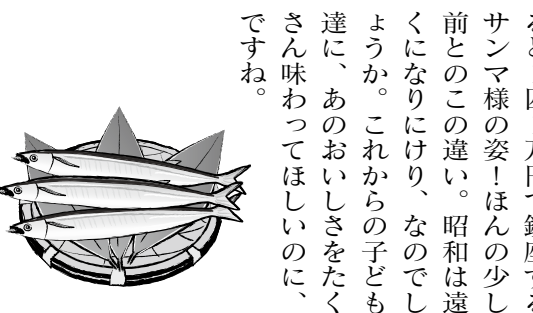


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組 合 員 数 267,088世帯
県内全世帯に対する加入率 56.4%
一人平均出資金額 19,198円 (8月7日現在)



パンにあんこをつけて食
べるのが好きなので、今ま
では市販のあんこを買って
いました。しかし先日、小
豆から自分であんこを作っ
てみました。圧力鍋で作っ
たら、あつという間に小豆
が煮えて、後は砂糖を入れ
て、しばらく練るだけ。簡
単に作れてよかったです。

宮崎市 N・Nさん
防災対策をしっかりと
いとは思っているけど、
なかなか準備できません。
カセットコンロとガスは、
以前生協さんと注文したの
でOKです。他にもいろい
ろ用意しなくては!!
9月1日「防災の日」に向け
次ページより防災対策特集
をご紹介します。ぜひ
活用ください。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」
状況と今後の募金取り扱いのお知らせ
2月24日のロシアのウクライナへの軍事侵略後、3月初旬よりユ
ニセフ「ウクライナ緊急募金」の取り組みをすすめてきました。
共同購入注文用紙での募金と店舗の店頭募金を合わせて、4回目
の8月は、518,360円送金することができました。この間の合計で、
6,946,985円をユニセフに送金しております。
ウクライナの状況は好転することなく、戦況は長期化する様相で
す。募金は、ユニセフを通じての支援を基本としてきましたが、宮崎
県内にも知人を頼って14人(8月9日現在)の方がウクライナから
避難してこれております。
コープみやざきとしては、避難生活を継続されるウクライナから
の避難の皆さんへの支援をできればと考え、県内で避難してこれ
た方々を支える関係者の皆さんと連携してまいりたいと思います。
9月からご協力いただく募金は、集まりました金額を理事会にて
判断し、ユニセフに送金する分と県内の避難の方々に役立てる分と
してお届けするようにしてまいります。今後も「ウクライナ支援募
金」として、12月末まで延長して継続していきます。引き続きのご協
力を願います。
共同購入では
注文用紙から、注文番号 **626** 番で1口100円から募金できます。
コープみやざき各店舗での店頭募金も継続しております。

夏。クーラー様に快適にし
てもらいます。
②

にじのわ

9月 223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

サンマ様
宮崎市 K・Sさん
10数年前までは東北から
30匹単位で生サンマをお取
り寄せし、刺身やバーベキ
ューでモリモリ食していま
したが、先日ニュースで見
ると1匹1万円で購入する
サンマ様の姿!ほんの少し
前とのこの違い。昭和は遠
くになりけり、なのでもし
ようか。これからの子ども
達に、あのおいしさをたく
さん味わってほしいのに、
ですね。

あんど大好き
宮崎市 N・Nさん
パンにあんこをつけて食
べるのが好きなので、今ま
では市販のあんこを買って
いました。しかし先日、小
豆から自分であんこを作っ
てみました。圧力鍋で作っ
たら、あつという間に小豆
が煮えて、後は砂糖を入れ
て、しばらく練るだけ。簡
単に作れてよかったです。

宮崎市 T・Kさん
近所の方からゴーヤをい
ただくので、小さく切って
冷凍しています。朝ゴーヤ
ジュースにして、飲んでい
ます。バナナ・リンゴ・牛
乳・はちみつなどを入れて
作っています。
日南市の組合員さん
防災対策
しっかりと!

よい思い出が
できますように
宮崎市の組合員さん
子ども達が待っていた夏
休み。この酷暑の中、何を楽
しんでいるのでしょうか。子
どもの声より、セミの声が大
きいです。昔は帽子をかぶ
り、外を走り回って、お友達
と遊んだものです。よい思い出
ができますように。

夏が大好き
佐土原町の組合員さん
夏になると決まったあい
さつのように、「暑いです
ね」と苦しい顔で言わ
れるのですが、夏が大好き
な私はいくら暑くても平気
な上に、会話のできないほ
どのわが家のお庭のセミの
声が好き!!秋の虫の声を
喜ぶ方が多いことがちょっ
とさみしく感じる私です。

児童プール
宮崎市の組合員さん
先日孫を児童プールに連
れていきました。水がきれ
いで、監視員の方もとても
親切で、宮崎市内に14カ所
あるという児童プールに感
謝しました。

稲刈りを
体験してみませんか?
五ヶ瀬稲刈り交流会 参加者募集!
5月に組合員さんと生産者の方と植えた稲が
スクスクと育っています。五ヶ瀬米の生産者と
交流しながら、一緒に稲刈りを体験してみま
せんか?
日時 10月1日(土曜) 雨天中止
場所 五ヶ瀬町 ふれあいの里近くの田んぼ
スケジュール(バスで移動します)
7:00 佐土原店発(財光寺店、北小路店経由)
10:45 稲刈り体験
12:30 昼食
17:00 佐土原店着(北小路店、財光寺店経由)
※バスは新型コロナ感染拡大防止対策の上使用し、乗車していただきます。また、
新型コロナ感染拡大の状況によって、開催中止となる場合がございます。
●定員 20人(定員を超えた場合は、初参加を優先・グループ単位での抽選となります)
●参加費 小学生以上:1,000円/3歳以上小学生未満:500円/
3歳未満:無料
※現地集合をご希望の方は申し込みの際にお申し出ください。
●申し込み締め切り 9月9日(金曜)
●お申し込みは総務部(担当:深野)へお電話ください。
電話:0985-32-1234(月曜~金曜 9:00~17:50)



「あつーい」つい口から
出てしまします。連日30℃
超えの気温にうんざり。
節電を心がけようと思
いながらも、クーラー無
しではさすがに過ごし
ごすのは朝の3時間程
度。もうクーラー無し
では生きられない。
私の実家は日南の山
際にあり、緑に囲ま
れていて、2年前まで
でもエアコンのない家
で過ごしていた。高
齢者の室内で、熱中
症がニュースになっ
ている。エアコンを
取り付けることにな
りました。お客様が
来た時だけ使用し、自
分たちはそれまで通り
扇風機でしのいでい
たのです。
しかしさすがにこの暑
さ。80代の両親は過
酷で、命を守るため
に積極的にクーラー
をつけるようになっ
たのです。ひと安心
と思いきや、母が「ク
ーラーの部屋にはか
いから」と納得し、
子供たちと話をす
ると「えっ、それ
より更年期じゃない
の?」と言われ、そ
れまた納得!この
暑さ、もう堪えな
い!!と思うこの
夏。クーラー様に
快適にしたいです。
②

「あつーい」つい口から
出てしまします。連日30℃
超えの気温にうんざり。
節電を心がけようと思
いながらも、クーラー無
しではさすがに過ごし
ごすのは朝の3時間程
度。もうクーラー無し
では生きられない。
私の実家は日南の山
際にあり、緑に囲ま
れていて、2年前まで
でもエアコンのない家
で過ごしていた。高
齢者の室内で、熱中
症がニュースになっ
ている。エアコンを
取り付けることにな
りました。お客様が
来た時だけ使用し、自
分たちはそれまで通り
扇風機でしのいでい
たのです。
しかしさすがにこの暑
さ。80代の両親は過
酷で、命を守るため
に積極的にクーラー
をつけるようになっ
たのです。ひと安心
と思いきや、母が「ク
ーラーの部屋にはか
いから」と納得し、
子供たちと話をす
ると「えっ、それ
より更年期じゃない
の?」と言われ、そ
れまた納得!この
暑さ、もう堪えな
い!!と思うこの
夏。クーラー様に
快適にしたいです。
②

住所や電話番号が変わる時は………生協の登録住所や電話番号、お名前などの変更手続きをお忘れなく。【連絡先】総務部 ☎ 0985(32)1234まで。お気軽にどうぞ。

塗装によって大切な住まいの劣化を防ぐことができます!
定期的な塗装工事で、家は美しくよみがえります。
塗装のチェックポイント
・色あせが目立ち、コケやノリが発生している。
・コーキングにヒビやカビが発生している。
・塗面を手のひらでこすると手が白くなる。
・だいたいの塗装の目安は以下の通りです。
屋根:約10年
破風・板金:3年~5年
外壁:約10年
宮崎市の組合員さんより

教えて! カタログで案内しているマークの意味や情報について
ふだんの暮らし(食品)カタログでは、各ページの最上段や最下段で、ご案内している商品に関する
さまざまな情報を掲載しているのをご存じですか?今回はおもなご案内項目をご紹介します。

ゆっくり、しっかり見たい
いつも気になり、特価やベスト100
は何が基準になっているのかなあーと思
いつつも…。カタログの枠外下に詳しく
書いてあるのにびっくり!表示の案内も
しかり、配布されるカタログはゆっくり、
しっかり見たいものです。
(宮崎市の組合員さん)

塩分やカロリーは?
→カタログ18ページ最下段
商品の□g、枚、個に対し、カロリーOkcal、
食塩相当量△gを、カタログでは
Okcal・(△)△g/□g、枚、個と表しています。
ただし、商品自体に表示のないもの、複数商品
を詰め合わせたもの、タレ付きの商品、ギフト
商品などは表示していません。
きざんで
冷し中華に
ローズハム
直径約9cm
000 冷凍
000 冷凍
86g(標準6枚) (税込 000円)
ローズハムは、食塩の含有量を
表示しています。1パック
130kcal・(△)1.5g/1パック

長さや大きさは?
→カタログ4・8・15・20
ページ最上段
商品の大きさをイメージしやすいよう
にスケール(ものさし)を表示しています。
0cm 1 2 3 4 5
調理方法は?
→カタログ10・11ページ最下段
※詳しくは商品包材の調理方法もご覧ください。
(レンジ) 電子レンジ対応商品
(トースター) オープントースター対応商品
(オーブン) オープン対応商品
(湯せん) 袋のままお湯で温める商品
(揚げ) 油で揚げの商品
(フライパン) フライパンで焼く商品
(蒸す) 蒸し器で蒸す商品
(ゆで) お湯でゆでる商品

アレルゲンは?
→カタログ10ページ最上段
商品に表示義務のあるアレルゲン7
品目を、カタログで購入する際にも
判断ができるように、各商品の説明
文の後に、青色のマークで㊦乳卵麦
などと表示しています。
アレルゲン
乳…乳由来、卵…卵由来、麦…小麦由来、
そば…そば由来、ピー…落花生由来、
えび…えび由来、かに…かに由来

どこかのパン屋さん?
→カタログ15ページ最下段
【製】大…大田ベーカー、
【製】イ…イクダパン など
※くわしくはカタログをご覧ください。

●●● 暮らしの豆知識 ●●●
塗装で雨漏りが直ると思っていませんか?
屋根塗装の見積りをされ
る方の中には、「雨漏りが
するので、塗装をしてほし
い」という方がいらっしゃ
います。屋根の雨漏りの原
因には、瓦のずれや割れ、
それらを直すことが雨漏り補修になります。一方塗装
工事は家の劣化を防ぐことであり、雨漏りを
止めることではありません。雨漏りの場合は、まず
はその不具合箇所を直すことを優先に考えられるこ
とが大切になります。
お住まいのちょっとした修理や補修も
お気軽にご相談ください!!
お問い合わせ・お申し込みは、住宅センター
県内全域 電話 0985-29-5800 営業日 月曜~土曜
県北営業所 電話 0982-33-6215 9:00~17:50

このマークは何?
→カタログ6ページ最下段
みざきコープ商品
(コープみやざきで独自に開発した商品)
日本生協連ブランド商品
(日本生協連(全国の生協の集まり)で
開発した商品)
コープ九州ブランド商品
(九州・沖縄の8生協の事業連合で開発した
商品)
冷蔵でお届けします
冷凍でお届けします
新商品 新たに取り扱います
改善品 よりよく変更しました
再開 以前ご案内していた商品を取り扱います
次はいつカタログにのるの?
→カタログ7ページ最下段
翌週 次の週もご案内しています
次は2週間後 次回は2週後にご案内します
次は4週間後 次回は4週後にご案内します
次は4ヵ月1回 次回は4月1回にご案内します
次は未定 次回の案内は未定ですが、
ご利用状況等により検討します
今回のみ 今回のみのご案内
※今度まで シーズン最後のご案内
※今回まで 今回までのご案内
※カタログ作成時の予定のため、
急遽変更になる場合があります。

どれが安い?
→カタログ8・9ページ最下段
通常価格
(通常ご案内している価格)
特価 298円
(税込 322円)
特価価格
(特別に安い価格)
ベスト100
(「みんなの人気商品100」
の中でそのシーズンごとに
ご案内できる最も安い価格)
298円
(税込 322円)
くらし
お手頃
価格
(税込 322円)
くらしお手頃価格
(お店で案内している
お求めやすい価格)

いつまでもつ?
→カタログ12・13ページ最上段
「賞〇日」…
その商品が製造された日から、賞味期限
までの日数を表しています。
「賞〇届日含め〇日」…
賞味期間が短い商品について、配達日から
賞味期限までの日数を表しています。
※日持ちのする常温で保存できる商品
についてはご案内していません。
※賞味期間が180日以下の商品は、
残りの賞味が半分以上あるものを、
181日以上の商品は、残りの賞味
が3分の1以上あるものをお届けす
るようにしています。

co-op
生活事業の電話番号 | 生活サービスセンター・住宅センター 県内全域 ☎0985-29-5800 県北地域 ☎0982-33-6215 県南地域 ☎0986-23-4416 / 旅行センター ☎0985-28-0568 / くらしの保障部 ☎0985-29-3700 / コープBOOK・CD・DVDセンター ☎0985-28-6611

特 集 わが家の防災対策

9月1日は防災の日。組合員さんから寄せられた、「わが家の防災対策」をご紹介します。思い立ったが吉日。備えあれば憂いなし。できることから始めましょう。

賞味期限をメモ

木城町 H・Sさん
娘が中学生の頃、部活で使用していた大きなバッグに非常食を入れて玄関に置いてあります。カップラーメン・ソーセージ・水・さば缶・お菓子などを入れています。すべての賞味期限をメモに記入して冷蔵庫に貼り、期限が近くなると新しいものを購入して、古いものを食べるようにしています。いつ何が起きるか、わからないので少しでも…と思って家族で始めました。

電話番号の控え

宮崎市の組合員さん
生活上のアクシデントへの備えとしても、「電話番号」を書きとめるようにしました。近年は携帯電話のデータに依存してしまっているため、携帯電話が機能しなくなった際に、連絡がとれるよう、遠方の弟家族まで含めて記録しています。

オール電化の家

延岡市の組合員さん
オール電化の家なので、停電時に困らないように、カセットコンロ・乾電池をもしもの時に保存場所に置いています。

懐中電灯と電池

宮崎市 K・Sさん
大事なものは色々ありますが、非常時には灯りもととても大切。大きめの懐中電灯を用意していますが、電池の入れっぱなしは劣化すると聞いたことがあるので、1つの布袋に電池と空っぽの懐中電灯を入れ、わかりやすい場所に吊るしています。夜間の真っ暗闇は恐怖感が増しますもの。

ネコ用も準備

都城市 S・Nさん
人間用の非常食はもちろんですが、17歳になるネコのフード・トイレ用品・お薬と、私のものの以上に気をつけて用意しています。

おしゃれなビンで水の確保

宮崎市 A・Nさん
窓際におしゃれな外国のミネラルウォーターのビンを5本ほど置いて、常に水を全部入れておきます。古いものからお花の水やりなどに使っていく、もしもの断水時に少しでも生活水の確保ができたら！！と習慣づけています。また、普段の（おしゃれな）日よけにもなり、おすすめです。



地震から身を守るポイント

いつ起こるかもしれない地震。グラッときたその瞬間にどのような行動をとるかが身の安全を守るカギです。あわてず落ち着いて行動できるようにしておきたいものです。

1 グラッときたら身の安全確保

◇大きな揺れの間は丈夫なテーブルや机の下に身を伏せる。
◇近くに机などがいないときは、座布団などで頭を保護する。
◇大揺れの場合、家具類が倒れたり窓ガラスが割れたりするので、そばに近づかない。

2 すばやい消火、火の始末

◇小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
◇動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震だ、火を消せ!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。
◇地震の時、消火のタイミングは3度ある。
（第1…揺れを感じたとき
第2…大揺れがおさまった時
第3…出火したとき）

3 窓や戸を開け、出口を確保

◇高層マンションなどでは、ドアが歪み、開かなくなって部屋に閉じ込められる恐れがあるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるように出口を確保しておく。
◇開けたドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込む。

4 落下物に注意！あわてて外に飛び出さない

◇あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。
◇周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。

5 室内のガラスの破片に気をつけよう

◇割れたガラスの破片による事故を防ぐため、裸足では歩かない。
◇破片付けるときには、厚手の手袋をする。

6 確かめ合うわが家の安全、隣の安否

◇わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。

7 協力し合って救出・救護

◇家屋の倒壊や家具類の転倒・落下で下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。

8 避難の前に安全確保 電気・ガス

◇避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、電気・ガスによる火災の発生を防止する。

9 門や塀には近寄らない

◇外にいたるときグラッときたらブロックなどの塀には近寄らない。近くにいたらすぐに離れる。

10 正しい情報・確かな行動

◇ラジオ・テレビや消防署・区市町村などからの情報を得る。
◇デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

全国生協役職員共済機関誌より引用

普段の生活でできること

家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てずに行動できるよう、日頃から話し合いを。

- 時間帯や誰が在宅しているかなど様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 想定したケースごとに分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など、家族構成も考慮して相談しておきましょう。各自治体のハザードマップも確認しましょう。
- 家の中でどこが1番安全か？避難場所、避難経路はどこか？非常用持ち出し袋はどこに置いてあるか？
- 住所、氏名、連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。

非常時持ち出し品

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持ち出し袋に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう（確認チェック用としてご活用ください）。

貴重品類

- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証
- ☐ 免許証

救急用具

- ☐ マスク
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ 救急セット（絆創膏・消毒液なども）
- ☐ 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 生理用品

避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ ヘルメットや防災ずきん

生活用品

- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 毛布
- ☐ 缶切り
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ナイフ
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ トイレットペーパー

非常食品

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 飴・チョコレート
- ☐ 飲料水

最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。

衣料品

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒用ジャケット
- ☐ 雨具

その他

- ☐ 携帯用カイロ（※乳幼児がいる場合）
- ☐ 粉ミルク・紙おむつ

私こうしてます

カンパンアレンジ

宮崎市の組合員さん
定期的に、非常食の期限をチェックしています。期限が近づいたカンパンはそのままではなかなか食べきれないので、アレンジして食べるようにしています。

カンパンハンバーグ

パン粉の代わりに砕いたカンパンをタネに混ぜます。袋入りのカンパンは袋のままスリコギなどで叩いて砕くと飛び散りません。食べ応えがありますよ！

台風対策

★ 台風が来る前に・・・

- 家の各所を点検し、修理や補強をしておく。
- 窓ガラスなどは、養生テープなどで補強し、雨戸やシャッターがあれば開めておく。
- テレビやBSのアンテナなどは針金で補強する。
- 排水溝にたまっているゴミ・泥などを掃除して家の周りの排水をよくする。
- 浸水の恐れがある低地では、家具・電気製品などをなるべく高い場所に置くようにする。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族で決めた場所に置いておく。電池の確認も忘れずに。
- 非常時持ち出し品を揃えて出しやすい場所に置いておく。
- 最寄りの避難所・避難経路を確認しておく。土砂崩れなどが起きる危険がある場所も確認しておく。



コープみやざきのホームページに台風・災害時掲示板を準備しています

災害時に組合員さんへ、営業の案内をする方法の1つとして、ホームページ上に、『台風・災害時掲示板』を準備しています。これは、台風や災害が発生した場合、生協側から営業の案内を掲示したり、組合員さん自身が書き込むことができるようになっています。

※災害時のみの運用となります。

掲示板の見方



ホームページのトップ画面にある「その他のご案内」の枠内の「台風・災害時掲示板」をクリックしてください。

ホームページアドレス
<http://www.miyazaki.coop>

その他のご案内

- ☑ コープみやざき 添加物基準リスト
- ☑ 指定ごみ袋注文番号
- ☑ よくある質問
- ☑ コープみやざきへのご意見
- ☑ 求人案内
- ☑ 全国の生協
- ☑ 日生協ブランド商品情報
- ☑ ユニセフ募金について
- ☑ 台風・災害時掲示板

コープのま



co-op

●アレルギー対応の食品について ～生協は、アレルギー28品目についての使用の有無を表示したカタログ「やさしさ べらす」を取り扱っています。カタログは月1回配布（1カ月間注文できます） 登録申し込み[379999] 登録取り消し[350044]

co-op

なお、お菓子などの原材料についてのお問い合わせは、商品部 ☎0985(20)2115まで。