

“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 267,575世帯
県内全世帯に対する加入率 56.5%
一人平均出資金額 19,237円 (9月18日現在)

にじのわ

10月 230号 4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>

たより コープみやざき

メールで、おた
めきのこと
を送ることも
できます。
にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop



思い出を たくさん作りたい

高鍋町の組合員さん

コロナ禍が続く中、みんなそれぞれの楽しみを見つけてくれるようになりました。感染に気をつけながら、素敵な思い出をたくさん作りたいものです。

季節先取り

日向市の組合員さん

少し寒くなってくると、「季節先取り」と、鍋をします。今年もまだ季節は秋ですが、キムチ鍋を食べました。でも栗やいもなど、季節のものもしっかりいただいています(笑)。

植えた覚えはないのに

宮崎市 N・Mさん

昨年はゴーヤを植えたのに、全く収穫できず、失敗でした。しかし、今年は植えた覚えはないのに、昨年の種が自然に芽生えて、10本くらい収穫できました。なんだか笑っちゃいました。来年はどうなるやら!?

秋を感じる栗

延岡市の組合員さん

義父が植えてくれていた栗で、栗おこわや渋皮煮をしたり、湯がいて、半分切り、スプーンで秋を感じながら食べたりにしています。今年は甘露煮にも挑戦してみようかな。

楽しみな運動会

西都市の組合員さん

もうすぐ子どもたちの運動会が続きます。小学生の長女はダンスに気合を入れていて、休みの日になると動画をしながら、練習しています。運動会が待ち遠しいです。



レンコンとホタテの きんぴら

延岡市 N・Kさん

お弁当のおかず、レンコンの水煮とベビーホタテをきんぴらにして、持って行っています。ここ1〜2カ月のマイブームです。

おいも好き

宮崎市の組合員さん

おいもが好き。秋はキャンプに行き、たくさん焼きいもを食べています。

収穫が楽しみで がんばれます

門川町の組合員さん

朝夕ずいぶんと過ごしやすくなりました。さあ、今から忙しくなります。ジャガイモ、大根、ニンニクなど、植えなくては…。これからは収穫が楽しみでがんばれますよ。

長生きの秘訣

門川町 M・Aさん

不注意で仙骨を骨折し、2カ月ほど入院しました。同室に104歳のおばあちゃんがいまして。私よりも耳が近く、記憶力も驚くほどでした。よく童謡や古い歌を歌っていました。退院したら、2人で旅行しようねと仲良しになっていました。長生きの秘訣は何ですかと尋ねたら、すべてに感謝することでした。

シソおいぎり

国富町の組合員さん

以前ににじのわに載っていた「シソ味噌」、おいしそう!今度作ってみようと思います。私はシソはきれいに洗って水気を切って、レンジで5〜6分加熱。粉々にして、ごはん混ぜておにぎりにします!!洗うのが大変ですが、簡単です。

来年コープみやざきは50歳になります!!

コープみやざきは、2023年5月29日に50回目の誕生日を迎えます。これにあわせて、来年度は50周年記念企画を行っていきます。そして、50周年のスローガンは、

声を宝に50年 やさしさあふれる 暮らしをめざして ～重ねていこう!みんなの知恵と小さな努力～

組合員さんから寄せられる声や思いを大切に、助け合い・思いやり溢れる暮らしづくりを目指していく思いを込めました。

さて、企画第1弾は「お絵かきキャラバン」。配達に伺うトラックに「お絵かき」を施して、配達エリアをめぐる予定です!お絵かき募集は、来週お届けする「11月1回にじのわ」で案内します。ぜひご覧ください。

この他にも、恒例のフリーマーケットにあわせた生協まつりの開催や、著名人をお呼びしての講演会、お楽しみご利用抽選企画など、計画しています。

詳細が決まりましたら、「にじのわ」やホームページなどで組合員のみなさまへお知らせしていきます!

たくさんの「お絵かき」もお待ちしています



五ヶ瀬神楽見学会

五ヶ瀬町には高千穂系の夜神楽が伝えられています。五ヶ瀬神楽を見学しながら、地域の方々と交流しませんか?一緒に五ヶ瀬の伝統文化を楽しみましょう。



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合があります。

日程: 11月26日(土曜)~11月27日(日曜) 1泊2日

スケジュール (バスで移動します)

11月26日 8:00 柳丸店発 (川南PAと北方よっちみろ屋で休憩)
12:30 ふれあいの里着 (ふれあいの里で昼食後、五ヶ瀬ワイナリーに行きます)
16:00 神楽見学 (夕食は神楽を見ながらいただきます)
11月27日 8:30 ふれあいの里発
13:00 柳丸店着 (27日の昼食はありません)
※時間は当日の交通状況等により変更することがあります。

参加費: 大人(中学生以上) 5,000円
子ども(3歳以上) 3,000円
※3歳未満のお子さんの参加はご遠慮ください。
※宿泊代、バス代、昼・夕・朝食代を含みます。

定員: 21人(申し込み多数の場合は、初参加の方優先で抽選となります)

宿泊先: ふれあいの里 (男女別で相部屋になります)
申込方法: 電話でお申し込みください。
電話 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)
(担当 総務部 深野まで)

申込締切: 11月4日(金曜)

こう道

ウクライナから避難して来られた方々に、お話を聞く会がありました。「宮崎の物はなんでもおいしい。いろんな食べ物にチャレンジしている」「知らない人でも温かく声をかけてくれて嬉しい」などの声が聞けて、少し安心しました。ただ、宮崎の暑さには体が慣れてなくて大変なようです。また、先日の台風14号はとても怖かったとのこと。ウクライナには台風はこないそうです。台風が過ぎた後、すぐに片づけを始める人々の行動に感心しておられました。

日本に着くまでの40日間、は過酷な日々の連続で、ゆつくり眠ることもままならなかったそうです。電気も点けられず、カーテンを閉めた暗い部屋で、まだ2月3月の極寒の中、何日も息をひそめて過ごした体験談を聞いて、胸が締め付けられる思いでした。また、最初の避難先のポーランドに着くまでの道中は、常に命の危険と隣り合わせで、お話をしながら涙ぐまれる場面もありました。きっと一生消えない心の傷になるのだろうと思います。

「くらしの中で困っていることはないですか」とお尋ねしましたが、周りの皆さんがよくしてくださるので、今のところはないとのこと。何より話をしたり交流したりすることが嬉しいようでした。交流の輪が広がるといいと思います。そして、一日も早く平和が訪れますように。

生協いきいき健康ウォーク in 綾

参加費
無料

主催：コープみやざき・宮崎医療生協

●日時：11月12日(土曜)

10:00～12:00(予定)

受付：9:30～

※ゴール後自由解散。

※雨天の場合は中止です。

※新型コロナ感染拡大の状況により中止する場合があります。

●集合場所：綾町 綾馬事公苑 花時計前広場

●募集人員：100名程度

●参加対象：組合員さんとそのご家族・親戚・友人など、どなたでも参加できます。

●申込方法：申込書を、地域責任者または店舗サービスカウンターへご提出ください。または、コープみやざき総務部へご連絡ください。

※参加申し込み受付後、11月5日までに代表の方へ詳しいご案内を郵送いたします。

●申込締切：10月29日(土曜) 総務部まで
定員になり次第締め切らせていただきます。

●お問い合わせ：コープみやざき 総務部

電話 0985-32-1234

感染拡大防止
対策をした上
で開催します。

ウォーキングコース

●約2km 馬事公苑周辺



花時計広場から
スタート!

●約5km 馬事公苑・街中水路・綾神社周辺



綾神社には
樹齢300年の
大クスノキがあります。

●約7km 馬事公苑・綾北川堤防・自然休養村
運動公園・街中水路・綾神社周辺



紅葉を見ながら
歩きます。

『生協いきいき健康ウォーク』参加申し込み書

提出締め切り 10月29日(土曜)

定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込み者代表	お名前			
	組合員番号			
電話番号	自宅 ()	-		
	携帯 ()	-		
参加者氏名		間柄	歩くコース	
			km	
			km	
			km	
			km	
			km	
			km	
合計 () 人		→総務部 行		

キリトリセン

キリトリセン

大切な人に贈りませんか?

世界でたった一冊の絵本

だれもが主人公となって物語が展開するオーダーメイドの絵本です。大切な人へのプレゼントにご利用ください。

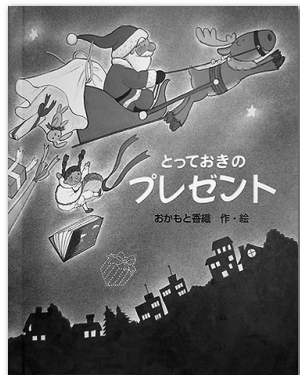
各絵本：組合員価格 **3,971円** (税込)
(35ページ 縦266mm×横217mm)
まずは詳しい資料をご請求ください。

資料請求番号 **367781**

クリスマスのプレゼントに!

絵本『とっておきのプレゼント』

お申し込みは
12/10(土曜)
までに。



孫3人姉妹にクリスマスの絵本をプレゼントしたところ、「私たちの名前いっばいのってるよ、ありがとう」と言ってくれて、とてもうれしくなりました。本人が主人公で、物語もやさしく、贈る方も贈られる方も心温まる素敵な絵本でした。

(絵本を利用された日向市の組合員さんより)

絵本のページをめくると...

〇〇ちゃんにもサンタクロースのおてつだいができるよ。せかいじゅうのこどもがしあわせになれるためのおてつだいがね。なに、かんたんかんたん! 〇〇ちゃんのまわりの〇〇くんや〇〇ちゃんにやさしくしてくれればいいんだ。

(一部抜粋/申込書に記入したお孫さんや兄弟の名前が〇〇に入ります)



お誕生日・ご出産・ご結婚など、記念日のプレゼントにも!

写真は「おたんじょうびのほん」「ようこそ! あかちゃん」絵本の表紙です。

生活サービスセンター
電話 0985-29-5800
(月曜～土曜 9:00～17:50)

くらしと生協

ネット注文は履歴も見られて便利!

以前「くらしと生協」で注文した商品が、カタログではどの商品だったか分からなくなりますが、ネット注文だと履歴を見ればわかります。気に入った商品を再注文できるので、とても助かっています。

(宮崎市の組合員さん)

インターネットでのご注文や「ご注文専用フリーダイヤル」は在庫確認もできて便利です。

●インターネットでのご注文はこちらから
<http://www.miyazaki.coop/shopping/index.html>

●「くらしと生協」ご注文専用フリーダイヤル
0120-09-8282

(月曜～土曜 8:30～21:00) QRコード

※年末年始は休業。



- ◆「くらしと生協」商品はすべて、宅配便でのお届けとなります。
- ◆電話注文では期日時間帯指定お届け(無料)、組み立て設置サービス(有料)も承っています(一部お受けできない商品もございます)。
- ◆「くらしと生協」冊子もお届けします。冊子カタログは、過去に「くらしと生協」をご利用いただいた組合員さんにお届けしています。ご希望の方にはお渡ししますので、地域責任者、または店舗のサービスカウンターまでお声がけください。

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あり、すぐ切除していただきました。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)



お風呂の時、自分でチェックしてみよう!

乳がんは自己検診で見つけることができると言われています。まずは日々、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、早期発見に心がけてください。「自分は大丈夫」「忙しくて時間がない」などと思わず、自治体や職場のがん検診をきちんと受けましょう。

お問い合わせ先
くらしの保障部 電話 0985-29-3700
(月曜～土曜 9:00～17:50)