

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  
組合員活動グループ  
TEL(086)256-2570 FAX(086)256-2585

ホームページでも  
ご覧になれます

http://okayama.coop/

おかやまコープ 検索

商品の配達  
以外の  
ご意見ご要望は

020  
FreeDial

0120-662-538

電話受付  
9:00~17:00

086-256-2538

oic@okayama.coop

WEEKLY 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

## 今週のおすすめレシピ

### パスタスープ

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....300g
- 塩・こしょう.....各少々
- コンソメ.....2個
- (A)玉ねぎ(約1cm角).....1玉
- (A)人参(約1cm角).....1本
- (A)セロリ(筋を取って約1cm角).....1本
- 塩.....小さじ1
- スパゲッティ1.4mm  
(約3cmの長さ).....60g
- マッシュルーム(薄切り).....40g
- 塩・こしょう.....各少々



スパゲッティが入っているので  
ちょっとした夜食にもOK!

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除いて約2cm角に切り、塩・こしょうをふる。
- ②鍋に水6カップ(分量外)を沸かしてコンソメをくずし入れ、①を加えて中火で煮る。
- ③鶏肉の色が変わったら(A)と塩を加え、人参が柔らかくなるまで約10分煮込んで、スパゲッティとマッシュルームを加える。
- ④スパゲッティに火が通ったら、塩・こしょうで味を調べて器に盛る。

### そろそろ花米分の気になる季節です。

2月3日が節分。その翌日2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春が始まります。次第に寒さも緩み、店にも春の食材が並びだす頃となりました。しかし、それと同時に花粉の飛散も多くなってきます。花粉症の予防の一般的な注意事項として、睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身につけ、正常な免疫機能を保つことが大切だそうです。

規則正しい生活で  
免疫力を高めましょう!



また、マスクやめがねを装着して、鼻や目に入る花粉量を減少させたり、外出時の服装は花粉が付着しにくい綿やポリエステルなどの化学繊維の衣類の方が良いそうです。帰宅時は、うがいをしましょう。

●環境省花粉情報サイト

参 http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/index.html

考 ●環境省花粉観測システム(愛称:はなこさん)

http://kafun.taiki.go.jp/

### 冷凍食品4割引!

## 2月5日(日)は ポイント5倍デー

## TOPICS

### 水の宅配「アクアクララ」利用してみませんか

アクアクララは、RO膜でろ過した高純度水に4種類のミネラル成分をバランスよく配合し現代人が好む軟水に仕上げたデザインウォーターです。

●アクアクララでお得に宅配水をはじめめるチャンス!

- ①スタートアップバック...最初のお届け時にレギュラーボトル(12ℓ)4本を1本分の価格でお届けします。サーバーレンタル料金も設置月は無料。
- ②ウォーターボトルのキャップシール10枚でレギュラーボトル1本プレゼント!
- ③ペビアクアプラン...母子手帳発行から三歳未満のお子様のいるご家庭ではさらにお得。

詳しくはおかやまコープホームページよりご覧ください。

アクアクララのお問い合わせは

☎086-296-0299(おかやまコープ宅配運営グループ)まで。



### 続・消費者力アップセミナー「葬儀とお墓の基礎知識」

あなたの願う「葬儀」に活かせるヒントがあると思いますよ。

講師/徳永ヒサ子さん(消費者力開発協会副代表)

- 日時/2月16日(木)13:00~15:00
- 場所/ピュアリティまきび
- 定員/先着30名(定員を超え、参加いただけない方のみご連絡いたします)
- ★お申し込みは、お名前・ご住所・電話番号を下記までお知らせください。
- お申し込み・お問い合わせ/NPO法人消費者ネットおかやま 〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7 ☎086-230-1316(月~金曜日9:00~17:30) FAX086-230-1317 E-mail:shounet@okayama.coop HPからの申し込み http://okayama-con.net

無料です!



## 第4回水環境フォーラムin岡山

特集「台風12号に伴う大出水の「旭川中下流域の生態系」への影響」

●報告/国土交通省岡山河川事務所、岡山理科大学理学部、関西高等学校より

- 日時/2月11日(土)13:20~16:40 ●場所/オルガ5階 ●参加費/無料
- 定員/20名(先着順) ※定数を超過し参加いただけない方のみご連絡します。

★お申し込みは、氏名・住所・電話番号をFAX・郵便・E-mailでお知らせください。

●お申し込み・お問い合わせ/(財)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

☎086-256-2565(月~金曜日9:00~17:00) Email:kankyounet@okayama.coop

広島日帰りバス旅行 昼食付 添乗員同行

### 綾小路きみまろ爆笑ライブと ホテルグランヴィア広島のイベント

1階S席をご用意

旅行代金 12,800円  
(大人料金)

出発日2月20日(月)

●お申し込み・お問い合わせ/コープツアーズ ☎086-256-1125(月~金曜日10:00~17:00)

※バスガイドは同行致しません。※18才未満のご参加はできません。旅行企画・実施/コープツアーズ

お急ぎください!



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

読者のより暮らしと健康

商品の配達に関するお問い合わせは

商品の配達・不足・注文などのお問い合わせは、**もよりの配送センター**にお問い合わせください。

●笠岡センター  
0120-930-564  
●井原センター  
0120-930-587

## 春の総代組合員懇談会

総代会で話合われる議案(生協の組織事業運営に関する重要な事項)の説明

学習and事前協議を行います。来年度の活動がよりよいものになるように、ご意見をお聞かせ下さい。

参加ご希望の方は、井笠エリア事務局(山室) Tel. 086-256-2677へ3/17までご連絡下さい!

3/12(月)  
井笠地域市場  
産業振興センター  
10:00~12:00

3/16(金)  
コープ鴨方店  
10:00~12:00

総代の方は別途ご案内します

参加者には、交通費を弁済します

託児もあります  
1才6ヶ月以上  
1人100円

## 畑のお肉大变身

「畑のお肉」ってご存知ですか? ... とうとう、「短」のことがおはね!! この大豆、煮豆になるだけじゃないぞ! 豆腐や油あげ、おから、きなこ、豆乳... などいろいろ食品から、みそやしょうゆまで、どれも大豆の变身したもののなんぞ。栄養いっぱい大豆からできた食品をつかって、洋風アレンジメニューからデザートまで、みんなで作って、食ばくしやいませ!

2月23日(木) 10:00~12:00

コープ鴨方にて  
参加費 300円

定員 30名  
託児あり(1才以上 1人100円)

調理が済みのど、エプロン・三角巾・マスクを必ず持参下さい!

- 今回のしじは...
- 厚揚げ干し
  - ピザトースト
  - 干干ミ
  - 豆乳スープ
  - 豆腐のシフォンケーキ

主催: 商品おしらせ委員会 ...

## 畑のお肉大变身 参加申込書

井笠エリア事務局へ...

お名前 \_\_\_\_\_  
電話番号 ( ) - \_\_\_\_\_  
託児 有 ( ) 無 ( )

大豆・大豆製品をつかったおあめしじは、あねば、ぜひ教えてください!!

申込は切  
2月10日(金)

## 収集活動にご協力ありがとうございました!

小はな親の集め隊は、右のもの他にも、インカートリッジ・お徳用トイレペーパーなど、いもんなものを回収しています。引き続きご協力をお願いします! 西送担当者に渡して下さい。コープ鴨方ササカカンターの箱に入れて下さい!!

平成22年10月~平成23年9月までに回収したものを、それぞれに送らせて頂きました。

古サシ	44,344枚	神	パルマ	6,289枚	地元中学校へ...
古紙類	173枚	お徳用	トナ	128枚	
カード類	538枚	おかし			
		本部へ...			

コープが 小はな親の集め隊

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 ※商品の配達・不足・注文などのお問い合わせは、もよりの配送センターへお問い合わせください。

~つながろうCO・OPアクションくらし応援募金に協力しています~

### 東日本大震災 被災地復興支援 「仮設住宅灯油支援募金」

へのご協力をありがとうございました

## 募金額 10,170,780円

被災地へ灯油をお届けするためのご支援のお願いに、たくさんの募金が寄せられました。募金は、現地生協へ送り、岩手・宮城・福島の仮設住宅の生協組合員さんに灯油とポリ缶収納の専用ボックスを贈る取り組みに活用されます。

被災地の厳しい冬に暖かさを贈ります

unicef おかやまコープはユニセフを応援しています

### CO・OPコアノン スマイルスクールプロジェクト

第1期募金のご報告 ご協力ありがとうございました

第1期の募金額(2010年11月1日~2011年10月31日)

- おかやまコープ 30万8210円
- 生協全体の合計 960万7697円(約12万米ドル※)

※1ドル=80円換算で約12万ドルとなり、ユニセフと約束した10万米ドルを達成しました。  
※全国各地の生協が呼びかけを行い、「CO・OPコアノンロール」の利用合計は9,607,697バックでした。

日本生協連は、2010年11月1日よりこのプロジェクトを実施しています。「CO・OPコアノンロール(トイレトペーパー)」を1バックご購入いただくたびに1円の募金が積み立てられ、ユニセフを通じ、アンゴラ共和国で「子どもにやさしい学校づくり」を支援するために使われます。

実施期間は3年間3期で、第2期の取り組みは2011年11月1日から2012年10月31日までです。引き続きご協力をお願いします。