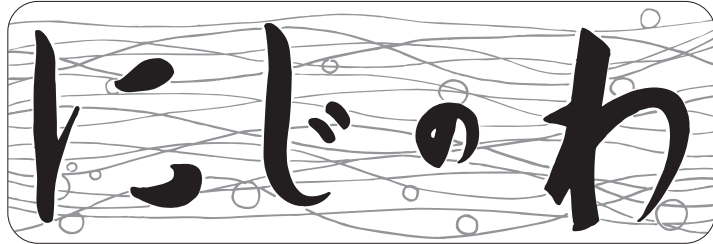


“私たちの供給する商品を中心に  
家族の団らんがはずむこと”を  
めざします。

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

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。

ウォーキングを日課に

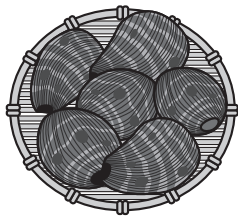
宮崎市 永福テル子さん

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、ウン  
十年です。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?

里芋を冷凍しています

都城市 H・Sさん

今年、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、もったいないと思っ  
ていました。そんな時、近  
所から里芋を湯がいて、皮  
をむいて、冷凍するとい  
いと教えてもらいました。私  
が知らなかっただけかな?



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  
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  
いますが、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  
ぼって、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。

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。
- 口座へのご入金には口座振替日の前日までお願いします。

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。

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  
つながると信じて、がんば  
ります。



さみを使わず、みかんをね  
じって回し、引っ張ったよ  
うで、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。

みかん狩り

日向市 K・S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

大きなびつくり

日南市の組合員さん

カツオ船が東沖より帰っ  
てきて、兄から牡蠣をもら  
いました。大きさにびつ  
くり。牡蠣はなじみが薄いの  
で、身を出すのに苦労。で  
もおいしかったあー。

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て  
移動できるありがたさを感じ  
ました。

罪悪感がないお鍋

宮崎市 M・Kさん

お鍋の美味しい季節にな  
ってきました。わが家はキ

「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  
をもつて、何をしたい。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!よかつた  
悪かったのは、後からわか  
るか感じるだろうから。

こころ道

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  
っと頼みだけ、まあほどほ  
どの手抜き料理でも、べろ  
っと食べてくれるので、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  
を使っていた、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  
つ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  
てるだけで、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  
なのだと思直しました。  
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。



何を注文したのが忘れて  
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。

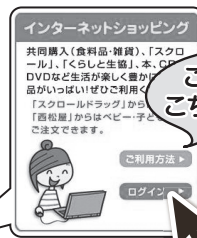


## お届け商品の確認方法 (コープみやざきホームページより)

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。

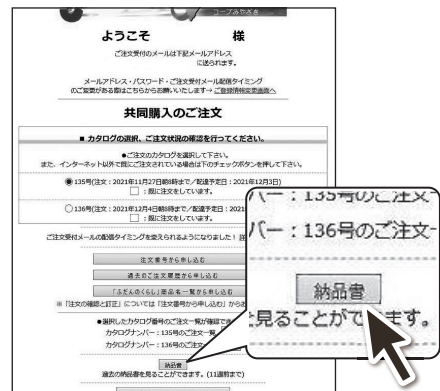
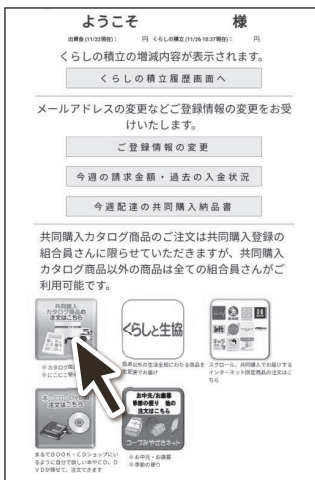
2 ログイン後、「共同購入 カタ  
ログ商品の注文はこちら」を  
クリックしてください。

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)



ご利用方法は  
こちらをどうぞ！

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。



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。

5 お届け商品の明細画面が開きます。

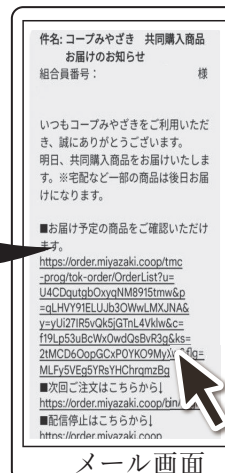
カタログ番号	配達日	点数	合計金額	処理
135	21年11月30日	21	8,385	明細
134	21年11月24日	17	2,764	明細
133	21年11月16日	15	2,581	明細
132	21年11月9日	13	1,396	明細
131	21年11月2日	17	4,004	明細
130	21年10月26日	20	6,696	明細
129	21年10月19日	15	2,224	明細
128	21年10月12日	16	3,948	明細
127	21年10月5日	18	4,687	明細
126	21年9月28日	16	2,587	明細
125	21年9月21日	18	2,624	明細



企業番号	商品名	単価	数量	金額	税区分
2 みつせ夏のふわふわだんご白濁スープ 249g					
328		1328	1	328	8%外税(税)
92 海鮮丼 2食で90g					
378		1378	1	378	8%外税(税)
96 鶏火丼の素 90g					
215		2430	1	215	8%外税(税)
377 えび天つきそば 2食で446g					
498		1498	1	498	8%外税(税)
0 軽減税率8%消費税					
0		1130	1	0	8%外税(税)
350789	独立増資 1口100円	100	5500	5500	非課税
350852	くらしの積立 1口100円	100	5500	5500	非課税
379280	ハロー1コープ(コープ納入)	0	1	0	10%外税

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



「■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)



CO・OP共済ニュース

### 学生総合共済のお知らせです

CO・OP  
学生総合共済が誕生！  
(学生卒業まで保障します)



2022年4月からお子さま  
が大学・専門学校に進学した  
時に学生特有の保障ニーズ  
にこたえるため、大学生協と  
コープ共済連で学生総合共済  
の共同引受を行います。

CO・OP学生総合共済は、2021年9月1日より募集  
開始、2022年4月1日から契約開始となります。

大学生協で人気の共済が、コープみやざきでも取り扱いができる  
ようになりました。

大学生協が無い学校に進学されても、学生総合共済にご加入で  
きます。高校卒業後の進路が決まりましたら、ご相談ください。

今までは大学生協の保障は大学卒業で終了でしたが、卒業後の生活拠点の地域生協  
で、COOP共済の保障にて継続することができます。継続コース(新社会人コース)  
では、30歳までほぼ同様の内容で保障します。

※くわしくは商品パンフレットをご覧ください。

【お問い合わせ先】  
コープみやざき ぐらしの保障部  
電話 0985-29-3700  
(月曜~土曜 9:00~17:50)

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

【CO・OP共済ニュース】  
(CO・OP共済に加入するには)  
出資金をお支払いいただき、お近  
くの生協の組合員になることが必要で  
す。生活協同組合(生協)は、お店や  
宅配などでぐらしに貢献しています。



「こんなこと  
聞けたよ！  
気づいたよ！  
報告書」より

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