



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!

未来をみつめる小さなキミを
おかやまコープも応援しています

子育てに
奮闘中のママさん
パパさんへ
お菓子

子育て
スタイ

子育て
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
WE2306

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

<https://okayama.coop/>

検索

お店からの
お知らせ

7/2(日)はポイント5倍!

今ついている価格よりさらにお得な

7/1(土)・7/2(日)は冷凍食品2割引!

7/5(水)はコプカプレミアム
特典2倍チャージデー

お急ぎください!
カタログギフト「生協の夏ギフト」の
早期割引は7/2(日)まで!

7/30(日)は土用の丑の日

「うなぎの蒲焼」ご予約承り中!

ご予約特典
として
1点につき

各ポイント
プレゼント!

「生協の夏ギフト」
「店内ギフト」
「うなぎの予約」も
ポイント5倍の対象です。

ぜひ、コープ各店
においてあるご予約チ
ラシをご覧ください。サ
ービスカウンターへ商
品代金を添えてお申
し込みください。

たべる・たいせつ自由研究プログラム2023

～自宅にいながら食育を楽しく学べる～

参加費無料

小学生
対象

夏休みに家庭で楽しく食育について学ぶことのできる企画で、今年は6種類の学習コースを用意しました。食べ物がどのようにつくられ、届けられるかを知り、商品や生産者をより身近に感じることで食べ物を大切に育みます。

プログラムのなごれ

- 1 申し込み 1 右記二次元コード(ホームページ) 申込締切 7月14日(金)
2 6月3週ウイークリーコープの申込書
- 2 学習 今年の学習コースは6種類(3種類まで選択可) しっかり学習して、ワークシートを完成させてね(表裏あるよ) ワークシート 表面は穴埋め式です。裏面は調べたことや絵などを自由に記入します。夏休みの宿題の自由研究としても使えます。
- 3 提出 ワークシート提出締切は9月1日(金) 提出した方には後日、修了証と参加特典が届きます。

お申込みは
こちら

みんなの参加を
待ってるよ!

お問い合わせ・お申し込み 生活協同組合おかやまコース 組合員活動グループ

☎ **086-256-2570** 受付時間/月～金曜9:00～17:00

(公財)おかやま環境ネットワーク

海の日親子で学ぼう・私たちの暮らしと海

日時 7月17日(月・祝) 9:45受付、10:00～12:00(予定) **要申込**

内容 私達は、食卓を通じて世界の海とつながっています。日本に住む私達は、これまで季節に応じて美味しいお魚をいただけてきました。これからも私達は豊かな海の恵みを受け続けることができるのでしょうか?今の日本の海、世界の海はどうなっているのか、これからどうなっていくのか一緒に勉強して考えてみましょう。

集合 ひなせうみらボ(備前市日生町日生3518-5) 詳しくは
こちらから

定員 親子40名(小学校高学年以上とその保護者)
※応募者多数の場合は抽選。おかやま環境ネットワーク
個人会員を優先。参加可否はメール等でご連絡。

参加費 無料(要申込)

申込 保護者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加する子どもさんの氏名・年齢を、Eメール、FAX、郵送のいずれかで7月9日(日)までにお申し込みください。

(株)岡山村田製作所ビオトープ“やってこい虫たち!!”

日時 7月22日(土) 18:15集合～20:30終了予定 **要申込**

内容 夏休み子ども企画第一弾として、夜のビオトープにライトトラップを仕掛け、どんな昆虫が集まって来るか観察します。カブトムシもやってくるかな?

集合 (株)岡山村田製作所(瀬戸内市邑久町福元77)の北西側駐車場

定員 小学生20名(保護者同伴でご参加ください)
※応募者多数の場合は抽選。おかやま環境ネットワーク
個人会員を優先。参加可否はメール等でご連絡。

参加費 無料(要申込)

申込 代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と子どもさんの氏名・年齢を、Eメール、FAXのいずれかで7月16日(日)までにお申し込みください。

その他 雨天中止(小雨含む)

●お問い合わせ/ 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を行いません。

平和とくらしのプロジェクト



災害への備え

災害はいつ起きるかわかりません。特に地震は発生から被災までの時間が短く、その予想は難しいです。
 自らの身を守るために日頃から地震対策を行っておかなければなりません。
 まずは「ローリングストック」から始めましょう!!



備えておきたい5つのこと

- 家具の固定
- 飲料・食料の備蓄
- 非常時持ち出しバッグの準備
- 避難場所の確認
避難経路
- 家族での防災会議

食料などの備蓄はローリングストックで

ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
少し多めに購入するだけ
- 保管場所を忘れない
いつも使う場所に置いておくだけ
- 消費期限を過ぎることが少ない
普段の生活で
期限が近いものから使うだけ
- 災害発生時でも
普通に近い生活が送れる
普段の生活と同じ食べ物、
同じ日用品が使えるよ

ローリングストックしやすい備蓄品(例)

- ＜食料＞
 水・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品
 栄養食品・甘い物・野菜・果物
- ＜日用品＞
 トイレトペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー
 ウェットティッシュ・洗顔料・ポディシート・生理用品など

注! 一人ひとり
 必要なものが
 異なります。
 各家庭の実情に
 合わせたものを
 備えましょう

飲料水は
 1人1日あたり3リットルが目安とされています
 3日分の準備だと9リットル!!

とくに水が大切!

ポリ袋クッキング

用意するもの 高密度ポリエチレン製のポリ袋(CO-OPキッチン用ポリ袋厚手タイプ)
 鍋、水、金鍋底に入れるお皿、ガスコンロや、カセットコンロとガスボンベ



ごはん

- 無洗米 1合
- 水 1カップ(200ml)

作り方

- ① ポリ袋にお米と水を入れる
- ② 空気を抜きながら根もとから
ねじり上げて上の方で結ぶ
- ③ 金鍋の中に皿を敷き、1/3の水を
入れ、②を入れる
- ④ 沸とうしたら中火で20分。
火を止めて10分
蒸らしたらできあがり



みそ汁 (1人分)

- 水 150ml
- ☆(大根、ねぎ、油あげ等適宜)
- みそ 小さじ1
- 顆粒だし 小さじ1/4

作り方

- ① ☆をポリ袋に入れる
- ② 空気を抜きながらポリ袋を
ねじり上げて上の方で結ぶ
- ③ 金鍋で加熱し火が通ったら(5分程度)
袋をあけて「みそとだし」を加える
- ④ 容器にポリ袋のまま入れてできあがり

うっわが
 よごれないよ!

野菜カレー

- ルー 2かけ
- 冷凍野菜ミックス 300g
- ツナ缶 1缶
- 水 100ml

作り方

- ① ルーを袋の中で潰す
- ② ①に材料を全部入れる
- ③ ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げて
上の方で結ぶ
- ④ 金鍋に入れ15分程度加熱してできあがり



それぞれ調理時間は
 違うけど、ひとつの金鍋に入れて
 一緒に作れるよ!



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



生産者の顔が見え、歯ざわり、舌ざわりが楽しめるもずく酢

商品ものがたり

オトクな
 利用登録



恩納村産
 味付太もずく



恩納村産
 味付糸もずく

美味しさのひみつ

沖縄県恩納村産のもずくを、かつお節エキスを加えた
 三杯酢で味付けしました。調味料の持ち味を生かした
 あっさりまるやかな味で、好みの野菜等を加えて
 もおいしくお召し上がりいただけます。

詳しくはこちら

「もずく基金」の
 対象商品です。



品質へのこだわり

原料の品質チェック

もずくの品質は、海水温や日照
 時間などの自然環境によって変化
 します。メーカーでは、原料の入荷
 ロットを細分化し、独自の品質基準を設け評価し、基準
 に満たない原料は使用しません。

しっかり選別

自然の海で育つので、小エビや他の海藻なども同じ
 養殖場に生息します。これらは、もずくと一緒に収穫
 されますが、選別台にもずくを丁寧に広げ、目と手の
 感触でほぐしながら選別除去しています。

