

“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

ーみなさまへのお約束！ー

○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。昔は早起きしなければならず、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」



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。

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、やっぱ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。



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 じのわ担当：白石



にじのわ・ハロー！コープ検討委員会は、「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 吉村 浩昭

「小林ブロック総会での写真です」

店長便り

皆様こんにちは。店長のよしむらです。早いもので今年ももうすぐ半年が経ちますね。今年は元旦から震災のニュースが飛び込み、大変な一年のスタートでした。

小林店では5月の店休日に、『避難訓練』を行いました。年に2回行いますが、今回は火災を想定した避難訓練でした。火を使う部門もありますので、参加者全員で通報から避難誘導、消火訓練までを行いました。

火災の場合は、『火元と逆の方向に逃げる』が原則です。また煙の広がりも早いので、速やかに避難することです。地震の場合は、揺れが収まるのを待つかありません。『収まった後は落ち着いて、安全な場所から外へ出る』です。出火や電線の切断などもありますので、注意して外に出て下さい。この地域の避難場所になっているのは、『秀峰高校』です。それと、地震の場合には『頭を守る』ことが大事です。写真のように買い物が当の中身を捨て、かごを少し浮かせて頭にかぶることで、被災を軽減できます。これからも、もしものことを考え、みんなで訓練をしていきます。店休日は当不便をおかけしましたが、皆様のご理解とご協力に感謝します。



避難訓練の様子

＜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いています。

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。

ご友人との食事会やご家族みんなでの食事には…
“コープカード”をお忘れなく！

飲食店・レストラン・カフェなど、コープカードが使える店舗の紹介。5%割引、10%割引の店舗が多数掲載されている。

＜小林ブロック総会が開催されました＞

今年から会場が変わり、5月23日(木)「KITTO小林」にて行われました。通常総代会の議案書の説明から始まり、グループに分かれた討議では、分からないことの交流や、質問、要望などぎっくばらんに話をさせていただきました。

「コープカードは持っていますが、他に何が使えますのでしょうか？」という質問がありました。コープの提携店は、県内にいくつもあります。コープカードを提示することで、割引などのサービスを受けられ、また利用割戻の対象になります(協力店は対象になりません)。※今回、左下に案内しております。

また「にこにこ便は安いと聞いていますが、どうすれば安くになりますか？」という質問も受けました。店内で当日お買い物された商品が箱の半分の容積であれば、残り半分は持ち込みでも対象になります。このように、まだまだ私たちのお知らせ不足もあります。これからも皆様に役立つ情報を、随時案内していきたいと思ひます。参加された皆様、お疲れ様でした。



小林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で、素晴らしいと思いました。

日向市のH・いさん(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・いさん(60代)



店舗支援部 惣業 康彦 さん

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週間以上前までをお願いします。
・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いて、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。のたれに入るのとはれは?

- ① ビーフ南蛮 ② チキン南蛮 ③ 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日締切) →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)

Form for submitting answers and messages. Includes fields for name, address, and a message box.

(氏名) (総合員No.) (TEL) (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)