

CO-OP 宅配からのお知らせ

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。



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

※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

ペリリな利用登録

「ペリリな」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

くらしと生協 住まいの快適物語 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1回**OCR注文書「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。

● カatalogお届けは10月4回のお届けチラシセットにて(10月9日~10月13日)予定です。



CO-OP お店からのお知らせ

9/24(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

※コープ鶴方は対象外

コープ秋の大抽選会開催!

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。9/24(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

特等は**10,000円相当のフライパンセット**……各店3本

チラシのお知らせ

9/22(金)~9/25(月)「秋のお彼岸のごちそう」

※コープ鶴方では閉店売り尽くしセールのため、このチラシのセールは行っておりません。

9/26(火)~9/29(金)「秋の地中海フェア」

コープ鶴方からのお知らせ

店舗改装工事のため9/25(月)から約1ヶ月間休業いたします。

閉店期間中はご迷惑をおかけいたしますが、なにぞよろしくお願いいたします。
 なお、9/24(日)の営業時間は18:00まで、「コープ秋の大抽選会」は17:00までとさせていただきます。
 改装開店日はあらためてご案内いたします。
 改装後は、お買物しやすくなったお店で皆様のご来店をお待ちしております。

第31回 岡山県消費者大会のご案内

全体テーマ/「守ろう 私たちのくらしと社会 学ぼう 憲法と私たちのくらし」

日時 **10月31日(火) 10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

参加費無料

内容

○講演テーマ

「憲法と私たちのくらし、憲法のめざすもの」(仮)
 講師:伊藤 真さん 弁護士
 著書に「中高生のための憲法教室」(岩波ジュニア新書)など

○団体報告

主催 岡山県消費者団体連絡協議会

- 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します。
- 参加申し込みは、10月20日(金)までに下記までご連絡ください。
- 託児(1歳以上)をご希望の方は、参加申し込み時にお申し出ください。

お問い合わせ・お申し込み/

組合員活動グループ ☎086-256-2570(月~金曜 9:00~17:00)

e-mail:kumikatu@okayama.coop



伊藤 真さん

(公財)おかやま環境ネットワーク・2017年度体験プログラム 主催:日生町漁業協同組合、生活協同組合おかやまコープ、公益財団法人おかやま環境ネットワーク

アマモ種選別・種まき体験 と 日生でとれるエビの食べ比べ

アマモは、水質を浄化する作用があるとされ、海の汚れの原因となる窒素やリンを吸収します。また、密集するアマモ場になると、海洋生物の産卵場や稚魚の成育場所にもなります。そのアマモ場の保全活動を通し、海洋資源の保全につなげる一歩として「アマモ種選別・アマモ種まき体験」と、海の恵みの地元でとれるエビの食べ比べと魚についての話を聞き、里海保全への理解をすすめます。

日時 **10月14日(土) 10:00~13:00** ※少雨決行、強風時や警報発令時は中止

集合場所 **日生町漁業協同組合前(備前市日生町日生801-4)** ※現地集合

内容 **アマモ種選別・船上からの種まき、エビの食べ比べと魚のお話**

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を優先します。
 ※抽選の結果、及び当選者には詳細案内等を郵送します。

応募資格 **小学生以上の方(小学生未満は安全管理上参加できません)、未成年者は保護者同伴**
 ※小学3年生以下のお子さまが参加される場合は、お子さま1名につき保護者1名の同伴をお願いします。

参加費 **無料**

※別途、日生町漁協のあなご弁当(500円)を注文できます。(事前申込、当日支払)
 ※弁当はエビの食べ比べ時に食べられます。軽食が必要な方はお持ちください。

持ち物等 **ゴム手袋、長靴、よごれてもよい服(カッパ、着替え)、帽子、飲み物など**

申込 **9月29日(金) 必着**で郵送、FAX、Eメールのいずれかで、参加希望者全員の①氏名、②〒、③住所、④電話番号、⑤携帯電話番号、⑥年齢、⑦あなご弁当注文要(個数)か不要か、⑧おかやま環境ネットワークの2017年度個人会員か入会希望か非会員かをご連絡ください。



種まき

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1-7-7(オルガ6階)
 Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

生協食パンで (報告) クロウツシュを作ろう! ～すごい! 朝ごはんパワー～



パンにバターを塗りハムとチーズなどを
はみ軽く焼いたもののこと
「カリッとした紳士」という意味で
食べる時に音がするので、当時は
男性の食べ物とされていた。

①調理の前に先生が朝ごはんのクイズをしてくれました。



8月3日(木) コープ大野辻 2階にて
参加人数 53人 商品プロジェクト

② 朝ごはんの役割を教えてくださいました。

- ① 脳のエネルギー補給
- ② 体温アップ
- ③ 排便を促す

「のうはおひま
と覚える。」

もし食べないと
どうなるんですか?

のうが十分に働かない
①はパンがスムーズに働かない
②おちつきがなくなる。
③ひまんになりやすい



家でもう少し一緒に作ってみよう!!

クロウツシュ

③

材料 (4人分)

- ・5枚切食パン 4枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・粒マスタード お好み
- ・卵 4コ
- ・牛乳 200ml
- ・バター 大匙2
- ☆具はお好み♡

作り方

- ① 食パンは厚さを2等分し、
耳を切り落とす。
(包丁を熱すると切りやすい)
- ② パンの片面に4枚ともマヨ
ネーズをぬる。
- ③ お好みで粒マスタードを
- ④ 好きな具をのせる。
- ⑤ 卵を④の液に各30
秒ずつ浸し、⑤の液を中火
で7分ほど3分ずつ両面を
焼く!!

Jam Jam

無料
時間内なら
いつでも
いつでもOK

気軽に
おしゃべり
しませんか?

コープ大福 2階第3会議室
10:30～12:00
10/3・10・17・24・31 (毎週火曜日)
(0歳から就園前までのお子さんと保護者)

コープ大野辻 2階和室
10:30～12:00
10/4・11・18・25 (毎週水曜日)
(おおむね2歳までのお子さんと保護者)

ポテトサラダは何を入れる?

「我が家のポテトサラダは...」
1のお返事ありがとうございます
ございました!!

みなさんのポテトサラダを
作る時の参考にして
おいしい時間を
味わって
くださいね!!

入れている具:

- チーズ
- うなぎ
- りんご
- ANAN
- しいたけ
- マカロニ
- ドライフルーツ
- マカロニ

作り方のコツ:

- ゆであがた
ポテトサラダに
塩少量
よけしたスライス
を入れると
ポテト全体に
味が染みわたる!!

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

アマモ場再生活動に参加しませんか(アマモの種選別と種まき)

「海のゆりかご」と呼ばれ、多様な生き物が命を育む「アマモ場」を再生する取り組みです。瀬戸内の「里海づくり」に参加してみませんか。

種選別・種まき

②10月14日(土) 日生

集合場所 日生町漁協 日生町漁業協同組合 (備前市日生町日生801-4)

時間 10:00～13:00頃

募集人数 20名程度

※アマモの種選別・種まき作業後、エビの食べ比べと、岡山の魚の話があります。昼食にあなご弁当(500円)の注文も可能です。

③10月21日(土) 邑久

集合場所 邑久町漁協 邑久町漁協 (瀬戸内市邑久町虫明4256)

時間 10:00～12:00頃

募集人数 10名程度

お申し込みは、ホームページから入力フォームへおすすみいただくか、右記までお電話でお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ
おかやまコープ商品企画
☎086-296-6415
(月～金曜 9:00～17:00)