

“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 268,389世帯  
県内全世帯に対する加入率 56.9%  
一人平均出資金額 19,024円 (4月2日現在)

5月 305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

たより コープみやざき  
メールで、おたのしみを送ることもできます。  
にじのわメールアドレス nij@miyazaki.coop

楽しく元気に  
過ごしてほしいです

宮崎市の組合員さん

早いもので、もう4月ですね。孫が中学校へ入学します。色々な経験を楽しく元気に過ごしてほしいです。

しみじみする  
暇もなく…

宮崎市の組合員さん

ついに長女が東京(いや、埼玉)へ引越しました。帰りの飛行機で1人になるのは寂しいので、次女も一緒に行きました。行きは3人、帰りは2人…と、しみじみする間はありませんでした。なぜかという、空港の第2ターミナルから宮崎行きの飛行機が飛ぶので、第2ターミナルの駅で降りて、「さー、帰りましょー」と思っていたら、次女が「第1ターミナルでお土産買ったかったのに!」と一言い出して、歩いて第1ターミナルまで行って、お土産を買って、バスで第2ターミナルまで戻って…。搭乗口までが遠くて、走りまくってバタバタでした。おかげで泣く暇ありませんでした(笑)。

ネコのミーちゃん

日南市の組合員さん

1人暮らしは、寂しいだろうと、私の家にネコのミーちゃんややってきました。最初はなついてくれなくて、大変でした。でも今は私を大好きになってくれて、墓掃除に行くのにも付いてくるし、集会に行くのも後追いで、帰るまで待っている本当にかわいいミーちゃんです。

お弁当生活

宮崎市 M・Aさん

春から中学生の娘の(恐怖の?)お弁当生活が始まります。果たして起きられるのか、間に合うのか、お弁当は埋められるのか…。今から不安しかありません。



もうすぐ「珍寿」

宮崎市の組合員さん

もうすぐ4月3日で、95歳を迎えます。今言葉のやりとりや足し算、引き算などしています。認知の調べもあり、自分ができないことを再確認させられます。死ぬまで勉強ですね!

「おめでとう」

宮崎市の組合員さん

孫3人の一番上の男の子が、この3月に県外の大学へと旅立ち、寂しい思いをしていたら、先日の私の誕生日に「おめでとう」の電話をくれて、ウルウルでした。元気ががんばってくれているところを、宮崎から祈っています。

酒の肴

宮崎市 Y・Hさん

わが家の夫は、きんぴらゴボウを酒の肴にして、おいしく食前酒とたしなんでいます。ゴボウとレンコンをオリーブオイルでしっかりと炒めて、まずみりんを入れて、その後白だしで好みの味にします。あとは、トウガラシ(ゆず入り)と白ゴマを入れるだけで簡単です。サクサクして、夫が言うにはおいしくてキリがないそうなの!

フダンソウ



宮崎市の組合員さん

庭先に植えていた小松菜の収穫が終わり、今フダンソウが大きくなっています。根元に油かすをやっていると、一雨ごとに大きくなり、色もよくなっています。みそ汁などに使っています。

平和の取り組み ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ

お友達に誘われて、参加しました。毎年8月には戦争の悲しい思い出が、広島・長崎の被爆地で語られます。一生後遺症を背負うことになった方々の胸中を思うと、何と言ってもいい言葉が見つかりません。テレビでロシア・ウクライナの現状を見聞きしていますが、絶対に二度と人間同士で殺し合うことなどしないで! 平和の二文字を使って書くことの幸せをずーっと感じながら、生活できるように祈っている昨今です。【昨年参加された組合員さんの感想】

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、2023年『ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ』を開催します。今年は、現地参加およびオンライン配信が予定されています。被爆者の証言や戦跡・平和記念資料館の見学など、ご自身でぜひご体験ください。『虹のひろば(現地からの報告)』は自宅からオンライン視聴することができます。ご家族で平和を考える場として参加されませんか? 子供さんだけでも参加できます。

ピースアクションinヒロシマ

8月4日(金曜) 分科会(現地)  
8月5日(土曜) 分科会(現地) 虹のひろば(現地+ライブ配信)

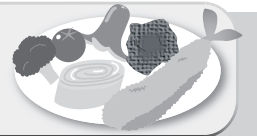
ピースアクションinナガサキ

8月7日(月曜) 分科会(現地)  
8月8日(火曜) 分科会(現地) 虹のひろば(現地+ライブ配信)

対象者 組合員さんとそのご家族  
参加費 現地開催への参加は参加費が必要です。  
※開催詳細が確定しましたら、今後のにじのわで案内します。参加申込みについても、その際ご案内します。

お問い合わせ 総務部 0985-32-1234 (月~金 9:00~17:50)

わが家で人気の  
お弁当おかず その2



三色そばろごはん弁当

日之影町 S・Kさん

わが家で人気なのは、鶏のそばろ・炒り玉子・インゲンの三色そばろごはん弁当です。この時だけ、「ごはんが足りなかった」って、空っぽの弁当箱が返ってきます!

冷凍から揚げが大活躍

宮崎市の組合員さん

子どもの弁当作りもあと1年で終了。肉は必須なので、前日の残りが無い時は冷凍から揚げが大活躍です。苦痛な弁当作りは、共同購入の商品に助けられています…。

爆弾おにぎり

都城市の組合員さん

お弁当のおかずは、いくつになっても悩みます。おにぎりの中に色々な具材を入れて、高菜の漬け物菜で巻いて爆弾おにぎりをします(笑)。玉子焼きを作る時はいりこの粉と小エビ、青のりを混ぜています。あと、唐揚げ・ウインナーはやっぱり欠かせませんね。残ったものは、自分のお昼ごはん食べていま〜。

「ママの玉子焼きが一番おいしい!」

宮崎市の組合員さん

わが家で人気のお弁当おかずはやっぱり玉子焼きです。娘が「ママの玉子焼きが一番おいしい!」と言ってくれた時は、嬉しかったです!



とろろ道

たまたま立ち寄った神社の境内で、樹齢四百年のクスに出会ったのが一年前。堂々としたその姿を見上げ、肌に触れ、樹の周りに流れた悠かな時間を思いました。その心地よさが巨樹巡りにつながり、国や県の天然記念物など樹齢千二百年のものまで訪ねた樹は三十本余りになります。長い年月を風雨に耐えた樹は、どれも威容に満ちていますが、その表情はさまざまです。コロナ禍で人出は少なく、樹々の語らいを存分に聴けました。同行した五歳の孫が、並び立つ中の枯れ木を見つけて「マスクをしてなかったんじゃない?」と。あどけない言葉に微笑みながら巨樹巡りは続きました。高原町狭野神社は、日光東照宮を彷彿させる杉並木に樹齢四百年を超える杉が十本以上あり、荘厳で印象深く残っています。その境内で育ち自然災害により折れてしまった杉を表板に使った「ご神木バイオリン」の完成を知りました。県内出身の奏者山内達哉さんの発案で、高千穂神社のケヤキが裏板に用いられ、両地の神話にちなんだ二ギノミコトの絵が描かれているようです。幾百年を生きた材が生まれ変わったバイオリン。きつと深遠な音色を聴けるのではないかと、その日を心待ちにしつつ、楽しい小さな旅は続きます。

くらしの中での“お困りごと”は、  
『よろずサービス』へご相談ください

「よろずサービス」とは、お困りごとを組合員さん同士でたすけあうサービスです。

これまでに、こんな相談・依頼がありました

- ・家の掃除（窓ふき、水まわりなど）
  - ・草取り ・お墓の掃除
  - ・留守時の愛犬の散歩（室内犬は支援できません） など
- ※依頼の内容によってはお受けできない場合があります。



支援者の串間保美さん

<依頼料について>

最初の1時間：1,500円。以降、30分毎に600円ずつ加算されていきます。

(例) 1時間30分 ⇒ 2,100円  
2時間 ⇒ 2,700円 となります。

支援していただける組合員さんも随時募集しています

「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活かしたい」など、多くの組合員さんが支援者として活躍されています。コープの店舗のお仕事でもご支援いただいています。

お問い合わせ・ご相談など詳しくは、  
よろず専用電話：0985-32-4622(宮田)まで



コープみやざき 加入30年  
ありがとう!



今回、加入30年のお知らせと商品券をいただき、ありがとうございました。加入のきっかけは、長男を妊娠した時に近所の方から声をかけていただいたことからです。結婚して慣れないところで生活し始めた頃、一緒にグループに入って共同購入しませんかと、あまり知らない方から声をかけて頂き、とても嬉しかった事を懐かしく思い出しました。それからこんなに長く生協にお世話になるとは思ってもみませんでした。これからも、末永くよろしく願いいたします。

～昨年お届けした宮崎市の組合員さんからの便り～

この取り組みは2008年の設立35周年の時に「これまで30年以上支えていただいている組合員さんに感謝の気持ちを伝えましょう」という主旨で始まりました。それ以降、加入して30年を迎えられた組合員さんに「会長からの感謝の手紙」と「コープみやざきのあゆみ」「コープみやざき商品券」をお贈りしています。

\* 30年を経過した加入月の翌月にお贈りしています。2023年度は加入年月日が1993年4月1日～1994年3月31日までの組合員さんが対象となります。

コープカードで  
お得です!!



コープカード提携店・協力店

2023年4月1日現在

コープカード提携店・協力店で、コープカードを最初に提示すると、割引などのサービスが受けられます。利用の際は最初にコープカードの提示をお願いします。

※サービス内容は予告なく変更になることがあります。  
※予告なく協力店を辞退されることがあります。ご了承ください。

生活サービスセンター ☎(0985)29-5800



コープカード協力店

☆協力店でのご利用は、利用割戻しの対象にはなりません。

九州労働金庫 宮崎県本部  
県内11支店

割引サービス

コープカードのご提示で、ろうきん会員と同様にローンがご利用いただけます。また、住宅ローンの際にも特典があります。詳しくは窓口でおたずねください。

コープカード提携店

☆提携店ではご利用代金が利用割戻しの対象となります!

**メガネのヨササ**  
県内16店舗  
割引サービス  
眼鏡・補聴器の購入時5%割引。  
(コンタクトレンズ、福祉機器等を除く)

**大サイズの店フォーエール**  
割引サービス  
店頭表示価格から5%割引。

**ジュエル恵利 宮崎店**  
割引サービス  
振袖レンタル・購入代金から5%割引。

**洋服の青山**  
県内9店舗  
割引サービス  
コープカードを提示し「タイアップカード」を作成されますと、店頭表示価格から10%割引。

**はるやま**  
県内4店舗  
割引サービス  
店頭表示価格から10%割引。

**一木一草**  
割引サービス  
ランチ・ディナーの大人料金から割引があります。

**GARDEN TERRACE MIYAZAKI**  
Hotels & Resorts  
サービス  
ランチご利用時にドリンクをサービス。

**わらび**  
サービス  
ランチ・ディナー利用時にドリンクをサービス(アルコール含む)。

**Fishermans**  
漁師の杜 鱧小屋 & 肉小屋  
割引サービス  
店頭表示価格から5%割引。

**龍王**  
中国料理  
割引サービス  
店頭表示価格から10%割引。

**延岡の旨いもの 国技館**  
お食事・大小宴会、料理会  
サービス  
国技館本店(延岡市春日町)の店内飲食ご利用時に、ご利用金額から5%割引(但し、仕出し料理は除く。カード1枚につき最大10名様まで)。

**テラスタ都城**  
みやこみやび  
「鉄板焼 都雅」  
サービス  
食事利用時にノンアルコールワイン1グラスサービス。

**サービス**  
食事利用時にノンアルコールワイン1グラスサービス。

**BRICK STEAK HOUSE**  
割引サービス  
店頭表示価格から5%割引。

**高千穂牧場**  
割引サービス  
ランチ利用時に店頭表示価格から10%割引。

**焼肉・鉄板焼ステーキ**  
とんかつ・しゃぶしゃぶ  
橋通り **ミヤチク** **ミヤチク**  
一ツ葉 **ミヤチク** **みーち**  
宮崎牛鉄板焼ステーキ・焼肉  
大波河畔  
県内4店舗  
割引サービス  
店頭表示価格から10%割引。

共同購入 前日に配達お知らせメールが届きます!

インターネット注文に登録している組合員さんを対象に、共同購入商品配達の前日、メールでのお知らせを配信しています。

メールの内容

■お届け予定の商品をご確認いただけます。  
[https://order.miyazaki.coop/tmc-prog/tok-order/OrderList?](https://order.miyazaki.coop/tmc-prog/tok-order/OrderList?u=HhVrT9SCNURy2nhGxulZQ&p=JtkB8PvkGv4QthEir8E1g&y=KPrs8GDppYsSnMNSp07Cg&c=58kZMzbYjaYsLVGAEqitg&ks=2tMCD6QopGCxPOYKQ9MyXw&f1g=MLEy5VEaEYReYHChlrmrPa&op=kanchi080)  
■次回ご注文はこちらから  
<https://order.miyazaki.coop/bin/login>  
■配信停止はこちらから  
[https://order.miyazaki.coop/tmc-prog/KIF/getP?](https://order.miyazaki.coop/tmc-prog/KIF/getP?param=HhVrT9SCNURy2nhGxulZQ&fno=ln6KOLTNuhQp_mkqhkfjzA&fmm=Pwy9ITAQAaA0zjWmNucVChn_PDDvDnDnln7C)

○明日が配達の日です  
○明日お届け予定の商品

○お届け予定の商品を表示

○次回の注文申込ページ

○次回ご注文の申込画面を表示



とても便利です!

最近配達日の前日にお知らせのメールが来るようになって、何を頼んだか分かります。また、そのメールから注文画面にもアクセスできるのでとても便利です。  
西都市の組合員さん

注文用紙で注文された時も  
お知らせメールが届きます。

インターネット注文のご登録はこちらから!

登録URL  
<https://order.miyazaki.coop/dispse1.html>

スマートフォンの方はこちらから! →



インターネット注文に登録されていてメールが届かない組合員さんは、ご登録のメールアドレスが違う可能性があります。配達にお伺いしている地域責任者にご相談ください。  
お問い合わせは 地域責任者支援課  
電話0985-20-2110(月曜~金曜 9:00~17:50)