高鍋店版

“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。

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
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355
ホームページアドレス https://www.miyazaki.coop

ハロー!コープ

2023年 3月号 No.327

ーみなさまへのお約束！ー

○満足できなかった商品がありましたら、返金、交換いたします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出ください。
○欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウンターにお申しつけください。ご要望にお応えいたします。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

★お楽しみ抽選券は、見開きの左肩にあります。

前号から・おたより

私も大賛成

レジ応援情報に「肉と魚はビニール袋に入れてください」の登録は、私も大賛成です。冬は手の乾燥がひどくて袋もなかなか開けにくく、また目も悪いので助かります。

宮崎市のY・Yさん(50代)

「くらしの積立」は本当に便利

近頃はくらしの積立で支払うので、小銭を探さずに済み超便利です。レシートに残金も印字してもらっているので、こまめに入金しておくと安心して買い物ができます。財布に小銭が溜まることもなく、すっきりです。

都城市のT・Oさん(60代)

助かる「お買い物宅配便」

２ℓの水をケースで4箱購入しています。毎回330円であの重たい水を(ヤマト便で)届けてくださり、とても助かっています。お米などの重たい物をプラスしても料金は変わらず、本当に助かっています。

宮崎市のJ・Yさん(80代)

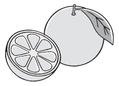
困ったら生協

日常での困りごと等、どこへ相談すれば良いか分からない時は、「生協に相談してみよう!」と思っています。これからもお世話になります。

宮崎市のR・Mさん(50代)

川越さんの日向夏

日向夏特集は興味深く記事を読ませていただきました。炭酸ガス発生装置というものがあるのですね。知らないことがたくさんあり、勉強になります。



宮崎市のM・Uさん(60代)

改めて手間をかけて生産されていることが解かりました。県外に住む子どもたちに、ふるさとの香りを送りたいです。

小林市のT・Sさん(60代)

春キャベツの簡単レシピ

キャベツスープ

千切りキャベツをレンチンし、だし汁をかける。たったこれだけで、キャベツのだし汁かけスープの完成です。簡単＆体に優しい味でおすすめです。

高鍋町のS・Tさん(40代)

メンチカツ

春キャベツが出始めると、メンチカツを作ります。挽き肉とキャベツの量は1：1で、キャベツたっぷりです。とっても美味しいです。

宮崎市の志多裕美さん

竹輪でサラダ

春キャベツを塩もみして水気を絞り、切った竹輪、マヨネーズ、だしの素少々と和えたサラダが好きです。普通のキャベツより春キャベツの方が美味しいです。

宮崎市の組合員さん(40代)

豚肉乗せ蒸し焼き

うちはひと玉ザクザク切って、深いフライパンに山盛りに入れて、その上に豚肩ロースを載せて蓋をして蒸します。ポン酢や戸村のしゃぶしゃぶのたれで食べます。簡単節約で、子どももたくさん食べてくれます。

日南市のH・Mさん(30代)

ロールキャベツ

ハンバーグの種を生のキャベツで包んで、鍋にぎゅーっと隙間なく詰めていきます。しっかり包めていなくても大丈夫。柔らかい春キャベツなので、事前に茹でる必要はありません。トマト缶、コンソメを入れてコトコト煮ればでき上りです。

宮崎市のN・Kさん(50代)

ポトフ

キャベツは芯付きのまま大きく切り、玉ねぎ、人参、ソーセージと一緒に鍋に入れて、コンソメキューブとともに煮ると、とても柔らかく、美味しいポトフのでき上がり。わが家の定番です。

宮崎市のA・Sさん(30代)

回鍋肉

春キャベツは柔らかくて甘いので、回鍋肉(ホイコーロー)にして食べます。ご飯が進むので、喜ばれます。キャベツ多めに入れていっぱい食べます。

鹿児島県のM・Sさん(50代)

4月からの私のチャレンジ

共同購入を利用して仕事復帰

私のチャレンジは、育休明けの仕事復帰です。今までは赤ちゃんを抱えて買い物に行けず、共同購入にお世話になりましたが、今度は仕事が忙しくて買い物に行けなくなりそうなので、ますますお世話になります。栄養のあるものをたくさん食べて、仕事に子育てにがんばります。

宮崎市のK・Yさん(40代)

新規就農者

4月からの目標は、『黄金千貫』を主とする甘藷を、収穫するまでにきちんと仕上げることです。私は海上自衛隊から転職し、現在、新規就農者としてがんばっています。コスト・技術面で大変な思いもしていますが、“皆さんに良か焼酎を飲んでいただきたい”という気持ちで、励んでいきたいです。

都城市のT・Hさん(40代)

温泉巡り

やっと車の運転がしやすい季節ですね。今までに行ったことのない温泉に行こうと計画しています。家族旅行もしたいなぁ～。

延岡市の組合員さん(50代)

毎日歩く

私のチャレンジは、毎日一万歩、歩くことです。健康管理になれば良いと思い、チャレンジしようと思いました。高齢者の仲間になり、健康で長生きしたいですね。

宮崎市のJ・Tさん(60代)

店長便り

店長：今井 健二(いまい けんじ)

皆様こんにちは。春を感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。晴れた日は、お弁当を持って出かけたくなりますね。子どもたちが小さい頃は、西都原公園によく行っていました。桜と菜の花のコントラストがとてもきれいでした。子どもたちは、出店のたこやきなどを食べて喜んでいました。皆様も楽しい思い出をつくってくださいね。

先日、初めてテレビに出ました。MRTの「Check!」で雪印メグミルク「MBPドリンク」の紹介をさせていただきました。撮影時は緊張してしまい、3回撮り直しをしました。放送日は休みでしたので、家で番組の映像を観ましたが、棒読みで恥ずかしいと思いました。テレビに出ることは、妻以外誰にも言ってなかったのですが、同級生からLINEが直ぐに来て、びっくりでした。組合員さんからも、「テレビに出ちょったね！」と言われ、嬉しく思いました。「MBPドリンク」は骨密度を高める機能があるそうで、私も今まで飲んでいませんでしたが、飲むようになりました。おすすめします。

雪印メグミルク
MBPドリンク　100g
通常価格118円（税込128円）
写真はレジ・カウンター部門の松原砂織（まつばらさおり）さん

ハロー！コープの何でもメッセージに寄せられた、組合員さんのメッセージを紹介します。

「職員さんの笑顔、こまかい接客、いつも気持ち良く買い物をさせていただいています。美味しいお茶、焼きたてパンも大好きです。アンパン、カレーパンが特に好きです。ず～っと気持ち良く買い物ができますように、よろしくお願いします」という内容です。

メッセージありがとうございます。職員も元気が出ました。来店された組合員さんが、気持ち良く買い物ができるように、これまで以上に努力していきます。お困りのこと、気づいたこと等ございましたら、ぜひお聞かせください。本日も皆様のご来店をお待ちしております。

よろしくお願いいたします

惣菜部門
松原 健悟(まつばら けんご)さん

こんにちは、初めまして。昨年の10月から、惣菜部門で働いている、松原健悟（まつばらけんご）と申します。鳥取県出身の29歳です。家族は妻と子どもが3人で、小学校2年生の9歳、3歳、0歳とみんな可愛くて、毎日癒されています。

まだまだ勉強中の毎日ですが、部門職員の皆さんに丁寧に教えていただいています。一日も早く組合員さんに美味しいお惣菜がご案内できるよう、がんばります。商品のご要望、「半分にして欲しい」などの量目のご希望も、ぜひお気軽にお聞かせください。皆様のご来店をお待ちしております。

＜お楽しみ市のご案内＞

今回のお楽しみ市は、『**一年間のご利用・応援へ感謝！ありがとう1割引企画**』です。2022年度にお店をご利用いただいた組合員の皆様へ、感謝の気持ちを表す3日間となります。一部、たばこや切手等、対象外商品もございますが、コープ商品も含め、ほとんどの商品が1割引となります。この機会にぜひお知り合いの方もお誘いください。皆様のご来店を、職員一同お待ちしております。

高鍋店からのお知らせ

営業時間 10:00～20:00
TEL0983-26-1300

高鍋店お楽しみ市 3/25(土)・26(日)・27(月)

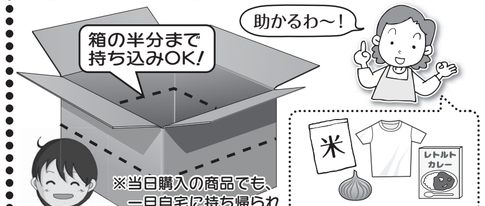
4月のカレンダー

3/25(土)		鎧足(コラーゲンハウス)
26(日)		さば寿司、あじ寿司、ちらし、加工品(くろき海産)
27(月)	お楽しみ市	唐揚げ(とり唐)
28(火)		焼鳥(電鶏)
29(水)		和菓子(味のくらや)
30(木)		焼鳥(電鶏)
31(金)		鎧足(コラーゲンハウス)
4/1(土)		
2(日)		唐揚げ(とり唐)
3(月)	いんげん豆の日	炭火焼、焼き芋(俺のやきとり焼き芋)
4(火)	あんぱん・どらやきの日 保障相談日	和菓子(味のくらや)
5(水)		すり身の天ぷら(イトカ(天ぷら))
6(木)		
7(金)		
8(土)		鎧足(コラーゲンハウス)
9(日)	さば寿司、あじ寿司、ちらし、加工品	(くろき海産)
10(月)		炭火焼、焼き芋(俺のやきとり焼き芋)
11(火)		
12(水)		唐揚げ、フライドポテト(ポースキッチン)
13(木)		
14(金)		焼鳥(電鶏)
15(土)		鎧足(コラーゲンハウス)
16(日)		唐揚げ(とり唐)
17(月)	なすびの日	茶(巻絞茶園)
18(火)	よい・葉の日・もずくの日	
19(水)	保障相談日	
20(木)		クッキー、小物(しろはと工房)
21(金)		
22(土)		鎧足(コラーゲンハウス)
23(日)	しじみの日	さば寿司、あじ寿司、ちらし、加工品(くろき海産)　唐揚げ(とり唐)
24(月)		炭火焼、焼き芋(俺のやきとり焼き芋)
25(火)		
26(水)		地場産品(椎葉商事)
27(木)		
28(金)		唐揚げ(とり唐)
29(土)	昭和の日	鎧足(コラーゲンハウス)
30(日)	お楽しみ市	
5/1(月)		炭火焼、焼き芋(俺のやきとり焼き芋)

※催事については業者さまの都合で日程が変わる場合もあります。あらかじめご了承ください。実施についてはお店にお問い合わせください。

知ってててお得！知ってて便利！
荷物を送るなら、絶対「店舗にこにこ便」が便利！

当日お店で購入した商品を、そのままサービスカウンターから宅急便で送ると、お安い料金（送料）でご利用できます。ご自宅からの持ち込みの品物は、箱の容量の半分までOKです。



大学を卒業し社会人としてひとり暮らしを始めた息子と、4月から大学生になる娘に、食料や日用品などを送る機会が増えることでしょう。送料が安くなる**にこにこ便**は、とても助かっています。知らない人がたくさんいると思うので、友人にはよく話をしています。荷物を送るなら、絶対COOPの**にこにこ便**です！

延岡市のH・Iさん(50代)

にこにこ便は、子どもたちや孫にいろいろと送る時に便利です。お願いすると職員の方が箱にきれいに詰めてくださり、感謝しております。

宮崎市のM・Nさん(70代)

◆店に準備しているダンボールの空き箱は、自由にご利用ください。
◆冷蔵・冷凍の場合は、別途クール料金がかかります。
◆送り状の「印字サービス」もできます。
◆共同購入の「にこにこ便」とは、料金（送料）が異なります。
くわしくは、サービスカウンター職員におたずねください。

《CO・OP共済ニュース》
東日本大震災から12年
大切な住まいと暮らしを自然災害から守るために防災、減災の準備は大丈夫でしょうか

コープみやざきでは、自然災害で被害に遭われた際の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。万一に備え、日頃から持ち出す物の準備、避難場所等の再確認をされておくと安心です。また、被災後の再建に必要な費用も、しっかり準備しておきたいですね。保障についてのご質問、ご相談がございましたら、ご遠慮なく下記へお問い合わせください。

「ヒビ割れ被害もチェックしてもらいました」

「備えあれば憂いなし」と言いますが、今回はまさにそれでした。調査員の方が、私たちで見つけられないヒビも、チェックしてくださいました。ありがとうございました。

（コープ火災共済で、共済金を受取られた組合員さんの声）

＜資料のご請求やお問い合わせ＞
コープ火災共済センター　0120-6031-43(月曜～土曜 9:00～18:00)
コープみやざき　くらしの保障部　0985-29-3700(月曜～土曜 9:00～17:50)

クイズ

◆今回のお楽しみ市は、組合員さんに日ごろの感謝の気持ちを込め、『＿＿＿＿1割引企画』を実施します。＿＿＿＿に入るのはどれでしょう？
Ⓐ 楽しい嬉しい　Ⓑ 皆様に感謝　Ⓒ ありがとう

◆「身近なくらしの話題」、「**ゴールデンウィークの計画**」、「**5月のおすすめハイキング（散策）コース**」、「ベーカリーや生協のお気に入り商品」、「サービス・対応についてよかったこと・ご意見・ご要望」等、右の〈何でもメッセージ〉欄にどうぞ。

★メッセージは必ず黒のボールペンでご記入ください。

■応募方法は、右の応募用紙に、答、氏名、組合員No.、電話番号、共同購入をされている方は受取場名、を記入の上、お店のサービスカウンター、もしくは共同購入担当者へお出しください。はがきの郵送でも可。
・インターネットで応募の際は、https://www.miyazaki.coop 右のQRコードからもすすめます。コープみやざきへのご意見・ご質問・クイズ → クイズ・クロスワード へすすんでください。
①組合員番号　②お名前　③メールアドレス
④クイズの答え　⑤メッセージを入力してください。
■郵送のあて先〒880-8530
コープみやざきハロー！コープ編集委員会係
■正解者の中から抽選で300名様に商品券(500円)をさしあげます。当選者の発表は、商品券の発送をもってかえさせていただきます。
■1月(No.325)ハロー！コープクイズの答　③イワシ
応募総数1040通　正解者数1031通

キリトリセン

ハロー！コープ 2023.3月号 No.327 クイズの答

(4月15日〆切り)
→店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉　回答（●いる ●いらない）

(氏名)　(組合員No.)
(TEL)　(受取場名)　た

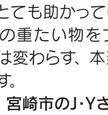
※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載にご協力いただけますか。○をお願いします。
（写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可）

赤ちゃん石けんプレゼント ～出産された組合員さんご本人に、赤ちゃん石けんをさしあげます。お申し込みは、サービスカウンターまで!

2024年度 コープみやざき
総合職職員採用説明会・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組織で働いてみませんか～

2024年度採用の総合職（正規）職員を募集するにあたり、説明会と一次試験を実施します。一次試験は4月1日、または5月6日のいずれかを受験してください。



地域責任者と組合員の会話のようす

吉元美智会長や実際に働いている職員の話が聞けますよ！昼食は準備します。

日　時：4月1日（土）
・説明会　10：00～12：00
・座談会　12：00～13：00
・一次試験　13：00～14：30
会　場：ＪＡアズム別館201号
（宮崎市霧島１丁目１番地１）

日　時：5月6日（土）
説明会＆一次試験
9：30～12：00
会　場：コープみやざき本部
（宮崎市瀬頭２丁目10－26）

採用対象：２０２４年３月　大学・短大・専門学校卒業見込みの方、および、一般求職者となります。※既卒者については高卒も可。
採用人数：10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。
一次試験申し込み：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、1回目は3月25日(土)必着、2回目は4月29日(土)必着で、総務部へお送りください。間に合わない場合は、総務部へお電話ください。
お申し込み先：コープみやざき　総務部　〒880-8530　宮崎市瀬頭2丁目10－26
電話（0985）32－1234(営業時間は平日の9:00～17:50です)
※二次試験（グループ作業・面接）は、**別日**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。

生協いきいき健康ウォークin 日向

みんなで、楽しく歩きましょう！
春の一日、ご家族や友人の皆さんでウォーキングを楽しみましょう！

日　時：**4月15日(土)**
午前10時～午後1時(ゴール到着後解散)
受付　9：30～
雨天の場合は中止になります。※ゴール後は自由解散
参加費：無料
集合場所：日向市幸脇地区　日向サンパーク公園
ウォーキングコース
①美々津・街並みコース　（7km）
②権現崎公園コース　（5km）
③サンパーク公園周遊コース（2km）
お申し込み：各店のサービスカウンターにお申し出ください。または、下記にお電話ください。
募集人数：１００人
お申し込み締め切り日：４月７日(金)
※定員になり次第締め切らせていただきます。
お問い合わせ先：総務部　0985-32-1234
（平日 9:00～17:50 土・日 休み）

一年中承っています 布団丸洗い・丸洗い・再生

でき上がりに大満足

ベチャンコになっていた子どもたちの敷布団を丸洗いにお願いしましたが、そのでき上がりに大満足でした。また、子どもたちが「寒い～!!」と言っていた羽毛布団も、再生するか新しい物を買い直すか悩みましたが、でき上がりの柄も良くふっくらとして暖かかったので、もう1枚再生をお願いしました。

（再生を利用された日南市の組合員さんより）

寒い季節の間に活躍したお布団を、押入れにしまう前にキレイにしませんか

丸洗い
1枚6,000円 ／ 2枚9,900円 ／ 3枚14,600円 ／ 4枚17,200円
羽毛3枚限定　12,100円　枚数が多いほどお得です。

丸洗い・再生
羽毛布団　20,680円～
綿布団(掛)13,420円～ ／ 綿布団(敷)13,530円～

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
(月曜～土曜 営業 9:00～17:50)