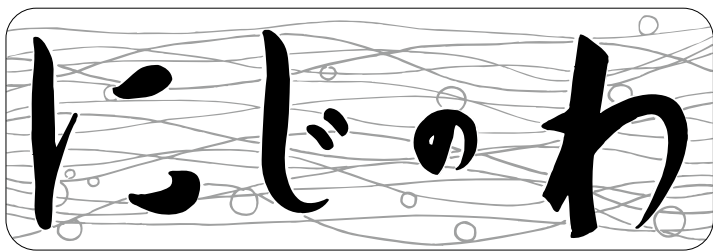


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 265,011世帯
県内全世帯に対する加入率 56.3%
一人平均出資金額 19,506円 (2月27日現在)



3月 152号 5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>

たより
コープみやざき

投稿はできるだけ
200字以内でお願い
します。

産まれてきてくれた
ことに感謝

宮崎市 K・Iさん

私の誕生日に、孫娘が自分のビーズセットで、ブレスレットを作ってプレゼントしてくれました。色とりどりのビーズや形を考えて繋いでいる孫娘の姿が、目に浮かんで愛おしく、わが家の孫に生まれてきてくれたことに感謝です。4月から新1年生、お友達がたくさんできて、笑顔いっぱい学校生活を願っています。

幸福な気分

宮崎市の組合員さん

園芸店でサイネリア（赤紫色）を見つけて、あまりのきれいに買ってしまいました。玄関がはなやいでいい香りに包まれて、新型コロナウイルスも忘れてしまいたいそうですよ（一時的に）。お花っていいですね。眺めているだけで、幸福な気分になりますものね！



食べてくれそうな予感

国富町 T・Aさん

長女が出産して、早6ヵ月!!今月から、離乳食を始めました。一時期、粉ミルクを飲むのも嫌がっていたものの、今年に入り、急に飲むようになってくれました。ちなみに、離乳食はゼリーを食べるように、食べやすくします。お兄ちゃんたちより食べてくれそうな予感です。体つきも、ムチムチしてかわいいです!!

ダンベルを持つて
ジョギング

門川町の組合員さん

毎日30分の歩き。最近はお手元に1kgのダンベルを持って、歩いています。二の腕にいいらしいけど、腕より足とお腹にききます。かなり!!締まりますよ!

ステイホーム中

宮崎市 K・Sさん

子ども達の行事なども中止になり、週末はステイホーム中です。部屋の模様替えをしようと計画していますが、日中でも風が強かったり、寒かったりと進んでいません。家にいる時間が長いので快適にしたいのですが、暖かくなるまではストーブの前で丸くなって、過ごすことになりそうです。

2度目と同じ行動

延岡市 S・Yさん

3度目の新型コロナワクチンを打った主人。次の日何度か熱を測っているのですが、「どんなかあると?」と尋ねると、「どんなかあったら、いかなからよ」と。そんな元気で、どうかあるはずないよねえ。まったく。2度目の時も同じことをしていました。

近づく春

宮崎市の組合員さん

まだまだ寒いですが、チューリップの芽が出たり、梅・桜・菜の花が咲いているのを見かけたりして、春に近づいているのを感じます。庭の木にメジロなどの鳥が来て、癒されます。これで、新型コロナがなくなるというのですが。久しぶりにひな人形も出しました。やっぱりいいですねー!

ありがとうっていい言葉

都農町 M・Nさん

ありがとうっていい言葉です。何かしてもらったら、ありがたう。今日も1日ありがたう。ありがとうって言って、不機嫌になる人っていないですよ。私は、毎日ありがとうを心がけるようにしています。

卵で食べやすく

宮崎市の組合員さん

肉野菜炒めを作っていて、塩を入れすぎて、しょっぱくなった時どうしますか? テレビで「酢を少し足す」とあったのですが、もっと簡単にする方法があります。卵1〜2個割り入れ、全体を混ぜ合わせ、卵が炒り玉子のように固まったらできあがり!卵が塩分を吸ってくれて、食べやすくなります。減量に失敗しませんが、お試しあれ。

前向きに

延岡市の組合員さん

新型コロナもまだまだ終息せず、施設など集団域に及んでいます。娘（関東圏）のところも保育園が休園で、ずっと自宅で子供がいる状態です。親は何も手助けしてやれない、はがゆい思いですが、娘は今の時しかこんなに子どもと遊べる時間はないと前向きです。同じ境遇の方、どうか踏ん張ってくださいね。

〈お詫びと訂正〉
にじのわ3月3回(150号)、3月4回(151号)で掲載のお楽しみ市の期間に誤りがありました。
(誤)3月26日(土)~2月28日(月)
↓
(正)3月26日(土)~3月28日(月)
お詫びして訂正いたします。

海苔玉子

宮崎市 A・Sさん

耐熱ボールにラップを敷き、海苔を1枚いれ、その上に卵（つまようじで刺して破裂防止）を載せ、もう1枚海苔をかぶせます。レンジで1分チンします。冷めたら半分に切り、卵と海苔の間に紫蘇を入れると彩りもきれいだし、おいしいです。

ちくわやかにかまの磯辺揚げ

宮崎市 Y・Nさん

小麦粉・片栗粉・砂糖・塩・マヨネーズを水で溶き、青のりを加えた衣にかにかまやちくわをくぐらせ、磯辺揚げを作ります。好き嫌いの多い娘にも、好評なお弁当のメニューです。



お弁当の 簡単おかず その3



えのきの豚バラ巻きや ブロッコリーのチーズ焼き

日南市の組合員さん

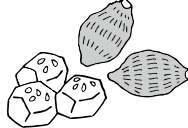
豚バラスライスをえのきに巻いて、焼いて塩コショウします。ブロッコリーを小さいアルミに入れて、塩コショウ・チーズを振りかけて、オーブントースターで焼きます。毎日2個ないし3個作るおかずです。



レンジで簡単里芋のおかず

延岡市の組合員さん

里芋をレンジでチンして皮をむき、ひと口大に切ったものにごま油、塩、韓国のり、ごまを振って和えたものをよく作ります。



忘れられないおかず

延岡市の組合員さん

今の私がお弁当を作ることはないのですが、学生の頃、母はよく玉子焼きをいろいろとアレンジして作ってくれていました。今でも、母が作ってくれていた玉子焼きが大好きです。あと、全然大したおかずではないのですが、いんげんを斜め細切りにして塩コショウで味付けしたものとか、小エビを砂糖・しょう油で味付けした小麦粉と混ぜて、団子状に揚げたものが忘れられません!!



「なんか喉が痛いんだけど」と福岡にいる娘からの電話。新型コロナウィルス感染者が全国的に増加している今、疑わずにはいられません。

新型コロナ感染なのか、ただの風邪なのか、わからない。でも、とりあえず、ワクチン接種もしていること、解熱剤もあること、風邪薬もあることを再確認して、今晩は心配せずに暖かくして寝るように伝えました。

翌日、熱が出て、新型コロナ専用相談ダイヤルへ電話したところ、最寄りの病院を紹介してもらい、診察、PCR検査。結果は2日後のこと。

病院で診察してもらったこと、薬を貰ったことで一安心しました。

2日後、病院から陽性反応の連絡後、保健所からも連絡がありました。薬が効いたのか、軽症だったのか、このころは熱はなくて、頭痛と鼻水、喉は痰が絡むように、花粉症のような症状だと言っていました。

そばで看病もしてやれない中、市からの生活支援物資が届く前に、コープのここにこ便を使って、食料を届けられたことで、本当に助かりましたし、安心できました。

自宅療養中、元気の出た娘からの電話、「風邪薬の有効期限、切れちゃったわ。飲まんでよかった」。わが家も早速確認したら、「家のもの切れてる!」。いざという時に備えて、医薬品も備蓄品も再確認しようと思います。

スクロール

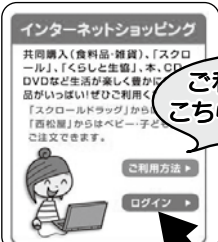
くらしと生協

インターネット注文なら 在庫の状況がわかります!

コープみやざきのホームページから「スクロール」「くらしと生協」のサイトに入って注文いただければ、在庫の状況がわかり、遅配や欠品でご迷惑をおかけすることが少なくなります。ぜひお試しください。
なお、ご利用の際にはインターネット登録が必要です。



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



コープみやざき
<http://www.miyazaki.coop/>



※インターネット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。

2 ログイン後の画面に、下にあるようなアイコンが出てきます。こちらをクリックしていただくと、各ホームページで在庫状況の確認と合わせて、ご注文ができます。



*スクロール



*くらしと生協



注文を忘れてしまう...

明日は何が
届くんだっけ?

インターネット注文に登録されると
配達お知らせメールが
届きます!

とても便利です!

配達日の前日にお知らせのメールが来るので、何を頼んだかわかります。また、そのメールから注文画面にもアクセスできるので、とても便利です。

西都市の組合員さん

現在、
約2万人が
ご登録

インターネット注文に登録している組合員さんを対象に、共同購入商品配達の前日、メールでのお知らせを配信しています。

注文用紙で注文された場合にも、登録されている組合員さんにメールが届きます。

ご登録はこちらから!

登録URL ...<http://www.miyazaki.coop/>

スマートフォンの方は
こちらから!



インターネット注文に登録されていてメールが届かない組合員さんは、ご登録のメールアドレスが違っている可能性があります。配達に伺う地域責任者にご相談ください。

お問い合わせは 地域責任者支援課

電話0985-20-2110 (月曜～金曜 9:00～17:50)

旅行センター 家に届いて便利でした!!

ジモ・ミヤ・タビで、今回は本当に旅行センターのみなさまにお世話になっています。自分たちの行きたいところや日時を電話で言った後は、生協の方が調べてくださり、いいところを探して教えてくださいます。そして料金はくらしの積立から支払い、チケットは家まで届きます。なんと楽なことでしょうか! 本当にありがたいと思っています。感謝でいっぱいです。

宮崎市 H・Hさん



旅行センター
金丸恵子

ご利用いただいた航空券などは、ご自宅や職場まで無料で郵送しております。また、県外への発送も無料です。

受取場所・時間を指定される場合は、宅配便(クロネコヤマトさん)で発送し、県内は160円でご利用いただけます。

お支払いは共同購入登録の口座での支払いや店舗での入金ができます。利用割戻しの対象にもなりますよ。

※JR券・テーマパークのチケットなどは、宅配便配達となります。



お問い合わせは、旅行センター 電話:0985-28-0568
営業日:月曜～日曜(日曜は電話対応のみ)
営業時間:9:30～17:50 Eメール: ryoko@miyazaki.coop

コープ共済の案内をしています。