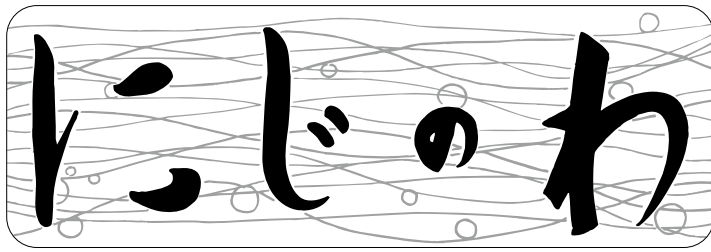


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 269,091世帯
県内全世帯に対する加入率 56.9%
一人平均出資金額 19,368円 (2月19日現在)



3月 250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>

西都市の組合員さん
血管年齢20代
先日、検査で動脈硬化を指摘され、検査したら、血管年齢が20代だとほめられました。昨年は50歳後半だったの、先生にもビックリされ、自分自身もビックリ。運動のおかげかなと。やっぱりうれしかったのでウォーキング・ジョギングは続けてがんばろうと思いました。健康第一……あちこち痛いけど、がんばって続けます!!

いよいよ小学1年生
延岡市 Y・Mさん
今年は長男がいよいよ小学1年生になります。毎朝早起きできるかな……。お姉ちゃんがいるのでまだよいですが、心配は尽きません。楽しく登校できたいな……。

都農町の組合員さん
海が見えてとても気持ちがいいです
家の倉庫の入り口を、西から東にしたのですが、寒い日も西風が入らず、とてもポカポカです。たまにテーブルとイスを置いて、お茶しています。入口を東にしたおかげで、海が見えてとても気持ちがいいです。山もいいけど、私は海がいいかな。海は、夏と冬で色が違いますよね。家の中からも、毎日海を眺めています。

宮崎市の組合員さん
咲き出しました
庭の梅の花がチラホラと咲き出しました。もうすぐ春ですね♪花粉症の季節です。もう、鼻が少しぐずぐずしています。

たより
コープみやざき
メールで、おたよ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

新生活
がんばってほしい
宮崎市 K・Sさん

牛乳パックで防臭

日南市 M・Mさん

「ザ・春」

延岡市 K・Hさん

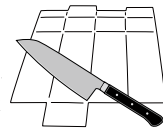
来年1月の成人式

宮崎市の組合員さん

青空の下で桜

宮崎市 うさぎのKさん

牛乳パックをきれいに洗って乾かし、まな板の上に広げます。肉・魚を切る時にまな板が臭くならないので便利です。



私は桜の季節が好きです。川沿いの桜のピンクと、菜の花の黄色と緑の調和が「ザ・春」そのものです。いつも車越しに眺めるのですが、一度はそこを歩いてみたいです。

来年1月は娘の成人式。1年前には振袖を予約するの、当たり前なんですね。娘は県外にいるので、私が色々と動いて大変ですが、なんだかとてもわくわくして楽しいです。

今年こそはお弁当を持って、桜を見に行きたいと思っています。青空の下で桜は、本当にきれいで見とれます。3年ぶりに、ぜひ行きたいです。



手始めに乗馬から

宮崎市 A・Aさん

私は春生まれ。この季節にしかできないことではないけれど、子ども達も独立して、自分の時間を楽しもうと思っている今日この頃。誕生日に合わせて、自分のためにプチ贅沢をしようと思っています。手始めに、今年は乗馬。今からワクワクしています。

さくらもち

延岡市 T・Nさん

やっぱり春といえば、さくらもち。甘いものをあまり食べない夫も好きで、見つけると買ってしまいます。食べすぎ注意ですね。



季節の移ろい

宮崎市の組合員さん

春の楽しみは、芽吹きの新芽かな色です。生き生きとしたやわらかな新芽を目にすると、心が浮き足立ちます。当たり前のようですが、冬の次には春が来る、そのような季節の移ろいに感動します。

セリの白和え

三股町 内田直子さん

春の楽しみは田んぼのあぜ道のセリ摘み。春の香りがします。ピーナッツを粗く刻んで、お豆腐をしばって、お味噌、砂糖合わせて白和えに。セリの代わりにほうれん草や小松菜でもよいです。作ってみませんか？

春の楽しみ その3

毎年恒例の山菜採り

都城市 M・Oさん

毎年恒例、山菜採りに母や子どもと行くことです。春にしか食べられない新鮮な山菜を自然に触れ合いながら、皆でワイワイ見つける楽しさ、春ならではのわが家のイベントになっています。



大学入学の準備

門川町 渋谷知美さん

長男の大学入学の準備でしょうか……。アパートを決めたり、家具・家電を決めたり、色々とあわただしいですが、楽しみでもあります。大学4年生の長女も家を出るので、一気に2人も減り、寂しくなりますが、将来のためにがんばってほしいです。

やっぱり『食』!

延岡市 S・Uさん

春だけではありませんが、やはり『食』です! とても甘い新玉ねぎや春キャベツ、メロンや甘夏みかんと、その季節ならではの味わえるものが楽しみです。気候もよくなるので、お弁当を持って近場にお出かけしたいです!



新聞を読むのが好きなことを、以前この欄で書きました。その後も毎日、自分の興味・関心のあるところを中心に、楽しみながら読んでいます。

先日、ある記者のコラムの中に、はつとする言葉を見つけてきました。

「正しいことを言うときは／少しひかえめにするほうがいい／正しいことを言うときは／相手を傷つけやすいものだ」と／気づいているほうがいい」

有名な詩の一節だそうです。が、私は初めて知りました。なぜこの言葉にひかかったのか考えてみると、思い当たることがありました。会議の中で発言する時、自分の意見があたかも正しいような言い方をしたからです。自分の考えを述べることは、とても大事なことで分かっていましたし、発言内容は正しかったと思っています。が、相手の方の発言を否定することになり、果たしてあの言い方でよかったのか、後になって考えてしまいました。考え方は人それぞれで「正しい」と思う事柄も、それぞれだと思います。

コロナ禍になって3年が過ぎましたが、この間いろいろな価値観が生まれ、それぞれが主張することで対立することも多く見聞きしてきました。こんな時代だからこそ「私はこう思います、あなたは違うですか?」と問いかけ合う関係を大事にしたいと思っています。





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。商品を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 たらす」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、
次回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	2	1	1	1	1	1	1
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳1ℓ	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1
ブレインビョウグルスト	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1

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	199
生しぼりもめん	2	1	1	1	1	1	1	1
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳1ℓ	1	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1	1
ブレインビョウグルスト	1	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1	1

個数を変えたい時はここにご記入ください。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	199
生しぼりもめん	2	1	1	1	1	1	1	1
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳1ℓ	1	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1	1
ブレインビョウグルスト	1	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1	1

同じ所に「0」を書いてください！

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)

コープ共済の案内を
しています。