

“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

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。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!コープを読んでいる、「商品の量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だなどと思いましたが、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)

店舗にここへ便は便利

生協のここへ便は便利ですね。お店で送りたい商品の精算を済ませ、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を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)

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)ぶつてまぶします。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)

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。煮物が食べなくなったら、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て中に入れて、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)

毎日のウォーキング

私の健康維持はウォーキングですね。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ます。ストレス発散にもなります。

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、なかなかひとりでしてはいけませんね〜(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、その日の気分が入浴剤を選び、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、朝タ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)

ミニバレ

週1回のミニバレです。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

店長便り



やました たみき
店長: 山下 民樹
「娘の結婚式での写真です。幸せになって欲しいです」

皆様こんにちは。店長の山下です。10月は娘の結婚式でした。入籍は昨年に済ませていましたが、コロナ禍ということもあり、1年遅れでの挙式でした。一人娘です。で最初で最後ですが、バージンロードを二人で歩く時には、やはり感慨深いものがありました。親としては幸せな家庭を築いて欲しいと願うばかりです。

そろそろ年賀状やクリスマス・年末・お正月のことが気になる時期になってきました。現在コープのお店では、毎年ご好評をいただいています年賀状印刷、クリスマスケーキ、おせち・オードブルのご予約をサービスカウンターにて承っています(おせち・オードブルにつきましては製造可能数量に達した時点で締め切らせていただきますので、予めご了承ください)。

〈大根の部位ごとの特徴と適した食べ方〉

これから「おでん」「ブリ大根」など、大根のおいしい季節ですね。お料理の目安にどうぞ。

ご参考にしてください!			
<部位>	①先端の部分	②中央の部分	③根の部分
<特徴>	柔らかくて辛い	柔らかくて甘い	固くて甘い
<用途>	炒め物、少量の大根おろし	煮物、みそ汁	サラダ、大根おろし

＜年末商品のご予約等、締め切りのご案内＞

- 年賀状と喪中はがき印刷・・・・・・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!

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・年始のご家族みなでの食事には・・・

“コープカード”が使える提携店がお得!

5%割引

ミヤチク

宮崎市内各店

5%割引

ミヤチク

宮崎市内各店

10%割引

Fishermans

「フィッシャーマンズ漁師の牧場小豆と肉小屋」
(宮崎県青島4丁目1)

10%割引

高千穂牧場

「まきはのレストラン」
(都城市吉元町)
5265-103

10%割引

四季亭

HOTEL SHIKITEI

ホテル四季亭「レストランやまもも」
(宮崎県高鍋町北高鍋5224)

5%割引

ふるさと料理 杉の子

「ふるさと料理 杉の子」(宮崎市橋通西2丁目1-4)

10%割引

龍王

中国料理

ANAホリディイン
リゾート宮内町

5%割引

BRICK STEAK HOUSE

「BRICK STEAK HOUSE」
(宮崎県新市町)
江11963

5%割引

味処 国技館

「味処 国技館」
(延岡市春日町)
2-3-4

5%割引

中草料理 龍王

「中草料理 龍王」
(宮崎県高鍋町)

5%割引

わらべ

「わらべ」
(宮崎県高鍋町)

5%割引

テラスタ都城

「テラスタ都城」
(宮崎県高鍋町)

5%割引

テラスタ都城

「テラスタ都城」
(宮崎県高鍋町)

組合員さんからも、「毎年コープのクリスマスケーキ、オードブルを欠かせずに利用しています。これがないと年を越せません」と言う声をいただいています。

話は変わりますが、コープ委員さんから、「共同購入のカタログで、『国産山菜盛り合わせ』が載っていて利用しました。国産はなかなか見かけないので、3個購入しました。炊き込みご飯に麺類のトッピングに味噌汁にと、本当に便利です。水煮パックなのでサツと水洗いして、水気を切ってすぐに使えます。可能ならお店でもぜひ置いてほしいです」とのご要望をいただきました。そこで早速、商品部の担当職員がお取引先と商談をして、取り扱いが可能となり品揃えを始めました。その声をPOPに活用させていただいています。どうぞご利用ください。



組合員さんに教えていただきました!
「国産山菜盛り合わせ」
本品は国産山菜を厳選して水煮にし、水気を切ってすぐにご利用いただけます。
298円(税別) (322円)

商品とお気に入りの声
右端は農産部門 福留 由紀子さん

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

コープの商品券を、親戚の子ども入学祝に贈ったので、「祝」の方を利用しようと思います。
宮崎市のH・Aさん(40代)

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、今からワクワクしています。
宮崎市のT・Nさん(70代)

職場の方で、「退職金はコープの商品券がいいな!」と希望している人が、私の「退職金」もコープの商品券で決まりました。
都城市のY・Tさん(50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。

クイズ

◆開発当時から、「不必要な添加物を使わずに、美味しいワ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」
「ウィンナー」です。□に入るのはどれでしょう?
②薫の歌 ②薫の唄 ②薫の詩

◆「身近な暮らしの話題」、「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地名、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。コープみやざきへのご意見・ご質問・クイズ → クイズ・クロスワードへすんでください。
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 ⑥牛乳
応募総数1205通 正解者数1178通

都北店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0986-38-6000

都北店お楽しみ市

11/25(土)・26(日)・27(月)

12月のカレンダー

12/25(土)	12/26(日)	12/27(月)
26(日)	27(月)	28(火)
28(火)	29(水)	30(木)
30(木)	12/1(金)	2(土)
2(土)	3(日)	4(月)
4(月)	5(火) 保障相談日	6(水)
6(水)	7(木) 大雪・タラの日	8(金)
8(金)	9(土)	10(日)
10(日)	11(月)	12(火) 明太子の日
12(火)	13(水)	14(木)
14(木)	15(金)	16(土)
16(土)	17(日) お楽しみ市	18(月)
18(月)	19(火)	20(水) 保障相談日
20(水)	21(木)	22(金) 冬至・かぼちゃの日
22(金)	23(土)	24(日) クリスマスイブ
24(日)	25(月) クリスマス	26(火)
26(火)	27(水)	28(木)
28(木)	29(金)	30(土)
30(土)	31(日) 大晦日	
1(月) 元日	2(火)	3(水)
2(火)	3(水)	
3(水)		
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。

お正月のお花を ご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、お正月の準備が大幅に助かります。
(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。

※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。

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!

混合時期はスピードコースがオススメです!

※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。

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。

提出学校は県内に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)