



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。

- こんな方に喜ばれています
- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
  - お仕事をされてお忙しい方。
  - 普段のお食事で栄養バランスが気になる方。

詳しくは  
こちら



※写真はおかず  
コースの一例  
です。

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 **561円** (税込8%605円)

2人様分 1日1食 **520円** (税込8%561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 **533円** (税込8%575円)

2人様分 1日1食 **492円** (税込8%531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 **638円** (税込8%689円)

2人様分 1日1食 **597円** (税込8%644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

**12/4(日)は**

**ポイント5倍!**

**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

商品券最大10,000円分  
が当たる!

※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。

今ついている価格よりさらにお得な  
**冷凍食品2割引!**

お急ぎ  
ください!

生協の冬ギフト(カタログギフト)の  
注文受付期間は**12/4(日)まで!**



**コプカプレミアム特典2倍チャージデー!**

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    | 12/21(水) | 1/18(水)  |
| コープ大野辻 | 1/14(土)  | 1/26(木)  |
| コープ西大寺 | 12/19(月) | 1/7(土)   |
| コープ北畝  | 1/24(火)  | 1/28(土)  |
| コープ東川原 | 1/20(金)  | 2/17(金)  |
| コープ福富  | 12/17(土) | 1/11(水)  |
| コープ大福  | 12/24(土) | 1/20(金)  |
| コープ総社東 | 12/17(土) | 12/20(火) |
| コープ倉敷北 | 12/20(火) | 1/14(土)  |
| コープ鴨方  | 12/17(土) | 1/5(木)   |
| コープ林田  | 12/19(月) | 1/7(土)   |
| コープ山陽  | 1/7(土)   | 1/11(水)  |
| 真庭センター | 12/27(火) | 1/24(火)  |
| 井原センター | 12/27(火) | 1/24(火)  |
| 新見センター | 12/27(火) | 1/24(火)  |

第44回

おかやまコープはユニセフを応援しています

**ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金にご協力を!!**



ユニセフ ハンド・イン・ハンドは、「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと  
 明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。

今年のテーマ **最も厳しい状況にある子どもたちの願いをかなえよう**  
 ~生きたい!食べたい!学びたい~

今世界では、長期化する  
 新型コロナウイルス感染症により子どもの貧困層  
 は拡大し、飢餓の影響を  
 受ける人々は記録的水準  
 になっています。また紛争  
 や自然災害も加わり、5歳の誕生日を迎える前に、年間520万  
 人もの子どもが命を落としています。



©UNICEF\_UND635215\_Mulata



昨年  
の  
ようす



世界の子どもたちに生きるチャンスを  
 届けるためにご協力をお願いします。

岡山東エリア  
 12月16日(金)  
 10:00~11:00  
 ●コープ東川原  
 ●コープ西大寺  
 ●コープ山陽

岡山西エリア  
 12月11日(日)  
 10:30~11:30  
 ●コープ大野辻  
 ●コープ福富  
 ●コープ大福

倉敷エリア  
 12月13日(火)  
 10:30~11:30  
 ●コープ倉敷北  
 ●コープ北畝

店頭での  
募金活動

美作エリア  
 12月20日(火)  
 10:30~12:00  
 ●コープ林田

井笠エリア  
 12月21日(水)  
 11:00~12:00  
 ●コープ鴨方



## 報告

# 育てて食べよう ~春まきダイコン編~

たべるたいせつプロジェクト

日時: 4月蒔き、6月頃収穫 場所: 自宅 参加人数: 54家族

自宅でミニダイコンの種蒔きから収穫までを楽しんでいただきました!

54組の応募があり、お送りした種と肥料でそれぞれの家庭でミニ大根作りに取り組みました



① 種植え



② 水やり



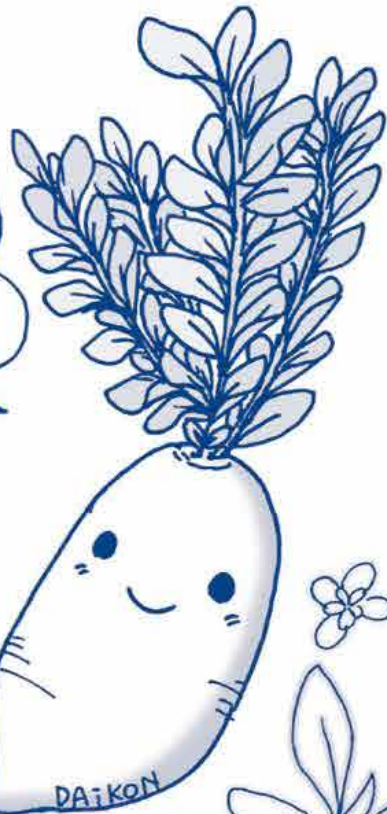
③ 収穫



④ 料理 (福神漬け)



⑤ 料理 (大根葉ふりかけ)



こんな失敗も...  
・葉を虫に食べられた...  
・抜いてみたら鉛筆の細さでした

広報が行く! おさらいクイズの答え

Q I : ③

Q II : ①

Q III : ①

です

しっとりモチ-くん

### 感想

- ・防虫ネットをして無事収穫できました
- ・今回のような子どもと一緒に取り組める活動、楽しかったです
- ・みなさんとわいわい広場の投稿見るのが楽しかったです

- ちなみに... 収穫した大根と葉っぱは...
- ・スープに入れた
  - ・料理の色どりに...
  - ・福神漬けにした
  - ・大根サラダ
  - ・おみそ汁
  - ・唐あげ

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



トイレ掃除はこれ1枚! トイレ内の拭き掃除が手軽にできて除菌もできます

半分にカットもできます!

商品ものがたり



CO・OP 流せるトイレクリーナー

商品特長

- ①便器はもちろん、壁や、床なども1枚で拭き掃除完了! 使用後はそのままトイレに流せるので後始末も簡単です。爽やかなミントの香り付き。
- ②再生プラスチックを使用した、エコマーク付き商品。CO・OPでは、環境負荷を減らす取り組みとして、プラスチック包材のさまざまな見直しを進めています。本品は、2019年4月からパッケージの一部を再生PET素材に変え、パッケージをコンパクト化することで、トータルで年間約7トンの削減になる見込みです。(2017年11月~2018年10月日本生協連出荷実績より換算)

- ③2通りの使い方ができる大判タイプ。シート1枚のサイズは170mm×385mmで、たっぷり拭ける大判タイプです。中央に入ったミシン目で、半分にカットして使うこともできます。広い部分を拭きたいときはそのまま、ちょっとした汚れをきれいになりたいときはカットして使うなど、2通りの使い方ができて便利。ガンコな汚れにはたたくで厚くして使えば、しっかりこすれます。