



宅配からの  
お知らせ

### たべてん便

安全・安心、  
栄養バランスのとれた  
お食事を日替わり献立で  
お届けします。

週3日間から  
お試し利用  
できます。



詳しくは  
こちら

おかやまコープ たべてん便 検索



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1  
Tabeten-Bin  
**おかずコース** 塩分3~4g  
約400キロカロリー  
1人様分 1日1食 **580円** (税込8%626円)  
2人様分 1日1食 **538円** (税込8%581円)

**御弁当コース** 塩分3g以下  
約500キロカロリー  
1人様分 1日1食 **550円** (税込8%594円)  
2人様分 1日1食 **508円** (税込8%548円)

**なごみおかずコース** 塩分4g以下  
約500キロカロリー  
1人様分 1日1食 **660円** (税込8%712円)  
2人様分 1日1食 **618円** (税込8%667円)

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

〈ご質問・お問い合わせ〉 たべてん便受注センター ☎0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

お店からの  
お知らせ

12/3(日)は

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

ポイント  
5倍対象

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)
- 店内ギフト

- 12/3(日)は
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)の注文受付最終日
- 迎春予約の早期割引最終日

ハッピーナンバーくじ開催! 当日のお買物金額  
2,000円(税込)ごとに1枚配布

12/3(日) コプカプレミアム特典2倍チャージデー!

### コープ総社東休業に関するお知らせ

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月の火災以降、現在長期休業しています。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。  
コープ総社東は、すでに店内の設備・照明器具等の撤去および天井の解体を終え、11月末に耐久性等の公的検査である「建物構造調査」を受けた後、来春の営業再開に向けた改装の準備に入る予定です。  
営業再開についての情報につきましては、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウー・クリー・コープ」等でお知らせまいりますので、まだしばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

(公財)おかやま環境ネットワーク

## おかやま環境ネットワーク 環境カレンダー2024のご案内

(公財)おかやま環境ネットワークと岡山市は、協働事業で環境カレンダーを作成しています。今回のカレンダーは、オーバershootデー、住宅の断熱性能の見直し、太陽光パネルと自家消費、持続可能なファッションなどをテーマに作成しました。

### お送り予定

- 環境家計簿調査にご登録されているみなさま
- ネットワークの会員(法人・団体・個人)のみならず
- ※メール便等でお送りしています。

上記以外で  
ご希望の方は

郵便番号・住所・お名前(フルネーム)・携帯電話番号・希望部数を添えて、Eメール、FAXのいずれかで、12月22日(金)までに事務局へお申し込みください。年内にお届けできるよう準備致します。

●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 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565  
E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などは行いません。



毎月、テーマに沿った情報ページがあります。

## 好評につき 第6弾

自宅でする! 自分の食べ方をはかろう

# 食習慣チェック

申込期間  
2023 11/20(月)~12/22(金)

食習慣チェック  
って何?? 参加費無料!

食事の状況をスマートフォンなどで回答すると、塩分や脂質などの栄養素の評価が確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票が届きますので、自身の食生活を考えるきっかけになります。

資料は12月4日以降、順次登録住所に順次届くよ。

お申し込みされた方全員に  
コーすけクリアファイルを  
プレゼント! ※柄は選べません。

3日! 資料到着後~2024年2月16日(金)までの期間中に  
食習慣チェックを実施  
+  
「ヘルシーコープ商品を使った簡単レシピを作ってみよう!」を投稿すると  
CO-OPグリーンスムーザー  
CO-OP完熟バナナスムーザー  
セットでプレゼント!!

### 申し込みの流れ

#### ①申し込み

- おかやまコープホームページ
- 右記申込書

対象  
組合員とご家族(18歳以上)  
\*過去に体験された方もOK

おかやまコープ 食生活 検索



#### ②回答する

およそ80の質問に回答します。  
(所要時間約15分)

Web Web上で回答し、  
ご自身で結果票を出力。

専用用紙 用紙に記入の上返送、  
後日結果票が届きます。

#### ③確認する

結果表を参考に  
食生活の見直しに  
ついて考えます。

紹介ムービーも見てね!



お問い合わせ 組合員活動グループ ☎086-256-2570  
(受付時間/月~金曜9:00~17:00)

### 「自宅でする! 自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」申込書

組合員名	組合員コード	回答方法
		どちらかに○をつけてください WEB・専用用紙
ご家族名	組合員との続柄	回答方法
		どちらかに○をつけてください WEB・専用用紙
		WEB・専用用紙
		WEB・専用用紙

締切日:12月22日(金) 提出先:センター(配送コープステーションの担当者)、店舗(サービスカウンター) → 組合員活動グループ

## こんにちは! コープ委員会です

コープ委員会さんのイキイキ・元気な活動紹介コーナー♪

### コープ委員中間研修会 ~開催報告~

参加者  
28名

10月23日(月) コープ 鴨方で コープ委員中間研修会がありました。  
4年ぶりに調理・試食の開催ができるようになりました。開催の準備の確認と、変更があった託児制度について説明がありました。

コープ委員さんから事前に聞いていた食べてみたいごはんのおともの試食をして交流をしました!!



井笠エリアの  
コープ委員さんが  
4年ぶりに集合!!  
交流をしました♪

#### コープ委員会さんの活動報告



メンバーが  
1人増え  
ました!!  
うれしかったです。



NISAについて  
知りたい  
です。

#### 試食・交流

鴨方東コープ委員会さん  
矢掛コープ委員会さん



金光コープ委員会さん  
井原コープ委員会さん  
新吉コープ委員会さん



#### ごはんのおとも

試食  
どれも  
おいしかったです!

困りごとや  
疑問も  
解消しました!



お米は里海米

CO-OP さばのみそ汁

にらとれと CO-OP フクユタカ 本綿とうふ

CO-OP ゆず白菜漬 (中央)

CO-OP とりそ(ぎょう)

岡山県産大豆納豆

人気 No.1

里庄コープ委員会さん  
笠岡中央コープ委員会さん



出部コープ委員会さん  
笠岡東コープ委員会さん



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



#### 結果発表 ご投票ありがとうございました!

今年もたくさんの組合員さんにご投票いただいた「C-1グランプリ」。  
たくさんのご投票ありがとうございました! ベスト30が決まりましたので、  
ご紹介します。今後とも「Cコレ商品」をよろしく願います。

#### 宅配 (5生協)

- 1位 フリーズドライ スープ・みそ汁(各種)
- 2位 骨取りさばの煮魚(各種)
- 3位 たこ焼(各種)
- 4位 サーモンたたき丼
- 5位 大山ヨーグルト
- 6位 北海道のつぶコーン
- 7位 生協産直こめたまご(各種)
- 8位 ふっくらしらす干し(各種)
- 9位 ちくわ
- 10位 ベビーチーズ(各種)

#### 店舗

- 1位 淡塩さば
- 2位 コープおかやま豚(各種)
- 3位 コープヌードル(各種)
- 4位 長崎風ちゃんぽん 2食入
- 5位 具たっぷり豚まん
- 6位 コアノンロール(各種)
- 7位 コープおかやま若鶏(各種)
- 8位 国産牛豚合挽ミンチ(各種)
- 9位 国産生芋 板・糸こんにゃく
- 10位 もずくスープ(各種)

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」はお買い得価格でご案内します!

宅配 2月1回~2月4回 詳しくはこちら  
店舗 1月4日(木)~2月25日(日)



「Cコレ」って? ぶだんのくらしに欠かせない健康、美味しさ、品質、簡単便利、適正価格、環境などのおすすめができる「コープならではの」商品です。詳しくはこちら

