



10月第1週

2024年9月30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

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

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。



※写真はおかず
コースの一例です。

詳しくは
こちら



★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

たべてん便

検索

☎ 0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

くらしと生協 住まいの快適物語 冊子冬号

● カタログを
無料でお届け
します。

カタログが必要な方は、
10月3回OCR注文書
「資料請求」欄に
注文数「1」とご記入ください。

● カタログお届けは
10月5週のお届けチラシセットにて
(10月28日~11月1日予定です)



お店からの
お知らせ

10/6(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!

チラシのお知らせ

10/11(金)~10/15(火)
「大生鮮市」「まんなかの市」

店舗の詳しい
情報はこちら



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ます。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、一日も早い営業開始を目指すため、新たに建て替えることを決定し、2024年8月19日より既存の建物の解体工事にとりかかっています。

ふだんのくらしに欠かせない「買い物場」と、多くの活動や交流の拠点としての大切な役割を担うお店として、2025年早期での営業再開を目指し、現在具体的な設計等に着手しています。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」等でお知らせしてまいります。

詳しくはこちら



(公財)おかやま環境ネットワーク

旭川かいぼり調査

旭川中流域の御津竹枝で、年に一度、旭川の傍流を堰き止めて浅瀬を作り、どんな魚や水生昆虫などが棲んでいるか、大学生も一般市民も参加して大規模に観察・調査します。

日時 11月3日(日) 9:30受付開始、10:00開始~13:00現地解散

集合 御津竹枝小学校横河川敷(岡山市北区建部町吉田1504)

定員 50名 ※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&初参加を優先。

応募資格 4歳以上(小学生以下は保護者同伴)。

参加費 無料

申込 企画名、代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号・メールアドレス・過去の参加回数と参加者全員の氏名・年齢・過去の参加回数を、Eメールで10月20日(日)までにお申し込みください。抽選結果等の参加可否は事務局からメールでご連絡。

持ち物 川に入れる服装(滑りにくいウォーターシューズなど)、飲み物、昼食。川網やバケツがあればご持参ください。同時に中洲の川ゴミ回収も行います。参加ご希望の方は「旭川川ゴミ回収希望」とご記入ください。

●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)

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行いません。

こちらから▼



値上げラッシュに負けない 家計作りのコツはこれ!

くらしの見直し講演会



日時

11月16日(土)

10:00~12:00 ●開場は9:30

会場

オルガホール

岡山市北区奉還町1丁目7番7号 オルガビル 地下1階
※駐車場(有料)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

参加資格

おかやまコープの
組合員様と、
そのご家族様
※保育はご用意しておりません。

お申し込みは
こちら
必要事項をご入力の上
お申し込みください。



応募受付期間

9月6日(金)~10月18日(金)

お問い合わせ LPA事務局 TEL.086-296-9911

先着100名様

無料 ご招待



講師 深田 晶恵

生活設計塾グループ取締役 ファイナンシャル・プランナー(CFP®) 外資系電機メーカーのOLから1996年にFPへ転身。セミナーでは「すぐできるマネープラン」を提案。わかりやすく、はげれの良い語り口で定評がある。ダイアモンドオンラインなどでマネーコラムを連載中。近著に「知識ゼロの私でも!日本一わかりやすいお金の教科書」(講談社)、「まだ間に合う!老後のお金のつくり方」、「サラリーマンのための手取りが増えるワザ65」「住宅ローンはこうして借りなさい」改訂7版」「30代でそろそろお金を貯めようと思ったら読む本」など





おうちで おばけハンド を作ろう!!



子育て応援
プロジェクト

- 材料**
- ・ビニール手袋
 - ・カラーポリ袋
 - ・画用紙(白・黒)10×10cm
 - ・糸紙コップ
 - ・曲がるストロー
 - ・ビニールテープ(セロテープ(両面テープ))

作り方

- ① 糸紙コップ
穴をあける
- ② ビニール手袋
いろいろな色のマジックで点を描く
3cmカット
- ③ 画用紙で目と口を作り
ビニール手袋に貼る
- ④ 糸紙コップにビニール手袋をかぶせて
ビニールテープでとめる
- ⑤ 切り込みを入れたカラーポリ袋を
図のように糸紙コップに巻きつけて貼る
- ⑥ 糸紙コップの中に全て入れて
遊ぶ時にはストローで息を
吹き込む

- 材料**
- ・画用紙 (17cm×35cm・10cm×10cm 2枚)
 - ・古封筒 (15cm×3cm・3cm×3cm 2枚)
 - ・古封筒
 - ・クレヨン黒(目)白(口)・白い糸
- 作り方**

- ① 古封筒の上部を切りとり画用紙に貼る
- ② 10cm×10cmの画用紙を
図のように切りとり①に貼る
- ③ 白い糸で丸を2つ作り切りとる
①に貼り黒クレヨンで目、白クレヨンで口を描く(顔)
- ④ 画用紙を三角に2つ切り
①に貼る(耳)
- ⑤ 15cm×3cmの画用紙を
①に貼る

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)

開封して、そのままパラッ。うま味豊かな、ホクホク大豆。

商品ものがたり

コープ
大豆ドライパック

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。