

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

おかやまコープ

〒700-0026

岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

CO-OP 宅配からのお知らせ

5.14 (sun) 母の日
 6.18 (sun) 父の日
かんしゃのきもち。
 全商品送料込み



詳しくはカタログをご覧ください。
 カatalog・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。

**「母の日ギフト」締切間近!!
 お急ぎください!!**

「母の日ギフト」の締め切りは
 班配・個配… 4/28 (金) まで
 店舗 …… 4/30 (日) まで

「父の日ギフト」の締め切りは
 班配・個配… 5/12 (金) まで
 店舗 …… 5/14 (日) まで

eギフト eふれんずからも注文ができます!
 eギフト限定商品など
 お得な情報も盛りだくさん♪
 スマートフォンからもご利用いただけます



今週は登録受付週!

利用登録商品とは?

ふだんよく使われる商品をご登録いただくことにより毎週お届けします。
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。



注文書 裏面

オトクな利用登録 「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。
新規登録はここで

ベンリな利用登録 「ベンリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。
新規登録はここで

CO-OP お店からのお知らせ

4/23(日)は

ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

※母の日・父の日ギフト、キッチンフェアもポイント5倍の対象です。

開店~夕方6時まで
コープのわくわく大抽選会開催

特等景品は **ティファール フライパンセット 各店2本**

只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しております。4/23(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

チラシのお知らせ
 4/21(金)~4/25(火) 「大生鮮市」
 4/27(木)~4/30(日) 「よりどりお買得祭り」

もうすぐゴールデンウィーク♪

子どもの日のお祝いや、家族みんなでバーベキューなど、お寿司やお肉、お刺身等の別注承ります。量目やご予算等、お気軽にご相談ください。

ピアノハウス調律リフレッシュセンターとの提携により、おかやまコープの皆様にご案内しています

ピアノ調律サービス

買取り・移動依頼もご相談ください

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 11,880円(税込)
- グランドピアノ
 …… 1台 14,040円(税込)



※修理や部品交換が必要な場合は別途見積もりさせていただきます、合意の上で施工させていただきます。

●お問い合わせ・お申し込みは/
(株)コープP&Sホームサービス係 ☎086-256-7244
 (月~金曜/9:00~18:00)

くらしの見直し活動

LPAの会 楽しく、学びあい、より豊かなくらし!

くらしの見直し学習会を開催してみませんか!

~今、みなさんの関心の高い
 介護、タックス、相続・贈与 が新メニューとして加わりました~

無料

あなたに
 ぴったりの学習会が
 きっとある!

選べる13の学習メニュー!

学習会の時間 60分(質疑応答ありで120分)

お申し込み 開催の2ヶ月前までにご相談ください。

3人以上集まれば、
 自宅でもどこでも
 開催できます



- | | | |
|---|--|--|
| A わが家サイズの保障がわかる
~もしもの時、入院の時~ | E 夢をはぐくむ教育資金の作り方
~子どものゆめをかえるには「いつ必要・いくら必要」~ | I 知って得する私の年金
~私の年金どうなっているの?年金定期便はきたけれど~ |
| B 火災・くるまのイロハ
~自然災害多発!あなたの家の備えは大丈夫?~ | F お金がたまるツボ!(家計術)
~知っているようでわからないお金の事。あなたのお金の貯まる家計術がわかります~ | J 明るい終活のおすすめ!
~自分らしいエンディングを考えるために今、できること~ |
| C [DVDでわかる] 意外と多い!自転車事故
~加害者・被害者にならないために。問われる責任・知っておきたい交通ルール~ | G 夢をかなえるマネープラン
~ライフイベント表から見えてくるわが家の未来図~ | K 介護する側、される側 今知っておきたい社会のしくみ
~1人で悩まない介護元気で暮らすための備え~ |
| D [乳がん触診キットを体験] 知ってみよう!乳がんのこと
~早期発見で守ろう自分のからだ~ | H ハッピーセカンドライフ
~わたし流♪安心して楽しくくらすために~ | J タックス(FP3級入門より)
~知って役立つ身近な税金の話~ |
| | | M 相続・贈与(FP3級入門より)
~突然やってくる問題に困らないためにわかりやすい相続の話~ |

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 ☎086-256-2522(月~金曜 9:00~17:00)

[CO-OP共済ニュース]

**エリア総代会議
 日程のご案内
 お詫びと訂正**

ウィークリーコープ4月1週掲載の「エリア総代会議のご案内」において岡山東エリアと岡山西エリアの日程に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。正しい日程は以下の通りです。

岡山西エリア

5月8日(月)
 10:00~12:00
 会場 **オルガホール**

岡山東エリア

5月9日(火)
 10:00~12:00
 会場 **オルガホール**

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

見つけよう! 暮らしと未来

C*コレ商品で簡単アレンジお弁当を5つ作りました

★栄養まんてん豆ごはんde彩り弁当(中高生向け)

ポイント
・豆ごはんは、炊いた
ご飯に、解凍した冷凍枝豆を
混ぜるだけ。

・若鶏の竜田揚げは南蛮漬けの
たれで味付けしています。

・カットほうれん草とササフレーク
を「生協だし入り醤油」で
和えました。

・卵焼きはカニカマを入れました。

C*コレ商品を使って時短!
色々なお弁当が簡単に出来あがり
ました。



★ちくわのかば焼きdeボリューム リーズナブルお弁当(大人向け)

・ちくわのかば焼き丼...

ちくわに切り目を入れて開く。
つまようじに刺し、焼いて
うなぎのたれをからませて
うなぎソックリ! じら

・枝豆ヒカニカマは
マヨネーズで和える

・ベーコンでチズを巻く。

C*コレ商品
お知らせ活動委員会



≈開催報告≈ ぶり魚の鍋照り焼きの店頭試食

12月12日(月)コープ林田店内

11:30～12:00

ぶりの鍋照り焼きの美演をし、組合員さんに
試食していただきました。「生協だし入り醤油これ一本」
を使って簡単にできるぶりの鍋照り焼きを、紹介しました。



レシピを配り、調理方法や
商品の特徴を
お知らせしました。



ぶりの鍋照り焼き
材料...ぶりの切身、だし醤油、
香味野菜(ネギまたは春菊)
をみじん切りにしておく

- ① フライパンに少しの油をひき(フロン加工のもの
はそのまま)熱し、ぶりの切身を入れ、少し焦げ目
がつくくらいに両面を返して焼く。
- ② そのまま熱湯をかけた汁を捨てて
油抜きをする。
- ③ 再び火にかけてだし醤油を少量かけて裏返し
両面に味をつけて、ぶりを取り出す。
- ④ 残り汁に香味野菜を入れて、少し炒めこたれをつくる。
- ⑤ ぶりを皿に盛り、その上にたれと香味野菜をのせて
できあがり♡♡♡

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

吉備路オーガニックワーク産「有機栽培にんじん」が新たに産直商品に仲間入りします

5月3回～
企画スタート!

コープの
産直
おかやま育ち



※写真はイメージです

一昨年、おかやま育ちの産直商品「香西さんちのにんじん」の生産者・香西
さんが人参の生産をやめられた後、その意志を引き継ぎ、「(有)吉備路オーガ
ニックワーク」が有機栽培で継続して栽培を続けられ、おかやまコープでは
吉備路オーガニックワーク産「有機栽培にんじん」として企画してきました。

この度、改めて吉備路オーガニックワーク産「有機栽培にんじん」について、
以前と栽培方法が変わらないことを確認(有機JAS認証 有機栽培)。おかやま
コープの産直3原則を満たす産直商品として、「コープの産直」「おかやま育ち」
商品に加わることになりました。

これからも、「有機栽培にんじん」をよろしくお祈りします。



生産者の服部さん



コープの
産直
3原則

- その1 生産者と生産地が明確であること
- その2 栽培・肥育方法(農薬・肥料・飼料・投薬など)が
明確であること
- その3 組合員と生産者が交流できること