

“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

2024年 6月号 No.342

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

娘をハグ

私の健康法は、4歳になった娘をハグすること！朝起きた時、出かける前、帰ってきた時、寝る前など、隙あらば(笑)ぎゅっとすることで、疲れが吹き飛んでいきます♪。

宮崎市のM・Mさん(30代)

発酵食品を活用

私の健康法は、発酵食品を取り入れることです。醤油の代わりに醤油糀、砂糖の代わりに甘酒などを使っています。手羽先に塩糀を塗り込み、オーブンで20分焼くと、香ばしいおかず、おつまみの一品になります。

延岡市のA・Mさん(30代)

ながら運動

特別な時間を作るのではなく、ドライヤーをかけながら、レンジで温めながら、歯磨きをしながらの時間に、ストレッチ、スクワット、かかと落としをします！毎日無理なくノンストレスで実行できます！

宮崎市のN・Nさん(40代)

ラジオ体操

毎日ラジオ体操をしています。昔は早起しなけりばならず、朝は苦手な私には無理でした。今はスマホでいつでもどこでも、ラジオ体操の音楽と掛け声が出るので、ありがたいです。日頃使わない筋肉を動かせるので、とても良い健康法です。忍び寄せ老化を撃退したいです。

高原町のK・Kさん(60代)

青汁と「大」の字に寝転ぶ

毎朝飲んでる青汁です。牛乳か豆乳で割って飲むと、抹茶風味で美味しく飲めますよ。そして、子育てでイライラした時は、「大」の字にゴロンと寝て、「ワァー」と声を出します。何だかスッキリします。子育てで奮闘しているお母さん方へ、オススメです。

宮崎市のH・Oさん(40代)

「私の健康法」



を目安に30～40分くらい歩きます。雨が降るとできないので、家の階段を上がったり降りたりと、少しでも体を動かすように心がけています。

5000歩を目安に

ウォーキングを毎日行っています。マイペースですが、4000～5000歩を目安に30～40分くらい歩きます。雨が降るとできないので、家の階段を上がったり降りたりと、少しでも体を動かすように心がけています。

宮崎市のK・Oさん(80代)

2024年度 ブロック総会

5月21日・22日・23日に、県内11会場で開かれたブロック総会には、383人の組合員さんが参加されて、6月25日(火)に開かれる総代会に向けて、「2023年度努力してきたこと・2024年度取り組み」などの議案について、意見・質問を出し合いました。

理事会では、提案した議案が組合員さんにどう受けとめられているかを確認して、総代会での議案の補足説明に生かします。

ブロック総会では、総代会の7つの議案について、理事から説明・提案されました。

<議案内容>

- 第1号議案 「2023年度努力してきたこと、2024年度取り組むこと」を決めます
- 第2号議案 「2023年度の決算報告および剰余金処分」を決めます
- 第3号議案 「2024年度予算」を決めます
- 第4号議案 「マイカー共済の業務委託に伴い、定款第69条(事業の品目等)の一部変更」を決めます
- 第5号議案 「第27期(2024年度・2025年度)役員選任」をします
- 第6号議案 「役員退職金支給」について決めます
- 第7号議案 「コープみやざき設立50周年をふり取り 今後こういう生協であり続けたい」について決めます



議案採決の様子

グループに分かれて、議案についてや、ふだんの暮らしの中での生協について意見・質問を出し合いました。

その中で出された意見には、出席した役員がその場で回答をしました。なお、その場で回答できなかったものについては、持ち帰って検討後、後日文書で回答されました。

理事会は、ブロック総会で出された組合員さんの意見について検討します。

総代会当日には、ブロック総会で出された声についての受けとめを報告します。また、議案の補足・説明をします。

6月25日(火)の第53回通常総代会に、ブロック総会の声を持ち寄られます。

初めてブロック総会に参加しました

初めての参加でしたが、とても楽しく意見交換できたので、やはりコープはすごいなと思いました。いろんな方がいて、いろんな価値観があり、それに合わせてくれるコープさんはさすがだなと思います。参加して改めてコープさんの良さを感じました。

(延岡ブロック総会に参加された組合員さん)

『わが家の声カード』を郵送でお届けします

あなたの声をお聴かせください！

- お気に入り商品や嬉しいサービス、気になること、近況など、何でも教えてください。
 - ハガキに印刷してあるQRコードからも、声を送ることができます。
 - 7月11日以降、順次お届けします。
 - 出資配当や利用割戻しのご案内を掲載しています。
- 今回は、コープみやざき設立50周年「抽選企画」の抽選番号をお知らせしています。
- ※抽選は8月の理事会で行い、当選番号は店舗の掲示板、ハロー！コープ9月号、ホームページでお知らせします。
- 【お問い合わせ】 機関運営部 電話 (0985)32-1234 担当:深野



このようなハガキが届きます



にじのわ・ハロー！コープ検討委員さん募集

組合員さんならどなたでもご参加いただけます！

ハロー！コープ担当:湯地 にじのわ担当:白石



にじのわ・ハロー！コープ検討委員会では、「にじのわ」「ハロー！コープ」を読んでいる感想やご意見、お身をを通して知りたいこと、その他、周りで今話題になっていることなどをお聴かせいただいています。ここでのお聴きできた声をもとに、組合員さん同士や生協との情報交換が、より広がるようにしたいと思っています。和気あいあいとした楽しい場です！皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 月1回(第3金曜日が基本) 10:00～13:00
第1回目は9月20日(金)を予定しています。
会場: コープみやざき本部(宮崎市瀬頭2丁目10-26)
人数: 10人程度(来年8月まで定期的に参加できる方)
お弁当: 交通費支給があります。
申し込み: 機関運営部 白石
電話 0985-32-1234
締め切り: 7月26日(金) 17:00
※写真は現在の検討委員の皆様です。

皆さんも聞いてみませんか 「こんな仕事の工夫や改善をしました発表会」



「こんな仕事の工夫や改善をしました発表会」(昨年の発表の様子・住宅センター(現:店舗支援部):竹中信教さん)

日時: 7月20日(土) 9:30～13:00
場所: シーガイアコンベンションセンター 宮崎市山崎町
参加費無料(お弁当を準備します) ※交通費の支給と託児所はありません。
申し込み締め切り: 7月5日(金)
お申し込み・お問い合わせ: 機関運営部 田中 ☎0985-32-1234

受験のための「航空券」「ホテル」「高速バス」などの手配のお手伝いをいたします。例年、夏休みを過ぎると、受験会場周辺のホテルは満室になるようです。お早めにお問い合わせください。

娘ひとりでの受験でした。ホテルもどこが良いか分からない中、駅と直結していたホテルを紹介していただき、小さな不安が一つひとつ安心に変わり、受験に送り出せました。大学に合格し、自分の夢へと大きく一歩踏み出します。3月に宮崎を出る新たな旅立ちも、旅行センターを利用して送り出したいと思います。

(宮崎市のM・Mさん)

旅行センター: 電話0985-28-0568 営業: 月曜日～日曜日(9:30～17:30)



旅行センター 金丸

受験生の方には、試験以外の負担はできるだけ減らしてさしあげたいと思い、対応しています。どんなことでも遠慮なく、旅行センターへお問い合わせください。

旅行センターで お手伝いできることは…

- ①大学周辺のホテル・交通手段の手配をいたします。
- ②空港からホテルまで、ホテルから大学までの一番迷わないアクセスをお調べし、提案いたします。
- ③キャンセル料の負担がないようにチケット予約の方法を提案させていただきます。
- ④時刻表(航空券・新幹線・高速バス等)をお渡しして資料をお届けします。

店長便り



店長: 黒木 和貴
「職員も定期的に水分補給いたします」

皆様こんにちは。店長の黒木です。8日に宮崎県を含む、九州南部の梅雨入りが発表され、ムシムシした日が続いていますね。体調などお変わりありませんか。この時季は、組合員さんから「こんなに暑い日が続くと、家での揚げ物などの料理は億劫になるわ〜」と、よくお聞きます。暑い日の料理は本当に大変ですが、お店の中の商品は、別途調理代金をいただきますが、揚げたり、焼いたりしてお渡しできます。面倒な油の後片づけも不要ですので、ぜひご利用ください。時間帯や、商品によってはお受けできない場合もございますので、お気軽に近くの職員へお声がけください。

わが家の長男は、中学校でも野球を続けています。学校の帰りも遅くなり、練習後に宿題をしているのか不安になります。が、「やってるよ!」という言葉信じています(笑)。小学生の頃は、私が帰宅すると学校であったことや野球の練習のことなど、すぐに話してくれていたのですが、今は「学校どうやった?野球どうやった?」と聴いて

<夏休み『こども店長』開催のお知らせ>

昨年、夏休みに開催しました「こども店長」を、今年も8月4日(日)に開催いたします。午前の部と午後の部の2回を予定しております。詳しくは7月に入ってから、店内やハロー！コープ7月号でご案内いたします。お子さんの夏休みの思い出づくりや、自由研究の題材にいかがですか(^^)。



<ご登録のお電話番号に変更はありませんか>

お買い上げ商品のお忘れ物の連絡や、価格間違いのお詫びなどで、組合員さんへご連絡をする際、登録の固定電話が繋がらないことがあります。そのような組合員さんへは、「**レジ応援情報**」というしくみを利用して、レジにて「登録のお電話番号に変更はありませんか?」とお声がけさせていただきます。固定電話の解約・変更をされた場合は、サービスカウンター職員へお声がけください。ご協力をよろしくお願いいたします。



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。

大光河野

10%割引

「みやちく」(宮崎県内に4店舗)

四季亭

10%割引

HOTEL SHIKITEI

ホテル四季亭(レストランやまも) (児湯郡高鍋町) 北高鍋5224

龍王

10%割引

ANAホリディイン リゾート宮崎内

BRICK STEAK HOUSE

5%割引

宮崎市新別府町 江口1963

THE MEIBIA MIYAZAKI

ランチ・ディナーにフットリクをサービス

ザ・メビヤ (旧ガーデンテラス)

わらべ

5%割引

「めくら 国技館」(延岡市春日町) 2-3-4

テラスタ都城

ランチ・ディナーにフットリクをサービス

テラスタ都城「鉄板焼 都雅」(都城市中町17街区2号)

高千穂牧場

10%割引

「フィッシャーマンズ漁師の 牡蠣小屋&肉小屋」(都城市吉之元町) 526-103

おとなの食卓

5%割引

「ふるさと料理 杉の子」(宮崎市橋通西2丁目1-4)

国技館

5%割引

「めくら 国技館」(延岡市春日町) 2-3-4

ランチ・ディナーにフットリクをサービス

ランチ・ディナーにフットリクをサービス

ランチ・ディナーにフットリクをサービス

も、「うん」とか「まあまあ」という空返事が返ってくるだけで、何とも言えない寂しさも感じています(^^)。よく思い出してみたら、私の中学生時代もそんな感じでした(笑)。次男はまだまだ自分から話をしてくれています！

<延岡ブロック総会が開催されました>

5月22日(水)に延岡ブロック総会が開催されました。当日はコープみやざきの様々な事業やサービスについてのご意見、ご要望をいただくことができました。ありがとうございました。浜町店についても「職員の対応が良かった」「ちょうどいい量の惣菜があるから助かる」などの嬉しいご意見をいただきました。また、今回初めてブロック総会に参加された組合員さんも多く、「いろんな話ができて楽しかった。来年も参加します」と言ってくれました。今回のいただいた声を大切に、これからの店舗運営に生かしていきたいと思ひます。気になることなど、いつでもお気軽に声をお寄せください。



延岡ブロック総会のようす

知っててお得!知ってて便利!

お祝い、会合、スポーツ大会、法事などに オーナーオーダーは とっても便利!

延岡でのイベントでお弁当が必要な時に、日向市の財光寺店で注文・支払いを済ませました。「製造・配達は、近くのお店からします」とのことと、とても助かりました。コープのお店が連携・対応する体制が整っているの、素晴らしいと思いました。日向市のH・Iさん(60代)

孫の誕生日の手作りに、フルーツオードブルを注文しました。こちらの要望に丁寧に応えていただき、孫も大喜びでした。夏に県外の子もたち帰省した折に注文した時も、大満足!機会があったら、また注文したいです。宮崎市のN・Iさん(60代)



コープのお店では「オーナーオーダー」として、お弁当・オードブル・お刺身盛り合わせ・お膳・カットフルーツ盛り合わせなどを承っております。材料の確認・仕入のため、ご予約・ご注文は必ず**1週間以上前まで**にお願いします。・料理の中身やご予算／・配達ご希望／・お刺身一人前パック／注文の店と配達区域のお店が違う、などご予約の時にご相談ください。

◆各店のサービスカウンターにお声がけください。カウンター職員が担当部門の職員につないで、ご注文を承ります。

◆コープみやざきのホームページでも、ご覧いただけます。



写真は「御膳弁当」(税込1500円)

クイズ

◆「宮崎らしい商品を開発したい!」と、1992年に完成した「のたれ」は、変わらない味で32年!今も人気の商品です。に入るのはどれでしょう?

Ⓐ ビーフ南蛮 Ⓑ チキン南蛮 Ⓒ ポーク南蛮

◆「身近なくらしの話題」、クイズの「のたれを使ったレシピ」、「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コードからもおすすめです。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。

■4月(No.340)ハロー!コープクイズの答 ③ ぐらしの積立 応募総数1218通 正解者数1192通

ハロー！コープ No.342 クイズの答 (7月15日メ切り) →店舗支援部行 2024.6月号

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いない)

(氏名)

(TEL)

(総合No.)

(受取場名)

※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載にご協力いただけますか。○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)