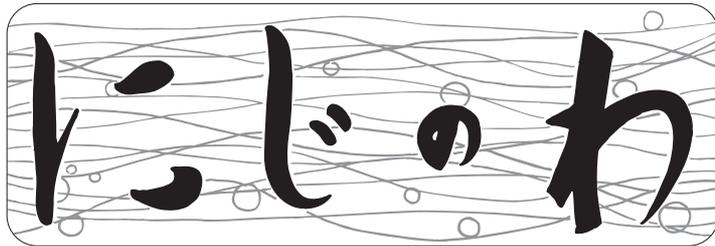


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 268,240世帯
県内全世帯に対する加入率 56.6%
一人平均出資金額 19,291円 (11月6日現在)



12月
236号
1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 <https://www.miyazaki.coop>

わが家の節約術
その3

詰め替え用を活用

都城市の組合員さん

わが家の節約術は、ドレッシングやシャンプーなどは詰め替え用を買うことです。ビンや容器をその都度捨てるのはもったいなく、エコにもつながります。さらにシャンプーやハンドソープも泡で出るタイプのボトルに入れて、水で薄めると驚くほど長持ちします。泡なので肌で泡立てるより、いいらしいですよ。

皮や芯まで使い切る

延岡市の組合員さん

私は果物が大好きで、たくさん食べます。むいた皮はスープへと変身させています。「節約か?」と思いますが、野菜の皮や芯なども同じように使い切るようにしています。結構おいしいですよ。

年末に毎年主人が手打ちそばを打ちます。私はゆでる担当です。兄弟や友達に配っています。みんなに喜ばれています。

日南市の組合員さん

手打ちそば

庭木の剪定をしてもらいました。前回から2年近く経っていたようで、1人のおじいちゃんが「我ながらきれいになったと思う!」と満足そうに帰って行かれました。本当にさっぱりして気持ちのいい庭になりました。

宮崎市 Y・Mさん

先日店先にあったシクラメンがあまりにもきれいだったので、2鉢買って玄関に飾ったら、とっても明るくなりました。シクラメンなら寒さにも強いし、次々につぼみが開いて長く楽しむことができます。次は何がいいかなあ〜!

宮崎市の組合員さん

シクラメン



あみもの

宮崎市 N・Mさん

寒くなったので、こたつを出しました。こたつに入るようになって、なぜかあみものをしたくなります。いつも完成せずに、未完成のままですが:(笑)

たより
コープみやざき

携帯メールで、写真付きのおたよりを送ることができます。



にじのわメールアドレス niji@miyazaki.coop

とても重宝しています

宮崎市 H・Iさん

配達についてくるビニール袋は、とても役立ちます。家のゴミ箱にもピッタリサイズだし、プラやペットボトルのゴミを出すときにも使えます。他にも庭の草取りをした時のまとめる袋や車に乗せておくと、貰い物をした時に野菜を入れるのにとても重宝します。

ハタキ

国富町の組合員さん

今骨折をしており、右手だけで家のことを色々しています。椅子に座り、届きにくいところをハタキで掃除しています。水を含んでもあまり重くならず、サッと洗えば、次までには乾いています。床用やトイレ用も作ろうかなと考えています。

2022年度 第28回 コープみやざき杯
ミニバレーボール大会を開催しました

今年に入り、地域や学校行事で大会の開催も行われるようにはなりませんが、市町村を越えての大会は少ないので、このような交流試合ができてうれしいです。今日は思いっきり試合を楽しめました。
(参加された宮崎市の組合員さん)

今回は県内35チーム、総勢160人が優勝を目指して熱戦をくりひろげました。参加された皆さんは、パワー全開で、真剣さの中にも笑いあり、笑いの中にも真剣さありで、試合に臨まれていました。別チーム・別パートでの声のかけ合いや応援もあり、参加者同士の交流が進んでいました。

	10月17日(月曜) Dパート(60歳以上) 参加9チーム	10月18日(火曜) Cパート(50歳以上) 参加9チーム	10月24日(月曜) Bパート(40歳以上) 参加6チーム	10月25日(火曜) Aパート(39歳以下) 参加11チーム
優勝	カンナ(宮崎市) 	キュート(小林市) 	ペリング(宮崎市) 	クロコダイル(小林市)
準優勝	ランチママ(宮崎市) 	SPEED(宮崎市) 	トータス(宮崎市) 	funny(宮崎市)
3位	えくぼB(宮崎市) ロザリオ(小林市)	花花(日南市) どらーず(宮崎市)	スターサンド(高鍋町) ROSSO(宮崎市)	Dosukoi(宮崎市) ドイド(宮崎市)

参加いただいたみなさまには、コート設営・片付け等の運営をお手伝いいただきました。ご協力ありがとうございました。

新型コロナウイルスが耳目を集めるようになったのは、3年前の暮れです。クルーズ船から始まって、感染者は瞬く間に世界中に広がりました。マスクの着用・手指の消毒・三密の回避にとどまらず、感染予防・感染拡大防止のために求められた対応は、厳しく寂しさを伴うものでもありました。要介護5の母を訪ねられない日が長くありました。今も感染状況を見ながら寄り添う日々です。

コロナによって制限された動きがある一方で、新たな体験・感動もありました。パソコンを持っているとはいえ以前の私は、ワープロに検索機能を足した程度の使い方ができていませんでした。

コロナ社会の中でリモート会議を経験し、オンラインセミナーを受講。講師のいる東京に足を運ぶこともなく、自宅にいて普段着・すっぴんのまま受講できる手軽さは、私に新しい世界を拓いてくれました。

すでに第7波がいくぶん落ち着き、行動規制はなくなりつつありますが、ここにきて第8波が現実味を帯びてきています。流行当初に語られた「終息」という言葉は耳にすることもなくなり、ウィズ コロナの社会へ。「コロナのせい」と、下向きに考えるにとどめず、「コロナがあつたからこそ」を重ねたいものです。



娘に宮崎の物を送っています



大学生の娘に、時々にごにこ便で宮崎のお米や野菜を送っています。割安な配送料金で送れますので、にごにこ便には助けられています。

日向市の組合員さんより

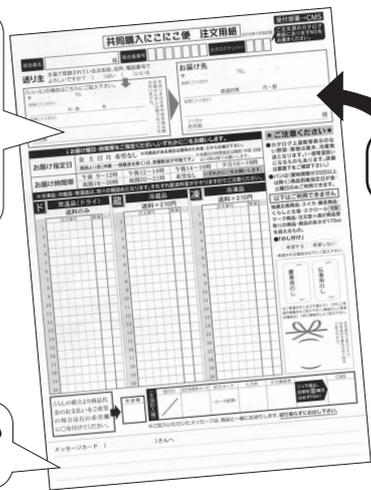
送る商品の温度帯(冷凍・冷蔵・常温)が異なる場合、それぞれの配送料金をいただきますが、商品の数量・重量による料金加算はありません。



〈商品のご注文からお届けまで〉

1週間のカタログの中から注文し、「専用注文書」で提出します。

●「専用注文書」をご用意しています。
「専用注文書」は、地域責任者に声をかけていただくか、注文番号[623]番でご注文ください(無料)。



※通常の注文用紙と一緒に配達日に提出。

「専用注文書」で提出



直筆のメッセージもお届けできます。

	月	火	水	木	金	土	日	
注文週	にごにこ便「専用注文書」を提出 (注文日にかかわらず、配達は翌週金曜日~月曜日)					商品センターで商品の発注		
お届け週	月	火	水	木	金	土	日	月
			商品センターに商品が入荷	商品の箱詰め・発送	ご指定の曜日・時間帯に合わせてお届け			

インターネット注文からもご利用できます



QRコード

<https://order.miyazaki.coop/bin/login>

配達先の地域によって指定できる曜日・時間に制限があります。詳細は右の配達料金区分をご確認ください。

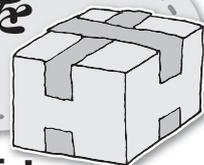
園芸商品や抽選企画商品など、ご利用できない商品があります。詳しくは「専用注文書」にてご確認ください。

共同購入にごにこ便についてのお問い合わせは、配達にお伺いしている地域責任者か、最寄りの支所、または地域責任者支援課までお問い合わせください。
地域責任者支援課 電話(0985)20-2110
(月曜~金曜 9:00~18:00)

共同購入

にごにこ便

共同購入(カタログ)の商品を
全国へお届け

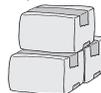


組合員さんは荷造り不要!
生協が箱詰めし、発送します!

配達料金区分

商品量が増えても配送料金は変わりません。商品の数量・重量に関係なく下記配送料金で配送します。

何箱でもOK



商品代金 + 配送料金 (箱代・消費税込)

常温品の配送料金

※離島も料金は同一です。

金曜日のご指定ができる地域			北海道 1600円
九州 (宮崎・沖縄を除く) 570円	中国 570円 島根・鳥取・山口 広島・岡山	関西 680円 兵庫・京都 滋賀・大阪 奈良・和歌山	東北 1200円 青森・秋田 岩手・宮城 山形・福島
福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 鹿児島	四国 680円 愛媛・香川・高知・徳島	中部・北陸 780円 静岡・愛知 岐阜・三重 富山・石川 福井	関東・信越 1000円 長野・新潟・茨城・栃木 群馬・埼玉・千葉・東京 神奈川・山梨
沖縄 1000円	関西・中国・四国を金曜日指定する場合は、14:00以降の時間指定にしてください。 ※沖縄、一部離島は日時指定ができません。		中部・北陸以北は、土曜日以降の着日指定が可能です。

冷凍品・冷蔵品は上記料金に+210円(温度管理による経費)が加算されます。

ご注意ください

冷凍品・冷蔵品・常温品は、別々の箱詰めとなり、それぞれ配送料金がかかります。

例) 冷凍・冷蔵・常温品を東京に送る場合

送料の合計額
冷凍の送料 1,000円+210円 + 冷蔵の送料 1,000円+210円 + 常温の送料 1,000円 = 3,420円
※商品の数量・重量に関係なくこの料金となります。

「よろずサービス」はお困りごとの際に組合員さん同士でたすけあうサービスです。

今日はよろしくお願ひします。がんばります!

ありがとうございます。ごさいます。

ふだんのくらしの中で、家の掃除や草取りなど「お困りごと」ありませんか?

お困りの際は『よろずサービス』にお電話ください

とてもきれいになりました
年齢を重ねて、自分で床掃除や台所の掃除ができなくなり困っていました。よろずサービスにお願いして、とてもきれいになり、気持ちよく過ごすことができている。 都城市の組合員さん

このほかに、こんな相談・依頼がありました!

- ・草取り
 - ・産前産後の身のまわりのお世話
 - ・お墓の掃除
 - ・花の水やり
 - ・旅行などで留守の際の愛犬の散歩(室内犬は支援できません)
 - ・家の掃除(窓ふき、水まわりなど) など
- ※介助や介護などの依頼はお受けできません。

依頼料について

最初の1時間: 1500円です
(生協手数料200円含む)

1時間を超える場合、30分ごとに600円ずつ加算されます
(生協手数料100円含む)

※最初の1時間は固定です。

(例) 1時間30分→2100円

2時間 →2700円

2時間30分→3300円 となります。

※支援者の自宅から依頼者の依頼場所までの距離が『12km』以上の場合、1kmにつき25円の交通費が発生します。

(例) 依頼者の依頼場所まで15kmの距離がある場合
15km-12km=3km 25円×3km=75円の交通費が加算されます。

支援いただける
組合員さんも
随時募集しています

○ご自身の空いた時間に何かお役に立ちたい

○これまで培った経験を生かしたい

...という方

多くの組合員さんが支援者として活躍されています。支援していただいた際は、支援料をお支払いします。年齢は問いません。下記の電話番号へまずはお電話ください。

依頼の内容によってお受けできない場合がございます。依頼希望の際はまずはお電話ください。

問い合わせ先:よろず専用電話 0985-32-4622 mail:yorozu@miyazaki.coop