

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



おかやまコープ

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

年末年始

宅配

営業日・営業時間のお知らせと1月2回提出のお知らせ

年末・年始の商品配達は、いつもの曜日・時間と違う場合がございます。ご注意ください。

	配達	問合せセンター	注文センター
12月25日(月)~29日(金)	12月4回配達	8:30~21:00	9:00~23:00
12月30日(土)	休業	8:30~18:00	9:00~19:00
12月31日(日)	大晦日一斉配達	8:30~18:00	休業
1月 1日(月)~ 3日(水)	休業	休業	休業
1月 4日(木)~ 6日(土)	*1月1回休業	木・金/8:30~21:00 土/8:30~18:00	9:00~19:00
1月 8日(月)~12日(金)	1月2回配達	8:30~21:00	9:00~23:00
1月13日(土)	休業	8:30~18:00	9:00~19:00

配達・商品に関するお問い合わせは 問合せセンター ☎0120-662-538

電話でのご注文は 注文センター ☎0120-014-952

*電話番号のお掛け間違いにご注意ください。*年明けは1月2週(1月8日(月)~)の配達となります。

1月2回提出のお知らせ

今週配布の1月2回OCR注文書の提出は、
 翌週12月25日(月)~12月29日(金)にご提出ください。



**新春大感謝
 ポイント祭り!**

1月2回企画で

10点以上ご利用

いただくと

50ポイントプレゼント!

プラス
+50
 ポイント

ポイントプレゼントは
 1月3回です。
 詳しくは今週配布の
 別チラシをご覧ください。

お店からの
 お知らせ

12/24(日)は

ポイント5倍! 冷凍食品4割引!
コープのクリスマス大抽選会

迎春予約
 商品の
 受付最終!

店舗 年末年始 営業時間のお知らせ

年内は12月31日(日)まで休まず営業いたします。

日	営業時間	備考
12月28日(木)	通常営業 朝 9:30開店	
12月29日(金)	全店 朝 9:00開店 9:00~21:00	
12月30日(土) 大安	特別ポイント 5倍デー	(大野辻・西大寺・東川原・大福は22:00まで)
12月31日(日)	全店 9:00~19:00	
2018年 1/1(月)・1/2(火)・1/3(水) 店休日		
1月4日(木)	全店 朝 9:30開店	新春初売り

おチラシの
 12/22(金)~12/24(日)「クリスマス」 12/25(月)~12/28(木)「おせち準備」
 12/29(金)~12/31(日)「迎春大市」

(公財)おかやま環境ネットワーク・市民のための環境講座

**『コアノンロールと
 リサイクルを学ぼう』のご案内**

日時 2018年1月23日(火)10:00~12:00

場所 コープ総社東(総社市総社1370-3)

内容 コアノンロール(芯無トイレットペーパー)メーカーの
 (株)西日本衛材による学習会

定員 40名 ※定員を超過し参加いただけない
 場合のみ連絡します。 受講料 無料

申込 『1/23講座参加希望』とご記入の上、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、
 申込者全員の①氏名 ②電話 ③携帯電話 ④住所 をご連絡ください。

●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1-7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565
 携帯電話:070-2355-1420 E-mail:kankyounet@okayama.coop

里海交流シンポジウム~浜をつなぐ子ども達の里海づくり~のご案内

日時 2018年1月27日(土)13:30~17:00

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 **【第1部】13:30~15:20**
 ◇基調講演: 笹川平和財団海洋政策研究所 海洋研究調査部長・古川恵太氏
 ◇子ども達からの活動報告: 岡山市立小串小学校、備前市立日生中学校
 岡山学芸館高等学校、岡山県立笠岡工業高等学校
【第2部】15:30~17:00 ◇パネルディスカッション「学校と地域をつなぐ海洋教育を考える」

- コーディネーター:九州大学名誉教授・柳哲雄氏
- パネリスト:基調講演の演者と、岡山市立小串小学校教諭・矢野智美氏
 備前市立日生中学校教諭・藤田孝志氏、岡山学芸館高校教諭・柳雅之氏
 岡山県立笠岡工業高等学校教諭・中西豊氏、日生町漁業協同組合専務理事・天倉辰己氏
 笠岡市漁業協同組合北木島支所長・藤井和平氏

定員 100名 ※先着、参加できない
 場合のみ連絡させて
 いただきます。

申込 FAX・メール・郵送で、
 「1/27里海交流シンポジウム参加申込」とし、
 ①氏名、②住所、③電話番号を、
 1月20日までにご連絡ください。

●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1-7-7(オルガ6階)
 Fax:086-256-2565
 携帯電話:070-2355-1420
 E-mail:kankyounet@okayama.coop



体幹

着々しく

10/16(月)
コープ大野社
25名参加

健康運動指導士の
久保木美代子さんより
体幹トレーニングとエクササイズ
を教えていただきました！
セーフィウォーキング、体力をう
ち上げて自分の身体について知り
運動不足の解消と体幹をき
たえて若々しい身体を取り戻す
運動を教わりました！

体の歪みが改善されたり
腰痛予防になったりいいこと
いっぱいありです！！

- つま先をまっすぐ前に向け
つま先立ちをする！
 - つま先を60°ほど外に向けて両かかと
つけて。(大背筋が特に鍛えられます)
 - つま先をかかとより内側に倒して。
(中股筋が特に鍛えられます)
- 1種目各10回を目安に、上げ下げは
ゆっくりと♪

一度にたくさんの健康
チェックをしていただけてよかった。
エクササイズは説明がわかり
やすく、今度こそは続けられ
そうな気がします！！

参加者の声より
みゆさん
楽しんで
体幹がよくなりました

つま先立ちの
ストレッチ、
毎日やりたく
なりました。

体幹測定で
10点満点が出て
体内年齢が-15才！
やったーうれしい！！

もっと知りたい薬のあれこれ

10/19(木)
コープ大野社
15名参加

虹いろ薬局大野社
店の薬剤師
難波隆さんを講師
にむかえ、知っている
ようで知らない薬
についての正しい情
報を教えていた
だきました！！

参加者の感想
患者の立場に立つア
ドバイの薬剤師さん
探せばいい心から思
い出さず
・お薬手帳を作ろうと思
います！
・スマホのお薬手帳、知
りたかったです！
・薬局は薬を処方する
だけでなく相談
できる場所として心強
く思いました。

患者さんが地域で暮ら
しやすくなるよう
継続できるよう
応援します！

薬手帳を
持っていますか？
薬手帳があれば
あなたの薬歴が
分かります
震災時にも手帳
が役立ちました！

薬の正しい飲み方や
飲み合わせ
薬の使用期限、妊婦
中の薬について、
ジェネリック医薬品
とは、処方せんにつ
いて、など
正しい情報をお伝え
します。



薬の調剤だけでなく
なんでも相談
して下さいね！！

自分のかかりつけ薬局、
かかりつけ薬剤師を
活用しよう！！

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



組合員さんが商品開発に参加し、生まれた商品です

商品ものがたり vol.154



コープCSネット5会員生協の組合員さん参加で、開発された第1号商品「国産若鶏酢鶏セット」は、「家族に野菜を多く摂らせたい」「アレンジメニューやかさ増しができるもの」「夕食のおかずで手早く簡単に調理できるもの」など、組合員さんの声から開発された商品です。

商品特徴

鶏から揚げは国産の若鶏むね肉を使用し、うすく下味を付け、肉のぱさつき感がでないように柔らかく仕上げました。人気商品の「ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット」と比較し、主食材のフライ肉が30g増え具材感が増えました。他の冷凍から揚げ商品を追加する事で更に増量も可能となります。

たれは地鶏スープをベースに、「ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット」のたれより少し粘度を落として明るめの色合いにする事で、野菜と肉の色がすっきりきれいに見えるように仕上げました。化学調味料を使わず「地鶏がら・コンブ・イワシ節」をベースに「しょうゆ・酢・ケチャップ」など配合しています。

鶏肉もすでに調理してあるためご家庭にある常備野菜(玉ねぎ・にんじん・ピーマンなど)と一緒に炒めてたれを絡めるだけで、どなたでも簡単に本格的な甘酢鶏炒めができていきます。具をかさ増し出来るように、たれを150gと多めにしました。