

“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。

# にじのわ

3月  
149号 2回

組合員数 265,029世帯  
県内全世帯に対する加入率 56.3%  
一人平均出資金額 19,475円 (2月6日現在)

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>

**ハワイの漬け料理**  
「ポキ」風アレンジ  
宮崎市 M・Sさん

シビの刺身をサイコロの  
ように切り、しょう油、み  
りん、ごま油、チューブに  
んにくの調味料であえて、  
ポキ風にして食べています。  
ネギやゴマでトッピングも  
グッドです！

**還暦を機に**  
日向市 K・Mさん

健康のためになにか始め  
ようと思いましたが、以前やっていたミニバレーを始めました。1週間に1回ですが、とにかく笑うことが多くて、ストレス解消になります。これからは続けていきたいです。

**春から再開かな**  
小林市の組合員さん

散歩1万歩を目指してが  
んばっていましたが、足の  
指にしもやけができてしま  
い、2週間でストップ…。  
また春から再開かなあー。

**たより**  
コープみやざき  
投稿はできるだけ  
200字以内でお願い  
します。

**留守番電話で防犯**  
都城市の組合員さん

地域の交通安全教室で、  
詐欺被害にあわないため  
も、留守番電話にしておく  
ようにとのお話がありました。  
それから、ほとんど留  
守番電話に設定しています。  
知人などの電話番号は登録  
しています。用事のある方  
は、留守番電話に一言入れ  
てくださるのでかけなおし  
たりして、失礼なことは少  
ないようです。

**また行つて**  
みやざかな！  
宮崎市の組合員さん

ずっと気になっていたケ  
ーキ屋さんを見つけたので  
行ってみました。「おいし  
かったけど、すべて食べた  
わけではないから、また行  
つてみようかなー」と思っ  
た今日この頃です。

**義母の料理**  
宮崎市の組合員さん

今年新しい家族を招いて  
の人生初、義母の手料理を  
振るまいました。手料理と  
言っても「焼くだけ、煮る  
だけ、切るだけ」のお手軽  
な1品もの。全くがんばら  
ないおもてなしでしたが、  
「ウケ」はどうだったんで  
しょうね？

**食べたものは…**  
日向市 M・Mさん

ちょうど20年前に家族で  
「地球全滅の前日に食べた  
ものは？」と話して書い  
ていた紙を見つめました！  
娘を見ると、チキン南蛮、  
唐揚げ、ハーゲンダッツなど  
のあとに、「そして!!コー  
プ牛乳!!(他の牛乳を持って  
きたらひっくり返す)」と書  
いてあり、爆笑しました。  
その娘も3児の母となり、  
40歳となりました。



お孫さんたち

**「春よ来い」**  
日向市 K・Nさん

今年寒いぞね。  
子どもの住んでいる所では  
(同じ宮崎県内ですが)  
雪が積もったそうです。  
春よ来い

2021年度末 たくさんの  
**ありがとう** 1割引  
企画  
一年間のご利用・応援に感謝します！

今年度、4月～12月累計で供給高、経常剰余ともに予算を上回りました。そこで今年度も、毎年楽しみにいただいている組合員さんに感謝の気持ちを込め、『一年間のご利用・応援へ感謝！ありがとう1割引企画』を実施します。  
総額で、約5,600万円の還元を行う予定です。

**共同購入では**.....  
来週お届けする **3月3回(150号)** のカタログ【3月7日(月)～11日(金)注文分】です。

- 対象カタログ『ふだんのくらし』『ばれっと(雑貨品)』『共同購入にここにこ便』ご注文も1割引します。
- 『くらしと生協』『スクロール』『ばれっと』の宅配商品、『指定ごみ袋』などは1割引の対象にはなりません。
- 1割引処理した商品代金は、【3月14日(月)～18日(金)】にお届けする納品請求書でご確認ください。

※3月3回(150号)のカタログ以外の商品は、3月3回の『納品請求書』に請求表示がされても、1割引の対象にはなりませんのでご注意ください。詳しくはカタログでご確認ください。

**お店では**.....  
**3月26日(土)～28日(月)のお楽しみ市の3日間に実施**

- タバコや、チケット・商品券など、サービスカウンターで取り扱っている商品、指定ごみ袋など、一部の商品は対象外となります。
- この期間に「誕生日を迎える方」は、誕生日当日はさらに1割引になります。

2023年度 コープみやざき  
**総合職職員説明会・試験のご案内**  
～組合員さんからの「ありがとう」がいっぱい寄せられる職場です～

2023年3月に採用の総合職(正規)職員を募集しています。  
1次試験は4月2日(土曜)です。

日時：4月2日(土曜)  
・説明会 10:00～12:00  
・1次試験 13:00～14:30  
会場：JAアズム 別館201研修室  
(宮崎市霧島1丁目1番地1)

採用対象：2023年3月 大学・短大・専門学校卒業見込みの方  
および一般求職者 ※既卒者については高卒も可  
採用人数：6名前後  
※最初の配属は共同購入地域責任者(配達担当者)または店舗部門責任者になります。  
1次試験申し込み：コープみやざきホームページで案内している所定の履歴書を、  
**3月26日(土曜)必着**で、総務部へお送りください。  
間に合わない場合は、総務部へお問い合わせください。  
申し込み先：コープみやざき 総務部 電話 (0985) 32-1234  
〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10-26

※2次試験(グループ作業・面接)は、**5月28日(土曜)**に行う予定です。  
詳しくは、コープみやざきホームページの求人案内をご覧ください。→

吉元美智会長や先輩職員の話があります！

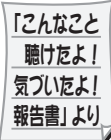
**こころ道**

この春、3人兄弟の末っ子である長女が、高校を卒業、進学します。子育ての話は、これまでも書かせていただいたので、「あ、あの子が...」と思われる方もいらっしゃるでしょう。

長女は、人付き合いの不得器用さが長男とよく似ています。帰宅時の「ただいま」が、どんな雰囲気でも聞こえてくるか、ドキドキしながら耳を澄ませる日々。子どもたちが迷い、立ち止まれば、一緒になってオロオロする始末です。早く成人して、独り立ちしてほしいな、そうすれば子育ての悩みからある程度解放されるはず、と思っていました。

ところが、長男は大学退学からの再入学、「兄貴は要領が悪いよね」とうそぶいていた次男は、叶うかどうかかわからない「夢を追う」と宣言したり、成人しても悩みは尽きません。それで私は折に触れて「この道」で悩みを吐露してきました。

「書く」機会をいただけたのは、とてもありがたいことでした。自分の気持ちに客観的になれましたし、何よりうれしかったのは、読者の皆様が共感や励ましの言葉をくださったことです。コープみやざきの組合員でよかった。ありがとうございます。「こんなこともあるよね」と肯定できるようなりました。この先も皆様に支えられると思います。今しばらくお付き合いくださいませ。



## 九州産大豆きぬ揚げ

延岡支所 地域責任者 甲斐重貴



組合員さん：きぬ揚げ、おいしいよね。  
地域責任者：どうやって食べているんですか？  
組合員さん：生姜をすって、かつお節をかけて、しょう油をかけて、食べるだけ。本当においしいのよ。  
地域責任者：シンプルなのがいんですね。  
組合員さん：煮たりしてもおいしいけど、そのまま食べるのが私は好きなのよ。



「九州産大豆きぬ揚げ」  
今回お届けの3月2回(149号)の  
カタログでご案内しています。

## 国産うすあげ

宮崎西支所 地域責任者 福山恭平



地域責任者：うすあげが届いてますね。  
組合員さん：このうすあげの中に、小粒納豆を入れてオーブンで焼くとおいしいよ！ごま油を少し垂らして焼いても香りが良くて、最高よ！  
地域責任者：手軽でいいアレンジですね。教えていただき、ありがとうございます。



「国産小粒納豆」  
今回お届けの3月2回(149号)の  
カタログでご案内しています。



「国産うすあげ」  
今回お届けの3月2回(149号)の  
カタログでご案内しています。

## 生協の雑誌「クリーム」ご存知ですか？

『クリーム』12月号の「ワクワク間違い探し」で、白い3段の重箱が当たり、送られてきました。『クリーム』はずっと購読していて、旅行や料理、運動など参考になり、楽しく読んでいます。たまたま、間違い探しなどの答えを記入しても、応募することはなかったのですが、今回はかわいい白い重箱で、おせちがいいなと思って応募したところ、当選〜!!年末だったので、おれが遅くなりました。出さなければ当たらない!皆様もどうやっている用紙に記入して出してみてください。日南市 谷由美子さん

『クリーム』は、九州・沖縄に住む生協の組合員さんのための“くらしの知恵”が満載の月刊誌です。共同購入をご登録の組合員さんを対象に、定期購読でご利用いただけます。毎月の内容は、コープみやざきのホームページでご覧いただけます。

<http://www.miyazaki.coop>

定期購読のお申し込みは、注文用紙に

**141968** とご記入ください。

(1冊登録の場合は、数量1とご記入ください)



286円(税込み)

毎月第4週にお届けします。(月によっては、第3週、第5週になる場合もあります)  
毎週第1週までのお申し込みで、当月から共同購入配達時にお届けいたします。  
(第2週以降のお申し込みは、翌月からのお届けとなります)

## 吉野家の牛丼の具

都城支所 地域責任者 茶木謙太



組合員さん：娘に教えてもらったんだけど、この牛丼の具で肉じゃがを作れるみたい。

地域責任者：そうなんですか？どうやって作るんですか？

組合員さん：とても簡単よ。じゃがいもを切って、レンジで熱を通したら、牛丼の具と一緒に鍋で温めるだけよ。

地域責任者：それは簡単ですね！具に元々玉ねぎとお肉が入っているから、じゃがいもを入れたら、確かに肉じゃがですね！

組合員さん：味は後から調味料入れて整えればいいからね！ぜひ試してみてください。

地域責任者：はい！やってみます！



「吉野家の牛丼の具」  
今回お届けの3月2回(149号)の  
カタログでご案内しています。

## 新車購入特典

大きな出費ですが、思いがけず車両本体価格が利用割り戻しの対象になったり、特典をいただいたり、なにか得した気分になりました。知らない方が多いと思いますので、口コミしていきます。

(宮崎市の組合員さん)



「新車購入特典カード」をご請求ください。

(カーライフ支援センターへお電話ください)

契約(注文)前に、このカードを提携販売店の方へお渡しください。

納車後に3千円~1万円相当の特典をお届けします。

※契約(注文)後に提出の場合は無効となります。

※ご購入の車の車両本体価格が利用割り戻しの対象となります。

- 提携販売店
- Honda Cars 日向北 (日向市亀崎)
  - Honda Cars 都城北 (都城市内3店舗)
  - Honda Cars 宮崎南 (清武加納・日南・串間)
  - Honda Cars 宮崎 (県内9店舗)
  - 日産サテリオ宮崎 (県内10店舗)
  - ネット33宮崎株式会社 (県内13店舗)
- ※ネット33宮崎では、ダイハツ車購入の場合も使用できます。

〈お申し込み・お問い合わせ〉※「中古車購入」のご相談もお受けしています。

コープみやざきカーライフ支援センター

電話 0985-29-5800 (月曜~土曜 9:00~17:50)

## コープフラワー宅配サービス

お誕生日や卒業祝・ご退職用等として  
アレンジフラワー、鉢物なども承ります

### メッセージカードもつけて いただきました

介護中の姉に、メッセージカードをつけてもらって届けていただきました。毎日お花を眺めて、元気をもらっているととても喜んでいました。感謝です。ありがとうございました。

(宮崎市の組合員さん) (高さ約23cm)



### 本当にありがたいサービスです

電話一本でお供えを贈ることができて、とても助かりました。コロナ禍で行くこともできず、どうしたものかと思っていたところ、フラワー宅配サービスがあることを知り、問題解決しました。本当にありがたいサービスです。

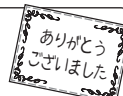
(宮崎市の組合員さん) (高さ約35cm)



●イメージ・ご予算にあわせてお作りできます。1件あたり合計額 3,300円(税込)より承っております。

●ご希望の住所にお届けします。配達料が別途必要です。詳しくはお問い合わせください。  
※沖縄(本島中南部)へのお届けも承ります。  
※宮崎から発送するため、鮮度維持の難しい北海道へのお届けはしていません。

●メッセージカードが付けられます。(30文字以内)



右のQRコードから資料が閲覧できます。



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

(月曜~土曜 9:00~17:50)