



**宅配からのお知らせ**

お友だちにも  
お知らせください

# Hello Baby Set

もれなく全員にプレゼント!

未来を見つめる小さな奇こぎ  
おかやまコープを応援しています

ママもベビーも  
うれしい  
コープ商品

コープけ  
スタイ

コープけ  
指人形

**対象** 岡山県在住で親子  
(母子)手帳交付から  
2歳のお誕生日まで  
のお子様がいるご  
家庭(玉野市は除く)

**Hello Baby Set**  
応募専用サイト

申し込みコード  
**WE2209**

申し込みの際は  
申し込みコードを  
ご入力ください。

ここにコードを  
入力!

※お子様一人につき1セットプレゼント。※お子様とご同居のご家族がお申し込みください。※すでにHello Baby Setをお届けているお子様は対象外です。※写真はイメージです。※スタイの色は選べません。※プレゼントは予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

**お問い合わせ  
お申し込みは**

生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター  
受付時間/月～金曜8:30～21:00 土曜8:30～18:00

**0120-662-538**

おかやまコープ 子育て 検索

<https://okayama.coop/>

**9/25(日)は**

# ポイント5倍!

今ついている価格  
よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

**ハッピーナンバーくじ開催!!** 商品券最大  
当日のお買物金額2,000円(税込)ごとに1枚配布  
※詳しくは店頭ポップ、またはホームページをご覧ください。

商品券最大  
10,000円分  
が当たる!

## コプカプレミアム特典2倍チャージデー!

チラシの お知らせ	10/4(火)～10/6(木)	「よりどりお買い得祭り」
	10/7(金)～10/11(火)	「秋のごちそう」

かしこ暮らし  
処方せん保障の  
**個人相談会**

わが家にあった  
保障に見直し  
してみませんか?

**相談無料**  
**要予約**

相談の時間 一人あたり50分  
お申し込み 相談日の1週間前  
までにご予約ください。(受付は  
先着順です)

●コープ福富は共済カウンターでのご  
相談になります。それ以外は会議室  
でのご相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

**おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局**  
☎086-296-9911 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	10/19(水)	11/16(水)
コープ大野辻	10/8(土)	10/27(木)
コープ西大寺	10/17(月)	11/5(土)
コープ北畝	10/22(土)	10/25(火)
コープ東川原	10/21(金)	11/18(金)
コープ福富	10/12(水)	10/15(土)
コープ大福	10/21(金)	10/22(土)
コープ総社東	10/15(土)	10/18(火)
コープ倉敷北	10/8(土)	10/18(火)
コープ鴨方	10/13(木)	10/15(土)
コープ林田	10/15(土)	10/24(月)
コープ山陽	10/12(水)	11/5(土)
真庭センター	10/25(火)	11/22(火)
井原センター	10/25(火)	11/22(火)
新見センター	10/25(火)	11/22(火)

10月はAMDA  
募金月間です。

～おもいやり 地球市民の パスポート～

# AMDA募金にご協力お願いします

誰もができる国際協力の応援のひとつとして募金に取り組みます

AMDAの活動についてはこちら

**AMDA** 「救える命があればどこまでも」

ハンガリーの仮設診療所にてAMDA医師たちが  
ハンガリー看護師とウクライナ避難者を診察するようす

(写真提供:AMDA・AMDA社会開発機構)

**AMDA MINDS** 「世界の元気を育てたい」

プレゼントされた「赤ちゃんキット～おかやまコープ」に  
笑顔のお母さん

みんなのために  
がんばって  
ください!!

世界中の人々が  
「ありがとうございます」  
「Thank you!」

昨年お寄せいただいた  
「メッセージ」は丁寧に  
ファインリングした後、  
AMDA社会開発機構へ  
お渡しし、大変喜んで  
いただきました♪

昨年のAMDA募金月間で組合員から  
寄せられたメッセージの一部

「募金贈呈式」のようす  
おかやまコープを通じての募金は税法上の寄付金控除の対象になりません。予めご了承ください。

**募金方法**

**宅配** 1口200円、5口で1,000円になります。

●OCR注文書で…10月2回～10月4回の裏面  
注文番号 1522 番に「口数」をご記入ください。

●eふれんすで…  
注文番号 1522 番と「口数」をご入力ください。

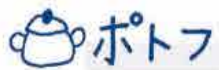
**店舗** 募金箱で受け付けています。(2月末まで)

## 災害時にできる簡単レシピ!



※第1弾は4月4週のウー・グリー・コープを見てね!!  
おがやまコープのホームページから見れます。

災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時のために防災グッズはもちろん、知識も備えておくことで慌てず行動できるかもしれませんね。そこで災害時に役立つ知識の1つとして貴重な水や熱源を有効に使える『ポリ袋レシピ』を紹介します。◆全国大学生協連参考◆



### ポトフ

- 材料(1人分)
- ・じゃがいも 50g
  - ・玉葱 50g
  - ・キャベツ 50g
  - ・人参 30g
  - ・ソーセージ 2本

煮汁もそのまま飲み干せるように  
少し薄味が good ♪

- ・コン/メ(顆粒) 小さじ1
- ・水(ペットボトル) 150cc
- ・耐熱ポリ袋 3枚
- (・ドライパセリ(あれば) 適量)

### 作り方

- ① じゃがいも、キャベツは一口大に切り、玉葱はくし切り、人参は5mm程度の輪切りにする。
- ② ポリ袋を3重にし①とソーセージ、コン/メ、水を加えて口を縛る。
- ③ 鍋に水を入れて火をかけ、沸騰したら下に皿を入れて②を入れ15分加熱する。
- ④ 火を止め、蓋をして15分予熱で加熱する。
- ⑤ お皿に④を移し、ドライパセリを上から振る。

### ポリ袋調理とは?

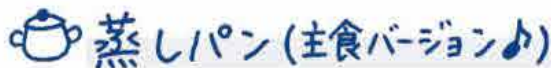
食材・調味料をポリ袋に入れて、お湯をわかしたお鍋に入れて調理する方法のこと。  
空気を抜いて封をすることで、加熱すると真空に近い状態になるので、短時間で旨味や栄養を逃すことなく調理できます。

### ポリ袋選びのポイント

- お湯の中に入れて調理するので熱に強いことが必須!!
- ★日本製 ★食品用
  - ★半透明タイプ
  - ★高密度ポリエチレン(HDPE)

### ポリ袋調理のポイント

- ★鍋底に具材が入ったポリ袋が付かないように耐熱皿を入れること
- ★袋の中の空気を抜いて、高い位置で口を結ぶこと
- ★袋がお湯の中にきちんと浸かること



### 蒸しパン(主食バージョン)

- 材料(1回分)
- ・ホットケーキミックス 50g
  - ・マヨネーズ 大さじ1
  - ・牛乳 大さじ3
  - ・卵 1/4個
  - ・ミックスベジタブル 30g
  - ・ウインナー 2本
  - ・耐熱ポリ袋 3枚

ミックスベジタブルとウインナーを  
ブロックチョコ30gと干しぶどう20g  
に変えるとおやつバージョンに♪

### 作り方

- ① ウインナーは小口切りにしておく。
- ② ポリ袋を3重にし、ホットケーキミックス、マヨネーズ、牛乳、卵を入れて袋の上から手で混ぜて生地を作る。
- ③ ②に①とミックスベジタブルを加えてよく混ぜる。
- ④ 袋に敷き詰めるように成形してからポリ袋の口を縛る。
- ⑤ 鍋に水を入れて火をかけ、沸騰したら下に皿を入れて④を入れ、25分程度加熱する。
- ⑥ 全体が白っぽくなり火が通った状態で鍋から出し、袋から取り出して適当な大きさにカットする。

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



国産原料と鮮度にこだわりました

商品ものがたり



CO・OP ふっくらしらす干し

### おすすめポイント

- 1 暖かい黒潮が流れ込み、1年を通し漁獲できる好漁場の紀伊水道、大阪湾でとれたしらすを使用しています。
- 2 高い鮮度を保つため、港にほど近い加工場ですばやく加工しています。
- 3 沸とうさせた塩水を対流させる釜で短時間に炊きあげ、ふっくらとした食感を引き出しています。
- 4 水揚げから袋詰めまで一貫加工するのでしらすの風味が生きています。