

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だなどと思いきや

買った物の時、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だなどと思いきや、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。お客様立場をすく考えていただき、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)

店舗にここへは便利

生協のここへは便利ですね。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っただけで、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)

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。頭の手足の屈伸やふくらはぎのマッサージなどをやっただけで、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ただけで、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く、時もありですが、それも口腔ケアということでも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。延岡市の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2回犬の散歩!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

店長便り

皆様こんにちは。店長の長野です。朝々めっきり涼しくなりました、というか寒くなりました。今年も残り1カ月ちょっとになってきました。一年経つのが早いんですね。我が家は次男の大学受験が近づいていますが、どうなることやら!??さて、寒くなってくるとお鍋が恋しいですが、お昼の弁当やちよっと温まりたい時は、スープも良いですね。フリーズドライだと手軽に楽しめます。コープ委員さんからは、「CO・OP揚げなすと生巻のスープ」が美味しい、とお聞きしました。みんなにも好評そうですね。生巻が入っているのでポカポカになります。また他の組合員さんからは、「CO・OP海鮮だしのキムチスープ」が美味しいよ、と教えていただきました。こちらは「お鍋に400ccのお湯とニラを3本ぐらい切って入れ、煮えた頃に卵を入れてかき混ぜたら、ちよどいい味のチゲスープになって美味しい」とのことです。こちらも少しピリ辛で温まりますね。スープもたくさん種類があり迷います。忙しい朝にも重宝しますし、人気の

店長:長野 一 道
「スープであつたまろう!」

「たまごスープ」は小腹が空いた時にもご飯と一緒に簡単雑炊のようにしても美味しいです。皆様のお気に入りのスープはどれでしょうか。お気に入りの理由や「こうやって食べているよ」といった工夫、アレンジメニューなどありましたら、教えてください。POPなどで案内していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

一緒に働く仲間を紹介します

孫のお世話は楽しいです

こんにちは。朝と夕方が寒くなり、ようやく秋の季節になりました。仕事が終わって家に帰ると、1歳6カ月の孫が待っています。孫のご飯など世話をしていると、私も3人の子育て中は、なかなかスムーズにご飯を食べてくれず、四苦八苦したな、と思いつつ、12月にはまた一人孫が産まれるので、今以上に賑やかになりそうです。

ペーカリー部門
さいとう 斎藤 ちずるさん

<年末商品のご予約等、締め切りのご案内>

○年賀状&喪中がはき印刷・・・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!

10%割引: ミヤチク (大友河野、大友河野、大友河野)
10%割引: Fishermans (高千穂牧場、高千穂牧場、高千穂牧場)
10%割引: 四季亭 (HOTEL SHUKITEI、HOTEL SHUKITEI、HOTEL SHUKITEI)
10%割引: 龍王 (ANAホリデイイン、ANAホリデイイン、ANAホリデイイン)
5%割引: BRICK STEAK HOUSE (宮崎市新別府、宮崎市新別府、宮崎市新別府)
5%割引: 国技館 (延岡市春日町、延岡市春日町、延岡市春日町)
5%割引: 龍王 (中津野、中津野、中津野)
5%割引: わらび (ランチ・ディナー、ランチ・ディナー、ランチ・ディナー)
5%割引: 龍王 (ランチ・ディナー、ランチ・ディナー、ランチ・ディナー)

《ピザのご予約を承ります》

ペーカリーコーナーでは、クリスマス・年末のピザのご予約を承っております。ご希望の時間に合わせてピザを焼きますので、焼きたてのピザをお持ち帰りいただけます。ご予約は、お受け取りの2日前までお願いいたします。種類やサイズなどは、ペーカリー職員へご確認くださいね。

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!お歳暮に!お返しに!
ちよとした心遣いに!

「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い・贈ったかったので、祝の方を利用しようと思います。宮崎市のH・Aさん(40代)

知れ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。

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!

混合時期はスピードコースがおすすめ! 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)

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!

ハロー!コープ No.335 クイズの答

2023.11月号

〈何でもメッセージ〉 回答(●:いる ●:いない)

◆「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」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

財光寺店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0982-52-6611

財光寺店お楽しみ市

11/25(土)・26(日)・27(月)

12月のカレンダー

12/25(土)	お楽しみ市
26(日)	保障相談日
27(月)	保障相談日
28(火)	読火焼、焼き芋
29(水)	いい肉の日
30(木)	りんごあめ
12/1(金)	読火焼、焼き芋
2(土)	読火焼、焼き芋
3(日)	読火焼、焼き芋
4(月)	
5(火)	万葉餅、万葉餅
6(水)	
7(木)	大雪・タラの日
8(金)	読火焼、焼き芋
9(土)	保障相談日
10(日)	
11(月)	
12(日)	明太子の日
13(水)	
14(木)	読火焼、焼き芋
15(金)	
16(土)	読火焼、焼き芋
17(日)	お楽しみ市
18(月)	
19(火)	
20(水)	ふりの日
21(木)	読火焼、焼き芋
22(金)	冬至・かぼちゃの日
23(土)	読火焼、焼き芋
24(日)	クリスマスイブ
25(月)	クリスマス
26(火)	
27(水)	読火焼、焼き芋
28(木)	読火焼、焼き芋
29(金)	読火焼、焼き芋
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。