佐土原店版

“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

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）

★お楽しみ抽選券は、見開きの左肩にあります。

おたより

「私の健康法」

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、帰って来た時、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

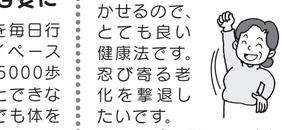
特別な時間を作るのではなく、ドライヤーをかけながら、レンジで温めながら、歯磨きをしながらの時間に、ストレッチ、スクワット、かかと落としをします！毎日無理なくノンストレスで実行できます！

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せるので、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。忍び寄る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

毎朝飲んでいる青汁です。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）

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。雨が降るときでなくのので、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年度取り組むこと」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受託に伴い、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年をふり返り　今後こういう生協であり続けたい」について決めます

議案採決のようす

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、出席した役職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、ブロック総会の声が持ち寄られます。

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。

【お問い合わせ】機関運営部　電話（0985）32-1234　担当：深野（ふかの）

このようなハガキが届きます

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」

2023年度 事例発表会「こんな仕事の工夫や改善をしました発表会」（コープみやざき センター）

職員が、仕事の中での工夫や、みんなの知恵を合わせて改善を重ねている事例を、発表する機会を設けました。日頃の努力を、組合員さんにも聞いていただきたいと思います。

（昨年の発表のようす・住宅センター（現：店舗支援部）：竹中信敦（たけなかのぶあつ）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

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』を読んでの感想やご意見、中身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さんです。

旅行センターでお手伝いできることは・・・

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。

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）

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）をお調べして資料をお届けします。

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

店長便り

店長：小川（おがわ） 雅宏（まさひろ）
「左後方に写っているのが、懐かしの諸塚小学校です」

皆様こんにちは。店長の小川です。今は梅雨の真っ盛りだと思います（原稿は5月半ばに書いています）が、ムシムシと気温も高く体調を壊しやすいですので、お気をつけください。左は先月、生まれ故郷の諸塚（もろつか）に行った時の写真です。お寺さんに用事があり、母と姉と3人で久し振りに訪れました。実家はだいぶ前に整理し誰も住んでいないのですが、途中6年間通った諸塚小学校に立ち寄って、学校をバックに記念写真を撮りました。左上奥が小学校です。山を下り、そして登った先が学校でした。1時間半くらいかかっていたと思います。「よく通ったなー！」と思いますが、当時、大変だと思ったことはありません。「今は保護者が、山を下った所まで小学生を連れて行っている」と、地区の人たちは話していました。時代は変わりますね（笑）。

〈北ブロック総会が開催されました〉

5月23日に、51名の組合員さんとコープみやざきの役職員が参加して、宮崎北地区のブロック総会が開催されました。コープみやざきの様々な事業に対する喜びの声や、ご要望などを聞かせていただきました。「生協は何でも言えるし、すぐに対応してくれるから安心です」「調理見本やレシピが多く、夕食の献立などに助かっています」「くらしの積立の残高がすぐに分かるといいんだけど」など、たくさんの声をいただきました。今後も、皆様の期待に応えられるお店になるよう努力いたしますので、何なりと声をお聴かせください。

宮崎北ブロック総会のようす

＜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！

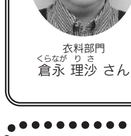
- 鉄板焼ステーキ 一ッ葉 ミヤチク 10%割引「みやちく」（宮崎県内4店舗）
- 焼肉・鉄板焼ステーキ 横溝り ミヤチク 5%割引
- Fishermans「フィッシャーマンズ漁師の牡蠣小屋&肉小屋」（宮崎市青島4丁目1）
- 10%割引 高千穂牧場「まきばのレストラン」（都城市吉之元町 5265－103）
- HOTEL SHIKITEI 四季亭 10%割引 ホテル四季亭「レストランやまもも」（児湯郡高鍋町北高鍋5224）
- ふるさと料理 杉の子 5%割引「ふるさと料理 杉の子」（宮崎市橘通西2丁目1-4）
- 中国料理 龍王 10%割引 ANAホリディインリゾート宮崎内「中華料理 龍王」
- BRICK STEAK HOUSE 5%割引（宮崎市新別府町江口963）「BRICK STEAK HOUSE」
- 味処 国技館 5%割引「味処 国技館」（延岡市春日町2-3-4）
- 食彩健美 一本一草 割引サービス ランチ・ディナーの大人料金から割引があります。「食彩健美 一本一草」宮崎観光ホテル内
- 隠れ里の懐石料理 わらしべ サービス ランチ・ディナー利用時にワンドリンクをサービス（アルコール含む）。「隠れ里の懐石料理 わらしべ」（宮崎市清水2丁目8-2）
- THE MEIBIA MIYAZAKI ザ・メイビア（旧ガーデンテラス）サービス ランチご利用時にワンドリンクをサービス。（宮崎市下原町247-18）
- テラスタ都城 鉄板焼 都雅 サービス 食事利用時にノンアルコールワイン1グラスサービス「テラスタ都城「鉄板焼 都雅」（都城市中町17街区2号）

赤ちゃん石けんプレゼント ～出産された組合員さんご本人に、赤ちゃん石けんをさしあげます。お申し込みは、サービスカウンターまで！

よろしくお願いいたします

水産部門 髙橋（たかはしりな） 梨奈（りな） さん

こんにちは。この度、フロア部門で採用されました、髙橋梨奈（たかはしりな）と申します。趣味はハンドメイドと、中学3年生の娘と一緒に『推し活』を楽しんでいます。最近は2人で『推し』について語り合うことが日課になっており、「受験が終わったらライブに行きたいね！」と計画を立てています。癒しがあると毎日が楽しくなりますね。組合員さんのお役に立てるようにがんばります。お気軽にお声がけください。



衣料部門 倉永（くらなが） 理沙（りさ） さん

こんにちは。この度、衣料部門で採用されました倉永理沙（くらながりさ）と申します。○○年前は田んぼを走り回る活発な子でした（笑）。今となっては、私の脚は…車。今年は仕事で動いて、プライベートで運動して、少しでも体を小さくしたいです。どなたか、お酒を飲んでも大きくならない（太らない）方法を、ぜひご教授ください。一日も早く組合員さんにお役立ちできるよう、日々がんばってまいります。

知ってててお得！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」とのことで、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・Iさん（60代）

孫の誕生日の手土産に、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。夏に県外の子どもたちが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）

店舗支援部 惣菜部門 黒熊（くろくま） 康慈（こうじ） 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**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）

佐土原店からのお知らせ

営業時間 10:00～20:00
TEL0985-73-5500

佐土原店お楽しみ市 6/29(土)・30(日)・7/1(月)

7月のカレンダー

6/29(土)		焼鳥（電話）
30(日)	お楽しみ市	
7/1(月)	半夏生	すり身の天ぷら（イルカ(天ぷら)）
2(火)		
3(水)	ソフトクリームの日	焼鳥（電話）
4(木)		炭火焼・焼き芋（俺のやきとり焼き芋）
5(金)		
6(土)		たこ焼き（大入橋2）
7(日)	七夕	
8(月)	チキン南蛮の日	
9(火)		
10(水)	納豆の日 保障相談日	唐揚げ（とり唐）
11(木)		茶（恵岐茶舗）
12(金)		
13(土)	盆迎え火	炭火焼・焼き芋（俺のやきとり焼き芋）
14(日)		地場産品（産業商事）
15(月)	海の日・新暦の盆	すり身の天ぷら（イルカ(天ぷら)）
16(火)		
17(水)		
18(木)		焼鳥（電話）
19(金)		
20(土)		
21(日)		炭火焼・焼き芋（俺のやきとり焼き芋）
22(月)	天ぷらの日	すり身の天ぷら（イルカ(天ぷら)）
23(火)		焼鳥（電話）
24(水)	土用丑の日	
25(木)	かき氷の日 保障相談日	
26(金)		たこ焼き（大入橋2）
27(土)	スイカの日	
28(日)	お楽しみ市	
29(月)		炭火焼・焼き芋（俺のやきとり焼き芋）
30(火)		しそ巻き・ところてん（まるゆ食品）
31(水)		唐揚げ（とり唐）

※催事についてはお取引先の都合で日程が変わる場合もあります。あらかじめご了承ください。実施についてはお店にお問い合わせください。

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コードからもすすめます。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 くらしの積立
応募総数1218通　正解者数1192通

キリトリセン

ハロー！コープ 2024.6月号 No.342 クイズの答

（7月15日〆切り）
→店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉　回答（ ● いる ● いらない ）

（氏名）　（組合員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）