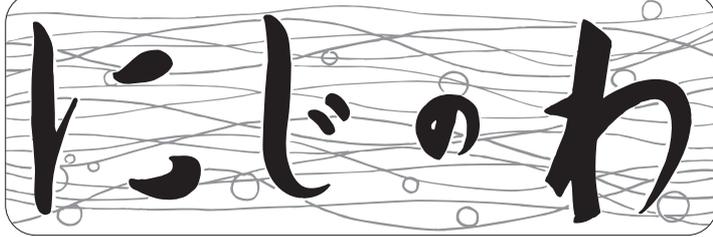


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 273,009世帯
県内全世帯に対する加入率 57.4%
一人平均出資金額 18,773円 (6月30日現在)



7月 418号 5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

重要! 共同購入 お盆休みのご案内

今年はお盆休みのため、8月12日(月)~16日(金)の
共同購入商品のお届けはありません。
8月5日(月)~9日(金)にご注文されたものは、8月19日(月)
~23日(金)のお届けになります。

店舗については、
お盆期間中も通
常どおり営業致
します

企画回	月	火	水	木	金
8月1回 (419号)	8月5日	6	7	8	9
	8月3回(421号)の注文用紙をご提出ください ※8月3回(421号)のインターネットの注文期限は、いつも通り注文用紙提出期限日の翌朝8時までです。				
8月2回 (420号)	12	13	14	15	16
	共同購入はお盆休みをいただきます ※インターネット注文が可能なのは、8月4回(422号)号(8月26日~30日お届け分)に限ります。				
8月3回 (421号)	19	20	21	22	23
	8月4回(422号)の注文用紙をご提出ください				
8月4回 (422号)	26	27	28	29	30
	9月1回(423号)の注文用紙をご提出ください				

温かい気持ち

宮崎市の組合員さん

私はにじのわの先輩方の記事を読むのが大好きです。とっても勉強になるうえに皆さん素敵に年を重ねていらつしやることに感心して、温かい気持ちになります。自分もですが、両親にもずっと、素敵に年を重ねていってほしいと改めて思いました。

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
とができます。



にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

コープに感謝

宮崎市 堀順子さん (80代)

長年(70歳まで)高校の体育教師をしていて、ついに膝をやられてしまいました。軟骨が全然ない、80歳を過ぎた人には手術はしない。医者に「どうしてこのままにしていたのか?」と怒られに行ったようなものです。今になって、もう少し考えて行動したらよかったです。今になって、もう少しと猛反省。時すでに遅し!こんな足で歩けないので、夫にコープへ毎日毎日行ってもらっています。コープで「〇〇はどこにありますが?」という夫の質問に忙しいだろうに、いちいち

農業1年生

都城市 H・Hさん (60代)

昨年父が亡くなり、残った畑で70歳になる夫が初めて農業に取り組み始めました。トラクターに乗ったり、野菜を作ったり挑戦しています。初めてじゃがいもの収穫をしました。一味違ったおいしさに、家族で味わいながらいただきました。がんばれ!農業1年生!!!

元気に健康に

高原町の組合員さん (50代)

甥っ子のところが3人目のおめでたということで、姉夫婦には計8人の孫がでる予定です。とても賑やかになりそうです。上は中学1年生から0歳児(予定)までと、私も今からわくわくです。私も元気に健康にお年玉を稼がなければ!!

何でもおいしい

延岡市の組合員さん (70代)



爽やかな季節で、体調もばっちりなので太る太る。何でもおいしくて、何かの病気かも?と病院受診した際に、先生に伺うと「食べられる時に食べときなさい。どこも悪くないから」とのことでした。気持的に、少しは食べるのを控えようとこんにやくの唐揚げを作ってみました。これがまたおいしくできて…。肉よりはいいかもしれません。気休めですが。

猿に負けないで(笑)

日南市の組合員さん (60代)

先日兄が「朝採れだ!」と言ってきゅうりを届けてくれました。一時期はかぼちゃや芋などを、猿に取られてあんなに頭にきていたのに(笑)やはり野菜作りが楽しくなりました。このご時世、野菜が高くてなかなか買えない私には大助かりです。兄よ、猿に負けないで(笑)

手作りアイスクリーム

宮崎市の組合員さん (70代)

最近夫がアイスクリームを作ります。孫が「じいじ、アイスクリームある?」と遊びに来ている自分の友達にも食べさせてあげています。好評です。

父と母に感謝

宮崎市の組合員さん (50代)

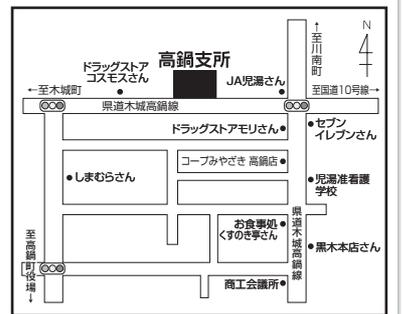
田舎の親を思うと、心配です。兄弟4人でこれからのことを話さなければなら

高鍋支所が移転しました!

1993年から現在までの31年間、旧支所を支えてくださった皆様に心より感謝申し上げます。移転先も高鍋町内になります。これからもよろしく願います。新富町から都農町・西米良村・椎葉地区まで、全ての組合員さんが気軽に立ち寄れるような、地域に愛される高鍋支所をつくっていただけるよう、職員一同尽力いたします。



高鍋支所 エリア長 河内山 大賀



高鍋支所
営業日 月曜 9時30分~18時20分
火曜~金曜 9時~17時50分
住所 〒884-0002 宮崎県児湯郡高鍋町北高鍋112-1
電話番号 0983-23-5963

コープの組合員番号

国富町の組合員さん

数字の暗記が大の苦手な私。車のナンバー?電話番号? ところが、コープの組合員番号だけはスッと入ってききました。加入してから何年かな(笑)

つまみ細工

宮崎市 M・Iさん (50代)

つまみ細工を習い始めました。細かい作業ですが、とても楽しいです。もう少し上手にできるようにしたら、生協で注文したキットを作ってみようと思っています。



毎年、5月あたりから庭の一部を占領していたドクダミ。これまでは抜いても抜いても生えてくるし、抜く前よりも増えながら生えるので「ゾンビ草」と厄介ものの扱いの雑草でした。しかし今現在、このゾンビ草が更年期真っ只中の私にとって救世主となってくれています。

昔から薬草として重宝されてきたということもあり、試しに草刈り後のドクダミを乾燥させフライパンで煎じて飲んでみることにしました。まず思ったことは「これは飲めるっ!」ということ。これまでのドクダミ茶は香りも苦手でしたが煎じたおかげなのか香りも違うし、味も飲みやすい。更年期障害のせいにしていた酷かった浮腫も、ちよつと無理した時の回復度も以前より良くなりました。それからはというものの「ゾンビ草」と思っていたドクダミを急に愛おしく感じるようになり、今までスピードに見えていた葉っぱまでもがハーブに見えてくる始末。さすがに家族には不評なんです。この夏は作り溜めたドクダミ茶を飲んで暑さに負けずがんばりたいと思います。ちなみに色々調べていくうちに庭で育てているローズマリーにも素敵な効能があることを発見。なんと「若返りの妙薬」と言われているらしく、こちらも飲むこと即確定。夏バテ知らずの元気がつらつな姿が目に見えます。

(夏) (40代)

県内61カ所の提携スタンドで

COOP提携スタンド感謝祭

期間: 8月1日(木曜)~8月31日(土曜)

CO-OP カードOK
コープマークが目印です

お茶と商品券500円が当たりました~!
子どもと仕事帰りに給油に寄りましたが、1日の疲れが吹っ飛ぶほどうれしかったです。開けるまでワクワク、ドキドキ楽しみですね。

宮崎市の組合員さん

くじをめくって当てよう!

- A賞 コープみやざき商品券 500円 700本
- B賞 うま麦茶 500ml 36,000本
- C賞 ポケットティッシュ 1個

給油の前にスタンド職員へコープカードをご提示ください。セルフ給油機の場合は、先に機械に通してからご利用ください。ガソリン・軽油・灯油・洗車・オイル交換は2,000円のご利用に対して、1枚その場で「当たり」がわかる抽選くじが引けます。

抽選くじ配布基準例: 2,000円以下は1枚、2,001円~4,000円は2枚、4,001円~6,000円は3枚・・・



セルフのガソリンスタンドで、スタッフさん不在の時は、くじや賞品はどうすればもらえるの?

くじの引き換え時間帯は、各スタンド掲示のポスターに記載しております。スタッフ不在時は、次回給油時にスタッフヘレシートを提示し、お申し付けください。引き換えは9月3日(火曜)までです。

期間中に引き換えに行けない場合は、カーライフ支援センターまでご相談ください。



提携スタンドの地図一覧お届けします。請求番号 **330249** コープみやざきのホームページでも、ご案内しています。

お問い合わせは **カーライフ支援センター**
電話 0985-29-5800 (月曜~土曜 9:00~17:50)



受取方法が複数あるのはいいですね!

引越して、戸別配達を利用していました。4月から家での受け取りが困難になりそうと、共同購入をお休みしようかと考えていましたが、以前「ハロー!コープ」に載っていた、店舗受取のことを思い出しました。カタログにしかないスイーツが目がない私…。続けられてうれしいです。受取方法が複数あるのはいいですね!これからもよろしくお願ひします。

宮崎市の組合員さんより



戸別配達やグループ利用以外で
共同購入(カタログ)商品を受け取れませんか?

支所・店舗受取場所や
地域受取場所での受け取り
もお選びいただけます

※「ハロー!コープ」とは… お店と組合員さんをつなぐ機関紙です。最も多くご利用されたお店から、郵便で翌月お届けしています。

☆支所・店舗受取場所

県内11の支所や16の店舗でも、共同購入(カタログ)の商品を受け取れます。最寄りの支所・店舗職員へお気軽に声をおかけください。



花ヶ島店受取場所の様子

☆地域受取場所

県内約180カ所のお店(酒屋・クリーニング店など) お店とコープみやざきが契約をしています。受取曜日・時間などのくわしいことは、最寄りの支所・地域責任者へお問い合わせください。



百姓新鮮市場さん(宮崎市)

地域受取場所は
こちらからご覧いただけます。



URL: <https://www.miyazaki.coop/kyoudou/uketori>

共同購入についてのお問い合わせは、
地域責任者支援課 電話: 0985-20-2110
(月曜~金曜 9:00~17:50) へお気軽にどうぞ。

ご存じですか? 「やさしさてらす」カタログ

「やさしさ てらす」は、食物アレルギーに配慮した食品や、乳幼児向けの食品に加え、食べることに困りの方向けのやわらかい食品、手軽に栄養を摂れる食品などをご案内しているカタログです。アレルゲンにつきましては、国の「食品表示基準」で定められた特定原材料(7品目)と準ずるもの(21品目)、合計28品目を表示しています。



レシピはこちら



- すぐに使える冷凍食材
- アレンジ自由な「素材型」
- 子育て中の組合員さんの声から開発

「やわらかいミニうどん」



「やさしさてらす」カタログはとても助かっています。この「ミニうどん」は子どもがすごく気に入っていて、ご機嫌で食べてくれます。私も安心して食べさせられるのでいいですね。

宮崎市の組合員さん

玉子うどん (9~11カ月)



<材料>

【A】《やわらかいミニうどん1玉(加熱して1~2cmに切る)、だし汁100cc、しょうゆ少々》、ほうれん草10g、玉子1/2個

<作り方>

①ほうれん草はゆでて粗みじん切りにする。②鍋に【A】と①を入れ、沸騰したら溶き玉子を回しかける。③ふたをして弱火で加熱し、玉子に火を通す。

※玉子を使用しています。お子さまが玉子を食べられる場合にあげてください。

★登録された方に、月1回カタログをお届けします(無料)

379999番を注文用紙の6桁番号注文欄にご記入ください。

★全商品、毎週注文できます。商品は通常の共同購入商品と一緒に届けます。

★「共同購入にここへ便」で、カタログの商品を直接生協から地方発送できます。「ここへ便」専用の注文用紙があります。詳しくは、配達に何う地域責任者にお問い合わせください。

「やわらかおかず さつまいもと豆のきんとん」



母が噛むことができないので、この「やわらかおかず」が食べやすくて、すごくいいです。味は少し薄いとは言いがら、「おいしい」と、とてもよく食べてくれます。

都城市の組合員さん