

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。



2月3日より
CM放映
予定

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



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

暮らしと地球

《お問い合わせ》倉敷エリア事務局 086-256-2677

春の総代・組合員懇談会ご案内

3月9日(金)	コーポ北畝	10時~12時
3月13日(火)	コーポ倉敷北	10時~12時

春の総代・組合員懇談会では、2011年度の活動の振り返りと総代会での決定事項について話し合います。
よりよい活動を広げていくために、みなさんのお意見を聞かせ下さい。

- ・参加希望の方は、事務局まで連絡下さい。しめきりは ~2月17日(金)です。
- ・詫見(1才以上 1人100円)受付けます。
- ・参加の方には交通費を支給いたします。

倉敷エリアでは、2011年度の振り返りをもとに2012年度に向けてあなたのやりたい!!を応援していきます。新たな気持ちで暮しをよくするための一歩を踏み出していきましょう!!

ユニセフハンド・イン・ハンド

取り組みの報告 ♥ピースPJ

栄養不良に苦しむ小さな命を守る。をテーマに12月16日(金)コーポ倉敷北において“ユニセフハンド・イン・ハンド”を実施しました。また、東日本大震災へのユニセフの支援活動についてもお知らせしました。



当日は、買い物に来られた小さなお子さんからお年寄りの方まで、私たちの声かけに足を止めて聞いてくださり、心温まる募金活動となりました。

世界では、5歳の誕生日を迎えることなく亡くなる子どもが年間760万人もいます。この原因の1/3以上が栄養不足と深く関係しています。



100円あると...

- ・免疫力を高めるビタミンAカプセル100錠
- ・ポリオから子どもを守るためのワクチン9回分
- ・子ども2人分のえんぴつとノート など

たくさんの子どもの命を助ける事ができます!



募金額 15,887円

ご協力ありがとうございました!!

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・福島県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アクショ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アクションロール」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アクションロール(トイレットペーパー)」を1パ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。