

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 〒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

宅配からの  
 お知らせ

**たべてん便**

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!  
 便利でうれしい、おいしいをお届けします。  
 お申し込みは1週間単位(月~金・5日間)配達料はかかりません。  
 まずは1週間の「おためし」をご利用ください。



**おかずコース** 塩分3~4g 約400キロカロリー  
 1人様分 181食 **561円** (税込価格605円)  
 2人様分 181食 **520円** (税込価格561円)

**御弁当コース** 塩分3g以下 約500キロカロリー  
 1人様分 181食 **533円** (税込価格575円)  
 2人様分 181食 **492円** (税込価格531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 181食 **638円** (税込価格689円)  
 2人様分 181食 **597円** (税込価格644円)



- ご利用者の声
- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
  - 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
  - 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
  - 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★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。  
 ★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 **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

**1/21(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

チラシのお知らせ  
 1/19(金)~1/22(月) 「大寒」「受験生応援」  
 1/23(火)~1/25(木) 「よりどりお買得祭り」

**1/28(日)は組合員感謝デー大抽選会開催のお知らせ**

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枚配布しています。1/28(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。1等は5,000円相当の千屋牛ロースすき焼き用

**恵方巻予約受付中!**

詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。



ご予約受付期間  
 ~1/26(金)まで

かしこく暮らす  
 処方せん保障の  
**個人相談会**

わが家にあつた保障に、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)

会場	日程	
オルガ	2/21(水)	3/21(水)
コープ大野辻	2/10(土)	2/15(木)
コープ西大寺	2/3(土)	2/19(月)
コープ北畝	2/17(土)	2/27(火)
コープ東川原	2/16(金)	3/16(金)
コープ福富	2/14(水)	2/17(土)
コープ大福	1/27(土)	2/16(金)
コープ総社東	2/17(土)	2/22(木)
コープ倉敷北	2/10(土)	2/20(火)
コープ鴨方	2/17(土)	2/22(木)
コープ林田	2/3(土)	2/19(月)
コープ山陽	2/3(土)	2/14(水)
真庭センター	2/19(月)	3/19(月)
井原センター	2/27(火)	3/27(火)
新見センター	2/13(火)	3/13(火)

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共済コース]

2017年度 **岡山県生協連組合員活動交流集会のご案内**

(主催)岡山県生活協同組合連合会

**安心して暮らせるまちづくり、健康づくり**

誰もが住み慣れたまちでその人らしく、安心して暮らすことができる地域社会づくりは、私たちにとってたいへん重要なテーマです。そして、住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の問題解決やまちづくりを進めていく課題と同時に、私たち一人ひとりの健康づくりがとても大切です。「健康で長生きしたい」という願いを実現していくためにも、地域で、みんなで、健康づくりに取り組んでいくことが大切になっています。

そこで、今年度の組合員活動交流集会は、健康づくりをテーマに、「栄養疫学」の見地から、栄養データにもとづく、健康づくりについて学びます。

日時 **2月2日(金)10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

講演 **「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」**

- ★ほかに、県内生協の活動報告等を予定しています。
- ★開会前にロビーにて、健康チェックコーナーを設けています。
- ★参加費は無料です。おかやまコープからの参加者には交通費と昼食をお渡します。

参加申込 **1月19日(金)までに組合員活動グループへお願いします。**

☎086-256-2570(月~金 9:00~17:00)

ホームページからも参加申込できます!

参加費  
 無料



講師/佐々木 敏(ささき さとし)氏  
 東京大学大学院 医学系研究科  
 社会予防疫学分野教授 医学博士

託児(1歳以上)あり。  
 申し込み時にお申し出ください。



## は～とひるネットってなあに? ズンバを踊ってストレス解消

- 2月6日(火) 10:00～12:00
- 久米公民館 (津山市中北下1300)
- 参加費無料
- 募集人数20名 (申込多数の場合は抽選、落選者のみお電話します)
- 送料あり (1名以上) 1人100円
- 送料は申込書です。
- (※受付は9:50までにお済ませ下さい。)
- (キャンセルの場合は早目にエリア事務局へご連絡下さい。)

ふくしプロジェクト主催

ズンバとは?  
ラテン系の音楽に合わせてする  
ダンスフィットネスです

運動のできる格好、スニーカー等でお越し下さい

思いっきり体を動かした後は、お茶をしながら  
は～とひるネットの応援者さんと交流しましょう

手作りおやつもありませんよ

ダンスはちょっと... と思われる方もぜひ  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう

## 7カ月前まで西送担当者サービスカウンターへ

美作エリア事務局行き

は～とひるネットってなあに?  
2/6(火)ズンバを踊ってストレス解消 申込用紙 (めきり 1/26(金))

お名前 \_\_\_\_\_  
組合員コード \_\_\_\_\_

<送料> \*頂いた個人情報(目的以外)に使用しません\*

お子さんの名前 \_\_\_\_\_ 年 月 日 男 女  
アレルギー 無、有 \_\_\_\_\_  
→ふくしプロジェクト

## 春の総代・組合員懇談会 開催のご案内

- 3月6日(火) コープ林田
- 3月7日(水) 津山市総合福祉会館 参加申込みx202/9(金)
- 3月12日(月) 久世エスパス

この懇談会は、2017年度の「おがやまコープの全体のまとめ」と「次年度方針骨子」そして「美作エリアの2017年度のまとめ」と「次年度のすそめち-提案」について報告を聞き話し合う場です。皆さんの思いや願いがカタチとなるようたくさの声をあ寄せ下さい。ご参加お待ちしております。

- お申し込みは美作エリア事務局へお電話ください。総代の方は別途ご案内ある場合がございます。
- いずれも10時～12時開催です。会場が混み合うので9時45分までにお越しください。
- ご都合の良い会場へご参加ください。
- 当日参加者には交通費を支給するので会場までの距離を測りて来てください。
- 送料あります... 1名以上おひとり100円
- 受付は9時45分までにお済ませください。
- キャンセルの場合は前日までにエリア事務局へご連絡ください。
- \*コープ林田は会場の都合上5名まで 申込多数の場合は抽選\* 送料100円の広い津山市総合福祉会館へご参加いただけるようご協力お願いします。



過去の懇談会の様子です

コープ商品の西布も  
あります  
お楽しみに

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

コープ  
厚切りバウムクーヘン  
厚切りバナナバウム

ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを  
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。

①ふんわり軽くて食感しっとり

ふんわりしっとり生地秘密は、原料の混ぜ方と約30%使用したつぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりしっとり仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいねいに

直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く...昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼き上がりまで50分～1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいねいにつくっています。

組合員さんのおすすめの声

しっとりして美味しいです。家族にも人気です。

1切れの厚みがあり食べ応えがありしっとり美味しいです。

久米郡 菅平奈緒美さん  
岡山市 本村恵子さん

## 商品ものがたり Vol.155

## は～とひるネットってなあに? ズンバを踊ってストレス解消♪

- ・2月6日(火) 10:00～12:00
- ・久米公民館 (津山市中北下1300)
- ・参加費無料
- ・募集人数20名 (申込多数の場合は抽選、落選者のみお電話します)
- ・送料あり (1名以上) 1人100円
- ・送料は申込書です。
- (※受付は9:50までにお済ませ下さい。)
- (キャンセルの場合は早目にエリア事務局へご連絡下さい。)

ふくしプロジェクト主催

ズンバとは?  
ラテン系の音楽に合わせてする  
ダンスフィットネスです

運動のできる格好、スニーカー等でお越し下さい

思いっきり体を動かした後は、お茶をしながら  
は～とひるネットの応援者さんと交流しましょう

手作りおやつもありませんよ

ダンスはちょっと... と思われる方もぜひ  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう

## 作り置きで西送担当者サービスカウンターへ

美作エリア事務局行き

は～とひるネットってなあに?  
2/6(火)ズンバを踊ってストレス解消 申込用紙 (めきり 1/26(金))

お名前 \_\_\_\_\_

組合員コード \_\_\_\_\_

<送料> \*頂いた個人情報(目的以外)に使用しません\*

お子さんの名前 \_\_\_\_\_ 年 月 日 男 女

アレルギー 無、有 \_\_\_\_\_

→ふくしプロジェクト

## 春の総代・組合員懇談会 開催のご案内

- ・3月6日(火) コープ林田
- ・3月7日(水) 津山市総合福祉会館 参加申し込みx202/9(金)
- ・3月12日(月) 久世エスパス

この懇談会は、2017年度の「おがやまコープの全体のまとめ」と  
「次年度方針骨子」そして「美作エリアの2017年度のまとめ」と  
「次年度のすそめち-提案」について報告を聞き話し合う場です。

皆さんの思いや願いがカタチとなるようたくさの声を  
お寄せ下さい。ご参加お待ちしております。



過去の懇談会の様子です

コープ商品の西布も  
あります  
お楽しみに

- ・お申し込みは美作エリア事務局へお電話ください。総代の方は別途ご案内ある場合がございます。
- ・いずれも10時～12時開催です。会場が混み合うので9時45分までにお越しください。
- ・ご都合の良い会場へご参加ください。
- ・当日参加者には交通費を支給するので会場までの距離を測りて来てください。
- ・送料あります... 1名以上おひとり100円
- ・受付は9時45分までにお済ませください。
- ・キャンセルの場合は前日までにエリア事務局へご連絡ください。
- ・\*コープ林田は会場の都合上5名まで 申込多数の場合は抽選\* 送料100円の広い津山市総合福祉会館へご参加いただけるようご協力お願いします。

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

### ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを 食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。

コープ  
厚切りバウムクーヘン  
厚切りバナナバウム

**①ふんわり軽くて食感しっとり**  
ふんわりしっとり生地は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりしっとり仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

**②塗っては焼く製法でいいいに**  
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼いたらその上にまた生地を塗って焼く...昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼き上がりまで50分～1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいいにつくっています。

### 商品ものがたり vol.155

組合員さんのおすすめの声

しっとりして美味しいです。家族にも人気です。

1切れの厚みがあり食べ応えがありしっとり美味しいです。

久米郡 菅平奈緒美さん  
岡山市 本村恵子さん