

“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 272,276世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 19,120円 (2月18日現在)



3月
350号 3回

発行 生活協同組合コープみやざき 理事会
所在地 〒880-8530 宮崎市瀬頭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

ササッと作れる お弁当おかず その2



ピーマンとちくわの炒めもの

宮崎市 Y・Sさん(60代)

ゴマ油でピーマンとちくわを炒めて、
うなぎのタレをかけてゴマをかけます。
超簡単です。めんつゆでもOKです。



レンチン玉子焼き

延岡市の組合員さん(50代)

ササッと作れるお弁当おかず…。玉子焼きを
作るのが私はだる〜〜くて！！耐熱容器にほぐ
した卵1個ラップしてレンチン(30秒)、次
にスライスチーズをのせてレンチン(30秒)
し、折り曲げて完成！！色味で黄色が欲しい時
に試してみてください！

先月主人の運転で、広島
へスキーに行ってきました。
寒波のおかげで、ゲレンデ
の積雪が30cmから140cm
に。雪質も粉雪で最高のコ
ンディションでした。昨年
広島に転動になった息子家
族と、今年も事故なく楽し
いスキーになりました。帰
りに生協のお菓子を渡すと、
孫が大喜びでした。おいし
くて安全なので、いつも頼
りにしています。

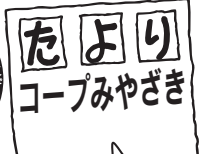
宮崎市の組合員さん
(60代)

料理が苦手な私も、主人
や子どもの弁当を作ってい
ました。玉子とウインナー
は毎日、他に肉や魚を入れ
てOKです。主人や子ども
にごめんなさいです。10年
前に弁当作りは終わしまし
た。今弁当を作っている方
おいしい弁当を作ってくだ
さいね！応援したい気分
です！！

応援したい気分

延岡市の組合員さん
(60代)

スキー旅行



携帯メールで、写真付きのおたより
を送ることもできます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop



長ネギの豚バラ巻き

高鍋町の組合員さん
(60代)

豚バラ肉に塩コショウを
少し多めに振り、長ネギに
くるくる巻き、油は引かず
にフライパンで焼くととて
もおいしいです。照り焼き
にしてもおいしいです。

新しい節目の時期

えびの市 J・Hさん
(60代)

日に日に昼の長さが身に
染むようになりました。あ
と1カ月と少しで春分。季
節の移ろいは早いものです
ね。3月に入ると卒業式、
4月には入学式と新しい節
目の時期となりますね。

楽しく習っています

宮崎市の組合員さん
(70代)

昨年には鳥に食べられて見る
間もなかったのに、今年
鳥が来ませんでした。山に
実がたくさんあつたのかな
あと思つています。隣の木
もたくさん赤い実をつけて
います。鳥が来れば大変で
すが、どうしたのかと心配
です。

鳥が来れば

大変ですが…

国富町 T・Kさん
(70代)

庭先のウメの花が今年も
たくさん咲きました。赤モ
クレンも咲き始めましたが、
楽しく習っていますよ！

「令和6年能登半島地震災害支援募金」 延長のお知らせ

コープみやざきでは「令和6年能登半島地震災害支援募金」に取り
組んでいます。被災地では現在も多くの方が避難生活を余儀なくさ
れており、日常生活を取り戻すことが困難な状況であることから、
取り組み期間を延長します。

【共同購入】

*6月1回 410号(5月20日配布)まで。
注文番号 **625** 番で1口100円から募金を受け付けます。

【店舗】

*5月31日(金曜)まで、募金箱を設置しています。

寄せられた募金は、日本生協連を通じて義援金として被災地へ届けられる
他、支援金として被災地支援のための活動などに活用されます。
組合員のみなさまの温かいご支援、ご協力をお願いいたします。

トラックを駐停車させる場合には、安全を確保するため、 輪止めをするようにしています。

「なぜ」するのかを意識

日向支所 地域責任者 中川智博

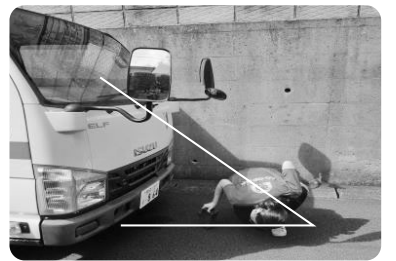


私は運転をするにあたってなぜそれをするのか
意識するようにしています。入協当時は輪止めを
することに慣れてなく、正直少し面倒に感じていた時が
ありました。ですが、普段の業務でなぜそれが組合員さんの
ためになるのか、なぜ安全のためにそれをやらなければなら
ないのかを周りの先輩方に教えていただき、考えるよう
になりました。すると、今まではやらなければいけないと
思っていたことが、自分から率先してやろうという意識に
変わりました。

安全運転や輪止めをすることも同じで、なぜそれをする
のかを意識することで、輪止めをする際に流れ作業になら
なかったり、どうすれば安全運転をできるだろうかと考え
られるようになると思います。

トラックの前方には、運転席から 見えない部分＝「死角」があります

下の写真の三角部分については、運転席
に乗車した際、直接見ることはできません。
乗車前輪止めを外す時、車体下部を見るこ
と、および乗車後にアンダーミラー(左側
の丸いミラーです)で確認し、極ゆっくり
発進で安全確保に努めてまいりま
す。



配達トラック 輪止めの取り組み

安心します

門川町 宮ノ下由美子さん

雨の日でもちゃんと輪止めを
される姿を見て、教育の行き届
いていることに安心します。事故に
なるとみんなが悲しみます。今後
もよろしく願いいたします。

昨年10月、商品センターが
宮崎市清武町に移転しました。
並行して(株)リサイクルセ
ンターコープみやざきが、商
品センター敷地内に併設され
今年1月から稼働が始まりま
した。
移転が決まった時、通勤が
不便になる職員さんもきつと
多いはず、どれくらいの方が
続けてくださるのだろうか、と
不安を感じていました。
実際かなりの方に残ってい
ただけ、新しい職員さんも募
集して、なんとか無事に今ま
で通り、共同購入の商品をお
届けできることとなりました。
共同購入を頼りにされて
いる組合員さんにもたくさん
らっしゃいます。なので、と
ても心配でした。
続けていただけただけの職員さ
ん、新しく入協してくださつ
た職員さんに、心から感謝し
ています。一度村角町の商品
センターを見学させていただ
いたことがあります。
流れてくる保冷箱に、注文
通りの商品を入れていく、神
経を使うであろう作業を機
敏にこなす職員さんに、感動
した記憶があります。また見
学できるようにしたら、ぜひ
行ってみたいと思っています。
カタログについては以前よ
り声をいただいていた回収・
リサイクルが始まりました。
『カタログの回収待っていま
した。またコアノンロールへ
と生まれ変わってくるのです
ね。私たちのもとへ…』もう
すでに嬉しいおたよりも届い
ています。コアノンロールを
購入した時には「おかえり」
と言いたいと思います。

◎(70代)

CO・OP共済ニュース

地震被害への備え、大丈夫ですか

~防災・減災、そして生活再建~

少しでも掛けていて良かった

地震なんてないと思っていたので、少ししか掛けていませんでした。しかし、少しでも掛けておいて良かったと心から思います。共済金で壁のヒビの補修ができてます。

(共済金の手続きをされた組合員さんの声)



地震や津波への備え、できていますか？

各自治体が作成している『防災マップ』に目を通しておきましょう。どこに・どのよう避難するか？それぞれで避難できるように、ご家族で話し合っておきたいですね。

非常用持ち出し品を準備しましょう

もしもの時、持ち出す物を確認しておきましょう。食糧や飲料水に加え、「メガネ・コンタクト・補聴器・入れ歯とそのケース・携帯電話」など、配給が難しく自分の物でない困る物は、優先して準備しましょう。



新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策として、マスクや消毒液なども常備しておきたいですね。

コープみやざきでは生活再建のお手伝いとしてCO・OP共済を取り扱っております

全国各地で地震が発生しています。今年1月1日元旦に、『能登半島地震』が発生しました。現在もライフラインの復旧は思うように進まず、避難生活を余儀なくされている方が多くいらっしゃいます。被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

皆さんは、もしも被災された時に、今と同様の生活に戻すための保障はお持ちでしょうか？

〈お問い合わせ先〉

コープ火災共済センター 0120-603-143
(月曜~土曜 9:00~18:00)

くらしの保障部 0985-29-3700
(月曜~土曜 9:00~17:50)

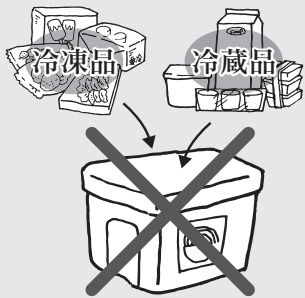
Q&A



Q 保冷箱がかさばるので、冷凍品と冷蔵品を同じ箱にまとめて入れてもらいたいのですが、大丈夫ですか？

A 冷凍品と冷蔵品はそれぞれの箱で保管をお願いします。

冷凍品と冷蔵品はそれぞれ、よい状態で保存するための温度が異なります。まとめて保管すると、果物の味が変わったり、アイスが溶けてしまったり、水分の多い冷蔵商品が凍ってしまうことがあります。保管にお手間を取らせてしまい、申し訳ございませんが、冷凍品・冷蔵品・常温品はそれぞれ、別の箱で保管いただくようお願いいたします。



旅行センター その早さに驚きました！

旅行センターに直接行かなくても、電話で予約してもらえるので大変助かっています。
日向市 T・Sさん

WEB限定の安いチケットを購入しましたが、結局みどりの窓口がある都城まで行かねばならず、それならば生協にお願いしました。みどりの窓口がない小林市では安心してチケットの準備ができるのは、とてもありがたいです。
小林市 O・Mさん



旅行センター 金丸恵子

ご利用いただいた航空券などは、ご自宅や職場まで無料で郵送しております。また、県外への発送も無料です。

受取場所・時間を指定される場合は、宅配便(クロネコヤマトさん)で発送し、県内は300円でご利用いただけます。お支払いは共同購入登録の口座での支払いや店舗での入金、くらしの積立からの支払いができます。利用割戻しの対象にもなりますよ。

※JR券・テーマパークのチケットなどは、宅配便配達となります。



お問い合わせ

旅行センター 電話:0985-28-0568 (月曜~日曜 9:00~17:30)
Eメール: ryoko@miyazaki.coop

お気に入りの商品が探せます！

すごく親切だなと思います

高鍋町の組合員さん

以前注文したことがある商品には網掛けがついていたり、商品案内板として過去1年に注文した雑貨品の一覧があったり、すごく親切だなーと思います。こんな商品頼んでいたんだなーと振り返りにもなります。



組合員さんがカタログでいつも利用される商品をスピーディーに見つけていただけるよう、注文用紙の過去1年間に利用された商品名欄に網掛けしています。

169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183
戸村の鍋からあげ	若菜もも	フライドチキン	めづり	からあげ	だし巻	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース	豚肩ロース
430	646	463	519	430	355	495	463	495	301	495	592	387	387	322

※網掛けをやめて、元通りの注文用紙にすることもできます。地域責任者、または地域責任者支援課にお申し付けください。

地域責任者支援課

電話 0985-20-2110 (月曜~金曜 9:00~18:00)

地域責任者がトラックを駐停車させる場合、安全を確保するため
をしています。
① 坂道 ② 輪止め ③ 石

●応募方法 しめきり 3月末日提出分まで

★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地域責任者、またはお店のサービスカウンターでお渡しください。はがき(宛て先〒880-8530 コープみやざき にじのわコープクイズ係)インターネット(https://www.miyazaki.coop)での応募も可。インターネットでは、お問い合わせ→クイズ・クロスワードへすすむか、右のQRコードからもすすめます。携帯メールでもご応募できます。



①お名前 ②組合員番号 ③電話番号
④クイズの答え ⑤希望賞品 ⑥なんでもメッセージを書き込んでください。写真付きでのおたよりもお待ちしています。
★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふうに使っています」「私のちょっとした工夫」「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・要望・意見」、イラスト、「春といえば…」などをお待ちしています。
★年代はご登録の情報に基づいて掲載いたします。
★正解者の中から、抽選で200人に
A. コープみやざき商品券(500円)、
B. かんたん料理集④(735円)をさしあげます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

コープクイズ 2044号(1月分)の答え

☆答え...③ 51

☆応募総数...757通 ☆正解者数...745通

3月にじのわ
コープクイズ
→機関運営部(3月末)

答

クイズの答えを記入後に
希望賞品を〇で囲んでください

A B

♪なんでもメッセージ♪ 回答の方は〇、
いらぬ方は×を→()

市・町・村 (受取地名)
〇で囲んでください

(氏名) _____ (組合員番号) _____

様

(TEL) _____ 受付者サイン _____

※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その場合写真や名前、年代掲載にご協力いただけますか。〇をお願いします。(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可/年代不可)