

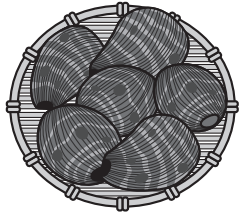
“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 264,393世帯
県内全世帯に対する加入率 56.1%
一人平均出資金額 19,432円 (11月28日現在)



1月 140号 1回

発行 生活協同組合 コープみやざき 理事会
所在地 〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10番26号
電話 (0985)32-1234 FAX(0985)32-3355
ホームページアドレス <http://www.miyazaki.coop>



今年は里芋をよくもらいますが、今までは使い切れなくて、捨ててしまう時がありました。そんな時、近所から里芋を湯がいて、皮をむいて、冷凍するのいいと教えてもらいました。私に知らなかっただけかな？

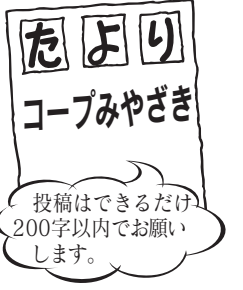
都城市 H・Sさん

里芋を冷凍しています

今年もあと少しで新年を……。あーあ、また年を重ねるなあと思いつつも、来年こそは!!と思う目標を持って、日々を送りたいと考えているところです。ウォーキングは日課にして、ウーテンです。スロージョギングをしてみようと、今練習中です。少しはスマートになるかな？

宮崎市 永福テル子さん

ウォーキングを日課に



わが家の正月料理

その2



主人のだし作り

宮崎市 T・Kさん

毎年、主人のだし作りから始まります。鶏ガラでだしを取りますが、キャンプ気分で大鍋をコンロにかけて、庭掃除をしながら、コトコトやっています。自分の気に入った味にして、できあがりです。そばのだし汁や雑煮のだしにと、本人がすごく満足しています。

大好きだった母のオリジナル料理

宮崎市の組合員さん

子どもの頃は、母が正月料理を作っていました。その頃大好きだったのは、つまようじに焼いたウインナー、うす味のついたうずらの卵(ゆでたもの)、切ったチーズ、先に銀杏をつけたものでした。多分母のオリジナルだと思います。懐かしいです。

おかずにもつまみにもなる煮しめ

延岡市の組合員さん

わが家のおせち料理は、数の子・きんぴら・紅白なます・黒豆・かまぼこなど定番ですが、これに煮しめが追加されます。おせちがあっても、煮しめを作るのは、とても忙しいのですが、来客があった時、おかずにも、つまみにもなってよいです！

芋きんとん

宮崎市 M・Tさん

その年でお正月に作る料理が違います。子どもが好きなので、必ず作るのが「芋きんとん」。栗きんとんは出費がかさむので、芋を蒸して、練って、甘くして、ラップで丸くして、大量に作ります。ラップでくると包むと、かわいい形になります。子どもと作ると、楽しいですよ。

罪悪感がないお鍋

宮崎市 M・Kさん

先日、孫がみかん狩りに行ったようです。ネットにいっぱい、みかんを入れて重そうに持って、にっこり写真に写っていました。は

大きさにびっくり

日南市の組合員さん



さみを使わず、みかんをねじって回し、引っ張ったよう、みかんの頭みくんな、穴が空いていました。一生懸命引っ張って、がんばったようです。

汗を流して笑うこと

日南市 Y・Sさん

新型コロナウイルスの影響で、しばらくお休みしていたミニバレーが再開しました。週1回ですが、「汗を流して笑うこと」。これが健康につながるかと信じて、がんばります。

移動できるありがたさ

日南市の組合員さん

先日、夫婦で椎葉村までドライブを楽しみ、宿泊してきました。紅葉と青空とのコントラストがすばらしくきれいで、癒されました。道の駅に寄ったり、古民家のピザ屋で昼食をとったり、新型コロナウイルスが落ち着いて移動できるありがたさを感じました。

「大丈夫、大丈夫」

日南市の組合員さん

私は何かあった時は、魔法の言葉を心の中で唱えています。子どもの頃、母から教えてもらった言葉だったのかなあって思います。「大丈夫、大丈夫」「大丈夫」「大丈夫」と、自分を落ち着かせています。本当に大丈夫かなあって思えてきて、信じるものこそ救われるですね。

今自分にできることをやる！

延岡市 S・Yさん

今年50歳になり、ふと『親孝行って?』と考えることも多くなりました。何をもって、何をして、たどり着くものなのか。ゴールはなさそう。自己満足はしたくないし、後悔もしたくない。だから、今自分にできることをやる！よかった悪かったは、後からわかるか感じるだろうから。



年末年始 口座振替のご案内

- 12月最後の口座振替は12月29日(水)です。ご注意ください。
- 1月最初の口座振替は1月13日(木)です。
- 口座へのご入金口座振替日の前日までにお願いします。

企画回	商品お届け日	口座振替日	現金回収
12月4回	12月20日(月)～24日(金)	12月29日(水)	12月27日(月)～30日(木)と1月7日(金)
切り花やおせちなど	12月27日(月)～31日(金)		
1月1回	12月27日(月)～30日(木)と1月7日(金)	1月13日(木)	1月10日(月)～14日(金)

※店舗での買い物(12月19日(日)～25日(土))、ガソリンの給油(12月18日(土)～24日(金))も12月29日(水)に口座振替させていただきます。

夫はあまり味にうるさくない代わりに、残念ながら「おいしい」の言葉もあまり言ってくれません。ちょっと癪だけど、まあほどこどの手抜き料理でも、べろっとなめてくれるので、ありがたくもあるのですが、家族がだんだんと減って、今は夫婦2人暮らしになりました。義父母や子どもがいるときは、それなりに気を使って、一週間の献立を考えて、カレンダーに書き込み、できるだけ同じ献立が重ならないように考えたのですが、今は夫と2人なので、それに比べると随分手を抜いています。というか、たくさん作りすぎると残ってしまう、かといって品数が少ないと食卓が寂しいので、副菜や酒の肴にお惣菜や冷凍食品を利用することが増えました。

手のひらをセンサーに当てただけで、野菜摂取の充足度を測定してくれるベジチェックを、先日コープみやざきのお店で受けました。自分では結構食べているつもりでしたが、一日の摂取目標から100グラムも足りませんでした。

「これは大変」と、慌てて野菜ジュースを買って飲んだりしましたが、年齢的にも、今が生活を見直す時期なのだと思います。手抜き料理からの脱却を目指し、まずは一週間分の献立作りから、がんばりたいと思います。



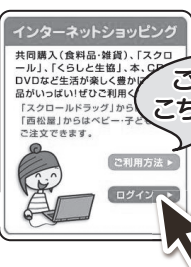
何を注文したのか忘れて
しまうので、今週何が届
くか事前に確認すること
はできませんか？

あらかじめ、インターネットショッピングの
ご登録をいただければ、注文された翌週の
月曜日から確認することができます。
インターネットでの注文分だけでなく、注文
用紙や電話・FAXなどで注文されたすべての
商品を確認できます。



お届け商品の確認方法（コープみやざきホームページより）

1 コープみやざきのホームページを開きます。
インターネットショッピングの「ログイン」を
クリック、必要事項を入力しログインします。



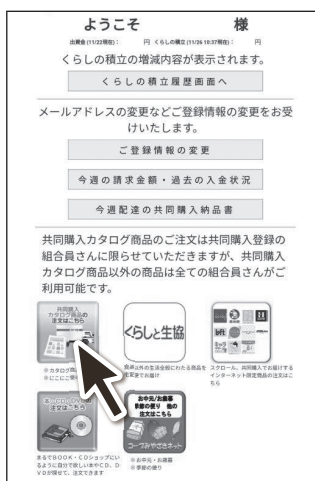
コープみやざきホームページ
<http://www.miyazaki.coop>

※インターネットショッピング登録がお済みでない
方は、「ご利用方法」をクリック、インターネット
登録をしてからのご利用となります。

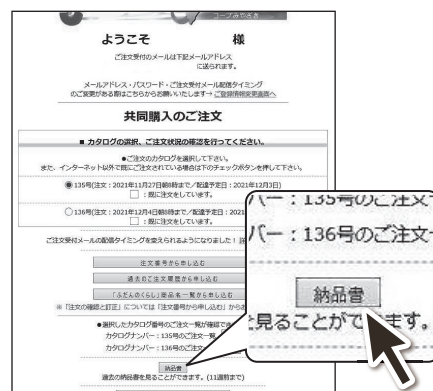


QRコード

2 ログイン後、「共同購入 カタ
ログ商品の注文はこちら」を
クリックしてください。



3 「納品書」をクリックすると、過去
の納品書を確認できます。(11週
前まで)



さらに！

今週何が届くかを配達前日にお知らせする、
便利な 事前案内メール も
配信しています

4 ご覧になりたいお届け週の「明細」
ボタンをクリックしてください。

カタログ番号	配達日	点数	合計金額	処理
135	21年11月30日	21	8,385	明細
134	21年11月24日	17	2,764	明細
133	21年11月16日	15	2,581	明細
132	21年11月9日	13	1,396	明細
131	21年11月2日	17	4,004	明細
130	21年10月26日	20	6,096	明細
129	21年10月19日	15	2,224	明細
128	21年10月12日	16	3,948	明細
127	21年10月5日	18	4,687	明細
126	21年9月28日	16	2,587	明細
125	21年9月21日	18	2,624	明細



5 お届け商品の明細画面が開きます。

企業番号	商品名	庫数	数量	金額	税区分
2	みつせ庵のふわふわだんご白湯スープ 249g	328	1	328	8%外税(軽)
92	海鮮丼 2食で90g	378	1	378	8%外税(軽)
96	炭火丼の素 90g	215	2	430	8%外税(軽)
377	えび天つねそば 2食で446g	498	1	498	8%外税(軽)
0	軽減税率8%消費税	0	1	130	8%外税税額(軽)
350789	積立増資 1口100円	100	5	500	非課税
350852	くらしの積立 1口100円	100	5	500	非課税
379280	ハロー！コープ(コープ振込)	0	1	0	10%外税

件名: コープみやざき 共同購入商品
お届けのお知らせ
組合員番号: 様
いつもコープみやざきをご利用いただき、誠にありがとうございます。
明日、共同購入商品をお届けいたします。
※宅配など一部の商品は後日お届けになります。
■お届け予定の商品をご確認いただけます。
<https://order.miyazaki.coop/tmc-prog/tok-order/OrderList?u=U4C0qutg0xvqNM89f5tmw&sp=qLHVY9fELUJ63QWwLMXJNA&y=UJ27RSQ6S6G7m4VWwScs1f9p53ubWwOw0d8R3&sk=21ACD6OpGcP0YK09MhY&id=MLPySVe6SYRyYhChromaBq>
■次回ご注文はこちら
<https://order.miyazaki.coop/bin/>
■配信停止はこちら
<https://order.miyazaki.coop/>

メール画面

「■お届け予定の商品をご確認
いただけます。」の下のURLを
クリックすると、お届け商品の
明細画面が開きます。
※このメールから、次週の注文
画面へもお進みいただけます。



ログインに必要なパスワードを忘れられた方、インターネットショッピング登録が
うまくできなかった場合は、お気軽に下記までご連絡ください。
地域責任者支援課 電話 0985-20-2110 (月曜~金曜 9:00~17:50)

コープ共済の案内を
しています。

本をよく注文しています

宮崎北支所 地域責任者 黒木達朗

地域責任者：よく本を注文されていますね！
組合員さん：そうなのよ。少し前までは生協さんで本を注文できる
のを知らなくて、少し離れたコンビニまで取りに行っ
てたのよ。それからBOOKセンターで本を注文でき
るのを知って、よく利用させてもらって
るんやわ。もう少し早く知りたかったわ。
地域責任者：そうだったんですね。
組合員さん：価格も安く購入できるし、本当に嬉しい
わ。



BOOK・CD・DVDセンターでは、1冊、1枚からお取り寄せしており、
全商品5%引きでご利用いただけます。
在庫は持たず、すべてお取り寄せとなりますので、ご注文後約1~3週
間後のお届けとなります。ご注文・お問い合わせは、下記までお気軽に
ご連絡ください。

BOOK・CD・DVDセンター (月曜~土曜 9:00~17:50)
電話 0985-28-6611 Eメール book-cd@miyazaki.coop