

“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 267,198世帯
県内全世帯に対する加入率 56.4%
一人平均出資金額 19,210円 (8月14日現在)



9月 224号 2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

主人はサンマに目がなく、
どんなに高くても、週に4
〜5回は食べます。塩サン
マでもいいのですが、生
サンマが一番。食べる時は
細い目が、いつも以上に細
く、糸のようになります。
皿には何も残りません。一
度ワタを取ったら、ワタの
ところが美味だと怒られま
した。時々、炭で焼いて
あげています。

宮崎市の組合員さん

皿には何も残りません



高城町のプールに行きま
した。12時頃に行くと、午
後は13時半から営業するよ
うで、そのまま待ち、入り
ました。数年ぶりの営業再
開だったので、人が多いか
なと思いましたが、多くは
なくゆつくり泳げました。
子ども達も楽しめて、帰り
たくなさそうでした。

都城市の組合員さん

ゆつくり泳げました

たより
コープみやざき

投稿はできるだけ200字
以内をお願いします。
携帯メールからの写真付
きのおたよりもお待ちして
おります。



にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

初めてシソを種から植え
ました。どんどん大きくな
り、収穫できるほどになり
ました。何の料理でもシソ
…というくらい、利用して
います。種になるまで大事
に育てて、ずっと育ててい
けますように。

種から育てました

日南市の組合員さん



私はブルーベリーを収穫
して、冷凍しています。ジ
ヤムを作って食べようと思
っています。おいしいです
よね。

木城町の組合員さん

冷凍ブルーベリー



毎日のようにゴーヤを食
べています。炒めたり、酢
の物にしたり、佃煮にした
り。おかげで夏バテもせず、
元気に過ごしています。

宮崎市の組合員さん

毎日のようにゴーヤ



ひさしぶりに、青島に行
きました。車からの景色に
も癒され、食べ物もおいし
く、改めて宮崎のいいとこ
ろを感じた1日でした。

新富町の組合員さん

ひさしぶりの青島

暑い日の昼食は、冷たい
素麺がおいしいですね。私
は素麺のゆで汁が出るのが
楽しみです。ゆで汁を取っ
ておき、洗いものに使えば、
洗剤を使わなくても食器や
台所用品などの油污れがと
れて、ピカピカつるつるに
なりますよ。

宮崎市の M・Tさん

素麺のゆで汁

鹿児島に住んでいた甥っ
子夫婦が、この度小林に帰
ってきました。まだお嫁さ
ん、子どもちゃん達とは会
えていませんが、うれしい
です。次は熊本の甥っ子も
帰ってきてくれればいいの
ですけどね。

高原町の組合員さん

甥っ子夫婦

まだ冷たい飲み物が欠か
せません。職場にも水筒を
持っていくますが、最近冷
やし緑茶を持っていてい
ます。夜、お茶パックに大
さじ1杯の緑茶の茶葉を詰
めて、500ml水筒に入れ
て一晩水出しすると、甘く
冷たい緑茶の完成！お手軽
で経済的です。

延岡市の K・Hさん

冷やし緑茶



五ヶ瀬ふれあいの里

■所在地:宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字三ヶ所8663番地

「五ヶ瀬ふれあいの里」は、
五ヶ瀬町とJA高千穂地区、
コープみやざきの出資により
建設されました。低価格料金
の多目的研修施設です。



ゆっくりできました

山小屋風の建物で大きな
囲炉裏もあり、ゆっくりで
きました。お煮しめや田舎
料理もおいしかったです。
機会があればまたお世話に
なろうと思います。

利用された
宮崎市の組合員さん

パンフレットもあります。ご希望の方はご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせは、コープみやざき 総務部 0985-32-1234
(月曜~金曜 9:00~17:50)

観光に関するお問い合わせは、NPO法人ごかせ観光協会 0982-82-1200

○宿泊の3カ月前から、ご予約できます。

宿泊料金	4月~10月 (組合員価格)
大人(中学生以上)	2,800円
子ども (4歳以上~小学生)	2,000円

※11月~3月は、200円増しです。
※3歳以下でも寝具を別に使用する場合は、
子ども料金が必要です。
※当施設に管理人がいるのは到着・出発時と食事の準備の
ときのみで、セルフサービスが基本となります。洗面用具、
タオル、寝間着は各自でご用意ください。近くに温泉宿も
ございます。

食事料金

※当日の食事希望が3人以上の場合のみ準備できます。

朝食	700円 ごはん・みそ汁・その他
夕食	1,700円コース 煮しめ、季節料理、ごはん、お吸い物 (内容が変わることもあります) ※単品 猪肉のうま煮 500円(3名以上から受付) バーベキューコース 1人分2,500円 (5~9月のみ) ※食事場所は屋外(屋根つき)になります。

秋と言えば〇〇



運動会

宮崎市の組合員さん

秋と言えば、運動会。孫
が小学校に2人、幼稚園に
2人います。今年こそ秋空
の下、がんばる孫達を見たい
ものです。新型コロナ感
染者急増で無理でしょうね。
私が子どもの頃、また息子
達の応援の頃のように、み
んなでお弁当を食べたり、
大声で応援したり、運動会
の楽しさを経験させたいで
す。

おいしいものがたくさん

宮崎市の組合員さん

秋と言えば…もちろん食欲の秋。新米
に梨・ぶどう・柿・栗などおいしいもの
がたくさん。しかし、食欲は秋だけでは
なく、年中あるような…。また太りそう
です。

筋トレ

宮崎市の組合員さん

秋と言えば、筋トレです。なぜか夏に
太るので、秋に筋トレをして、元に戻す
のを毎年繰り返しています。

一番好きな季節

宮崎市の組合員さん

夏が苦手な私は、立秋を迎えただけでもホッとうれしくなります。1番
好きな季節の秋。私にとっては、食欲&読書の秋です。今年は特に値上
げ続きで大変ですが、食費を考えながら、秋の味覚を堪能したいと思います。
読書の方は、買ってそのままにしている本があるので楽しみたい
と思っています。宮崎は秋が短いので、貴重に感じます(笑)

こころ道

ヒューツ、ドン!!
パンツパンツパンツ!!
ヒューツ、ドーンツ!!
私の耳に届くのは、夏の
風物詩である花火の音。幼
い頃はここの音に反応して外
へ駆け出し、夜空を見上げ
ていました。

遠く離れたウクライナで
も同じような音が外から聞
こえ、子ども達は外へ駆け
出し、空を見上げていますか
もしれません。ただその瞳
には美しいものは映って
いません。

同じ音なのになぜ?どう
して?子ども達には、夜空
を美しく彩る花火を見せて
あげたいと世界中の人が願
っているのに。ウクライナ
の子ども達の瞳には想像を
絶する景色が映り、恐怖で
涙を浮かべていることだと
思います。

日本は唯一の被爆国です
が、今の子ども達に伝わっ
ているのか疑問に思います。
私が学生の時の修学旅行は
広島や長崎へ行き、戦争や
原爆の恐ろしさを体感する
ものでした。

それが、わが子の修学旅
行では広島と長崎は外され、
代わりにドイツ・ポーランド
やユニバーサルスタジオリ
ヤパンです。

みんなで楽しく思い出作
りも大切なことです。ただ、
日本も戦争に参加していた
こと、最後には核兵器が使
われたことを、現実として
受け止め伝え、学ぶことが
大切なのではないかと思
いました。世界の平和を考え
るのは一部の人だけではな
りません。戦争の歴史を繰り
返さないために。

(夏)

2022年度

第28回 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すすむことをめざして、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の状況により、直前で中止になることがあります。ご了承ください。



【大会日程】

年齢パート	日程	募集チーム数
Aパート(39歳以下)	10月25日(火曜)	50チーム程度
Bパート(40歳以上)	10月24日(月曜)	50チーム程度
Cパート(50歳以上)	10月18日(火曜)	50チーム程度
Dパート(60歳以上)	10月17日(月曜)	50チーム程度

【会場】 清武体育館(9:30試合開始～16:00終了予定)

【参加資格】

- チームは、4人以上(女性のみ)で半数以上がコープみやざきの組合員であること。
- 選手は複数チームへの登録はできません。
- チームは複数のパートに出場することはできません。4日のうち1日のみの出場となります。
- 出場パートは、メンバーで一番若い選手の年齢パートです。年齢は大会当日の満年齢とします。
- 申告した年齢に誤りがあった場合や複数チームへの登録があった場合、その選手が所属するチームは失格とします。

【参加にあたっての注意事項】

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場の皆様の名簿を作成し、当日のご本人確認に使用します(選手・見学者ともにお名前が必要です)。名簿作成のご協力をお願いいたします。
- 当日は会場での検温を行います。
- 試合をしていない方(審判・副審などスタッフ含む)はマスク着用をお願いいたします。
- 中止の場合は、各チーム代表のご登録住所へ中止の案内文を郵送いたします。

【参加費】 無料

【募集期間】 9月5日(月曜)9:30 ～ 9月23日(金曜) ※先着順で受け付けます。

【申し込み方法】

- 右側の参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンター・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。FAXでお申し込みの際は、FAXを送ったことを総務部((0985)32-1234 担当:深野)まで電話で必ずご確認ください。確認の連絡がない場合、参加できない場合があります。
- コープみやざきのホームページからもダウンロードできます。
- 右のQRコードから、インターネット予約もできます。

インターネット予約用QRコード→



【FAX送付先】総務部 0985-32-3355 担当:深野

第28回 コープみやざき杯ミニバレーボール大会 参加申込書

1. チーム名

2. 出場する年齢パートに○をつけてください。

A: 39歳以下 B: 40歳以上 C: 50歳以上 D: 60歳以上

3. 登録選手名

※メンバーの半数以上に組合員番号がない場合、受け付けることができません
※選手は複数チームへの登録はできません。日程を変えて違うパートに参加することもできません。

No.	組合員番号	お名前	年齢
1		キャプテン:	
2			
3			
4			
5			
6			
7			

4. 当日の見学予定者名(フルネームでお願いします)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、見学はできるだけお控えください。
※別パートの大会を見学する場合も、見学したいパート名と見学者名の記載をお願いいたします。
※当日の飛び入りでの見学はご遠慮ください。

*案内書はキャプテンの生協登録住所に郵送します。それ以外の住所へ郵送希望の場合は、下記にご記入ください。

〒 _____ 住所 _____

お名前 _____ 電話番号 _____

FAX: 0985-32-3355 [受付者 記入欄]
[総務部 記入欄] 受付日 _____ 受付者印 _____
FAX確認連絡 有・無 _____ → 総務部 行き

おじいちゃん おばあちゃんへ いつまでも元気でいてね!

9月19日(月曜)は敬老の日です コープフラワー宅配サービス

年を重ねると町へ出てお花を見てまわるのも疲れますので、電話1本でお願いできて、本当に助かります。お花も満足でした。ありがとうございました。(宮崎市の組合員さん)

イメージをお伝えしたら、そのイメージを大切にアレンジフラワーを作ってくださいました。早速お礼のお電話をいただき、相手の方もすごく喜んでくださり、私も嬉しくなりました。(宮崎市の組合員さん)



高さ約25cm
3,300円(税込み)のお花の一例です。

最寄りのコープのお店でも、お申し込み・お支払いいただけます。

フラワー宅配サービスの資料は請求番号 **372474** で請求できます。

お申し込み・お問い合わせは **生活サービスセンター**
(電話) 0985-29-5800
(FAX) 0985-28-0033
営業: 月曜～土曜 (9:00～17:50)

- ご希望の場所までお届けします。宮崎県内は配送料300円。県外へのお届けは、地域により配送料が異なります。くわしくはお問い合わせください。
- イメージ・ご予算に合わせてお作りします。(税込み3,300円から承っています)
- メッセージカードもお付けできます。(30文字以内)

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

日帰りですの手術をしました。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きいですね!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(V4000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、大人向けコースに一齐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。

※くわしくは、今週配布の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 暮らしの保障部
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、お店や宅配などでくらしに貢献しています。