが手間ひまかけて作られた産地品質環境のこためりの「コープこしひかり」について教えてもらいました



感想

- 機械での品質管理が徹底されて無農薬に人がチェックされ安全安心で購入できたと実感しました
- 副産物(米袋・米ぬか・茶米)がすべて無駄にならないのはすごい
- 無洗米の栄養が変わらなると知り安心しました



4月開催日のお知らせ

各会場
先着5組
限定

見学もOK! 気軽に遊びに来てね!

子育て支援プロジェクト
スタンプカードがバージョンアップ!
倉敷北、北畝共通で使えるよ
3回ごとに参加でコープ商品プレゼント

コープ倉敷北

7日(金) 21日(金)
第1,2会議室
10:30～11:30

コープ北畝

4日(水) 18日(水)
第1,2,3会議室
10:30～11:30

予約は11月まで!
時間内なら11時来ても11時帰ってもOK!
親子(おうちん・おばあちゃんもOK)で楽しく過ごしませんか?



※都合によりお休みする場合があります
※店内の看板にてお知らせしていきます

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

おかやまコープは、里山保全の取り組みをすすめています

おかやまコープ 棚田守り隊 会員募集中

北庄棚田の
景観維持活動に
参加してみませんか。
(久米郡久米南町)



詳しくはこちら



棚田守り隊って?

- 棚田は、美しい景観、水貯蔵など多くの役割を持っています。これらの棚田も農家の高齢化等により耕作が放棄されている現状があります。
- このような中で、棚田の景観維持を支援する活動を行っています。

どんなことをするの?

- 北庄棚田(久米郡久米南町)で生産者との交流や棚田保全の支援につながる活動を行います。
- 米づくり(田植え、稲刈り、脱穀など)
- そばの種まき、そばの収穫
- その他、夏休み親子企画など
- ※現地集合

会員になるにはどうしたらいいの?

- おかやまコープの組合員で、家族や友達同士などのグループ単位(5人以上)、及び個人で会員に登録します。
- 年会費として1組2,000円いただきます。会費は、棚田保全活動に充てられます。
- 会員の有効期間は、4月～3月の1年間です。途中入会もできますが、会費は2,000円となります。

