

“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 272,295世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 19,125円 (2月25日現在)

にじのわ

3月
351号 4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>



昨年、水耕栽培のヒヤシンスの花が終わった後、庭に植えていたら小さい花をつけていました。華やかさはないけど、きれいです。今年も花が終わったら、庭に植えてみようと思います。

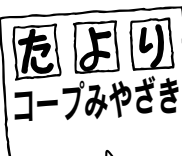
都城市の組合員さん
(60代)

ヒヤシンス

毎年、庭の沈丁花の花が咲き、とてもいい香りに癒されます。小学生の頃に寒い中、そろばん塾に通っていた時、近くのお家の庭に沈丁花の花が咲いていました。なんていい香りなんだろうと元気をもらって、がんばって続けられました。いい香りの記憶って、思い出と一緒に残っているものなんですね。

志布志市の組合員さん
(50代)

いい香りの記憶



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



見ることができて
よかった

日向市 K・Sさん
(60代)

孫の参観に行ってきた。年長さんになり、たくましくなりました。3月は卒園です。コロナ禍で幼稚園の行事になかなか参加できませんでしたが、成長した孫の様子を今日思いがけず見ることができてよかったです。

「いつもありがとう!」

宮崎市の組合員さん
(50代)

就職した子どもが初めての給料日に、祖父母と私達を食事に入れて行ってくれました。「じいちゃん、ばあちゃん、いつもありがとう!」とあいさつされて、祖父母とも「長生きしてよかった」とうれしそうでした。これからも元気にがんばってほしいです!

電車の多さにも ドキドキ!!

宮崎市 M・Kさん
(70代)

県外の娘のところへ、出産後の手伝いに3月半ばから約2カ月行きます。70代の私、体力大丈夫が不安です。電車の多さにもドキドキ!!

格別です!

宮崎市の組合員さん
(70代)

スマイル・ツクシ、山には食材が芽吹き始めてうれしい限りです。半面、眠い朝も来るし…。散歩なども楽しいです。お昼には近くの山々に遊びに行きます。おにぎり持参で、副食は全部生協さんの商品。野菜類はもちろん私の家庭菜園で育てたものです。青空の下で食べるのは格別です!



きれいな花を見ながら

都農町の組合員さん
(60代)

近頃暖かくなってきました。気分も晴れ晴れ、気持ちいいですね。花もきれいに咲いてくれてます。でも草も伸びてきています。これからは草取りが大変になってきますが、きれいな花を見ながら、草取りがんばりたいと思います。

楽しみに!!

門川町の組合員さん
(60代)

小学校から高校までサッカーばかりしていた孫は、

ササッと作れる お弁当おかず

その3



定番は玉子焼き

延岡市 S・Uさん(40代)

昨年4月から娘が高校生になり、毎日頭を悩ませながらお弁当作りをしています。やはり定番は玉子焼き。コープのベーコンを使い、ほうれん草と炒めたり、アスパラベーコン巻きを作ったりと日々がんばっています。コープの炒めるだけの商品など、これからも頼りにしています。

ナムル

都城市 Y・Tさん(30代)

私がよく作るお弁当おかずはナムルです。ほうれん草・人参・もやしなどそれぞれの野菜を洗って、切って、レンジでチンしたら、ゴマ油と塩で和えて完成です。時間と余力がある時に大量に作ってタッパーに入れておくと、ちょっとお野菜が食べたいという時に重宝します。ごま油の香りが食欲をそそり、おすすめです!

生姜焼きのロールキャベツ風

都城市の組合員さん

前日に作った生姜焼きをお弁当用にもちよっと取っておく。次の朝、キャベツの葉1枚の軸を取り、半分に切つて、レンジで1~2分ほど様子を見ながら加熱する。水で濡らして水分取る。水分を拭いたキャベツの上に生姜焼きをのせて、ロールキャベツのように包んで半分に切れば、かんたんおいしくできますよ。

ピーマンを使った1品

都城市の組合員さん(60代)

弁当を作る機会は少なくなりました。よく作ったのは玉子焼きにピーマンの千切りととろけるチーズを入れて巻いた1品や、ピーマンの千切りと塩昆布をササッと炒めて作った1品です。緑が鮮やかで、しかもおいしいです。



日々の幸せ

都城市 S・Nさん
(50代)

4カ月の孫を抱っこしてあやしていると、18歳の老猫が甘えっこしてきて、猫を撫でていると孫がきゅきゅと声を出して喜びます。日々の幸せを感じています。

孫と桜の成長

日南市の組合員さん

3年前娘に女の子が誕生した時、私の大好きな桜の苗木を植えました。今年もまだ新芽が出ないか、ドキドキで庭の花壇を見たら、キヤー!新芽がたくさんついていました!これから孫の成長と桜の成長が楽しみです。

インフォメーション

子育てママのフリーマーケット

子育て中のご家庭が集うフリーマーケットを開催します。卒園・卒業のこの時期、「おさがり会」も開催予定です。お気軽にお越しください。

◆日時: 3月24日(日曜) 10:00~13:00

◆会場: 宮崎市男女共同参画センター パレット/身体障害者福祉会館

◆お問い合わせ先: ママ☆フリマ実行委員

電話 050-5372-9334

茂り、木漏れ日がとても美しくなります。個人的には苔も好きなので、登山道で苔の写真撮る半袖半パン姿の女性が見たら私です。お気軽にお声がけください。山での出会いは楽しいです。

(夏)(40代)



みなさん、「トレイルランニング」という言葉を耳にしたことはありませんか?最近、私がハマっている趣味の1つで、通称「トレラン」と呼ばれています。トレランは、綺麗に舗装されている道を走るのではなく、林道・砂利道・登山道など未舗装路を走ります。これが想像以上に楽しくて、仕事が休みの時や、仕事前にぶらっと山へ行って楽しんでます。

職場の人からは「疲れないの?」と聞かれますが、正直に言うと疲れます。長い距離になると足はボロボロです。だけど、肉体的な疲労感よりも、頭と心がリフレッシュされて気持ちが良いのです。

以前はフルマラソンも走っていたのですが、膝の手術をしてからは、アスファルトを走り続けることによるダメージが気になり、走ることを楽しめなくなっていました。そんな私に、先にトレランを始めていた主人から一緒に山に行ってみないかと誘われ、今では夫婦で山に魅了されています。

山の中では、登山する方々とたくさん出会います。そして、気持ちのいい挨拶を交わし、時には軽く立ち話をし、山の情報交換などをします。河川敷をランニングしている時にはない魅力の1つです。

注文忘れちゃった

こんな時に

共同購入お約束便が お役に立ちます！

注文忘れがなくて便利！

川南町の組合員さん
私は「生しぼりもめん」を毎週必ず注文するのですが、「共同購入お約束便」に登録してもらったら、頼み忘れることもなく、毎回記入しなくてもいいのでとても便利です。

必要な商品が毎週届いて助かります

宮崎市の組合員さん
お約束便に登録してよかったです！私はいつも夜にインターネットで注文しますが、眠くなってそのまま注文を忘れてしまうことがありました。お約束便に登録してからは、毎週必要な商品が届くので、すごく助かっています！

お約束便とは？

組合員さんがほしい商品を、あらかじめ登録しておく仕組みです。商品に登録するとその商品がカタログで品揃えされたときに、指定された個数届きます。
※商品は、注文用紙の提出の有無にかかわらず届きます。
※商品の価格は、その時のカタログの価格になります。
※登録ができるのは、カタログ「ふだんの暮らし」と「やさしさ たらす」の商品です。雑貨や衣料は登録できません。

申し込み方法

注文用紙から申し込みいただけます。

①ここに書き込みます

申し込みの翌々週から、次回ご注文分が表示されます

登録商品名	261	267	310	315	335	349	5
生しぼりもめん	139	106	200	139	160	135	1
国産小粒納豆	1	2	2	1	3	1	

②次の週から品揃えがあった時に商品が届きます

記入番号は「1」

登録したい商品の注文番号

登録する個数

数を1回だけ変更したい場合

私は低脂肪牛乳を毎週2本届くように登録してるけど、来週は3本欲しいのよ。そんな時はどうしたらいいの？

個数を変えたい時はここにご記入ください。次の週のみ、記入された個数で届きます。登録の個数は変更されません。

冷蔵庫に余ってるから、来週は「0」にしたいのよ。

同じ所に「0」とご記入ください！

ご不明な点がある方やインターネット注文をご利用の方は、配達にお伺いしている地域責任者、もしくは地域責任者支援課までお問い合わせください。 電話 0985-20-2110 (月曜～金曜 9:00～17:50)

コープ共済の案内をしています。