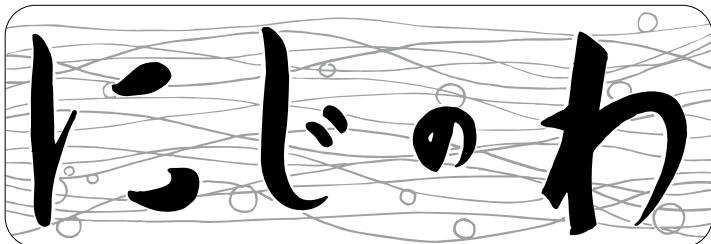


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 266,554世帯
県内全世帯に対する加入率 56.3%
一人平均出資金額 19,163円 (7月3日現在)



8月
218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 宮崎市瀬瀬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>

夏バテ対策メニュー

その2

ゴマたっぷりの冷や汁

宮崎市の組合員さん

夏バテメニュー
何と言っても冷や汁。
他の家と違う？あ、同じにはあ
りませんが、ゴマをたっぷり入
れて作ります。夏バテどころか
食べ進みやすくて困ります。

豚肉巻き

宮崎市 山崎美香さん

豚肉にオクラ（下処理済み）
を巻いて、片栗粉をつけて、フ
ライパンで焼きます。最後に焼
き肉のタレで味付けをしま
す！！まだオクラが高いのでピー
マンにしたり、えのきにしたり
しますが、豚+野菜+焼肉タレ
で元気100%です！！弁当に
も入れやすいですよ。

もやしとささみのナムル

日之影町 S・Kさん

材料 もやし200g とりささみ6本 酒大さじ3
作り方 ①もやしを耐熱容器に入れてレンジで2分加熱。
②ささみは筋を取り、耐熱容器に並べて酒をふり、ふんわり
ラップして3分30秒加熱。そのまま冷やし、食べやすい
大きさに裂く。

あとはお好みのドレッシングで和えるだけです。家族みんな大好き
です。

庭の小さな畑に植えてい
た春野菜が終わり、今サヤ
インゲンが収穫できるよう
になりました。その他、ニ
ラ・イモガラ・青シソなど
もあり、1人暮らしには間
に合っています。体を動か
し、無農薬野菜を食べ、持
病があっても無理しないで
100歳を目指します。

100歳目指します

宮崎市 S・Tさん

何年か前にコープで買っ
た早咲きカサランカ10本
が次々に咲いてくれて、玄
関に飾っています。1階は
もちろん2階までいい香り
がしているの、入口のド
アを開けたまま休んでおり
ますよ。先週もまた買って
植えましたので、来年がと
っても楽しみですね。お花
つていいですよー！

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。
携帯メールからの写真付
きのおたよりもお待ちして
おります。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

お花つていいですよ

宮崎市の組合員さん

筋力をつけようと がんばっています

国富町の組合員さん

コロナ禍になり、外出を
自粛しておりましたら、筋
力がぐーんと落ち、歩く
のも苦痛になりました。な
んとか筋力をつけようとが
んばっているこの頃です。

季節ごとの おいしい食べ物

延岡市 M・Iさん

西都産の「みわくのコー
ン」を食べました。とって
も甘くておいしくて、子ど
もも大好きです。宮崎は季
節ごとに色々なおいしい食
べ物があつて幸せです。

ガンバレ！

延岡市 K・Kさん

4歳の孫がパズルをして
いたのですが、難しかった
ようで完成できず、悔しか
ったのか途中泣き出してし
まいました。ピースの数が
多く年長さんレベルのパズ
ルだったので難しかったみ
たいです。次の日も挑戦し
ていました！ガンバレ！

ニッコリ笑顔が活力に

国富町 T・Aさん

昨年8月に娘が出産して、
早10カ月。7月より仕事復
帰することになりました。
お兄ちゃん3人に揉まれて
過ごしているため、慣らし
保育もいらなくらい、た
くましく育っています！！活
発すぎてケガしないか、心
配なくらいです。ニッコリ
笑顔に癒される毎日ですが、
仕事復帰してからの活力に
なりそうです。

「すみません」より 「ありがとう」

小林市 K・Iさん

新聞にも書いてあったん
ですが、私もまったく同様
それは「すみません」より
「ありがとう」。日々のく
らしの中で「ありがとう」
の気持ちと言葉が多くなり
ました。周りの人からも
「すみません」と言われる
より、「ありがとう」と言
われた方が気持ちいいです。

大好きな

西郷せんべい

宮崎市の組合員さん

全国銘菓のコーナ―大好
きなんです。中でも大
好きな西郷せんべいを注文
して届きました。夫に1箱
渡して、私も1箱。あほな
夫婦で毎日新茶を飲んで、
西郷せんべいを食べられて
しあわせ。生協さんのお
かけですね。ありがとう！！

水分補給は忘れません

高原町の組合員さん

夏バテ予防と言っても、
特にしていません。ちょっ
とだけ高台で、昔風の家の
作りで、風がよく通ります。
クーラーは一応ありますが、
孫が来た時や大人集まる
時動きます。水分補給は忘
れません。



「ワーキングホリデー制度」
って知ってますか？私が、
その制度を知ったのは26歳
になった翌月でした。当時
は、オーストラリアとカナ
ダは25歳まで、ニュージー
ランドは30歳までの縛りが
あって、現地で働きながら
滞在できる制度です。オー
ストラリアとカナダは6カ
月のビザで更に6カ月延長
でき、ニュージーランドは
1年のビザ取得ができます。
東京から北海道へ酪農の
バイトに行った後、リゾー
トホテルで住み込みの仕事
をしていた時に教えてもら
いました。ワーキングホリ
デー先で知り合ったメンバ
ーが次の夢のために働きに
来ていました。話を聞くと、
私の友達夫婦が働いていた
シドニーのレストランの元
同僚達でした。11月生まれ
の私は、1月生まれだった
らカナダかオーストラリア
へ行けてたのになと思った
ものです。行けるのはニュ
ージーランドだけで、それ
に向けて更にリゾートホテ
ルを渡り歩き、資金を貯め
ました。
そして1年半後にニュ
ージーランドへ行きました。
もう33年前でしたが、ニュ
ージーランドのスーパは
レジ袋がなく、ガレージセ
ールではマーガリンやジャ
ムの空容器を再利用で売っ
てました。フリーマーケット
もあちこちでやっていて、
私は冬のコートを購入しま
した。
日本国内に居ると、日本
は進んでいると思っていま
したが、新型コロナの対応
などでも他国より遅れてい
ることも多いと今更ながら
思ったところです。

今年も実施

県内59カ所の提携スタンドで
COOP提携スタンド感謝祭
期間：8月1日(月曜)～8月31日(水曜)


CO-OPマークが目印です

スタンド感謝祭のくじ引き、親子で楽しみにしています。
夏休み中なので子ども連れでスタンドに行くことが多いです。
あけるまでワクワク、ドキドキ楽しみです。



(宮崎市の組合員さん)

くじをめぐって当てよう!

A賞 コープみやざき商品券 2,000円 1000本
B賞 コープみやざき商品券 500円 250本
C賞 うまいっ茶 500ml 32,500本
D賞 ポケットティッシュ 1個



給油の前にスタンド職員へコープカードをご提示ください。セルフ給油機の場合は、先に機械に通してからご利用ください。
ガソリン・軽油・灯油・洗車・オイル交換は2,000円のご利用に対して、1枚その場で『当たり』がわかる抽選くじが引けます。

抽選くじ配布例：ガソリンスタンドでのご利用が
2,000円以下は1枚、2,001円～4,000円は2枚、
4,001円～6,000円は3枚 抽選くじが引けます。





セルフのガソリンスタンドで、スタッフさん不在の時は、くじや賞品はどうすればもらえるの？

くじの引き換え時間帯は、各スタンド掲示のポスターに記載しております。スタッフ不在時は、次回給油時にスタッフへレシートを提示し、お申し付けください。引き換えは9月4日(日曜)までです。
期間中に引き換えに行けない場合は、カーライフ支援センターまでご相談ください。



提携スタンドの地図一覧お届けします。請求番号 **360249**
コープみやざきのホームページでも、ご案内しています。

お問い合わせは カーライフ支援センター
電話 0985-29-5800 (月曜～土曜 9:00～17:50)





**戸別配達やグループ利用以外で
共同購入（カタログ）商品を受け取れませんか？**

**支所・店舗受取場所や
地域受取場所での受け取り
もお選びいただけます。**

利用方法が複数あるのはいいですね！

引越して、戸別配達を利用していました。4月から家での受け取りが困難になりそうで、共同購入をお休みしようかと考えていましたが、以前「ハロー！コープ」に載っていた、店舗受取のことを思い出しました。カタログにしかないスイーツに目がない私…。続けられてうれしいです。利用方法が複数あるのはいいですね！これからもよろしくお願いします。
宮崎市の組合員さんより

※「ハロー！コープ」とは… お店と組合員さんをつなぐ機関紙です。最もご利用されたお店から、郵便で翌月お届けしています。

☆支所・店舗受取場所
県内11の支所や16の店舗でも、共同購入（カタログ）の商品を受け取れます。お気軽に最寄りの支所・店舗職員へ声をおかけください。



花緑店受取場所の様子

☆地域受取場所
県内約200カ所のお店（酒屋・クリーニング店など）
お店とコープみやざきが契約をしています。受取曜日・時間などのくわしいことは、最寄りの支所・地域責任者へお問い合わせください。



大野酒店さん(宮崎市)

コープみやざきのホームページで、県内の店舗・支所受取場所・地域受取場所をご案内しています。



**こちらから
ご覧いただけます。**

共同購入についてのお問い合わせは、
地域責任者支援課 電話：0985-20-2110
(月曜～金曜 9:00～17:50) へお気軽にどうぞ。

**コープ共済の案内を
しています。**