



宅配からの
お知らせ

TVCM放送中!!
Hello Baby Set

もれなく全員にプレゼント!

未来をみつめる小さな幸せを
 おかやまコープも応援しています



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



ここにコードを
入力!

申し込みコード

WE2303

申し込みの際は
 申し込みコードを
 ご入力ください。

※お子様一人につき1セットプレゼント。 ※お子様と同居のご家族がお申し込みください。 ※すでにHello Baby Setをお届けし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ス 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/>

お店からの
お知らせ

3/5(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!**

**コプカプレミアム特典
 2倍チャージデー!**

コープアプリの登録は
 こちらから!



チラシの
お知らせ

3/10(金)~3/13(月) 「東日本応援」

3/14(火)~3/16(木) 「よりどりお買い得祭り」

応援者
募集

おかやまコープ生活支援サービス

は~と♡ふるネット

「ちょっと助けてほしい」という時、「困ったときは、お互いさま」の気持ちで
 組合員さんが自分にできる範囲のことでお手伝いしている「有償ボランティア」です。
 応援はご自身の生活に合わせて無理なく得意なことを選んで活動できます。

買い物代行

お掃除

草取り



- 組合員で健康な方
 特別な知識や資格はいりません
- 活動は時間や内容を相談できます
- 活動費は1時間650円と交通費実費
- 説明を聞いて登録して活動スタート
 (説明を聞くだけでも構いません)
- 登録後に「おためし活動」ができます

まずは
お電話
ください

生活支援サービス総合窓口

みんなハッピーコープ

0120-378-502

月~金曜
9:00~17:00
年末年始除く

かしこく暮らす
 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防止のために、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。

会場	日程	
オ ル ガ	4/19(水)	5/17(水)
コープ大野辻	3/23(木)	4/8(土)
コープ西大寺	3/20(月)	4/1(土)
コープ北畝	3/25(土)	3/28(火)
コープ東川原	4/21(金)	5/19(金)
コープ福富	3/18(土)	3/22(水)
コープ大福	3/25(土)	4/21(金)
コープ総社東	3/18(土)	4/15(土)
コープ倉敷北	4/8(土)	4/18(火)
コープ鴨方	3/18(土)	4/13(木)
コープ林田	3/20(月)	4/9(日)
コープ山陽	4/1(土)	4/12(水)
真庭センター	3/28(火)	4/25(火)
井原センター	3/28(火)	4/25(火)
新見センター	3/28(火)	4/25(火)

個人相談に参加された方の感想

時間を取ってもらって良かったです!

わからない事を聞いたらすぐ答えていただけて理解できました。
 入院時の説明等も丁寧に教えていただけて参考になりました。

見直す良い機会となりました!

保険の必要性の意義を説明していただき、現在加入しているものが合っているか
 どうかの判断がとてもしやすくなりました。今後必要な保障のアドバイスもあり、
 見直す良い機会となりました。どうもありがとうございました。

またお話を聞きたいです!

自分ではわからない細かい事まで教えていただき、今回だけでは時間がたりませ
 んでした。またお話を聞きたいと思っています。ありがとうございました。

相談して良かったです!

知りたかった事が全て知ることができました。今後の方針も教えてくださり、とても
 丁寧に教えてくださり理解できました。相談して良かったです。ありがとうございました。



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) ICO-OP共済ニュース

もしもの備えに

ローリングストックしておこう!

もしもの時のために食料品などを備蓄しておくことは大切ですが、たくさんの保存食を備蓄しておくのはなかなか難しいですね。いざという時に賞味期限が切れていたり、食べてみると好みの味ではなかったりすると役に立ちません。そこでおすすめなのがローリングストックです。

ローリングストックとは?

普段から食べているものを少し多めに買って置き、使った分だけ買い足すことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。消費と購入を繰り返すことで賞味期限内の食べ慣れたものを備蓄しておくことができます。



- 食べる時には古いものから順に食べるようにしましょう。古いものを食べて新しいものを買って買い足すことで常に賞味期限が保たれます。
- 使ったら使った分だけすぐに買い足しましょう。ちょっと油断したタイミングで災害が起こる可能性も。後悔しないようにすぐに買い足し。

例えば…こんな商品がおすすめです

常温保存
できるもの
長期保存
できるもの

を選びましょう!!

1. トルト米飯 各種



やっぱりごはん。湯せんで温めるだけで食べられます。温めなくても食べられるものもあるので要チェック!

2. ドライパック各種



出してそのまま食べられるのでとても便利。

3. コーポヌードル 各種



お湯ではなく常温の水で作っても美味しく食べられます。ただし待ち時間は30分～50分。味によっても時間が異なるので様子を見ながらお好みて。

4. フリーズドライ おみそ汁・スープ 各種



お湯を注ぐだけで簡単・美味しい。体も温まります。

5. 好きなお菓子



甘いものがあるとホッとできます。

6. 水



水はもちろん必需品。飲料用としてだけではなく調理用にも。そのまま飲める500ml程度のペットボトルもストックしておきましょう。

ローリングストックは食料品だけでなく日用品も

ガスコンロ用のガスボンベや乾電池、カイロ、ラップなども災害時には必要です。少し多めにストックしておきましょう。

備蓄品は家族みんながわかる所に置いておきましょう!!

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



C-1グランプリ 2022 宅配・店舗部門殿堂入りの人気商品

商品ものがたり

強いコシ、もちもちの弾力。讃岐の食感を、冷凍でお手軽に。

～“うどん県”香川でつくった、手打ちに近い仕上がりです～



CO-OP
冷凍讃岐うどん

商品特徴

絶妙な加減にゆで上げたうどんを急速凍結。うどんのおいしさは、噛んだ瞬間のもちもち感と、その後続くコシのある歯ごたえ、なめらかなどごしで決まります。一番おいしい加減を見極めてゆで上げ、すぐさま急速凍結しました。

製造工程の工夫により、手打ちの食感を再現。讃岐ならではの強いコシと弾力を出すために、原料はコシの出やすい小麦粉を使用。さらに、小麦粉に含まれるグルテンが強く形成されるよう、手打ち製法を模して機械で再現。生地をまんべんなく練って延ばす工程を繰り返し、さらに熟成させることで、もちもちとした弾力のあるうどんに仕上げました。

内袋のまま電子レンジにかけるだけの簡単調理。たっぷりのお湯で約1分ゆでるか、電子レンジ(500W～600W)で約4分温めるだけで、打ちたて、ゆでたての讃岐うどんができあがります。電子レンジ調理の場合、内袋のままチンすることができてとても簡単。皿に移してラップをかける手間がいらず、加熱後も開封しやすく便利です。

