

“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

組合員数 265,097世帯  
県内全世帯に対する加入率 56.3%  
一人平均出資金額 19,489円 (2月20日現在)

3月 151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>

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。

産んでくれて  
ありがとう!!

都城市 H・Mさん

1年前の誕生日、第2子の  
母子手帳をもらいました。  
そして、今年は2歳10か月  
になる娘が歌を歌い、5か  
月になる息子が隣で笑って  
くれる、そんな誕生日を迎  
えました。お母さん、私を  
産んでくれてありがとう!!

夢は叶う

日南市 H・Kさん

前澤友作氏は、言ってお  
くと夢は叶うと言っていま  
した。私も88歳になりました  
が、新型コロナがなくな  
って、旅行に行くという夢  
を叶えられるように、口に  
出して言っ、計画も立て  
ようと思います。夢は叶う。

入学の準備と  
お祝いの準備

日向市 那須かつ代さん

この時期、孫たちの入学  
の準備が始まります。わが  
家は今年、幼稚園・中学  
校・高校と3人なので、こ  
ちらはお祝いの準備が始ま  
ります。

おかあさん

国富町 A・Nさん

2歳の孫が、私のことを  
時折「おかあさん」と呼ぶ  
ことがあります。娘が私に  
声掛けするの聞いていて  
オウム返しに言っているん  
だと思います。とってもか  
わいく、自然に笑顔にな  
っています。



毎朝の私だけの  
幸せな時間

西都市の組合員さん

3か月の息子と3歳の息  
子。毎朝保育園に行くの  
に、隣同士で座るのですが、  
3か月の息子がお兄ちゃん  
が横に座ると、必ずニコニ  
コして、お兄ちゃんを見つ  
めます。その光景がかわい  
くてかわいくて。毎朝の  
私だけの幸せな時間です。



お子さんたち

3000歩

宮崎市の組合員さん

木花公園に久しぶりに行  
ってきました。階段147  
段は途中で休まない、き  
ついですね。上の広場を  
3周し帰宅すると3000  
歩です。とっても気持ち良  
いです。

いちごの苗

都城市の組合員さん

いちごの苗を6株買いま  
した。プランターに植えて  
花、つぼみをたくさんつけ  
ています。孫と一緒に収穫  
する日が楽しみです。



菜の花ごはん

延岡市 E・Uさん

まだまだ寒い毎日ですが、  
カタログには菜の花が出て  
いました。季節は春ですか  
ね。「菜の花ごはん」作  
ってみませんか?とてもお  
いしいですよ!  
①菜の花はゆでてしぼり、  
小さく刻む。  
②小さく刻んだ菜の花を油  
でいためて、塩で味付け。  
③炊き立てごはんに入れて  
できあがり!

四季のある  
日本が好きです

日向市 M・Mさん

子供の頃から野菜嫌いで  
した。中学生になった頃か  
らやっとならずに食べられ  
るようになりましたが、今  
や野菜なしの食事は考えら  
れなくなりました。苦みも  
好きになり、ふきのとうを  
見つけ、ふきのとうみそを  
作り、納豆に入れたり、と  
うふに載せたりして楽しん  
でいます。四季のある日本  
が好きです。



## インフォメーション

### 2022年みやざき九条の会 講演 気候危機と憲法

人類が直面している気候危機、そして核兵器廃絶の課題は今まさに、平和と地球環境を守る人々との連携が必要です。この機会に気候危機や核兵器廃絶について考えてみませんか?

- ◆日時: 2022年3月26日(土曜) 13:30~15:30
- ◆場所: 宮崎市民プラザ 4階 ギャラリー
- ◆参加費: 1000円(学生無料) ◆講師: 武本匡弘
- ◆事前申し込みは不要です。ご不明な点などありましたら、下記までお問い合わせください。
- ◆お問い合わせ: みやざき九条の会 090-9473-7974 担当 中村

### 目玉焼きとあぶら揚げに一工夫

延岡市の組合員さん

目玉焼きは作る途中で、まだ半熟の時に二つ折りにして、砂糖と醤油で甘辛味の照り焼き風に。油揚げは表面がカリッとするまで焼いて、青のりと塩をパラパラかけ、できあがり。

### 一気に4品作ります

宮崎市 M・Tさん

私はなんとか朝の時間にバタバタしないで済むように、1つのフライパンにクッキングシートで仕切りを作りながら、4品ほどのおかずを一気に作ります! スクランブルエッグ、ウィンナー、野菜炒め唐揚げ(揚げ焼き)など、簡単なものばかりですが、貴重な朝の時間を有意義に使いたいです!



## お弁当の 簡単おかず

その2



### 定番の玉子焼き

宮崎市 M・Aさん

お弁当を作るようになって10か月。もうすぐ高校1年生も終わります。娘の定番は玉子焼きです。チーズを入れたり、かにかまぼこを入れたり、あれこれ工夫しています。たくさん作ったひじき豆を入れ、巻けないので、大きく焼いて小さく切って、お弁当に入れた時は好評でした。味はついているので、混ぜて焼くだけで簡単でした。

### しらす干し玉子焼き

延岡市 S・Uさん

簡単おかずと言えば、しらす干し玉子焼きです。カルシウムもとれ、ごはんも進むし、ばっちりのおかずです! スナップエンドウも湯がくだけでいいし、甘くておいしいし、彩りにもなっておすすめです! 鶏せせり塩焼きも、野菜と一緒に炒めて、食感もいいし、おすすめの一品です。

### ケチャップでお絵かき

延岡市の組合員さん

丸くまるめたごはんの中にとろけるチーズを入れて、うす焼き玉子で包みます。ラップで包んで丸く形成してから、ラップを外してお弁当箱へ。ラップにトマトケチャップを入れて、ゴムで止め、つまようじをつけておきます。学校でケチャップでお絵かきでき



## こころ道

最近、朝刊が届く時間に目が覚めるようになり、玄関ポストに「コトシ」と入る音が聞こえると、心の中で「ありがとうございませ」と唱えます。本当は声に出して言いたいけれど、驚かせてしまいたいからです。新聞を包むビニール袋が濡れていると、「ああ、雨が強いんだなあ」と分かります。台風の日も届けたくださることに、大丈夫かなと心配しつつ、本当に感謝しております。

新聞のお付き合いは長いですが、実家でも、結婚しても引越しても、ずっと購読してきました。全部読みきれませんが、全部ではなく、興味のあるところばかりですが、それでもいろいろと新しい情報に触れ、ちよつとわかった気分になります。また、読者の方々の投稿が好きで、読んでほろっとしたり、笑ったり、自分事のように悲しくなったり。いろんな生き方や価値観を教えてもらっています。

土曜日の朝は、家族が起きてくる前に、コーヒーを飲みながらゆっくり目を通します。私にとって大切な時間です。本の紹介やインタビュ記事など盛りだくさんで、読みごたえがあります。

テレビやインターネットでもいつでも情報を得ることができる時代ですが、私はやっぱり、いつまでも「紙派」です。





# 共同購入お約束便が お役に立ちます!

## 注文忘れがなくて便利!



川南町の組合員さん  
私は「生しぼりもめん」を毎週必ず注文するのですが、「共同購入お約束便」に登録してもらったら、頼み忘れることもないし、毎回記入しなくてもいいのでとても便利です。

## 必要な商品が毎週届いて助かります



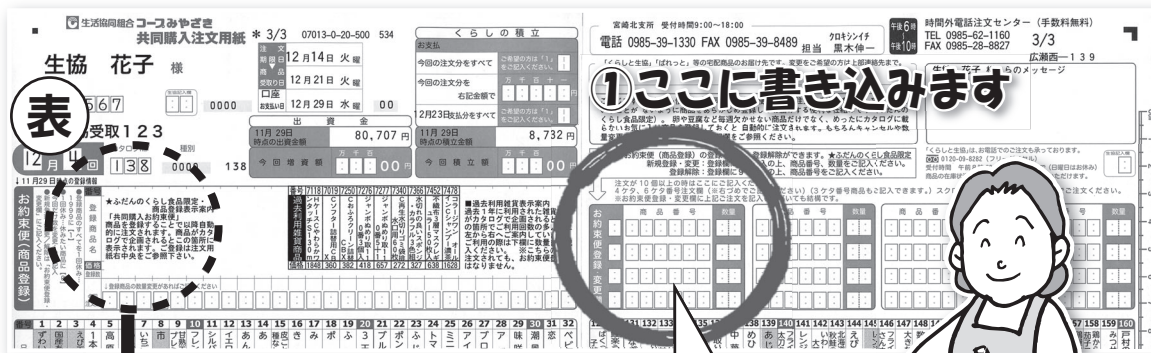
宮崎市の組合員さん  
お約束便に登録してよかったです!私はいつも夜にインターネットで注文しますが、眠くなってそのまま注文を忘れてしまうことがありました。お約束便に登録してからは、毎週必要な商品が届くので、すごく楽で助かっています!

## お約束便とは?

組合員さんがほしい商品を、あらかじめ登録しておく仕組みです。商品に登録するとその商品がカタログで品揃えされたときに、指定された個数届きます。  
※商品は、注文用紙の提出の有無にかかわらず届きます。  
※商品の価格は、その時のカタログの価格になります。  
※登録ができるのは、カタログ「ふだんの暮らし」と「やさしさでらす」の商品です。雑貨や衣料は登録できません。

## 申し込み方法

組合員さんが注文用紙で申し込みいただけるようになりました。



申し込みの翌々週から、次週ご注文分が表示されます。

登録商品名	261	267	310	315	335	349	5
生しぼりもめん	139	106	200	139	160	135	1
国産小粒納豆	1	2	2	1	3	1	
低脂肪牛乳							
6個白たまご							
ブレインヨーグルト							
食パン6枚							

こちらでお約束便(商品登録)新規登録  
登録解除:登録解除  
注文が10個以上の時はここに記入  
4ケタ、6ケタ番号注文欄(3ケタ番号  
※お約束便登録・変更欄に上記ご注文を

記入番号は「1」  
登録したい商品の注文番号  
登録する個数

②次の週から品揃えがあった時に商品が届きます

## 数を1回だけ変更したい場合

私は低脂肪牛乳を毎週2本届くように登録してるけど、来週は3本欲しいのよ。そんな時はどうしたらいいの?



登録商品名	261	267	310	315	335	349	526	1999
生しぼりもめん	139	106	200	139	160	135	150	
国産小粒納豆	1	2	2	1	3	1	1	
低脂肪牛乳								
6個白たまご								
ブレインヨーグルト								
食パン6枚								

個数を変えたい時はここに記入ください。次の週、記入された個数で届きます。登録の個数は2個のままで変更されません。

冷蔵庫に余ってるから、来週は「0」にしたいのよ。



登録商品名	261	267	310	315	335	349	526	1999
生しぼりもめん	139	106	200	139	160	135	150	
国産小粒納豆	1	2	2	1	3	1	1	
低脂肪牛乳								
6個白たまご								
ブレインヨーグルト								
食パン6枚								

同じ所に「0」を書いてくださればいいですよ!

ご不明な点がある方やインターネット注文をご利用の方は、配達にお伺いしている地域責任者、もしくは地域責任者支援課までお問い合わせください。電話 0985-20-2110 (月曜~金曜 9:00~17:50)

## CO・OP共済ニュース

# 東日本大震災から11年 ~防災・減災、そして生活再建~

地震の心配はないと思っていたのに...

地震なんてないと思っていたので、少ししか保障を掛けていませんでした。しかし、少しでも掛けておいてよかったと心から思います。共済金で壁のヒビの補修ができそうです。(共済金の手続きをされた方より)



## コープみやざきでは生活再建のお手伝いとしてCO・OP火災共済を取り扱っております

今年1月の日向灘地震による被害に遭われました方には、謹んでお見舞い申し上げます。延岡・高千穂は震度5強でした。県内各地も大きな揺れを感じました。翌日には「ブロック塀が崩れた」「地震の保障がついているか?」など、大変多くのお問い合わせをいただきました。何も保障を持っていない!と、慌てて加入される方もいらっしゃいました。組合員さんのおみなさんはもしも被災された時、今と同様の生活に戻すための保障はお持ちですか?

## 地震や津波の対策はできていますか?

各自治体で作られている「防災マップ」などに、日頃から家族みんなで目を通しておきましょう。どこに、どのように避難するか、それぞれで避難できるように話し合っておくとよいですね。

## 非常用持ち出し品を準備しましょう

日頃から持ち出すものを確認しておきましょう。食料や水はもちろんですが、「メガネ・コンタクト・補聴器・入れ歯・入れ歯ケース・携帯電話」など、配給が難しい・自分のものでないと困るものは、優先して準備しましょう。



新型コロナウイルス感染拡大予防として、マスクや消毒液なども常備が必要ですね。

〈お問い合わせ先〉  
コープ火災共済センター 0120-603-143  
(月曜~土曜 9:00~18:00)  
くらしの保障部 0985-29-3700  
(月曜~土曜 9:00~17:50)