

“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 272,284世帯  
県内全世帯に対する加入率 57.5%  
一人平均出資金額 19,129円 (3月3日現在)

# にじのわ

4月  
401号  
1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>



もうすぐ中学校の卒業を迎える娘、高校受験に向けて毎日、土日祝日も通っています。夢に向かってがんばっている姿を見ると、「もうすぐ高校生か。あつという間に大人になり親元を離れていくのか」と目頭が熱くなります(泣)

**目頭が熱くなります**  
延岡市の組合員さん (40代)

前にベトナムからの実習生のことを書きましたが、12期生が入って1年、特に熱心な実習生がいて、日本語検定に向けて勉強もがんばっています。その子の日記に質問が書いてあり、答えるのに「本当、日本語ってなんて難しいんだろう」と思うこの頃です。

**日本語って難しい**

国富町 H・Oさん (60代)

たより  
コープみやざき

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](mailto:niji@miyazaki.coop)

今日もありがとうね

宮崎市 S・Mさん (80代)

花の球根を買って色々な花が咲くと楽しみです。ペチュニア、水仙、スズラン、沈丁花。沈丁花は咲くまでに2年かかりましたが、今はかわいい小さな花を咲かせています。香りもよく朝夕見に行つては気持ちがいい。うね」とつい言葉をかけておられます。今年も球根を土の中に入れて楽しんでいます。

**厚揚げの照りやき**

都城市 H・Kさん (70代)

厚揚げの照りやきは簡単です。厚揚げを食べやすい大きさに切って両面を焼き、しょう油・みりん・甘辛く照り付けます。ちくわを足すこともあるし、残りの汁をほうれん草などからめてゴマをかけてもいいです。

**明るく元気に**

日南市 Y・Iさん (60代)

4月から孫が小学校に入学します。これからも明るく元気に育ってくれればと願うばかりです。

そろそろ

日向市 K・Tさん (40代)

お花がきれいな時期になりました。多肉ちゃんをいただいたので、そろそろ重い腰をあげて多肉ちゃんをアレンジして作ってほしいと思います。お友達へプレゼントすると喜ばれます。



**できるかな(汗)**

日南市の組合員さん

**目標の1万歩**

宮崎市 K・Sさん (70代)

今年になって毎日歩数を記録しています。目標の1万歩にはなかなか到達しませんが、目に見えるのががんばれる気がしています。



## ユニセフお年玉募金

ご協力ありがとうございました

コープみやざきでは、「世界中の困難な状況にある子どもたちにもお年玉を」と、「ユニセフお年玉募金」に毎年1月に取り組んでいます。募金総額が確定しましたので、ご報告します。

募金期間:

店舗店頭募金

2024年 1月4日~1月31日

共同購入注文用紙

2023年12月25日~2024年1月26日提出分

みなさんから寄せられた募金は、

**369,285円** でした。



世界の子どもたちを支援する活動にご協力を!

(C) UNICEF/H006-1823/Josh Estey

たくさんの方々に募金のご協力をいただき、ありがとうございました。お預かりした募金は、日本ユニセフ協会に送金し、世界中の困難な状況にあるお子さんのために役立ててまいります。

\*集まった募金は、保健・衛生環境の充実として、3種混合・はしか・破傷風ワクチンなどの接種やきれいな水・トイレの確保などに、教育環境の充実として、学校に代わる教育センターの設置やインターネット環境の充実などのために役立てています。

\*ユニセフが取り組む事業についての詳細は、ユニセフ協会のホームページにてご確認ください。

## ササッと作れるお弁当おかず

その4



**はんぺんのカレーチーズ焼き**

宮崎市 S・Dさん(40代)

はんぺんをマヨネーズで焼き、カレー粉とチーズをまぶすだけ。子どもが大好きです!

**栄養価の高いおにぎり**

延岡市 K・Kさん(70代)

豆腐の空パックを利用して中にラップを敷き、のり、ごはん、中身には季節の具材などを入れて包んでいます。昼食にちょうど良い栄養価の高いおにぎりです。

**ピーマンの塩こんぶ和え**

宮崎市 Y・Mさん(30代)

ピーマンと塩こんぶをあえて電子レンジで加熱すると、おいしくて簡単なお弁当のおかずになります。

**丼もの**

都城市 M・Kさん(50代)

ほうれん草の卵とじと豚肉を炒めたものをご飯にのせたり、そぼろ弁当を作ったり。親子丼・牛丼を作って持っていくこともあります。低コストで簡単に作れますよ。

**簡単とんかつ**

宮崎市 E・Kさん(40代)

冷蔵庫にある薄切り肉を重ねて形を整える。小麦粉やたまごはつけず、マヨネーズを塗る。周りにパン粉をつけて揚げ焼き。簡単でボリューム&経済的です!



息子が大学1年の夏以来5年ぶりに、昨日から埼玉にきています。1人で遠出するのも久しぶりで、出発前は準備も手につかず娘に世話を焼かせてしまう始末。

無事に到着し、いざ留守中の息子宅へ。まあそれはそれはびっくり!の部屋で、早速片づけ開始。ここは狭くて収納が無いながらも家賃の安さが魅力で決めた部屋でした。学費と仕送りを考えると、4年間だけ辛抱してねという思いだったのですが、就職が決まらずアルバイト生活になったものだから住まいもそのまま。昨年11月に急遽就職したので、引越すタイミングを逃し今に至っています。今どきユニニツトバス、ベランダで洗濯、収納はないとなるとこんな部屋になっちゃうよねーと思いつつ片づけ、掃除をしているとあつという間に夜。

帰宅した息子はどこか不機嫌。留守中に私があちこちさわったからな、疲れて帰っても私がいて1人になれないしな、と思いつたことばかり。もう25歳なのだから放っておいた方がいいのかもしれない。思い起こせば1人目の子どもで、いろいろと悩んだり迷ったり、ついつい先回りしたり、口や手を出し過ぎたりしたかも?と反省です。子育てって難しい。もう少しだけ掃除がんばります!

②(50代)



# 生協いきいき健康ウォークin日向 参加費無料

ウォーキングを通して、運動の大切さをみんなで体感することを目的として、生協いきいき健康ウォークを開催します。春の一日、ご家族や友人のみなさんでウォーキングを楽しみませんか？

日時：4月20日(土曜)  
10:00~13:00  
受付 9:30~

※雨天の場合は中止になります。  
※ゴール後は自由解散。

- 集合場所：日向市幸脇地区 日向サンパーク公園
- 参加対象：組合員さんとその家族、親戚、友人など
- 定員：150人
- 申し込み締切：4月12日(金曜)  
ただし定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申し込み方法：参加申込書を、共同購入の地域責任者または各店舗へご提出ください。店舗のサービスカウンターでも、申込みを受け付けています。電話の場合は、コープみやざき 機関運営部 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)までお願いします。※参加申込みをされた代表者の方に、詳しい案内を4月17日(水曜)までに順次郵送します。

主催：コープみやざき・宮崎医療生協

## ウォーキングコース

サンパーク公園から権現崎公園などを經由して、美々津町並み保存地区などをウォーキングします。

- 2km サンパーク公園周遊コース



5km・7km  
コースも  
一部同じ  
です。

- 5km 権現崎公園コース



7km  
コースも  
一部同じ  
です。

- 7km 美々津・町並みコース



## 『生協いきいき健康ウォークin日向』参加申込書

提出締切 4月12日(金曜)

申し込み者	お名前			
	組合員番号			
	電話番号	自宅 ( ) -		
		携帯 ( ) -		
参加者氏名		間柄	歩く距離	
			km	
			km	
			km	
			km	
			km	
			km	
合計 ( ) 人		→機関運営部 行		

もらってうれしい

## コープの商品券



通常の商品券



「祝」商品券

私も以前、友だちの退院祝いのお返しにいただいたことがあります。コープの商品券はお釣りも出るし、県内全域のコープで使用でき、有効期限がないのでとても嬉しかったです。私もぜひ利用したいと思いました。

宮崎市 N・Hさん(60代)

ご希望に応じて、包装やのしも承っております。お気軽にお申しつけください!



財光寺店 レジ・カウンター部門  
みづきたかひと  
左から、三樹啓仁さん、  
やの みさ いわた せつこ  
矢野未紗さん、岩田節子さん

◇コープの商品券は、コープのお店のサービスカウンターでお求めください。贈答用の袋や箱もご用意できます。

◇どちらの商品券も、県内16店舗のコープみやざきのお店と、共同購入でのお支払いにご利用できます。

◇詳しくは、各店のサービスカウンターでお尋ねください。

## ピアノ調律や運送 頼んでよかった



### 音があふれる空間へ

私を含め姉妹が家を出てから10年以上誰も弾かず、誰も立ち寄らない部屋になっていましたが、夫と子どもが楽しそうに弾いているのでお願いして良かったです。音楽にあふれる空間になりました。

(ピアノ調律を利用された延岡市の組合員さんより)

### 運んだ後のメンテナンスも教えてくれました

随分使用していないピアノだったのですが、とても丁寧に扱ってくださり、メンテナンスのことも詳しく教えてくださいました。県外から運ぶのにとても迷っていましたが、思い切って生協に頼んで良かったです。

(ピアノ運送を利用された宮崎市の組合員さんより)

**調律** アップライトピアノ / グランドピアノ  
12,100円(税込) / 14,300円(税込)

※部品交換が必要な場合は、別途見積もりをお出しいたします。

●コープのピアノ調律は、何年調律されていなくても基本料金は同じです。ピアノの状態によりますが、2~4時間程度かかります。

**運送** 部屋間での移動(2階から1階へなど)や県外への移動、電子ピアノ・エレクトーンなども承っております。お気軽にご相談ください。

調律・運送・買い取り・購入・クリーニング・廃棄も承っております。

資料請求番号  
**014061**



お申し込み・お問い合わせは  
**生活サービスセンター**  
電話 0985-29-5800

(月曜~土曜 9:00~17:50)

## CO・OP共済ニュース

# いよいよ新学期が始まります 新生活に保障をプラスしませんか？



子どもの「もしもの時」と思い加入したのですが、小さい頃からいつも本当にお世話になっています。保障内容も社会の流れにちゃんと対応しており、大変満足しています。共済金依頼の封筒に入っている折り鶴に、不安な気持ちを癒してもらっています。  
(共済金をご請求された宮崎市の組合員さんより)

新生活が始まると慣れない場所、登下校など緊張の毎日! 親御さんにとっても嬉しい反面、心配も尽きない時期ですね。お子様の共済金お支払いの約8割がケガ通院となっています。子どもさんの保障はCO・OP共済(ジュニアコース)にお任せください。クラブ活動・登下校のケガ・自転車で転んでのケガなど入院の有無に関わらずケガ通院も保障します。



## 個人賠償責任保険をご存知ですか？



個人賠償責任保険とは、日常生活における偶然により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことで法律上の賠償責任を負った場合の保障です。

最近では自転車事故も多発しておりますが、賠償責任保険で保障できる場合がございます。CO・OP共済には「個人賠償責任保険」を付帯することができます。賠償責任保険はお持ちですか？この機会に確認してみましょう。



【お問い合わせ先】  
コープ共済センター 電話 0120-50-9431  
(月曜~土曜 9:00~18:00)  
くらしの保障部 電話 0985-29-3700  
(月曜~土曜 9:00~17:50)