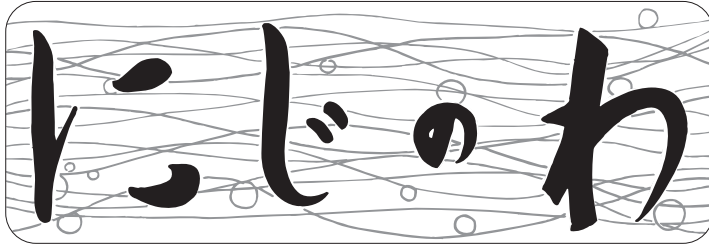


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 268,923世帯
県内全世帯に対する加入率 57.0%
一人平均出資金額 19,010円 (4月23日現在)



5月
308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>

宮崎市の組合員さんの 「節約する方法」



について答えていただきました

お菓子の代わりに

日向市 R・Tさん (30代)

節約する方法…私も知りたいくらいですが、意外とかさむ子ども達のお菓子代を思い、おにぎりやパン・やきいもなどでお腹を膨らませてもらっています。

こまめに電気を消す

延岡市 K・Hさん (60代)

「節約する方法」、私も本当に教えてほしいです。今実践していることと言えば、こまめに電気を消すことです。コーヒーメーカーや炊飯器など、できあがったら切るようにしています。

息子が小学生になりました。入学式や集団登校、教室での様子などたくましく思いつつも、心配なことがたくさんあります。自立と子離れは難しいですね。

自立と子離れ

宮崎市 M・Kさん
(40代)

繁忙期がもうすぐ終わります。毎日疲れが取れず、ぐったりです。おやつタイムで乗り越えてきました。帰ると母の料理もできていて、毎日感謝です。ありがたい！

宮崎市の組合員さん
(30代)

趣味がないので、仕事を辞めたらなにをしよう…と思っています。今候補にあげているのがパッチワークです。「少しずつ針仕事ができたらいいかな」と考えています。小さなパッチでも作れたら、ボケ防止になるかも…と1人で考え出しているところです。

宮崎市 J・Sさん
(60代)

パッチワーク

3年ぶりの会食

都城市の組合員さん
(50代)

3年ぶりくらいに、仲間6人で居酒屋で会食をしました。久しぶりに楽しい時間でした。まだまだ元の生活にはなれませんが、もう少しの我慢ですね。

ちよつとひと工夫

宮崎市 K・Nさん
(70代)

私は惣菜を少し買ってきた時も、サラダならゆで玉子や春雨を足して量を増やすことを、いつもやっています。袋入りのおでんを買ったら出汁を少し足して、ゆで玉子や鶏肉等を加えるだけで、結構なボリュームとなります。そして、おでんにはキャベツ1枚を3枚ほどに裂いて入れ、煮込むだけでもとってもおいしいです。

あの手この手で…

えびの市 Y・Sさん
(20代)

4歳と6カ月の息子の毎日の元気についていくのに、悪戦苦闘しています。これから雨の降る日も多くなつてきますが、家の中でゲームさせたり、ベランダでシヤボン玉させたり、あの手この手で。雨間を見て、は忙しい日々です。

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

コープ共済の案内をしています。



今度こそは!!とダイエットにチャレンジ。そして挫折。もう何年もこれを繰り返しています。熱しやすく冷めやすい私は勢いよく運動を始めても、1週間が過ぎる頃には、やめる理由を頭の中でぐるぐると考えてしまいます。

ダイエットというよりは、健康に歳を重ねることが大切だと感じる年齢になり、本気で毎日続けられる運動をしなければと思うようになりました。ちょうどその頃、新型コロナウイルスの影響で外出しづらくなり、室内で運動しようと思ったエアロバイク。最初はへとへとになるまでこいでしまい、この調子だとまた続かないなと思っていました。

さて、私の朝のちよつとした楽しみは「朝の連続テレビ小説」いわゆる「朝ドラ」を見ることです。平日の15分間だけです。自分もドラマの中の家族の一員になった気持ちで見えています。

ふと、この楽しみとエアロバイクを合わせてみよう。15分間なら毎日続くかもしれないと思いつき、ゆるく始めたのが1年半前。今ではもう、朝ドラはエアロバイクをこぎながら見るものなんだと体が覚えてしまいました。この15分で瘦せるはずありませんが、それでも少し体力はついてきたようで、ウォーキングをしてみようかなと思えるようになってきました。でも、がんばりすぎは挫折のもと。まずはゴミ出しのついでに近所をぐるりと1周。そのくらいから始めてみようかな。

※エアロバイク：運動を目的とする自転車型のフィットネス器具。
(50代)

冷凍蓄冷剤による配達をおこなっています

高鍋支所を除く10支所では、品温管理を高めて皆様のお手元に商品をお届けするために、冷凍品専用の「冷凍蓄冷剤」を使用しています。

冷凍蓄冷剤とは…

マイナス40度で凍らせる特殊な黄色の蓄冷剤です。
組合員さんからは「ドライアイスと違い、直接触ってもやけどの心配がなく安心!」と好評です(長時間触れ続けるのはお止めください)。
家庭用冷蔵庫では冷凍室の温度がマイナス20度ですので、凍りません。
回収してくり返し使用しますので、返却のご協力をよろしくお願いいたします。



冷凍蓄冷剤の使用方法

※状況によってはドライアイスを入れたり、下記の方法とは多少異なる場合もあります。

- ①保冷箱の底に銀シートを敷きます。その上に商品を置きます。
- ②冷凍蓄冷剤を2枚、商品に直接当たるように置きます。
- ③銀シートとブルーシートで冷気を密閉します。保冷箱の蓋をします。



! 冷凍品が複数人分ある際の商品取り出し後も、この順番で密閉し、蓋をしっかりと閉めていただくと大変助かります。
万一、商品が溶けていた際は、返品・交換をさせていただきます。また、冷凍蓄冷剤やドライアイスの追加など対策も行っておりますので、遠慮なくお知らせください。

自動車学校

夏に車の免許取得をお考えの方へ

以前、娘の夏休み帰省期間に免許取得をと合宿免許を申し込みましたが、申し込みが遅くなりすでに定員が埋まっていた。娘に残念な思いをさせてしまいました。
今回は早めに申し込みを済ませたことで、無事夏休み中に免許取得することができました。1人での合宿参加で不安もあったようですが、丁寧に優しく指導いただいたようで感謝です。
(お子さんが合宿免許を利用された方の声)

合宿免許もあります!

・都城・えびの高原ドライビングスクールでは泊まり込みで、割安・短期間に免許取得する合宿免許もお受けしています!
※組合員価格および特典は対象外。

混みあう時期にはスピードコースもおすすめ!

- ・優先的に技能教習を受けることができるので、1カ月前後が目安となります(追加料金が必要)。
- ・定員制のため定員に達した場合は一般コースでのご入校となります。

提携の自動車学校

延陵自動車学校(延岡市松山)
高鍋自動車学校(高鍋町持田)
宮崎ドライビングスクール(宮崎市本郷)
都城ドライビングスクール(都城市高城町)
えびの高原ドライビングスクール(えびの市大明司)

資料請求番号 **085955**

注文用紙の6桁番号記入欄でご注文ください。

学生さんが新規に普通自動車免許を取得される場合 生協から5,000円相当の特典をお贈りします!

※特典は「コープ商品券」または「くらしの積立へ加算」のいずれかとなります。
※合宿と一部キャンペーン料金については対象外となります。

最初にお支払いいただく入校基本料金が利用割戻しの対象になります



〈お申し込み・お問い合わせ〉 **カーライフ支援センター** 電話 **0985-29-5800** (月曜~土曜 9:00~17:50)

ピロリ菌検査

- 自宅へ採尿
- ポストへ投函
- 結果が届く!

検査をしてよかった!

郵送による「ピロリ菌検査」を申し込み、検査の結果、陽性とのことでした。特に自覚症状はありませんでしたが、さっそく再確認をと思い、胃カメラ検査もしました。おかげさまで異常はなく、除菌薬を1週間服用するだけでした。「検査をしてよかった!」とほっとしています。

小林市の組合員さんより

尿を採って郵送するだけ
胃がん 予防

ピロリ菌は胃の中に住みつき、胃の壁を傷つけ、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を誘発する原因と考えられている細菌です。
※ピロリ菌=ヘリコバクター・ピロリ

ピロリ菌検査キット
5,478円(消費税込)
注文番号 **070641**



ピロリ菌って何なの?



お申し込みは**5月15日(月曜)~5月19日(金曜)まで承ります**

- 共同購入の注文用紙に上記の番号と個数をご記入ください。6月2週の共同購入の納品請求書にてご請求させていただきます。
- 生活サービスセンターへのお電話0985-29-5800でも承ります。



「くらしと生協」の冊子を見るのが楽しみです。何度も何度も見てしまいます。
(宮崎市の組合員さんより)

『くらしと生協』冊子

「くらしと生協」冊子カタログは、過去に「くらしと生協」をご利用いただいた組合員さんにお届けしております。ご希望の方、ご不要な方は、地域責任者または店舗のサービスカウンター職員までお申し付けください。

「くらしと生協」の商品はいつもの食品の配達と別に、「**配送業者**」によるお届けです。

ご注文は「くらしと生協サイト(www.e-kurashi.coop)」や「ご注文専用無料ダイヤル」が在庫確認もできて便利です。

「くらしと生協」ご注文専用無料ダイヤル **0120-09-8282**
営業時間: 月曜~土曜 8:30~21:00
(日曜、年末年始は休業します。営業時間は予告なく変更になることがあります)

電話注文では期日時間帯指定お届け(無料)、組み立て設置サービス(有料)も承っております。また「くらしと生協サイト」では、利用された方のコメントを見ることがもできます。

くらしと生協サイトはこちらから

