

“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)

# にじのわ

## 9月 1回 223号

発行 生活協同組合 **コースみやざき** 理事会  
所在地 〒880-8530 宮崎市瀬戸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>



### あんど大好き

宮崎市 N・Nさん

パンにあんどをつけて食べるのが好きなので、今までは市販のあんどを買って使っていました。しかし先日、小豆から自分であんどを作ってみました。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。

### 防災対策 しつかりしないと！

日南市の組合員さん

防災対策をしつかりしないと！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、以前生協さんで注文したのでOKです。他にもいろいろ用意しなくては！！

## 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。

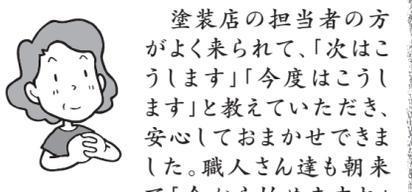
9月からご協力いただく募金は、集まりました金額を理事会にて判断し、ユニセフに送金する分と県内の避難の方々に役立てる分としてお届けするようにまいります。今後も「ウクライナ支援募金」として、12月末まで延長して継続していきます。引き続きのご協力を願います。

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。

「あつらい」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ついても、クーラー無しでは過ごさずには朝の3時間程度。もうクーラー無しでは生きていけません。

## 塗装によって大切なお住まいの劣化を防ぐことができます！



### 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、何を楽しんでいられるのでしょうか。子どもたちの声より、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。

### 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。



### くらしの豆知識

#### 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、「雨漏りがあるので、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、防水シート(ルーフィング)の劣化などがあり、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  
東北営業所 電話 0982-33-6215 9:00～17:50

## 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

ふだんのくらし(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…。カタログの枠外下に詳しく書いてあるのにびっくり!表示の案内もわかり、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・(食)△g/□g、枚、個と表しています。



### 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。

### 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㉞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…かに由来

### 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をご覧ください。
- (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) オーブン対応商品
  - (湯せん) 袋のままお湯で温める商品
  - (揚げ) 油で揚げる商品
  - (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
  - (ゆでる) お湯でゆでる商品

### どこのパン屋さん?

#### →カタログ15ページ最下段

【製】大…大田ベーカーリー、  
【製】イ…イケダパン など  
※くわしくはカタログをご覧ください。

### このマークは何?

- #### →カタログ6ページ最下段
- みやざきCO-OP みやざきコープ商品 (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

### 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 (お店で案内しているお求めやすい価格)

### 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
  - 2週間後 次回は2週後にご案内します
  - 4週間後 次回は4週後にご案内します
  - 4ヵ月1回 次回は4月1回にご案内します
  - 不定期 次回のご案内は未定ですが、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
  - 季節限定 今年度 今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。

### 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。
  - 「賞〇日含む〇日」… 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下あるものを、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。

## 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)



「あつらい」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ついても、クーラー無しでは過ごさずには朝の3時間程度。もうクーラー無しでは生きていけません。

私の実家は日南の山際にあり、緑に囲まれているため朝晩は涼しく、2年前前までエアコンのない家でした。でもお盆にお客様が訪ねてみえるし、高齢者の室内での熱中症がニュースになっているので、エアコンを取り付けたいと考えていました。自分たちはそれまで通り扇風機でしのいでいたようです。



# 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あります。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。

## 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き、もしもの断水時に少しでも生活水の確保ができれば！！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。

## 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用に保存場所に置いてあります。

## 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。

## 日頃からの片付け

都城市の組合員さん  
台風の季節、雨風が強いと色々飛ばされたりするので、日頃から片付けはちゃんとしなくては心がけています。また、食品も缶詰・カップ麺・お菓子など賞味期限の長いものを買い置いています。

## 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）。

<b>貴重品類</b>	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 免許証	<b>救急用具</b>	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 救急セット（絆創膏・消毒液なども） <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 生理用品
<b>避難用具</b>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメットや防災ずきん	<b>非常食品</b>	<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 飴・チョコレート <input type="checkbox"/> 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。
<b>生活用品</b>	<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<b>衣料品</b>	<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具
		<b>その他</b>	<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ (※乳幼児がいる場合) <input type="checkbox"/> 粉ミルク・紙おむつ

## 備蓄品チェックシート

※災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。  
※災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

### 食料品

- レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水（1日3ℓが目安です）

### 生活用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 歯ブラシ
- 簡易トイレ
- 水のいらないシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- ランタン
- 長靴

消防庁ホームページより

※国の中央防災会議の報告書では、南海トラフ巨大地震対策として「家庭用備蓄は1週間分以上必要とされる」と報告されています。

## 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！



### カンパンドリア

グラタン皿に砕いたカンパンを入れて、牛乳をヒタヒタになるように入れておきます。その上に炒めて味付けしたひき肉や野菜を乗せ、チーズをトッピングしたらオーブンで焼くだけ！チーズがとけて焦げ目がつけばできあがりです。

## 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。グラツ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。

<b>1</b> <b>グラツときたら身の安全確保</b> ◇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。 ◇近くに机などがなくときは、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。	<b>2</b> <b>すばい消火、火の始末</b> ◇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）	<b>3</b> <b>窓や戸を開け、出口を確保</b> ◇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。
<b>4</b> <b>落下物に注意！あわてて外に飛び出さない</b> ◇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。	<b>5</b> <b>室内のガラスの破片に気をつけよう</b> ◇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。 ◇後片付けするときには、厚手の手袋をする。	<b>6</b> <b>確かめ合うわが家の安全、隣の安否</b> ◇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。
<b>7</b> <b>協力し合って救出・救護</b> ◇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。	<b>8</b> <b>避難の前に安全確保電気・ガス</b> ◇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。	<b>9</b> <b>門や塀には近寄らない</b> ◇外にいるときグラツ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。
<b>10</b> <b>正しい情報・確かな行動</b> ◇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。		

全国生協役員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。

## 台風対策

### ★ 台風が来る前に・・・

- 家の各所を点検し、修理や補強しておく。
- 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けておく。
- 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



## 生協では災害時に備えて、保障のお手伝いもしています

火災共済に自然災害共済をプラスすることで、風水害や地震などの自然災害保障が厚くなります（損害額全額をお約束するものではありません）。

火災共済についてのお問い合わせ先は

コープ共済センター 電話 0120-603-143  
営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00

または、くらしの保障部 電話 0985-29-3700  
営業時間 月曜～土曜 9:00～17:50