

花緑店版

“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 11月号 No.335

一みなさまへのお約束!

○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)

おたより

お店でのいろいろなサービス

SDGsだなどと思いき

買い物時、以前は値引きシールの商品を買うのに少し恥ずかしさがありました。今はSDGsの提唱もあり、ラッキーと思って買っています。賞味期限が短いと、使い切るために否応なしに調理するので、良いことかなと思っています。

宮崎市のY・Hさん(70代)

私の体力維持・健康法

ヨガと読書

私の健康維持はヨガと読書です。週一で身体のメンテナンスとしてのヨガで、自分の身体の状態を知り、いつまでも動けることを目指して励んでいます。頭の手足の屈伸やふくらはぎのマッサージなどを行って、朝の準備に取りかかる毎日です。

宮崎市のM・Yさん(60代)

毎日のウォーキング

私の健康維持はウォーキングです。殆んど毎日45分くらい、妹と今日一日のできごとを話しながら歩いていきます。ストレス発散にもなります。

高鍋町のM・Kさん(60代)

店長便り

皆様こんにちは。店長のよしむらです。あつという間に今年もあと1か月となりました。12月はあれやこれやとしているうちに、大晦日がやってきます。クリスマス・年末年始によく利用される商品のお買物リストを準備していますので、ぜひ活用されて早めの準備をおすすめいたします。

毎年の正月休みには、父を温泉に連れて行き、一泊して帰ってきます。来年の正月はどこに行こうか迷っている、家内に「今年の正月はどこに行つたの? どうしても思い出せないんだけど…」と尋ねると、「何を言うのよ! 誰かさんは去年の大晦日から「コロナ」で、ひっくり返っちゃったでしょ!」と怒られました。ようやく思い出しました。大晦日に父も熱が出て感染が分かり、2人分の食事を家内が作ってくれていました。あれから一年が経つんですね。2023年はバッドの上でスタートしたようなものです。来年の正月もまた温泉に行けるよ

よしむら ひろあき
店長 吉村 浩昭

何でも相談できる店

ご意見ご要望欄を読んで、ビックリしました。お客様立場をすぐ考えていただき、いろんなことの要望に応じてくださっている生協さんに驚きます。何でも相談できるんですね。他の店では、考えられないことかもしれませんね。

宮崎市のM・Iさん(70代)

起床時のストレッチ

腰痛のある私ですが、起床時のストレッチで痛みが少なくなり、動きも楽になりました。布団の上で手足の屈伸やふくらはぎのマッサージなどを行って、朝の準備に取りかかる毎日です。

宮崎市のM・Yさん(60代)

父とのラジオ体操

ラジオ体操をします。50歳代になってから体のあちこちが痛くなり、どうにもならなかった時、父が毎朝ラジオ体操をしていたので、ダメ元で体操を始めました。初めは体が動かず汗だくになっていましたが、それでも1カ月、2カ月と続けていたら、体を動かすのが楽しくなりました。

宮崎市のK・Sさん(50代)

カボチャ料理

カボチャのマヨ醤油和え

カボチャと人参を1センチ角くらいに切って、耐熱容器に入れラップをしてレンジでチンします。粗熱を冷ましてマヨネーズと醤油とゴマで和えるだけです。たまにインゲンやシメジも加えます。お弁当の副菜に、とっても便利です!

延岡市の組合員さん(30代)

公民館の体操教室

私は週1回の公民館での体操教室に通っています。体操よりおしゃべりの方が多く、時間もありますが、それも口腔ケアということでOK! 自宅でも少し体を動かそうと思うのですが、なかなかひとりでではしないものです。宮崎市のY・Kさん(60代)

入浴剤とツボ押しと食事

毎日ゆっくりお風呂に入り、その日の気分でお風呂剤を選び、時々足の裏のツボを押ししたりします。無理のないようにリラクゼーションしてぐっすり睡眠をとり、手作りの食事と大好きなコーヒーを飲みます。延岡市のY・Kさん(50代)

犬の散歩

運動苦手な私が唯一(?)続いているのが、朝2回の犬の散歩! 朝起きるのは苦手ですが、犬のためなら起きられます。特に朝食前の運動は、心も体もすっきり目が覚める気がします。延岡市の組合員さん(50代)

かかとの上げ下げ

私の体力作りは特別に時間を作るのではなく、ながら、体操です。レンジの温め中などに「かかとを上げて下げて」の運動を繰り返したり、室内を移動する時は、つま先歩きを心がけたりしています。

宮崎市のN・Nさん(40代)

カボチャのチーズ焼き

大き目に切ったカボチャを蒸します(またはレンジで加熱)。平たく(薄く)切ってオープン対応の皿に並べ、その上に塩コショウ、マヨネーズ、チーズをかけてオープンで焼きます。ちりめんを乗せるとさらに美味しいです。子どもたちが小さい時の定番料理でした。懐かしいです。

門川町のM・Nさん(50代)

発酵食品を食べる

私は味噌汁、キムチ、ヨーグルト、黒にんにくを毎日食べて、免疫力アップに努めています。

日南市のS・Hさん(70代)

犬の散歩

最近健康のために黒酢、ビタミンCを摂取するようにしています。疲れが取れる気がします。しかし、口内に「酸」に偏るのも良くないらしいので、うがいをしてたり、歯も大事にしていきたいです。

宮崎市のM・Aさん(30代)

ミニバレー

週1回のミニバレーです。2時間たっぷり試合をします。夏は特に汗びっしょりだけど、とても気持ちがいいです。その日はぐっすり眠れて、今ではバレーの日が待ち遠しいほどです。ケガをしないように、これからも続けていきたいです。

都城市のH・Hさん

お正月のお花を希望の場所までお届けします

年末は買い物などで何かと忙しいのですが、息子夫婦から届くお花のおかげで、お正月の準備が大助かりです。(お花を受け取られたお母様より)

12月28日・29日・30日のいずれかのご指定日にお届けします

※別途送料が必要です。※お届け時間は指定できません。

●受付期間: 12月16日(土)まで
●価格: 4,200円(税込)と5,400円(税込)がございます。
松、銀竹、オリエンタルユリ、葉牡丹、千両、菊、カーネーション等でアレンジいたします。

お申し込み・お問い合わせ
生活サービスセンター 電話 0985-29-5800 (月曜~土曜 9:00~17:50)
または、各店舗のサービスカウンターまで。

冬休みから春休みにかけては、就職・進学を控えた学生さんの免許取得で大変混み合います!

混合う時期はスピードコースがおすすめ!

優先的に技術教育を受けることができるので、短時間での修了が可能です。

※追加料金が必要です。定員制となりますので、お早めにお申し込みください。

提携学校は県内に5校

- 延陵自動車学校(延岡市松山町)
- 高鍋自動車学校(高鍋町持田)
- 宮崎ドライビングスクール(宮崎市本郷北方)
- 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(えびの市大明町)

学生さんが生協を通して入校すると、自動車学校によっては、組合員価格の設定や生協からの特典があります。また、入校基本料金が利用割戻しの対象となります。

《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)

【出資金についてのお知らせ】

減資・自由脱退の申請は年内受け付け分が、来年3月末 返金となります。

減資するには

◆出資金申込書は、店舗のサービスカウンターで常備しています。返金は「登録口座への振り込み」指定口座への振り込み「くらしの積立へ振り替え」から選択することができます。

出資金とは
- 生協の事業経営の「もとで」です。組合員1人当たりの1カ月の利用高程度である2万円以上を目標に増資をお願いいたします(上限50万円)。
- 2万円を超える部分については減資ができます。
- 剰余が出た場合は、出資配当があります。

※来年(2024年)1月~12月に申請された場合の返金は、2025年3月になります。
※自由脱退とは組合員さんご都合による脱退のことです。
※県外転居や本人死亡による脱退(法定脱退)は、年度末を待たず、商品代金支払い完了後の翌週木曜日返金となります。

お問い合わせ先 経理部
電話(0985) **28-0047** (月曜~金曜 9:00~17:50)

お鍋のことは私にお任せあれ!

皆様こんにちは。店長のよしむらです。あつという間に今年もあと1か月となりました。12月はあれやこれやとしているうちに、大晦日がやってきます。クリスマス・年末年始によく利用される商品のお買物リストを準備していますので、ぜひ活用されて早めの準備をおすすめいたします。

毎年の正月休みには、父を温泉に連れて行き、一泊して帰ってきます。来年の正月はどこに行こうか迷っている、家内に「今年の正月はどこに行つたの? どうしても思い出せないんだけど…」と尋ねると、「何を言うのよ! 誰かさんは去年の大晦日から「コロナ」で、ひっくり返っちゃったでしょ!」と怒られました。ようやく思い出しました。大晦日に父も熱が出て感染が分かり、2人分の食事を家内が作ってくれていました。あれから一年が経つんですね。2023年はバッドの上でスタートしたようなものです。来年の正月もまた温泉に行けるよ

よしむら ひろあき
店長 吉村 浩昭

一緒に働く新しい仲間を紹介します

これからがんばります

今年4月に入協して、間もなく7カ月を過ぎようとしています。レジの仕事にも慣れてきて、店内で組合員さんに声をかけていただいたり、レジを通った組合員さんに喜んでいただいたり、最近では仕事にやりがいを感じるようになりました。よろしくお願いたします。

レジカウンター部門
日南市 堀内 理央さん

＜年末商品のご予約等、締め切りのご案内＞

- 年賀状&喪中はがき印刷.....12月 3日(日)
- お歳暮カタログ(全国送料込み).....12月 8日(金)
- おせち・オードブル.....12月 3日(日)
- ※数量限定をさせていただいている商品に関しては、ご予約を締め切っている場合もございます。ご了承ください。
- クリスマスケーキ.....12月11日(月)
- オードブル・お寿司・お刺身盛り合わせ.....12月25日(月)

ご予約をお待ちしております!

コープカード提携店 (コープカード1枚で1グループ全員が対象となります)

忘年会や年末・年始のご家族みんなでの食事には...
“コープカード”が使える提携店がお得!

10%割引: ミヤチク (宮崎県内に4店舗)
10%割引: 四季亭 (宮崎県内に4店舗)
5%割引: Fishermans (宮崎県青島4丁目1)
5%割引: 高千穂牧場 (宮崎県吉之元町5265-103)
10%割引: 龍王 (宮崎県新原町江口963)
5%割引: 味処 国技館 (延岡市春日町2-3-4)
5%割引: 味の国技館 (延岡市春日町2-3-4)
5%割引: 味の国技館 (延岡市春日町2-3-4)

10%割引: 龍王 (宮崎県新原町江口963)
5%割引: 味の国技館 (延岡市春日町2-3-4)

10%割引: 龍王 (宮崎県新原町江口963)
5%割引: 味の国技館 (延岡市春日町2-3-4)

う、体調管理に気をつけたいと思います。

2023年はコープみやぎの「50年目の年」です。これまでいろいろな記念行事を行ってきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。まだ50周年の抽選企画が残っています。『3月31日までにコープカードが使われた金額』に対して抽選券が発行され、抽選によって商品券などが当たる企画です。お買い物には、コープカードを忘れずにご提示ください。

50周年を迎え、組合員さんから嬉しいお便りをいただきました。「50周年と聞いて、最初に生協に入った若かりし子育ての頃を、懐かしく思い出しました。みんなで1枚の注文用紙を回したり、お金を計算して封筒に入れたいと思いました!」

今は80代になりましたが、近所にお店ができて助かっています。やはり買い物は生協さんだねと、いつも友人と話しています。

私も生協に加入して38年になりますが、当時は組合員さんたち自身がいろいろと苦労されて、私たちと一緒にここまで広めてくださいました。当時よりもずいぶん便利になってきていますが、これからさらに良くなっていくためにも、ぜひご協力をお願いいたします。

知っててお得! 知ってて便利!

もらってうれしい商品券!

お祝いに! お歳暮に! お返しに!
ちょっとした心遣いに!

「祝」商品券 通常の商品券

コープの商品券を、親戚の子ども入学祝・贈り物に利用しようと思います。宮崎市のH・Aさん(40代)

知れいからコープの商品券をいただきました。ホントにもらって嬉しい商品券ですね。コープのお店で何をしようかと、今からワクワクしています。宮崎市のT・Nさん(70代)

コープの商品券は、サービスカウンターでお求めください。贈答用の封筒(無料)や箱(有料)もご用意できます。(無料の花柄封筒へ)

◇どちらの商品券も、コープみやぎ県内16店舗のお店と、共同購入の支払いにもご利用できます。
◇詳しくは、各店のサービスカウンターでお尋ねください。

クイズ

◆開発当時から「不必要な添加物を使わずに、美味しいウインナーを作りたい」の想いで誕生したのは、「みやぎCO・OP」ウインナーです。□に入るのはどれでしょう?
② 薫の歌 ③ 薫の唄 ④ 薫の詩

◆「身近なくらしの話題」、「職員の対応で嬉しかったことを教えてください。良かったことをさらに生かしていきます」、「ペ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コードからおすすめ。コープみやぎきへのご意見・ご質問・クイズ → クイズ・クロスワードへすずんでください。
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。

◆郵送の先 〒880-8530
コープみやぎきハロー!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。

◆9月(No.333)ハロー!コープクイズの答 ⑥ 牛乳
応募総数1205通 正解者数1178通

花緑店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0986-23-6400

花緑店お楽しみ市

11/25(土)・26(日)・27(月)

12月のカレンダー

26(日) お楽しみ市 保障相談日
27(月) たご焼き(大入場)
28(火) いい肉の日
29(水) 野菜、漬物、乾物(女のぼん)
30(木) 明太子の日
12/1(金) 手づくりヒザ(ホソヒザ)
2(土) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
3(日) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
4(月) りんごあめ(リンゴアレルギー) 地場産品(産直直売)
5(火) 大雪・タラの日
6(水) りんごあめ(リンゴアレルギー) 地場産品(産直直売)
7(木) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
8(金) 手づくりヒザ(ホソヒザ)
9(土) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
10(日) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
11(月) 保障相談日
12(火) 明太子の日 野原、漬物、乾物(女のぼん)
13(水) 手づくりヒザ(ホソヒザ)
14(木) りんごあめ(リンゴアレルギー) 地場産品(産直直売)
15(金) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
16(土) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
17(日) お楽しみ市 野原、漬物、乾物(女のぼん)
18(月) りんごあめ(リンゴアレルギー) 地場産品(産直直売)
19(火) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
20(水) 手づくりヒザ(ホソヒザ)
21(木) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
22(金) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
23(土) たご焼き(大入場)
24(日) クリスマスイブ 地場産品(産直直売)
25(月) クリスマス 野原、漬物、乾物(女のぼん)
26(火) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
27(水) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
28(木) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
29(金) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
30(土) 野原、漬物、乾物(女のぼん)
31(日) 大晦日
1/1(月) 元日 全店店休日
2(火) 全店店休日
3(水) 全店店休日
4(木) 初市

※催事についてはお取引先と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。