★お楽しみ抽選券は、見開きの左肩にあります。


かおる坂店版

“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


**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)

## おたより

### お店でのいろいろなサービス

#### SDGsだなと思います

買い物の時、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が、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)

ハロー!コープを読んでいて、「商品の量目が多過ぎる時は減らすことができる」ということを知りました。SDGsだなと思いました。コープさん、さすがです。

宮崎市のM・Sさん(70代)

#### 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。お客様の立場をすごく考えていただき、いろんなことの要望に応えてくださっている生協さんに驚きです。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)

#### 店舗にこにこ便は便利

生協のにこにこ便は便利ですね。お店で送りたい商品の積算を済ませ、カウンターにそのまま持って行くだけで、箱の準備、箱入れ作業まで全てしていただけるので、とても助かります。

宮崎市のK・Mさん(50代)

※年末年始など繁忙期には、箱入れを組合員さんにお願いすることもあります。ご了承ください。

### 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)

#### カボチャのいとこ煮

カボチャを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、塩をパラパラと(加減を見て)ふってまぶします。ゆで小豆(缶詰など)を加えて混ぜ合わせ、ラップして加熱します。均一に熱が通るよう途中で上下を返し、カボチャに竹串が通ればOKです。簡単に美味しくできて、すぐに食べられます。

延岡市のE・Uさん(70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)切ってオーブン対応の皿に並べ、その上に塩コショウ、マヨネーズ、チーズをかけてオーブンで焼きます。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)

#### あらかじめ切っておきます

ひと口大に切って、煮物用として冷凍しておきます。煮物が食べたくなったら、容器に調味料を合わせて入れ、その中に冷凍カボチャを入れて、レンジでチンするだけですぐにできます。またカボチャを薄く切って、フライパンに油を薄くひいた中に入れて、素焼きにしてサラダと一緒に食べます。甘くておいしいです。

宮崎市のM・Yさん(60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。頭の方も、月二のペースで市の図書館に通い、小説と雑誌を読み、記憶力を鍛えています。目標は100歳でも自立生活ができること。

都城市のH・Kさん(60代)

#### 毎日のウオーキング

私の健康維持はウオーキングですね。始んど毎日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ます。ストレス発散にもなりますヨ。

高鍋町のM・Kさん(60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やってから、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)

#### 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い時もありますが、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、なかなかひとりではしないものですね～(笑)。

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、その日の気分で入浴剤を選び、時々足の裏のツボを押したりします。無理のないようにリラックス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んだりします。

延岡市のY・K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

運動苦手な私が唯一(？)続いているのが、朝夕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)

#### ビタミンC摂取を心がける

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、口内が「酸」に偏るのも良くないらしいので、うがいをしたりフッ素ジェルを使ったり、歯も大事にしていきたいです。

宮崎市のN・Nさん(40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)

#### 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

店長:西畑 康一(にしはた こういち)

「ロールキャベツと一緒に煮込みソースもどうぞ」

## 店長便り

皆様こんにちは。店長のにしはたです。いよいよ12月ですね。だんだん寒さも増してきました。皆様は風邪など引かれていないですか。お互いに体調管理に気をつけていきましょうね!

プレミアム商品券のご利用が多くなりましたね。お釣りが出ない商品券なので、千円単位の合計金額にあと少し足りない方には(急ぎの必要ではありませんが)、宮崎市の指定ゴミ袋をおすすめしたりします。すると、**「どうせ使うからありがとう」**とご利用されることもあります。また金額の端数がある時は、**「くらしの積立てから支払いができるから便利ですね」**などと喜ばれ、くらしの積立にチャージする方が増えています。**「支払う時に小銭を出したり、お釣りを小銭でいただくことがなくて、スムーズに買い物ができます」**と好評です。サービスカウンター横のチャージ機で簡単にチャージできますので、ぜひご利用ください。まだくらしの積立をご存じでない方や分からない時は、サービスカウンターの職員にお気軽に声をおかけください。

さてホットメニューが美味しい季節ですね。畜産の冷凍コーナーのロールキャベツは、肌寒くなってからよく利用されています。そんな時、畜産部門の押川桂介マネージャーは近くのお店に買い物に行った時に、お肉のコーナーに**『ロールキャベツの煮込みソース』**という商品があることに気づきました。かおる坂店にもあると便利ではないかと考え、商品登録後、すぐに畜産の冷凍コーナーに関連陳列をして、ご案内しています。皆様もご自宅で簡単に、美味しいロールキャベツを作ってみませんか。

冷凍コーナーのロールキャベツ

ロールキャベツ煮込みソース

### ＜『50周年感謝祭』のお知らせ＞

11月25日～27日はお楽しみ市ですが、25・26日の2日間は50周年感謝祭がシーガイア松泉宮グリーンガーデンウォークモールで開催されます。時間は10:00～15:00です。ステージ・イベント・フリーマーケット・キッチンカーなど楽しい催しが盛りだくさんです！ぜひ感謝祭を楽しんできてくださいね！

### ＜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ましては、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！

## 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、親戚の子どもの入学祝に贈りたかったので、『祝』の方を利用しようと思います。

宮崎市のH・Aさん(40代)

職場の方で、"退職祝はコープの商品券がいい!"と希望している人がいました。私の『退職祝』もコープの商品券でよさそうです。

都城市のY・Tさん(50代)

知り合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買おうかと、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→)
◇どちらの商品券も、コープみやざき県内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。

## かおる坂店からのお知らせ

営業時間 10:00～20:00
TEL0985-52-5558

**かおる坂店お楽しみ市**
**11/25(土)・26(日)・27(月)**

### 12月のカレンダー

| | | |
|---|---|---|
| 11/25(土) | | 地場産品(椎葉商事) |
| 26(日) | お楽しみ市 | |
| 27(月) | | やきとり・ももやき(焼き鳥さつき) |
| 28(火) | | |
| 29(水) | いい肉の日 | すり身の天ぷら(イルカ(天ぷら)) |
| 30(木) | | |
| 12/1(金) | | やきとり・ももやき(焼き鳥さつき) |
| 2(土) | | 焼鳥(椎鳥) |
| 3(日) | | |
| 4(月) | | すり身の天ぷら(イルカ(天ぷら)) |
| 5(火) | | |
| 6(水) | | 唐揚げ(とり男) |
| 7(木) | 大雪・タラの日 | やきとり・ももやき(焼き鳥さつき) |
| 8(金) | | しそ巻き・とろろとん(まるや食品) |
| 9(土) | | 焼鳥(椎鳥) |
| 10(日) | | お好み焼き(瀬江(お好み焼)) |
| 11(月) | | |
| 12(火) | 明太子の日 | |
| 13(水) | | |
| 14(木) | | すり身の天ぷら(イルカ(天ぷら)) |
| 15(金) | | |
| 16(土) | | 地場産品(椎葉商事) |
| 17(日) | お楽しみ市 | |
| 18(月) | | やきとり・ももやき(焼き鳥さつき) |
| 19(火) | | |
| 20(水) | 記念日 保障相談日 | お正月用品、おしめ用品、ちらし加工品(小林様) |
| 21(木) | | すり身の天ぷら(イルカ(天ぷら)) |
| 22(金) | 冬至・かぼちゃの日 | |
| 23(土) | | 焼鳥(椎鳥) |
| 24(日) | クリスマスイブ | ナン・カレー・チキン(インド料理サジョウン) |
| 25(月) | クリスマス | |
| 26(火) | | |
| 27(水) | | たこ焼き(大入鱒) |
| 28(木) | | |
| 29(金) | | |
| 30(土) | | |
| 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。

## 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!**

- 鉄板焼ステーキ 一ツ葉 ミヤチク 大淀河畔 みやちく 10%割引「みやちく」(宮崎県内4店舗)
- 焼肉・鉄板焼ステーキ 横道り ミヤチク とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク 5%割引 Fishermans「フィッシャーマンズ漁師の牡蠣小屋&肉小屋」(宮崎市青島4丁目1)
- 10%割引 高千穂牧場「まきばのレストラン」(都城市吉之元町 5265－103)
- HOTEL SHIKITEI 四季亭 10%割引 ホテル四季亭「レストランやまもも」(児湯郡高鍋町北高鍋5224)
- ふるさと料理 杉の子 5%割引「ふるさと料理 杉の子」(宮崎市橘通西2丁目1-4)
- 中国料理 龍王 10%割引 ANAホリディインリゾート宮崎内「中華料理 龍王」
- BRICK STEAK HOUSE 5%割引(宮崎市新別府町江口963)「BRICK STEAK HOUSE」
- 5%割引 味処 国技館「味処 国技館」(延岡市春日町2-3-4)
- 一本一草 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。「食彩健美 一本一草」宮崎観光ホテル内
- 隠れ里の懐石料理 わらしべ サービス ランチ・ディナー利用時にワンドリンクをサービス。「隠れ里の懐石料理 わらしべ」(宮崎市清水2丁目8-2)
- GARDEN TERRACE MIYAZAKI サービス ランチご利用時にワンドリンクをサービス。「ガーデンテラス宮崎」(宮崎市下原町247-18)
- 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 テラスタ都城「鉄板焼 都雅」(都城市中町17街区2号)

## 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、『みやざきCO・OP ＿＿ウインナー』です。＿＿に入るのはどれでしょう?
㋐薫の歌　㋑薫の唄　㋒薫の詩

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

キリトリセン

ハロー!コープ No.335 クイズの答 2023.11月号

(12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) か

※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)

## お正月のお花をご希望の場所までお届けします

※写真は4,200円のアレンジです。　花器は写真と異なる場合があります。

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!

**混み合う時期はスピードコースがお勧め!**

優先的に技術教習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(えびの市大明司)

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**

◆出資減資申込書は、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しています(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の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)

**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!