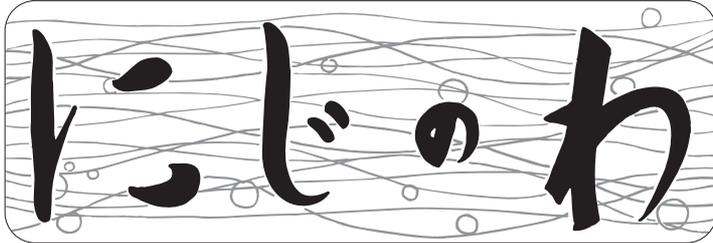


“私たちの供給する商品を中心に  
家族の団らんがはずむこと”を  
めざします。

組合員数 267,570世帯  
県内全世帯に対する加入率 56.5%  
一人平均出資金額 19,241円 (9月18日現在)



10月 229号 3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

### わが家の秋ごはん

#### 何といても、栗ごはん

宮崎市の組合員さん

わが家の秋ごはんは何といても、栗ごはんです。夫の実家に古い栗の木があり、大きな実をつけます。長靴と火ばさみを使って、栗を拾います。栗を水につけて、渋皮をやっとの思いで取り、ごはんと一緒に炊いて、できあがってから塩を振ります。とてもおいしいです。



#### 大好きな里いも

宮崎市 K・Sさん

大好きないも類がおいしくなってくる秋ですが、歳を重ねるごとに好きになってきたのが里いも。レンジでチンしてつるっと皮をむいて、味噌とマヨネーズで和えてサラダにしたり、煮物にしたり。少し厚めにスライスして、塩コショウし、ベーコンとともにオーブンで焼くと酒の肴にぴったり。ローズマリーも散らせば、ワインのおつまみにも最高です♡

息子の結婚で、岡山県と縁ができ、秋には桃やぶどうが送ってきます。こちらからも、さつまいもや新米を送ったりしています。お互い、毎年季節を楽しんでいます。

日南市 M・Sさん

#### 贈り物で楽しむ季節

秋は食べ物がおいしくて、人もネコも食欲の秋です。新米を店頭で見かけたら、やっぱり食べたくなって購入。ものすごくおいしかったので、県外の息子達にも送っています。孫が「おかわりしたよ」と言っていました。

都城市 S・Nさん

#### みんな食欲の秋

夫と2人だけのわが家です。いつも料理を作りすぎて、2人でも食べきれない。パクパク食べるので、2人とも太り気味です。秋になり、ますますおいしいものが出てくるので、なかなかやせられません。

宮崎市 J・Sさん

#### 短い秋

何日か前、炊事場の窓から見える田んぼの用水路に、赤い彼岸花が1本咲いていました。母にもうすぐ彼岸だねと話したら、2、3日後には彼岸花がたくさん増えていました。朝夕はひんやりしてきましたし、冬が早く来そうです!!短い秋を楽しまなくては……。

宮崎市の組合員さん

#### サクスの音色に癒されます



最近、細川慎二さんというサクス奏者のサクスの音色に癒されています。彼の演奏を聴くと、一日の疲れもいつの間にか忘れていきます。

延岡市 M・Kさん

#### 栗入り赤飯

わが家では、それぞれの誕生日には赤飯を炊いています。10月は私の誕生日なんです。

都農町の組合員さん

#### 孫からの注文

スーパーに行ったら、栗が店頭で並んでいました。栗を見たら作りたくなるのが、渋皮煮です。今年が一番に大学生の孫から「10月が誕生日なんだけど、早めに渋皮煮作って」と注文が来ました。早速、作って届けました。

#### 母の味は生協の味

宮崎市の組合員さん

私の2人の子供も、もう家庭を持っています。自分たちの母の味は生協の味と言っています。仕事が忙しかった私は、生協の共同購入のおかげで、随分助かりました。ありがとうございます!!

#### 大好きな秋のフルーツ

高千穂町の組合員さん

知人から梨が送られてきて、とっても甘くておいしかったです。秋のフルーツ大好きです。ぶどう、栗などを食べて、元気に過ごしたいです。

#### 暑かった夏

宮崎市 R・Yさん

今年の夏は暑かった。9月になっても暑かった。例年なら、クーラーはつけないうちに今年も熱中症予防でクーラーに頼りつばなしで、電気代がすごかった。こんな初めて!くらいに高かったし、しょうがない。



結婚して28年、夫が料理をしたことは、ほぼありません。

ある日、一緒に見ていた餃子作りをテーマにしたテレビ番組が、そんな夫の心を掴みました。「餃子を包んでみたい」。

そこでタネを作り、60個の肉団子にし、包むだけの状態にしたところ、30個をすくがなばつて包んでいました。これで気が済むかなと思っていると、次の週末も餃子を包むと言います。再び包むだけの状態になると、60個包むぞと張り切る夫。とても楽しそう。何度目かで「野菜のみじん切りができないから無理なんだけど、本当はタネ作りから全部ひとりでやりたいんだよね」と言い出しました。それならと、時短チョップ(刃がついた蓋付きの器に食材を入れ、刃につながる紐を引っ張るだけでみじん切りできる調理器具)を渡すと、こんなに便利な道具があるのかと大喜び。そのまま餃子作りスタート。「ボールはどこ?」「ゴマ油は?」「醤油は?」と何度も呼ばれましたが、「餃子を包んでみたい」から始めて6回目、夫が餃子をひとりで作りました。

夏休み、娘が帰省した時にも餃子を作ったことがありません。「おいしいよ」と言われてうれしそう。その日のビールは、特においしかったことでしょう。後片付けまでできると完璧なんでしょうが、完璧は求めません。一時のブームではなく、時々おいしい餃子作ってくださいね。

# コープ委員会で楽しく交流しています!

県下86の地区にコープ委員会があり、521人のコープ委員さんが活動・交流しています。



延岡市 伊形コープ委員会のみなさん

## コープ委員会始めました!

3人とも生協歴は長いのですが今回初めてコープ委員となりました。少し不安もありますが、今まで、生協について話す機会がなかったので、楽しみながら情報交換していきたいと思っています。

2022年度は、新たに小林市の須木、延岡市の土々呂、延岡東、緑ヶ丘、島浦、伊形、宮崎市の檉北の各地区でコープ委員会が活動を始めました。

## コープ委員会とは

コープみやざきは、組合員さんの声を基礎に運営されています。組合員さんの声を理事会へ反映させ、意見や要望をとり入れて運営していくことが大切です。そのために、月に1度、料理や子育て、くらしの工夫などをおしゃべりする場としてコープ委員会を設け、声を発信します。

コープ委員会で出た声を理事会に伝え、生協の運営や商品の改善・品揃えなどに生かします。

## コープ委員会の意見

ふだんのくらしの中の思いや、組合員さんからの意見をラベルに記入して理事会へ伝えます。

### ① 「みんなに伝えたいうれしいこと」

「こんなことがうれしかった」「こんな活動をして、元気が出た」など、みんなに伝えたいことや、広めたいことを委員会で話し合って1項目に絞り、記入します。

新しい地責さんは、気配りがよくて感動します。コープ委員会で教えてもらった「やさしさ たらす」のカタログを頼むと、付箋で一言コメントをくれました。ちょっとしたことですが、手書きのコメントを読むと、人のやさしさを感じます。気配り上手な地責さんで感心しました。  
(宮崎市 大淀・古城コープ委員会)

### ② 「理事会で検討してほしいこと」

生協の運営(商品、サービスなど)についての開発や改善提案など理事会で検討してほしいことを委員会で話し合って1項目に絞り、記入します。

きりしまベーカリーさんの「ホイップあんコルネ」。じゃりクリームとあんがマッチして、思わずアーンと言ってしまうくらいにおいしい!幸せ♡  
都北店にしか置いていないので、花繰店にも置いてくれるとうれしいです。  
(都城市 祝吉コープ委員会)

### 回答

きりしまベーカリーのパンは都北店と花繰店、小林店で取り扱っていますが、花繰店にはベーカリーがあるため、都北店よりも品揃えを少なくしております。早速「ホイップあんコルネ」の発注をかけ、花繰店にも品揃えすることにいたしました。

### ③ コープ委員会報告書の声にも応えます



宮崎市 小戸コープ委員会のみなさん

#### コープ委員会報告書

宮脇店の駐車場に東側から入ろうとした時、駐車場の表示がなくてわかりにくかったです。

(宮崎市 小戸コープ委員会)

コープ委員長さんに進行方向や状況を教えていただき、私自身も車を運転しながら駐車場の入り口をよく見てみました。確かに案内がないためわかりづらく、通り過ぎてしまう可能性があることが理解できました。すぐに看板を付ける、またはわかりやすい案内をするなどの対応をすることになりました。

宮脇店 店長  
平井 力

次回の委員会時に行ってみました。「わあ!これならはつきりわかりやすいです。安心ですね。店長さん、早速改善してくださってありがとうございます」。  
(宮崎市 小戸コープ委員会)



設置した看板



コープ委員会で出された声は、毎月、冊子にまとめて、コープ委員さんに配布しています。

ご希望の方には配布します。地域責任者またはお店のサービスカウンター職員に声をおかけください。

## コープ委員さん募集中!

この記事を読んで、「私も参加してみたいなあ」「おもしろそうだなあ」と思われた方は、ゲスト参加も可能なので、電話 0985-32-1234 までお気軽にお問い合わせください。



事務局 田中克典

くわしくは、こちらをご覧ください。



## ピロリ菌検査

自宅へ採尿  
ポストへ投函  
結果が届く!

### 検査してよかった!

郵送による「ピロリ菌検査」を申し込み、検査の結果、陽性とのことでした。特に自覚症状はありませんでしたが、さつそく再確認をと思い、胃カメラ検査もしました。おかげさまで異常はなく、除菌薬を1週間服用するだけでした。「検査してよかった!」とほっとしています。

小林市の組合員さんより

尿を採って郵送するだけで  
胃がん予防

ピロリ菌は胃の中に住みつき、胃の壁を傷つけ、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を誘発する原因と考えられている細菌です。  
※ピロリ菌=ヘリコバクター・ピロリ

ピロリ菌検査キット  
5,478円(消費税別)  
注文番号 070541

お申し込みは10月10日(月曜)~10月14日(金曜)まで承ります

- 共同購入の注文用紙に上記の番号と個数をご記入ください。11月2週目の共同購入の納品請求書にてご請求させていただきます。
- 生活サービスセンターへのお電話0985-29-5800でも承ります。

フリー・ワールドの回収結果ができました。多くの善意をお寄せいただき、ありがとうございました。  
① コープ ② ハガキ ③ ハンガー

●応募方法  
★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地域責任者、またはお店のサービスカウンターでお渡しください。はがき(宛て先〒880-8530 コープみやざき にじのわコープクイズ係)、インターネット(http://www.miyazaki.coop)での応募も可。インターネットでの応募の際は、コープみやざきへのご意見→にじのわへのご意見へすすむか、下のQRコードからもすすめます。携帯メールからでもご応募できます。メールアドレス nijj@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希望賞品 ⑥なんでもメッセージを書き込んでください。  
★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふうに使っています」「私のちょっとした工夫」「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・要望・意見」、イラスト、「わが家の節約術」などをお待ちしています。  
★正解者の中から、抽選で100人にA. コープみやざき商品券(500円)、B. 図書カード(500円)、C. かんたん料理集④(735円)をさしあげます。なお、図書カードはコープのお店では使えません。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
しめぎり 10月末日提出分まで

コープクイズ 1971号(8月分)の答え  
☆答え…③ 輪止め  
☆応募総数…633通 ☆正解者数…629通

10月にじのわ  
コープクイズ  
→総務部

答

クイズの答えを記入後に  
希望賞品をOで囲んでください  
A B C

♪なんでもメッセージ♪ 回答の方は○、 回答しない方は×を→( )

市・町・村 (受取場名)   
〇で囲んでください  
(氏名)  (組合員番号)   
様  
(TEL)  受付者サイン   
※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その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)