

“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 268,000世帯
県内全世帯に対する加入率 56.6%
一人平均出資金額 19,279円 (10月23日現在)

にじのわ

11月 234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 <https://www.miyazaki.coop>



物の値段が上がっていきま
すね。田舎に住む私は、周
りからよく野菜をもらい、
助かっています。友人から
野菜を乾燥・冷凍して、最
後まで食べていると聞きま
した。私も大切な野菜をう
まく利用しようと思います。

都城市 H・Sさん

最後までいただきます

わが家は夫と2人暮らし
です。2人とも体重を減ら
そうと、今、夕食を少なめ
にしています。ワンプレー
トデザイナーです。仕切りの
ある器にご飯やサラダ、そ
れにメインの肉か魚などを
盛ります。食後の片付けも
お皿の数が少ないのでとて
も楽です。体重も少しずつ
ですが、減ってきました。

宮崎市 Z・Sさん

ワンプレートデザイナー

たより コープみやざき

携帯メールで、
写真付きのおた
りを送ることも
できます。



にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

来年も楽しみます

宮崎市 A・Iさん

数カ月前、共同購入でラ
ズベリーの苗を買った。プラ
ンターに植えました。毎日
の水やりと2回ほどの油か
す。虫が葉を食べて、結構
悲惨な状況でしたが、時々
1個か2個の実がなりまし
た。それを冷凍していつて
30〜40個収穫できました。
今日は、それをレンジでチ
ンして、ラズベリーソース
が少しだけできました。来
年も楽しみです。



運動も

がんばらなくては…

宮崎市 Y・Sさん

秋になり、お菓子もくだ
ものもおいしいものがたく
さん。体重が増えてしま
いました。年々体重を減らす
ことが難しくなっています。
運動もがんばらなくては…

月の角度

宮崎市 K・Nさん

小学4年生の孫の理科の
宿題に付き合われて、時
間ごとに上っていく月の角
度測りです。自分の手でこ
ぶしを重ねて、何度と測る
のです。暗い庭先に出て、
同じ場所を調べていて見て
いる私も勉強になりました。

母が好きだっただんご

宮崎市 M・Kさん

先日、実家の墓参りに行
って、周りの草取りをして
いたら、ふと母が好きだっ
ただんごを思い出しました。
久しぶりにお店に寄って買
って帰り、母を思い出した
が、おいしく食べました。

待ちに待った納車

高鍋町の組合員さん

半年待った娘の車がやっ
と納車！秋の紅葉を見に、
ドライブへ行くのを心待ち
にしています。

インフォメーション

本ってこんなにもおもしろい！～読書のアニメーションワークショップ～

『アニメーション』とは、フランスで始まった本(読書)と人をつなげる手法の1つです。この機会に、『アニメーション』について学んでみませんか？

◆日時・場所：11月19日(土曜) 宮崎県立図書館2階 研修ホール
午前の部/10時00分～12時10分(受付 9時30分)
午後の部/13時30分～15時20分(受付 13時00分)

◆講師：笠井英彦・岩辺泰史
◆料金(資料費)：一般 1000円(通し 1500円)

◆定員：先着41名
◆申し込み・お問い合わせ：090-2581-1456(小原)

作ってみませんか?

ウクライナの郷土料理

ピロシキ(4個分)

材料：ひき肉 100g
人参・玉ねぎ 各1/4個
ゆで卵 1個
サラダ油 適量
塩コショウ 少々
有塩バター 10g

☆生地
強力粉 150g
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/4
ドライイースト 小さじ1/2
牛乳 80cc

作り方：①ボウルに☆を入れてよく混ぜ、取り出したらバターを加えて弾力が出るまでこねる。4等分にし、ラップをかけて2倍ほどに膨らむまで常温におく。
②フライパンに油を入れ、ひき肉に塩コショウを加えて、中火で炒める。火が通ったら、みじん切りにした野菜を加えて粗熱をとる。
③①の生地を円形にのばし、具材をのせて、端をとじる。鍋に油を入れ、160℃の低温で上下を返しながら、きつね色になるまで揚げて完成。

ボルシチ(4人分)

材料：牛肉 300g トマト水煮缶 1缶(400g)
ピーツ 2個 水 400g
キャベツ 1/4個 コンソメキューブ 3個
玉ねぎ・ジャガイモ 各1個 砂糖 小さじ1
人参 1/2個 塩・サラダ油 適量
にんにく ひとかけ サワークリーム 大さじ2
ブラックペッパー 適量

作り方：①ピーツ・キャベツ・玉ねぎ・人参は好みの大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
②鍋に油を入れて、にんにくと牛肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて中火で炒める。
③トマト水煮缶と同量の水、コンソメ、砂糖、塩を入れて30～40分程度弱火で煮込む。仕上げにブラックペッパーをふり、サワークリームをトッピングして完成。



ホームページがリニューアルしました!

コープみやざきのホームページ
が開設してから、21年が経ちま
した。スマートフォンなどの普及が大
きく進み、共同購入のインターネッ
ト注文も、今はスマートフォンから
のご利用が多くなっています。

そこで、今回10月31日(月曜)
に、ホームページをリニューアルし
ました。あらゆるサイズの端末に対
応しており、スマホからでもタブレ
ットからでも見やすくなっています。
また、組合員さんから寄せられた声
を掲載したページなども開設され
ました!ぜひ一度ご覧ください!

コープみやざきホームページ



こころ道

スシロー、オー、ファン
タスティック!!
この言葉は、ウクライナ
から避難された方に、日本
食について聞いた時のもの
です。

先日ウクライナから避難
されてきたご家族との交流
会に参加しました。ロシア
とウクライナの戦争につい
ては想像以上に残酷であり
喉の奥が詰まるような息苦
しいものでした。決してロ
シアに屈することなく、勝
利して母国に帰りたい。み
んなで祝いたいという強い
願いを口にしていました。
長引く戦争、日本で生活
の基礎を作り、生きていか
なければならぬ現実。言
葉の壁や文化の違いは大き
な壁となり、受け入れがた
いものもあるかと思いま
す。だからこそ、冒頭の日本食
について聞いた時の反応は、
日本人としてうれしいもの
でした。

自分がかし相手と同じ立
場だったら、この戦争のこ
とを知ってほしい。けれど、
それだけでなく母国の文化
にも興味を持ってもらいた
い。すばらしい国だとい
うことをみんなに知ってほ
しいという気持ちになると思
います。今までウクライナ
のことをどんな国なのか、
なにがあるのかさき知りま
せんでした。調べてみると
ボルシチやピロシキはウク
ライナの郷土料理というこ
とを知りました。

(夏)

遊びにおいでよ!

『車でフリーマーケット』

日時: 11月27日(日曜) 10:00～14:00

場所: 宮崎市オーシャンドーム跡地横 立体駐車場 2階

来場者の駐車場は、1階・3階・屋上です。

- 組合員さんのお店 → 165区画 (食品以外の雑貨や衣類など)
軽食販売(テナント) → お好み焼き・たこ焼き・焼きそば・からあげ・コーヒーなど
- お問い合わせ: 総務部 電話 0985-32-1234 (月曜～金曜 9:00～17:50)
- ※出店者募集は締め切りました。
- ※お買いものは10時からとさせていただきます。



昨年のフリーマーケットの様子



お友だちやご家族と
ぜひ来場ください。

〈出資金の返金申請についてのお知らせ〉

減資・自由脱退の申請は

年内受け付け分が、2023年3月末返金となります

出資金とは

- ◆生協の事業経営の“もとで”です。組合員1人当たりの1ヵ月の利用高程度である2万円以上を目標に増資をお願いしています(上限50万円)。
- ◆剰余が出た場合は、出資配当があります。

減資する(出資金を一部減額する)には

- ◆2万円を超える部分について、減資することができます。
- ◆出資減資申込書は、地域責任者または店舗のサービスカウンターで常備していますので、そちらで受け取り、記入後ご提出ください。
- ◆返金は「登録口座への振り込み」「指定口座への振り込み」「くらしの積立へ振り替え」から選択することができます。

脱退とは

- ◆脱退には、自由脱退と法定脱退があります。自由脱退とは、組合員さんの都合による脱退のことです。法定脱退とは、県外転居や本人死亡による脱退のことです。
- ◆自由脱退の場合、年内受け付け分が2023年3月末に返金となります。来年(2023年)1月～12月に申請された場合の返金は、2024年3月末となります。
- ◆法定脱退の場合、年度末を待たず、商品代金支払い完了後の翌週木曜日の返金となります。

〈お問い合わせ先〉

出資金については、経理部 電話 (0985) 28-0047
(月曜～金曜 9:00～17:50)

「スクロール」「くらしと生協」の ネット注文なら在庫の状況がわかります

HPのこちらをクリック *スクロール



コープみやざきのホームページ
(<https://www.miyazaki.coop/>)から
「スクロール」「くらしと生協」のサイトに入
ってご注文いただければ、在庫の状況
がわかり、遅配や欠品でご迷惑をお掛け
することが少なくなります。ぜひお試しください。

なお、ご利用の際には登録が必要です。

ご利用方法は
こちらをどうぞ!



QRコード



ネット注文

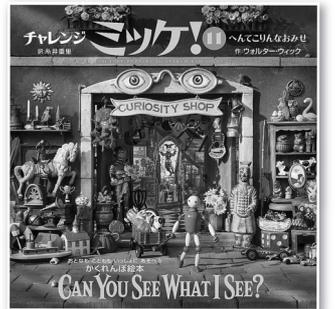
心に残る1冊の本を、 クリスマスプレゼントに!

コープBOOK・
CD・DVDセンター

(全商品5%引き)

お気に入りの1冊になりました

きれいな写真の中に隠されたふくろうやふね
など探すが、孫たちは見つけるのが
楽しいらしく、何回も読んでとせがまれます。
宮崎市の川越さん



「チャレンジミッケ! 11」
へんてこりんなおみせ
大人気シリーズのミッケのさがしもの
にチャレンジしよう。
親子で楽しめるかくれんぼ絵本。
組合員価格: 1,567円(税込)



お孫さんのあおいちゃん(2才)と壮汰くん(6ヶ月)

プレゼント用に、ラッピングを承っています。ご注文時にお伝えください。

コープBOOK・CD・DVDセンター

電話 (0985) 28-6611 FAX (0985) 28-0033

営業: 月曜～土曜 9:00～17:50

水回りの不具合は早めの対応が必要です 放っておかずしっかり修理しましょう

親切な対応に安心しました



台所の蛇口の水漏れが
止まらなくなってお電話
したところ、本当にすば
やい対応をしていただき、
心から感謝しています。

水道屋さんも親切に対応
してくださり、優しい言葉かけも嬉しか
ったです。一人暮らしなので水漏れした
時とても不安でしたが、来てもらってと
ても安心しました。ありがとうございました。

宮崎市の組合員さんより

お家の水回りの修理も お気軽にご相談下さい。

トイレの水漏れ修理



気づかないうちに水漏れ
していたということがよく
あります。

蛇口の水漏れ修理



台所・浴室・洗面所など
蛇口は毎日使ううちに、
消耗していきます。

ボイラーの修理



寒い時期はボイラーの使
用頻度も高まり、傷みも
激しくなります。

トイレの給水を止める方法をご存知ですか?

組合員さんからのご相談で多いのが、水廻りの漏水
です。そのなかでトイレの水漏れ(便器の中にチョロチ
ョロと水が流れる・タンクの中で水が流れる音がす
る)が発生したときに、業者さんが来るまでの応急処
置として、水を止めるための止水栓の締め方をご紹介
いたします。

《便器のタンク》



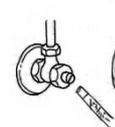
ココ

みぞの部分にマイ
ナスドライバーを
差し込んで右に回すと
止まります。

《男子用小便器》



ココ



閉まる

お問い合わせ・お申し込みは、住宅センター

県内全域 電話 0985-29-5800

県北営業所 電話 0982-33-6215

営業日 月曜～土曜 9:00～17:50