

財光寺店版

“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。

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
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355
ホームページアドレス http://www.miyazaki.coop

ハロー!コープ

2022年 8月号 No.320

一みなさまへのお約束!

○満足できなかった商品がありましたら、返金、交換いたします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出ください。

○欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウンターにお申しつけください。ご要望にお応えいたします。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

前号から・おたより

コープらしいなあ

ハロー!コープの「設立50周年に向けて」を読んで、「次の50年に向けて進んでいきたいと思えます」というお声は、コープらしいなあ、長く続ける努力をずっとされているなあと思いました。
宮崎市のT・Sさん

安心して利用できます

子どもが小さく、いつもベビーカーを利用しています。利用前にウエットティッシュでシート周辺を拭いていますが、拭いても全く汚れが付かず、いつもきれいに管理されているなあと思い利用しています。いつもきれいにしてください、ありがとうございます。
宮崎市のM・Tさん

カボチャサラダ

小さい子どもがいるので、カボチャを蒸(ふ)かして、コンとハムとキュウリを入れて、塩コショウ、マヨネーズで和えます。残ってしまったら私の弁当のおかずになります(笑)。
宮崎市のS・Oさん

カボチャの天日干し

料理という程ではないのですが、天日干しをよくします。3mm程の厚さに切ったカボチャを、2~3時間干します。干し過ぎると固くなりますので半生くらいで。それをトースターで焼いておやつにしたり朝食に添えたりして、簡単で美味しい一品です。
宮崎市のM・Uさん

わが家のよく作るカボチャ料理

チーズ乗せオープン焼き

カボチャは煮物も好きですが、もう少しこってりしたものが食べたい時は、ひと口大に切ったカボチャ、さつま芋、じゃが芋、ブロッコリーをレンジでチンして、まとめて耐熱容器に入れます。その上にウィンナー、チーズなども乗せて、オープン(トースター)で焼きます。ホカホカです。また、チンしたカボチャをひき肉のそぼろと和えていただくご飯も進みます。
宮崎市のF・Oさん

味噌汁用とレンチン料理

うちではカボチャを丸ごと買います。半分は切って種を取り、半分はお味噌汁に入れます。後の半分は薄切りにしてバター、醤油をかけて、ラップをしてレンチンします。「カボチャのアレ」の総称で、家族みんなパクパク食べてくれます。火を使わないので、台所が熱くなりません。
宮崎市のM・Uさん

スライスして焼く

主人と子どもはカボチャの煮物が苦手ですが、スライスしたカボチャを焼いて食べるのはOKです。くっつかないホイルに塩コショウした鶏肉、カボチャ、ピーマンなどを乗せて焼き、美味しくいただくのが、わが家の定番メニューです。
宮崎市の組合員さん

素揚げして麺つゆに浸ける

年間通してよく作るのはカボチャのサラダや天ぷらですが、夏場は1cm幅に切ったカボチャとナスを素揚げして、麺つゆに浸け込んで、冷やして食べるのをよく作ります。私はそれに大根おろしと千切り青シソを乗せて食べています。
宮崎市の志多裕美さん

カボチャと赤貝の炒め煮

カボチャと玉ねぎは適量を2mmぐらいの厚さにスライスする。油で炒めて赤貝の缶を汁ごと入れて、薄味のようにあれば砂糖、醤油を少量入れると、よりおいしくなります。最後にネギを散らすと、色どりが綺麗です。これを作ると、カボチャ嫌いの父が食べてくれるんです。
日南市の組合員さん



店長：長野 一道

店長便り

皆様こんにちは。夏休みももうすぐ終わりですね。わが家の子どもたちは、このハロー!コープが配布される頃には課外授業が始まっています。受験も控えているので、がんばれ〜!

さて、今年の夏は猛暑でしたね。天気予報だと10月頃まで暑さが続くとのこと、運動会などもあるので心配です。ところが、夏バテになる方もいるのではないのでしょうか、私もバテバテですが…。先日テレビを見ていたら、「夏バテは肉体が疲れているからなるのではなく、自律神経が疲弊するようになる」と言っていました。思わず「へ〜!!」となりました。体が暑さとクーラーなどで冷やされての繰り返して、体温調節するのに自律神経が一日中休まる暇がなくて、フル稼働して疲れるからだそうですね。そこで、「鶏ムネ肉のイミダゾールジペプチド」という成分が、疲労回復に良い」と言われているようです。夏バテをしない名匠の方は鶏ムネ肉を摂取しているようで、特に朝に食べた方が良いでしょう。朝は忙しいので、そんな時は「サラダチキン」がいいですね。ダイエットにもいいので、

私もサラダチキンを朝に食べて、夏バテにならないようにしたいと思います(一石二鳥にならないかな?@_@)。

それから、やはり紫外線の予防が大事なようです。「目にも紫外線を浴びると、脳が戦闘態勢になるため、自律神経が緊張して疲労の原因になる」そうですね。そこで、サングラスなどで紫外線をカットすると、疲労軽減につながるようです。釣りに行った時はサングラスをしていましたが、意味があったんですね。後はビタミンBを補給して、力が出るようにしましょう。夏に鰻を食べるのも理に適っているようです。自律神経を休めて夏バテ予防をしましょう。睡眠も大事ですよ。寝だめはできないそうですね、お仕事が休みの日は、7時間以上の睡眠を摂ることも必要そうですね。私は年中眠いので、寝不足に気がつけないと思います。歳を重ねても、旅行に行きたい所ばかりです。健康が一番です。皆さんもお気を付けくださいね(^_^)



国産若鶏のサラダチキン

知っててお得!知ってて便利!

「赤ちゃんルーム」があって良かった!

コープの「赤ちゃんルーム」にはとても助けられています。外出先でオムツ替えや授乳したい時、コープに行けばどの店舗にもとてもきれいな赤ちゃんルームがあり安心です。買い物の際にももちろん、そうでない時もお世話になっています。出産して初めて、赤ちゃんルームのありがたさを知りました。赤ちゃん石けんもプレゼントしていただき、娘の「お食い初め」の鯛もお願いしたところ、焼いて綺麗な飾り付けまでしていただきました。これまでもコープに通っていましたが、さらに助けられています。宮崎市の組合員さん

知っててお得!知ってて便利!

コープの「赤ちゃんルーム」にはとても助けられています。外出先でオムツ替えや授乳したい時、コープに行けばどの店舗にもとてもきれいな赤ちゃんルームがあり安心です。買い物の際にももちろん、そうでない時もお世話になっています。出産して初めて、赤ちゃんルームのありがたさを知りました。赤ちゃん石けんもプレゼントしていただき、娘の「お食い初め」の鯛もお願いしたところ、焼いて綺麗な飾り付けまでしていただきました。これまでもコープに通っていましたが、さらに助けられています。宮崎市の組合員さん



赤ちゃん石けん セット 写真は花線店(都市部)の赤ちゃんルームです。

中身：おしりふき ベビーツープ2個 ウエットティッシュ

写真は花線店(都市部)の赤ちゃんルームです。

◆全店に「赤ちゃんルーム」があります。オムツ替え、授乳、赤ちゃんが泣いて困っている時など、お困りの時はいつでもご利用ください。

◆離乳食のレシピは、ご自由にお持ち帰りください。

◆「やさしさ てらす」(アレルギー対応食関連)のカタログは、サービスカウンターに準備しています。

◆お湯が必要な時は、サービスカウンターへお声がけください。

◆赤ちゃん用体重計もご用意しておりますが、佐土原店・赤江店・小林店・本郷店は、スペースの関係で置いておりません。ご了承ください。

五ヶ瀬 稲刈り交流会

日時	10月1日(土)
会場	五ヶ瀬町 ぶれあいの里近くの田んぼ
スケジュール	7:00 佐土原店出発(財光寺店・北小路店経由) 10:45 稲刈り・昼食 17:00 佐土原店到着
募集期間	8月29日(月)~9月9日(金)
募集人数	20名程度
参加費	小学生以上 1,000円 3歳以上の未就学児 500円 3歳未満 無料

○雨天時は中止となります。
○組合員さんと、そのご家族が対象となります。
○会場に直接集まっていた際の参加も可能です。
○申し込みが多い場合は、初参加優先、グループ単位での抽選となります。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となることがあります。

お問い合わせ・お申し込みは 総務部 電話0985-32-1234(担当:深野)まで

2022年度 第28回 コープみやざき杯 ミニバレーボール大会のご案内

スポーツを通して組合員さん同士の交流が進むことを目指して、今年もコープみやざき杯ミニバレーボール大会を開催します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日の検温や名簿作成などのご協力をお願いします。詳しくは参加申込書をご覧ください。

【お申し込み方法】
○参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンターや担当の地域責任者にご提出いただくか、FAXでお申し込みください。申込書は8月29日(月)からホームページでダウンロードできます。サービスカウンターにも準備します。
○直前で中止になることがありますが、ご了承ください。
○コープみやざきのホームページのほか、QRコードからもインターネット予約ができます。

【受付期間】
9月5日(月)AM9:30~23日(金)(先着順で受け付けます)

【会場】 清武体育館(9:30試合開始~16:00終了予定)

お問い合わせ・お申し込みは 総務部 電話0985-32-1234(担当:深野)まで

共同購入カタログ商品をご自宅までお届けします!(戸別配達のご案内)

コロナ禍で買い物もなかなか気軽には行けませんが、わが家は毎週戸別配達に助けられています。子どもが3人いるため、箱買いすることもありますが、重い物をいつも運んでくれます。ありがとうございます。(延岡市のY・Mさん)

戸別配達サービス料 (3人以上でご利用の場合は無料です)

	1人受取	2人受取(1人分)
65歳未満の方	毎週 300円	毎週 150円
65歳から74歳未満の方	毎週 200円	毎週 100円
75歳以上の方と重い物が困難なお体の不自由な方	毎週 100円	毎週 50円
赤ちゃん戸配サービス 乳幼児子育て中の方 13ヵ月間減額 ※満1歳の誕生日までにお申し込みください。	毎週 100円	毎週 50円

登録後8週間、「お試し期間」として、戸配サービス料は無料でご利用いただけます。

【お問い合わせ先】各店舗のサービスカウンター
地域責任者支援課 電話 0985-20-2110
(月~金 9:00~18:00)

浴室の修理や改装もご相談ください!

新しくなった浴室はとても快適です

工事中は職人さんたちのチームワークの良さと、提携店さんの日々のチェックに感じました。こちらの要望を細かく聴いて対応していただいたので、気持ち良く利用することができました。新しくなった浴室はとても快適です。工事をお願いして、本当に良かったです。ありがとうございます。
宮崎市の組合員さんより

★ユニットバス設置
★浴槽の取り替え
★タイルの張り替え

蛇口、シャワーの修理や取り替えも承っています

お問い合わせは 住宅センター
県内全域 (0985) 29-5800
東北営業所 (0982) 33-6215
営業日：月曜~土曜 9:00~17:50

「新車特典カード」を渡して 納車後 提携販売店で新車を買うと特典があります

新車を買おうかなと思ったら、まずはカーライフ支援センターに「新車特典カードをください」とお伝えください。特典カードを発行してお送りします。コープみやざき各店舗でも発行できます。

ご購入予定の方を紹介するサービスです。発注済み、契約済みの方はご利用いただけません。

納車後に3千円~1万円分の特典をお贈りします!
コープ商品券、またはくらしの積立に加算します。

安全性も充実「ライズ」
取り扱い店：ネットヨク宮崎 ※車両本体価格が利用対象となります。

ご購入前に提携ディーラーの担当の方へ「新車特典カード」を渡すこと

特典カードを発行してお送りします。コープみやざき各店舗でも発行できます。

※ネットヨク宮崎では、ダイハツ車購入の場合も使用できます。

CO・OP共済ニュース

CO・OP共済商品改定についてのお知らせ

日帰り足の手術をしました。共済から、すぐに給付金が出て助かりました。小さい掛金ですが、いざという時には大いですがね!新しいコースができるようなので、またしっかり確認します。
宮崎市の組合員さんより

「たすけあい」大人向けコース・告知緩やかコース誕生!

2022年度は、女性・医療・ベーシックコースの保障内容を改善(4000コースを除く)した「たすけあい」大人向けコースと告知緩やかコースを新設します。既存の女性・医療・ベーシックコース(V4000コースを除く)の加入者(2022年9月1日時点の有効契約)の方は、大人向けコースと一緒に契約を変更します。
※2022年9月2日以降に適用になります。

※詳しくは、2022.9版 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

クイズ

◆コープのお店で一番人気の炊き込みご飯の素は、「」ごはんの具です。1992年の開発以来の人気商品です。12022.8月号

①に入るのとはどれでしょうか?
② 松茸 ③ ひじき ④ 栗

◆「身近なくらしの話題」、「運動会の思い出(競技や弁当、エピソードなど)」、「ベーカーリーや生協のお気に入り商品」、「サービス・対応についてよかったこと・ご意見・ご要望」等、右の(何でもメッセージ)欄にどうぞ。

★メッセージは必ず黒のボールペンでご記入ください。

■応募方法は、右の応募用紙に、答、氏名、組合員No.、電話番号を記入の上、お店のサービスカウンター、もしくは共同購入担当者へお出しください。はがきの郵送でも可。
・インターネットで応募の際は、コープみやざきホームページへ「ご意見・お問い合わせ」生協へのご意見 → ハロー!コープへのご意見へすすんでください。
・(http://www.miyazaki.coop) 右のQRコードからすすめます。
・携帯からの応募:hello_coop@miyazaki.coop
①お名前 ②組合員番号 ③電話番号 ④クイズの答え ⑤何でもメッセージを書き込んでください。

■あて先〒880-8530 コープみやざきハロー!コープ編集委員会係

■正解者の中から抽選で150名様に商品券(500円)をさしあげます。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

■6月(No.318)ハロー!コープクイズの答 ⑥ごまだれ
応募総数922通 正解者数906通

財光寺店 からの お知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0982-52-6611

財光寺店お楽しみ市

8/27(土)・28(日)・29(月)

9月のカレンダー

8/27(土)	保障相談日	茶↑
28(日)	お楽しみ市	(色紙表紙)
29(月)	焼肉の日	茶↓
30(火)		
31(水)	野菜の日	
9/1(木)	防災の日・キウイの日	緑↑
2(金)		祝火曜、焼き芋(焼きたて)
3(土)	ドラえもんの日	茶↓
4(日)	串の日	
5(月)		
6(火)		
7(水)	店休日(浜町店・高橋店は営業中)	
8(木)		緑↑
9(金)	保障相談日	茶↑
10(土)	中秋の名月	
11(日)		
12(月)		
13(火)		
14(水)		緑↑
15(木)		茶↑
16(金)		祝火曜、焼き芋(焼きたて)
17(土)		茶↓
18(日)	かいわれ大根の日	
19(月)	敬老の日 海老の日	
20(火)	彼岸入	
21(水)		緑↑
22(木)		茶↑
23(金)	秋分の日	祝火曜、焼き芋(焼きたて)
24(土)		茶↓
25(日)	お楽しみ市	(色紙表紙)
26(月)	彼岸明け	茶↑
27(火)	保障相談日	祝火曜、焼き芋(焼きたて)
28(水)		
29(木)		緑↑
30(金)	回転焼、もちもちがト、焼きたて	茶↑

※催事については業者さま都合で日程が変わる場合もあります。あらかじめご了承ください。実施についてはお店にお問い合わせください。