

“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 270,299世帯
県内全世帯に対する加入率 57.1%
一人平均出資金額 19,022円 (7月2日現在)



8月
318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 宮崎市瀬瀬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>

わが家の夏バテ対策

その2

梅干し

宮崎市の組合員さん(50代)
数年前、夫が熱中症のような
症状を患った時、「冷蔵庫の梅干しを5、6個以上食べてみて!」と
知人のアドバイスを試したところ、みるみる回復した経験があります。この時から、
夏バテ&熱中症対策には梅干しを愛用しております!



メニューや盛り付けを工夫

都城市 M・Oさん
暑さによって食欲が低下しが
ちになりますが、食事から栄養
をしっかり摂ることが夏バテ予
防には一番。家族みんなが食事
を見た時に「わあ～、おいしそう!」と、思ってもらえるようなメ
ニューや盛り付けを工夫して、夕
食を囲むのがわが家の夏バテ対
策です。

緑のカーテン

都城市 H・Sさん(60代)
昨年5月に大阪から引っ越
してきて宮崎の暑さにびっくり!
とにかく日中はできるだけ
外に出ないことですね。今年
は南側のリビングに緑のカー
テン(キュウリ・ゴーヤ)を
植えたので、がんばってほし
いです(笑)。

睡眠と食事と運動

宮崎市の組合員さん(70代)
歳をとると、体の衰えも。暑さで
まいる私ですけど、睡眠と食べる
事、適度な運動を心がけています。
水分補給は欠かせません。歳はと
りたくないけど、この夏も乗り越え
ていこうと思っています。みなさん
も体に気をつけてがんばってくだ
さいね。

納豆のたれの代わりに梅

高原町の組合員さん(60代)
朝、納豆のたれの代わりに梅を
納豆に入れて、毎日食べています。
あと、クーラーがないというのも
理由の1つですが、あまりクーラー
だとかそういうものにはあたらず、
自然の風にあたることです。家の風
通しがいいからで、隙間風が多いと
いう訳ではありませんよ。

朝食をきちんと食べる

宮崎市 K・Oさん(60代)
まず部屋を涼しくして、十分
睡眠をとって、朝食をきちん
と食べることですね。その後、
運動を兼ねて歩いて、コー
プさんへ買い物に行きます。
日中の日差しが強い時間は外
出を避けて、パズルを解きま
す!

最近、山の杉の木が切ら
れている光景をよく目にし
ます。結婚して毎日見てい
た山が、すっかり形を変え、
山肌・地面がむき出しにな
って驚きやら、多少の心配
やら。明るく開けた感じに
はなりました。山のボディ
を見た気がします。

日南市 田中秀子さん

山のボディ

18歳のチワワ

宮崎市 E・Nさん
(40代)

わが家には18歳になるチ
ワワがいます。元気いっば
いです。1日の半分以上は
寝ていますが、長生きして
もらいたいです。



プレゼント

宮崎市 Y・Sさん
(60代)

娘が、私のボロボロのス
マホカバーを見て、「よく
使いこんでいるね」と言っ
ていました。先日、スマホ
カバーをプレゼントしても
らい、うれしかったです。

セミの声

延岡市の組合員さん
(30代)

先日息子(5歳)と今山
大師さんを見に登りました。
登る前、なんと「ミーンミ
ーン」と鳴き声が!セミ
の声でした。夏がもう来ま
したね。息子も「セミだ」
と木に目をこらしていまし
た。姿は見えなかったけど、
あの声はセミだったはず!
暑い夏ですが、汗をかいて、
水遊びをしようと、気持ちよ
さそうで楽しみます!

クチナシの花

宮崎市の組合員さん
(70代)

5年ほど前、母の日のプ
レゼントでいただいたクチ
ナシ。地植えして楽しんで
います。今年は一段と大き
くなり、花いっぱい香り、
よく癒されています。いつ
もありがとうございます。

「台風第2号等大雨災害義援金」 にご協力ください

2023年6月2日からの台風第2号等大雨により、静岡県・茨城
県・和歌山県・埼玉県では洪水災害など人的及び家屋への甚大な
被害が発生しました。被災地の方々の生活を支援するためコープ
みやざきでも募金に取り組みます。

◆共同購入

今回お届けしているカタログ8月1回(318号)から8月3回
(320号)まで(注文期間:7月24日～8月11日)、注文
番号 **621** 番で1口100円から募金を受け付けます。

◆店舗

2023年7月1日(土曜)～7月31日(月曜)まで、募金箱を
設置します。

お寄せいただいた義援金は日本赤十字社を通し、各県の義援金配分
委員会へ被災状況に応じて配分されます。



毎週水曜日に、ミニバレ
ーの練習に行っています。
無理せず、楽しく笑って練
習!というか、運動に行っ
ています。毎週笑って、シ
ワの数が増えるばかり。笑
う門には福来たるで、がん
ばっています。

笑ってシワの数が
増えるばかり

都農町の組合員さん
(60代)

無農薬のミニトマト

宮崎市の組合員さん
(90代)

2株植えたミニトマトが
やつと赤くなりました。無
農薬なので、安心して食べ
られます。これからも次々
と熟れそうに楽しみです。



満開の「ひまわり」

宮崎市 K・Hさん
(70代)

わが家の庭、今「ひまわ
り」の花で満開です。梅雨
だとうとういいですが、
花を眺めていると心がなご
みますね。家に花が色々咲
くと気分が晴れます。

昨年、初めてキュウリとミ
ニトマトを栽培しました。数
多くは実りませんでした。期
待以上においしく、なによ
り楽しかったので、今年も野
菜の苗をプランターに植えま
した。植えてすぐに台風並み
の風が続き、キュウリの苗は
折れてしまいました。残るは
ミニトマトとズッキーニ、そ
してゴーヤです。これらも強
風の影響で、土の乾燥が早く、
しゅんとうなだれてしまっ
た。
それでも少しずつ根を張
り、茎も太り、葉も大きく
青々と成長してくるとうれ
しいですね。
それぞれ花が咲き、ズッキ
ーニはもう5個収穫して食べ
ました。大好きなズッキーニ
がプランターで採れたなんて、
うれしすぎて、おいしすぎて
感激です。
ミニトマトは、毎朝「おは
よう。お弁当に1個もらっ
た」と収穫。そう、これはお
弁当用。彩りを足してくれま
す。
さて、緑のカーテンと呼ば
れるゴーヤですが、わが家の
ゴーヤはひよろひよろしてい
て、心配で心配で...と思っ
たら花が咲き、小さな実が
なり、日に日に大きくなりま
した。「でもこれってこのま
ま栄養を使って大きくしてい
くの?」茎を太らせる方が
先?、そう思いながらも小
さな(天きく)なり始めた実
を切ることもできず...
日々の成長を、小さな変化
を見逃すまいと語りかけ、
「子育てと一緒にく」と一
人で笑う私を見て、夫も笑う。
わが家のプランター野菜も
うしばらく楽しめそうです。

(風)50代



今年も
実施

県内61カ所の提携スタンドで

COOP提携スタンド感謝祭



コープマーク
が目印です

期間：8月1日(火曜)～8月31日(木曜)

くじをめぐって当てよう!

- A賞 コープみやざき商品券 1,500円 150本
B賞 コープみやざき商品券 500円 230本
C賞 うまいっ茶 500ml 34,500本
D賞 ポケットティッシュ 1個

給油の前にスタンド職員へコープカードをご提示ください。セルフ給油機の場合は、先に機械に通してからご利用ください。
ガソリン・軽油・灯油・洗車・オイル交換は2,000円のご利用に対して、1枚その場で『当たり』がわかる抽選くじが引けます。

抽選くじ配布例：ガソリンスタンドでのご利用が
2,000円以下は1枚、2,001円～4,000円は2枚、
4,001円～6,000円は3枚 抽選くじが引けます。



セルフのガソリンスタンドで、
スタッフさん不在の時は、くじや
賞品はどうすればもらえるの？

くじの引き換え時間帯は、各スタンド掲示の
ポスターに記載しております。スタッフ不在時
は、次回給油時にスタッフへレシートを提示し、
お申し付けください。引き換えは9月3日(日曜)
までです。

期間中に引き換えに行けない場合は、カー
ライフ支援センターまでご相談ください。



提携スタンドの地図一覧お届けします。請求番号 350249
コープみやざきのホームページでも、ご案内しています。

お問い合わせは **カーライフ支援センター**
電話 0985-29-5800 (月曜～土曜 9:00～17:50)



戸別配達やグループ利用以外で
共同購入(カタログ)商品
を受け取れませんか？

支所・店舗受取場所や 地域受取場所での受け取り もお選びいただけます

受取方法が複数あるのはいいですね！

引っ越して、戸別配達を利用していました。4月から家での受け取りが
困難になりそうと、共同購入をお休みしようかと考えていましたが、以前
「ハロー！コープ」に載っていた、店舗受取のことを思い出しました。カ
タログにしかないスイーツが目がない私…。続けられてうれしいです。
受取方法が複数あるのはいいですね！これからもよろしくお願いします。

宮崎市の組合員さんより

※「ハロー！コープ」とは… お店と組合員さんをつなぐ機関紙です。最も多くご利用された
お店から、郵便で翌月お届けしています。

☆支所・店舗受取場所

県内11の支所や16の店舗でも、共同
購入(カタログ)の商品を受け取れます。
最寄りの支所・店舗職員へお気軽に声
をおかけください。



花ヶ島店受取場所の様子

☆地域受取場所

県内約200カ所のお店(酒屋・クリ
ーニング店など)
お店とコープみやざきが契約をして
います。受取曜日・時間などのくわしい
ことは、最寄りの支所・地域責任者へ
お問い合わせください。



百姓新鮮市場さん(宮崎市)

地域受取場所は
こちらからご覧いただけます。



URL: <https://www.miyazaki.coop/kyoudou/uketori>

共同購入についてのお問い合わせは、

地域責任者支援課 電話：0985-20-2110
(月曜～金曜 9:00～18:00)へお気軽にどうぞ。

コープ共済の案内を
しています。

Q&A

カタログを再利用!



共同購入利用後、気になるのが溜まっ
たカタログです。捨てるのがもったい
ないので、ゴミ箱を作つたいはするのですが、
それでも溜まっていきます。みなさん、どう
されているのでしょうか。



ゴミ箱以外にも色々な活用方法があります。
ぜひ一度お試しください。



お風呂の残り湯のゴミ取り

次に入る人のため、カタログを1枚広げておくと、
髪の毛や汚れがとれます。

野菜を包んで鮮度長持ち

野菜を直接冷蔵庫へ
入れずに、カタログで
包んで入れてあげると
鮮度が長持ちします。



まな板の上に敷いて生ごみ処理に

ジャガイモなどの野菜の皮やエビ
の殻剥きをカタログの上ですれば、
まな板も汚れません。ゴミはくっ
とまとめて捨てられます。