

**都北店版**

“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 宮崎県瀬頭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 9月号 No.321

**～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**

**赤ちゃんルーム**  
7月に出産しました。コープに赤ちゃんルームがあることを知ったので、お買い物に行った時に、安心して利用できます。  
宮崎市のC・Eさん

**親としてのサポート**  
この夏で高3の娘と中3の息子の部活が終わり、引退となりました。今まで毎週末は何かと忙しかつたのが、これからは受験に向けて心配が増えそうです。コロナ禍で不安も尽きませんが、親としてできる限りのサポートをしていきます。生協さんの食材も使わせていただきますね。  
宮崎市のY・Sさん

**わが子の成長**  
2歳になる娘は「コープちゃんチーズ」が大好きです。昨年頃までは「ズ!ズ!」と言って欲しがっていましたが、今ではハッキリと、「チーズ」と言って求めてくるようになりました。成長を感じずにはいられません。～(親バカですみません)。  
宮崎市の白川美鈴さん

**運動会の思い出**

**お祭りみたい**  
昭和30年代、私が小学校の時、校庭に出店が並び、かき氷屋さん、おもちゃさんなど、お祭りのような運動会でした。  
宮崎市のM・Uさん(60代)

**さすが青島**  
青島の施設に勤務していた時、運動会弁当のちらし寿司の上に伊勢えびが何匹も乗っているのを見てビックリ!ひと家族だけでないんです。とても羨ましく思いました。  
高鍋町のM・Iさん(60代)

**ムカゴご飯**  
塩を利かして炊き上げたムカゴご飯は、食欲をそそります。今、庭の木にツルが巻き付いているので、収穫を逃さないようにと思っています。  
小林市のT・Sさん

**栗おはぎ**  
延岡に引越した時、運動会の時に初めてご近所さんから頂き、とても美味しかったです。それ以来時々作ります。  
宮崎市のY・Nさん

**太秋柿**  
柿の中でも「太秋柿」が一番好きです。シャキシャキの歯応え、瑞々しさは他の柿とは違いますね。秋が楽しみです。  
宮崎市のY・Hさん

**青切りみかん**  
小学校の運動会の頃、両親が必ず持って来ていました。お昼にあの甘酸っぱいみかんを食べるのが楽しみでした。  
宮崎市のY・Tさん

**生卵**  
父が運動会の朝に「早く走れるように!」と、生卵を食べさせてくれたことを思い出します。お陰で1等賞が取れました。  
鹿児島県のF・Sさん(80代)

**ダンスが楽しい**  
私は競技など走り回るのはあまり好きではありませんでした。でもダンスが好きでした。フォークダンスが特に楽しかったです。  
宮崎市のM・Nさん(60代)

**さつま芋**  
焼き芋と芋の天ぷらが大好きな私と子ども3人、楽しみにしています。  
日向市の  
新開陽子さん

**伊勢えび**  
9月は母の誕生日と敬老の日もあるので、お祝いで伊勢えび料理を食べます。その日が近づくとウキウキしてきます。  
日南市のK・Kさん

**新米**  
何をおいてもご飯好きの私にとって、新米が食べられる秋は待ちに待った季節です。塩おむすびが一番です。  
宮崎市のT・Tさん

**秋刀魚**  
秋の夕方、散歩の時、どこからともなく秋刀魚を焼く匂いがしてくと、しみじみと秋を感じます。私は大根おろしと平兵衛酢を添えていただきます。  
宮崎市のS・Hさん

**動けない**  
お昼ご飯をいっぱい食べ過ぎて、昼からの競技が動けなくて、大変な時がありました。  
都農町のK・Sさん(50代)

## 私が食べたい 秋の味覚

**ホームページがリニューアルします!**

コープみやざきのホームページは2001年にスタートし、それから21年が経ちました。今ではスマートフォンなどの普及が大きく進み、共同購入のインターネット注文も、スマートフォンからのご利用が多くなっています。

そこでコープみやざきではスマートフォンでご利用がしやすくなるように、ホームページのリニューアルを進めています。リニューアルは10月頃を予定しております。

リニューアルイメージ

**「車でフリーマーケット」出店者募集!**

【日時】11月27日(日) 10:00～14:00

【場所】オーシャンドーム跡地横 立体駐車場 2階(宮崎市 シーガイア)

【募集内容および出店料】  
◎2,000円区画(駐車場2台分)…141区画  
◎3,000円区画(角地 駐車場3台分)…24区画  
☆出店はコープみやざきの組合員さん、1人1区画のみ。  
☆場所の指定はできません。

●お申し込み方法  
コープみやざきのホームページからのお申し込みのみとなります。  
※インターネット環境のない組合員さんは、お電話でも受け付けします。

●お申し込み受付期間  
10月4日(火)お昼12:00～10月6日(木)17:00  
お申し込み者多数の場合は、抽選となります。抽選に漏れた場合の「キャンセル待ち」の順番も抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

●お申し込み者は後日、抽選結果及び当日案内を郵送いたします。  
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止する場合もあります。

お問い合わせ先:総務部  
車でフリーマーケット係  
電話 0985-32-1234 (月～金 9:00～17:50)

**料理のアイデア満載「かんたん料理集⑤」**

目からウロコでした!  
料理がマンネリしてしまう私…。先日、母から「かんたん料理集」をもらいました。目からウロコで、とっても勉強になりました!目次も分かりやすく、息子と主人に選んでもらい、お肉料理と魚料理を作ってみました。デザートにもチャレンジしたいです。  
宮崎市の組合員さん

税込価格 1冊780円  
◆コープのお店でご購入できます。

「ハロー!コープ」や「にじのわ」で紹介した、組合員さんのアイデア料理やカタログで紹介し書かれている料理、70品を掲載。利用された組合員さんから「よかったよ」の声をたくさんいただいています。

お問い合わせ 経営企画室 日高 0985-32-1234



**店長便り**

皆様こんにちは。彼岸が過ぎて朝晩が涼しくなり、徐々に秋めいてきました。これからは運動会シーズンですね。運動会と言えば例年はお弁当を作るのに親御さんたちが苦勞されていますが、今年もコロナウイルスの影響でお昼で終わるようですね。致し方ありませんが、それはそれで寂しい気がします。

秋といえば私にとっては食欲の秋ですね。秋の味覚「秋刀魚」「栗」「梨」「さつま芋」「柿」を連想しますが、どれも本当に食べたくりますね。特に柿は実家に柿の木がありまして、ちぎって食べようと思っているとカラスや鳥がよく飛んできて、賢いもので先に赤く熟した甘い物ばかりを選んで食べていました。そのせいで自分たちが食べる柿は殆どありませんでした。その反省でしょうか、未だに柿は無性に食べたくります。干し柿もとても美味しいですね。子どもの頃には

**嬉しい声を紹介します**

現在、都北店では県からの依頼を受けてコロナウイルスに感染された方のために、支援物資を集品、梱包をして、宮崎交通さんに届けていただいています。支援物資を受け取られた方からの喜びの声を一つ紹介します。「家族が感染して、濃厚接触者となった私と子どもは、どうしてよいか分からず困っていました。そんな時に支援物資が届いて、とてもありがたかったです。何よりも、知らない誰かが助けてくれた。こんな僕らにも誰かがいてくれると思ったら、元気になりました」と私たちも元気になるお便りをいただきました。皆様からの喜びの声を励みに、今後も職員一同努めていきたいと思ひます。

**お店の「お友だち」になれませんか?**

週末に、ご利用のお店のお便りをお届けします!  
公式アカウント 店内の写真や店長が作成する動画も好評です!

【登録方法】  
① スマホのLINEを開き、ホーム(△)マークをタッチ。  
② 右上の友達(≡)マークをタッチ。  
③ 友だち追加の「QRコード」をタッチし、左のQRコードを読み取り、「友だち追加」をタッチして、完了です。

都北店QRコード

**「CO・OP共済ニュース」**

～10月はピンクリボン運動月間です～

**乳がんは唯一、自分で見つけられる「がん」と言われています**

夏に胃と大腸の検診を受けました。どちらにもポリープが見つかり、すぐ切除していただきました。これを機に、妻には乳がん検診を強くすすめようと思います。(宮崎市の組合員さん)

乳がんは自己検診で見つけることができます。まずは毎月、自分で触診を!乳房エコーやマンモグラフィーなどの検診を併用し、早期発見を心がけましょう。「自分は大丈夫」「忙しくて時間が無い」と思わず、自治体や職場の「かん検診」をきちんと受けましょう。

乳がんは自己検診で見つけることができます。まずは毎月、自分で触診を!乳房エコーやマンモグラフィーなどの検診を併用し、早期発見を心がけましょう。「自分は大丈夫」「忙しくて時間が無い」と思わず、自治体や職場の「かん検診」をきちんと受けましょう。

【新型コロナウイルス感染症専用】共済金請求受付ダイヤル  
0120-28-9431  
現在コールセンターがつながりにくくなっています。新型コロナウイルス感染症専用ページはこちらから

曾祖母の家に干してあり、よく食べていました。柿にはアルゴールの吸収を抑えるジブオールという成分が含まれていて、二日酔いを防ぐ効果が期待できると言われていますので、飲み屋さんでも、よくおつまみとしても出されます。その他の栄養分は、ビタミンC、ビタミンA、カリウム、食物繊維など豊富に含まれているようです。今年も柿をたくさん食べて、健康を維持していきたいと思ひます。でも、この過ぎやすい時季に、体を動かすこともきちんとやっていきたいですね。

**7月の「わが家の声カード」の受けとめ**

今回、都北店に対して17件のご意見をいただきました。「お気に入り」の声は7件で、「職員の対応が良い」「商品のお気に入り」等の声をいただきました。「もっとこうして」の声は10件で、商品の品揃えのご要望が殆どでした。「お気に入り」につきましては、引き続き継続していきます。「もっとこうして」は個別に回答させていただきました。これから何かお気づきの点がございましたら、ご遠慮なくお声かけください。お待ちしております。

**知ってお得!知って便利!**

**ご要望に応じて、試食・試飲ができます**

組合員さんが、「先日、サンプルで頂いたパンを子どもにあげたらペロッと食べたので、また食べさせたいと思って、今日買いに来ました!」と話してくださいました。「良かったですね!柔らかくて美味しいですよ～!」と話がはずみました。

佐土原店(宮崎市)ベーカリー部門マネージャー 太田 律子 さん

7月に赤江店(宮崎市)で展開した「美許」では、お申し出により試飲していただきました。

ベーカリーの新商品のテイクアウト試食

果物など贈り物にしたい商品や食べたことがない商品など、購入前に味を確かめたい時は、遠慮なくお近くの職員までお声がけください。すぐに試食・試飲を準備いたします。

◆店内でお召し上がりにならない場合は、テイクアウト試食として、お持ち帰りもできます。

◆農産品などの季節の商品やベーカリーの新商品については、あらかじめ店頭にてテイクアウトできる試食を、時間を決めて準備している場合もあります。

※都北店・かおる坂店・本郷店にはベーカリー部門はありません。

**大海原を望みながらの温泉も気持ちよかったです。**

夫が伊勢海老を食べたいとの願いが叶いました。生活事業の案内に、行こうとしていた青島サンクマールの事が出ており、早速電話でお願いしました。青島サンクマールは、ずっと以前に利用した事があり、久しぶりに行きました。ホテルの立地条件がすばらしいですね!広々とした部屋で大海原を望みながらの温泉も気持ちよかったです。料理も新鮮で美味しかったです。

西都市 H・Kさんのアンケートより

お問い合わせは 旅行センター  
電話 0985-28-0568  
営業日:月曜日～日曜日(祝日も営業)  
営業時間:9:30～17:50

**青島 青島サンクマール**

●チェックイン:15:00 ●チェックアウト:10:00 (入浴別) [レストラン付]

■11/30まで ■1泊2食付 お一人様料金 伊勢海老会席:梅コース

4名1室 3名1室 2名1室  
平日 15,400円 16,500円 17,600円

\*平日 小学生 子供会席: 8,400円  
\*平日 幼児(3才以上) ランチ食: 5,100円  
\*添い寝幼児 施設使用料 1,100円

宿泊日により料金が変動します。詳しくはお問い合わせください。

伊勢海老の名前の由来は「磯にいるから」「威勢がいいから」など諸説あります。「海の老」と書いてエビと読むように、腰の曲がった姿は「長寿のシンボル」とされ、ゆで汁の鮮やかな赤は縁起のいいものとしてめでたい席では、鯛とともに欠かせないものとして日本文化に溶け込んだようです。めでたい伊勢海老を旬のこの時期にどうぞお召し上がりください。

**欲しい本やDVDをお取り寄せします!** 全商品5%引き

**福袋**  
「老いの福袋」  
老年よ、サイフを抱け。人生100年時代を生きる人に勇気を与える知恵とユーモアがあつまった一冊です。  
組合員価格 1,463円

**ファンタスティック・ビースト**  
①魔法使いの旅 DVD  
②黒い魔法使いの誕生  
組合員価格 各枚 1,493円

全てお取り寄せとなりますので、ご注文から1～3週間後のお届けとなります。

**コープBOOK・CD・DVDセンター**

電話(0985)28-6611 パソコン・携帯電話アドレス入力注文  
FAX(0985)28-0033 →http://www.miyazaki.coop/seikatu/index.html  
営業日:月～土 9:00～17:50

**クイズ**

◆「もめん豆腐」はコープのお店で一番人気の豆腐です。生の大豆から搾った豆乳を使用しているが、製法です。に入るのはどれでしょう?  
◎丸しぼり ◎豆しぼり ◎生しぼり

◆「身近なくらしの話題」、「紅葉の思い出・または行ってみたい紅葉の名所」、「ベーカ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」等の右の(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。はかきの郵送でも可。  
●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コードからもすすめます。

■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。

■7月(No.319)ハロー!コープクイズの答 ①オリジナル 応募総数872通 正解者数856通

キリトリせん (10月15日/月初) →店舗支援部行  
2022.9月号 No.321 クイズの答  
(何でもメッセージ) 回答(●:いる ●:いない)

(氏名) (総則No.)  
(TEL)

※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載にご協力いただけますか。○をお願いします。  
(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可)