

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <https://okayama.coop/>

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

おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ

たべてん便をご利用されませんか？

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」で
ご利用ください。

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 **638円** (税込参考価格689円)
2人様分 1日1食 **597円** (税込参考価格644円)

※写真はなごみおかずコースの一例です。
★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「保冷箱」に入れてお届けします。

おかず・御弁当・なごみおかずコース
ご利用の方におすすめ！

※月～金5日間毎日ご利用の方のみ。

お味噌汁セット
野菜がたっぷりの
フリーズドライの
お味噌汁

1セット (4種8食) **741円** 常温
(税込参考価格800円)

毎週月曜日お届け

お弁当のお供にもどうぞ！

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

2/10(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

おうちで作ろう!! バレンタイン

ザクザクナッツのチョコサラミ
バレンタインにぴったり、ちょっと大人のチョコ。

材料
(1本分:直径3センチ、長さ15センチ)
●ミックスナッツ...50g
●ファミリーチョコレート...150g (約27～28個分)
●生クリーム...大さじ3
●バター...大さじ1
●オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ...30g
●粉糖...少々

下準備
●ミックスナッツは包丁で粗く刻む。
●ファミリーチョコレートをボールに入れて湯せんで溶かし、生クリームとバターを加えてよく混ぜる。

作り方
①チョコレート液にミックスナッツとオーツ麦たっぷりフルーツグラノーラを加えて混ぜる。
②①を冷蔵庫に入れ、粘土状の固さになるまで冷やす。(約10分)
③クッキングシートとアルミホイルを30センチ程の長さに切り、クッキングシートを上にして重ねる。
④②を③に流し入れ、直径3センチ、長さ15センチ程の筒状になる様に包み、両端をねじって止める。
⑤④を冷蔵庫に入れ、一晩冷やす。
⑥⑤を包みから外し、粉糖をかけ、好みの厚さに切る。

チラシのお知らせ
2/8(金)～2/12(火) 「バレンタイン準備」
2/13(水)～2/14(木) 「今年のバレンタインに!!」

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

洋服の青山 スーツのはるやま

ご存知ですか? **割引クーポンご使用後、さらに10%の組合員割引**があります。

青山・はるやま割引クーポンご請求 注文番号 **002546**

- 2月3回または2月4回OCR注文書「4～6ケタ商品注文欄」にご記入ください。(注文書提出期間 2019年2月11日～2月22日)
- お申込みより10日前後で生協ご登録住所に郵送でお届けします。
- 詳しいご利用方法はお届けするクーポン付きチラシをご覧ください。
- 一部組合員割引と併用できないセール等があります。
- お急ぎの場合は、下記まで電話でご請求ください。

コープピーアンドエス ☎086-256-7244 (月～金曜9:00～18:00)

We Support **unicef** **ユニセフお年玉募金にご協力ください**

世界の子どもたちの命と健康を守るために

世界では、5歳の誕生日を迎える前に、年間540万人の子どもが命を落としています。その原因の多くは、安全な水やワクチンがあれば簡単に防ぐことができるものです。あなたの募金が子どもたちの支援に役立ちます。

おかやまコープはユニセフを応援しています

募金方法

注文用紙で募金
募金受付期間 2月2回、3回、4回の注文用紙
OCR注文書の裏面 注文番号 **1520** 番に「口数」をご記入ください。

eふれんずで募金
注文番号 **1520** と「口数」をご入力ください。

店舗で募金
店舗に募金箱を設置しています(2月末まで)

例)5口で500円になります。

注文用紙裏面のこのあたりです!

1520 ユニセフ募金 5

UNICEF UN0160503 Soares
巡回診察で
発育観測を受ける
東ティモールの女の子



ぼうさいカフェ

～防災士と学ぶ『防災・減災のこと』～
〈防災・減災を考えるプロジェクト〉

日ごろからの物の備え、いざという時の回避行動が、命を守ることにあります。
*防災士さんと実体験や体験してこれからの考えませんか？

防災士
『自助・共助・互助』を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを、日本防災機構が認定した人です。



切り取って西送担当者・サービスカウンターへ

ぼうさいカフェ 申し込み書 防災・減災を考えるPJ

名前 _____ 組合員番号 _____

性別 _____ 月 _____ 日 _____

アレルギー(無・有) _____

住所 _____

性別 _____ 月 _____ 日 _____

アレルギー(無・有) _____

→ 美作エリア事務局行

※ご記入いただいた個人情報(は、目的以外には使用しません。

とき：2019年3月7日(木)
10:00 - 12:00
ところ：コープ林田会議室
参加費：無料 募集人数：30人
託児：申し込み制です。
1歳以上のお子さん対象
(1人100円)
締切：2月22日(金)

内容

- ・地震・水害への対応、備えの講話
- ・煙体験・卵の殻でカラス散乱体験 & 新聞紙スリッパ
- ・段ボールで簡易トイレ作り
- ・身近なものでの負傷者搬送体験

※雨天の場合は、内容変更になる場合があります。

託児を希望される方へ

- ・当日は、10分前に託児受付を済ませて下さい。
- ・お茶を持参して下さい。
- ・おやつ、おもちゃは持ってこないで下さい。
- ・必要に応じて、おむつ、お昼食用タオルなどをお持ち下さい。
- ・持ち物には、必ず名前をつけて下さい。
- ・当日、お子さんの体調がすぐれない場合は、お預りできない場合があります。

託児は申し込み制です。
キャンセルの場合は、エリア事務局へ連絡して下さい。

※動きやすい服装でお越しください。
裸足になりますので、くつ下の方がいいと思います。

おかやまコープクラブに、登録してみませんか？

- ・2018年度は、楽器演奏、お菓子作り、軽スポーツなど8グループ、64名の登録がありました。
- ・「おかやまコープクラブ」は、原則として美作エリア内の組合員5名以上でつくります。
- ・クラブには既存の組織や他団体に所属しているものの登録はできません。(生協外で活動する既存の組織や団体が援助目的で登録することはできません。)
- ・活動は、3月から翌2月までの1年間で年6回以上活動します。(年度内登録可)
- ・活動の期間終了後、活動、会計報告をエリア委員会に提出します。
- ・活動テーマは、生協の活動テーマや組合員のくらしや関心にかかわるものです。(営利や宗教及び政治を目的としたもの、公序良俗に反するものはできません。)
- ・活動を支援するために年間6,000円以内(果費)を援助します。
※会場費、備品、資料代、発表会、大会などの参加費など、個人にがささない範囲で使用できます。
※年度途中登録... 活動月数 × 500円以内(果費)



組合員のみなさんの
やってみたい 集まりたい
楽みたい 学びたい
を応援します!

登録についての
お問い合わせは、
エリア事務局まで



もすまいるアンサンブル

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



宅配部門第2位・店舗部門第3位!

商品ものがたり vol.189



CO-OP
冷凍讃岐うどん

のどごしが良く、コシの感じられるゆでたてのうどんを急速凍結しました。ゆでたての美味しさをそのままお届けします。

いつでも打ちたてのおいしさ
うどんのおいしさは、噛んだ瞬間のもちもち感と、その後続くコシとコシのある歯ごたえ、なめらかなのどごしで決まります。打ちたて・ゆでたてを急速凍結しているから、強いコシと、なめらかなのどごしのうどんが、ご家庭でいつでも手軽に召し上がれます。

レンジで簡単調理
内袋のまま電子レンジで調理できるので簡単・便利! すぐにおいしいうどんのできあがり。手軽で簡単、アレンジメニューもいろいろ楽しめます。

釜玉うどん

調理例

- ① 器に卵を割り入れ、かるくかき混ぜます。
- ② ゆでたうどんを①の器に入れ、うどんと卵をすばやくかき混ぜます。
- ③ 卵が半熟状態になりましたら、だし醤油と薬味をかけてお召し上がりください。

肉うどん

- ① 豚肉または牛肉を、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで甘辛く煮ておきます。
- ② ゆでたうどんをつゆの入った器に入れ、①の肉、かまぼこ、ねぎ、ごまなどをのせてお召し上がりください。

食べる度にこのうどん、おいしいなあ〜どこか?と聞かれます(笑)。
『冷凍讃岐うどんよ』と私。無言で食べる孫娘。『おいしくて何も言わずに食べてごめんさ〜』と食べ終ってからの言葉。本当においしいです。

組合員さんの
おすすめの声

毎度うどんのもちもちさに胸がきゅんときます。おいしい!

岡山市 森 美津子さん
苫田郡 小竹町 美穂さん