

“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。

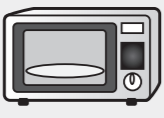
組合員数 273,159世帯  
県内全世帯に対する加入率 57.4%  
一人平均出資金額 18,784円 (7月14日現在)

# にじのわ

## 8月 421号 3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

### 電子レンジでできる 簡単レシピ



#### 茹でささみ

宮崎市 R・Nさん(50代)  
ささみの筋を取って平らな皿に並べて酒を振る。  
3〜4分加熱して、冷めたらほぐす。ごまドレで食べ  
てもいいですし、そうめんの具にも活躍します!

#### ブロッコリーの和え物

宮崎市 A・Tさん(60代)  
1口大に切ったブロッコリーを1分30秒加熱  
して、ごま油・ポン酢・鷹節で和える。簡単にでき  
ます。

#### かぼちゃのデザートサラダ

都城市 Y・Tさん(30代)  
冷凍の栗かぼちゃを500Wで5分くらい温め  
ます。粗熱が取れたらミックスナッツ(塩付でも無  
しでも可)を砕いて入れます。マヨネーズを絞る最  
後にはちみつを入れて混ぜ合わせると、かぼちゃ  
のデザートサラダの完成です。  
弁当のおかずにもワインのおつまみにも合う  
ので、おすすめです!材料は全てコープで揃いま  
すよ~!



今年の夏も暑くなりそう  
ですね。おいしいものを食  
べて、適度に休みながら、  
バテずに過ごせると良いな  
と思います。いつも元気が  
あふれています。

### 配達トラック 輪止めの取り組み

#### しっかりと輪止めをしていて安心

都城市のK・Yさん

よく生協の車を見かけます。一人ひとりが  
しっかりと輪止めを置いているので、安心し  
ていますよ。道路に駐車するときの安全のため、  
特に通学路では気を付けていますね。いつも  
ありがとうございます。

8月6日〜15日までイ  
ン宮崎レストランコートにお  
いて、県主催の「ヒロシマ・  
ナガサキ原爆写真パネル展」  
が行われます。被爆者の皆さ  
んと中高生がパネルの解説を  
するそうなので、家族を誘っ  
て行きたいと思えます。皆さ  
んもお都合のつく方はぜひ足  
をお運びください。

40代

住所や電話番号が変わる時は……生協の登録の変更手続きをお忘れなく。【連絡先】総務部 ☎ 0985(32)1234 (月曜〜金曜 9:00〜17:50)

## 不具合のある所は、放っておかず 早めに点検してもらいましょう!

**雨樋の壊れをずっと我慢していました**  
昨年雨樋が壊れ、雨が降るたびにしぶきが耐えながら生活していました。どこに頼めばいいかわからず、住宅センターに電話すると、すぐに業者の方から電話があり、家まで見に来られ、色々と説明していただいたので安心しました。工事は少し待ちましたが、梅雨前には直していただいたので大変助かりました。古い家ですが、あと何年かは住むことができそうです。ありがとうございます。  
宮崎市の組合員さんより

台風の予報が出てから  
ご依頼されても間に合いません。  
お家は普段からの備えが大切です。



壊れたままにしておく、思いがけず他のところまで被害が進行していたということもあります。大切な家を長くお使いいただくためにも、適切な補修をされておくことをお勧めいたします。

### くらしの豆知識

宮崎は温暖な地でもあり、太陽熱温水器を取付けている方も沢山いらっしゃいます。ところが最近、壊れて使われなくなったまま放置してあるお宅をよく見かけます。中の水が抜けてしまった太陽熱温水器はとても軽く、台風などの強風で扉のように舞い上がって、屋根を傷つけてしまうこともあります。大切な家を守るためにも、太陽熱温水器を使わなくなったなら、そのままにせず、撤去されることをお勧めいたします。

お問い合わせ・お申し込みは、**住宅センター**  
県内全域 電話 0985-29-5800  
県北 電話 0982-33-6215 営業：月曜〜土曜 9:00〜17:50  
県南 電話 0986-23-4416

「よろずサービス」はお困りごとの際に  
**組合員さん同士で  
たすけあうサービス**です。

**とてもきれいになりました**  
年を重ねて、自分で床掃除や台所の掃除ができなくなり困っていました。よろずサービスにお願いして、とてもきれいになり、気持ちよく過ごすことができている。  
都城市の組合員さん

**ほかにも、こんな相談・依頼がありました!**  
・草取り  
・お墓の掃除  
・家の掃除(窓ふき・水まわりなど)  
・旅行などで留守の際の愛犬の散歩(室内犬は支援できません)  
※依頼の内容によってお受けできない場合がございます。

### ふだんのくらしの中で、家の掃除や草取りなど「お困りごと」ありませんか?

## お困りの際は「よろずサービス」にお電話ください

**依頼料について**  
最初の1時間：1500円からスタートです。  
※最初の1時間は固定になります。この料金の中に『生協手数料』が200円含まれています。1時間を超える場合、30分毎に600円ずつ加算されますが、この中に『生協手数料』が100円含まれていますが、また、支援者の自宅から依頼者の依頼場所までの距離が「12km以上」ある場合、1kmにつき25円の交通費が発生します。  
(例) 依頼者の依頼場所まで15kmの距離がある場合  
15km-12km=3km 3km×25円=75円  
の交通費が加算されます。  
交通費がない場合  
1時間30分 ⇒ 2100円  
2時間 ⇒ 2700円  
2時間30分 ⇒ 3300円 となります。

支援いただける  
**組合員さんも  
随時募集しています**  
○ご自身の空いた時間に何かお役に立ちたい  
○これまで培った経験を活かしたい  
……という方  
多くの組合員さんが支援者として活躍されています。支援していただいた際は、支援料をお支払いします。年齢は問いません。支援希望の方は下記の電話番号へまずはお電話ください。

依頼希望の際はまずお電話ください  
お問い合わせ：よろず専用電話 0985-32-4622  
メールアドレス yorozu@miyazaki.coop

### 「くらしの交流会」補助制度のご案内

組合員さんお1人につき、年1回500円を上限に、組合員さん同士の交流を応援する制度です。交流会で話題になったことを報告書にご記入いただくことで、組合員さんの声を生協の事業運営に生かしています。



2024年度分は、2025年3月31日までに開催された交流会が対象です。  
お問い合わせは、機関運営部 電話 (0985) 32-1234

### コープクイズ

地域責任者はトラックを駐車させる場合、安全を確保するため、をします。  
① 足止め ② くもり止め ③ 輪止め

●応募方法 [しめきり] 8月末日提出分まで  
★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地域責任者、またはお店のサービスカウンターでお渡しください。はがき(宛て先〒880-8530 コープみやざき にじのわコープクイズ係)、インターネット(https://www.miyazaki.coop)での応募も可。インターネットでは、お問い合わせ→クイズ・クロスワードへすすむか、右のQRコードからもすすめます。携帯メールでも応募できます。  
①お名前 ②組合員番号 ③電話番号  
④クイズの答え ⑤希望賞品 ⑥なんでもメッセージを書き込んでください。写真付きでのおたよりもお待ちしています。  
★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふうに使っています」「私のちょっとした工夫」「生協の商品・サービスでよかったこと。提案・要望・意見」、イラスト、「秋といえば、○○」などをお待ちしています。  
★年代はご登録の情報に基づいて掲載いたします。  
★正解者の中から、抽選で200人に  
A. コープみやざき商品券(500円)、  
B. かんたん料理集④(735円)をさしあげます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
コープクイズ 2065号(6月分)の答え  
☆答え①…1 7つ  
☆応募総数…836通 ☆正解者数…819通

8月にじのわ  
コープクイズ  
→機関運営部(8月末まで)  
♪なんでもメッセージ♪  
市・町・村(受取場名)  
(氏名) (組合員番号)  
(TEL) 受付番サイン  
※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その場合写真や名前、年代掲載にご協力いただけます。○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/年代不可)



# 平和な世界を子どもたちに 組合員さんの「平和のメッセージ」

6月2回のにじのわで平和のメッセージを募ったところ、多くの組合員さんからお寄せいただきました。一部ご紹介します。ご自身のつらい体験や、ご家族から伝え聞いたお話など、平和への強い願いを届けてくださったみなさま、ありがとうございました。



広島市 原爆ドーム

96歳を迎えて亡くなった母が2年程前に自分が17歳くらいの時の話をし始めた。この頃、母は認知症や幻覚が激しく母の話が本当のことなのか疑問でもありました。何度も同じ話をする母の話は、17歳の時、鹿屋の知り合いの薬屋で奉公しながら特攻隊を見送ることだったと話す。何処の誰だかも分からないが、飛行機の中から手を振る人のことを考えると自分も涙が止まらなかったと。母も戦争で2人の兄を亡くしています。急きよ、姉と3人で鹿屋に向かいましたが、以前とだいぶ変わっていて母も複雑な顔をしていました。  
(中原泰子さん)

何ひとついいことなんてない、誰も幸せにならない。分かりきっていることなのにどうして戦争が続くのでしょうか。自分の利益のためだけに支配しようとする、抹殺や排除の行為が何の意味も持たないことを大人はどうして分からないのでしょうか。自分だけの生きる意味だけでなく、他の人・自分の隣にいる人のことを考えてほしいです。自分だけ幸せになっても世界は続かないと思います。  
(ハイビスカスさん)

小学校・中学校・高校の年間行事の中で戦争のことを子どもたちに伝えていただくことをもう少し強化して欲しいと思います。例えば夏休みの登校日を終戦の日・原爆の日。修学旅行でも知覧の特攻平和会館、長崎・広島などの原爆資料館などの見学と教育課程の1つとして今からの若い人たちに平和を意識づけてほしいと思います。  
(ポコ・ア・ポコさん)



戦いのない平和な世界は本当に可能なのでしょうか。三サイルだの核だのという言葉が飛び交い、地球の破滅へと向かっているように思えてならない85歳の遺児です。私たち人間は本気で阻止しようと思っているのか、本当になす術はないのかと反省させられます。語り継ぎメッセージを送り、叫び続けるしか方法はないものか、残念ながら諦めの境地です。しかし遺児が増え続ける現実、悲しいし許し難いのです。  
(宮田佐智子さん)

みなさまからお寄せいただいた平和のメッセージは、コープみやざきのホームページ「組合員さんの声」でもご紹介しています。



私は長崎の浦上地区で生まれ育ったので、小さい頃から原子爆弾や平和についての学習をしてきました。また曾祖父が戦場から奇跡的に生きて帰れたが、耳の真横が弾が通り振り返ると仲間が即死していたという話や、祖母が満州から引き揚げて帰国した際に受けた差別の話を聞いてきたので、戦争や核兵器の使用についてはしっかりと若い世代へ伝え続けるべきだと思います。  
(あやかさん)

生協で取り組む募金はたくさんの方々の善意が集まっていると感じます。それにしても、どこかの国々では膨大な額の軍事費をどんどん増やして海に捨てています。平和が脅かされていく日々を感じています。戦争だけは絶対ダメ！平和な世界が続きますように。  
(小林市 K・Iさん)

40年前、2人の子育てをしながらこの子たちが大人になった頃、世界は豊かになり戦争などないだろうと思っていた。だが、今世界はますます不穏になり、あちこちで戦争が始まっている。6月で3歳になったひ孫。この子が大人になった頃、世界は、この日本はどうなっているのだろうと不安になる。(コスモスさん)

戦争は人災、時の政治家やそれを支持する人々が一部その責任を負っていると思う。自然の災害や事故などは予測もできず不可避！でも戦争は違います。人々の努力で回避できるものです。そして人間にとって最大の不幸、戦争中は病気も障がいも老いも全てが無視される。  
(田村美智子さん)

父の生前中に、戦争のことを尋ねたことがありました。「お前たちは知らなくて良い」とすごい顔で怒られたことを思い出します。相当知られたくないことがあったのだらうと今でも思っています。ハイナン島という所にいたらしいのですが食事軍曹という任務のため、どんなものでも食べられるように全員分の食事の準備をしていたのだらうと思います。今の幸福な時代を感謝して父にありがとうという気持ちで過ごしています。当たり前ですが、子どもに話せないほどのことがある戦争は、何も生み育てられないと思います。世界で起きている争い事が早く終わることを望みます。  
(仲良しさん)

## 「平和の活動支援募金」のご協力をお願いします

ご協力いただいた募金は、「沖縄戦跡・基地めぐり」・「ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ」・「宮崎県原爆被害者の会」などの活動資金の一部として大切に使用させていただきます。

募金期間：8月4回(422号)まで

募金方法：注文番号 **626** 番で1口100円から募金ができます。

お店のサービスカウンターにも8月31日(土曜)まで募金箱を設置しています。



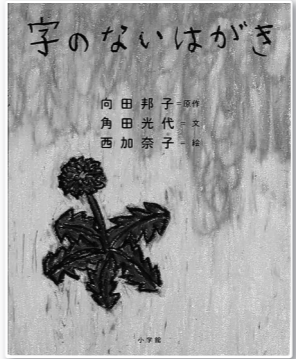
ピースアクションinオキナワ アブチラガマの見学

## 私の心に残った平和の本・映画・歌

### 心に残った 本

#### 「字のないはがき」

原作 向田邦子  
文 角田光代 絵 西加奈子/小学館



向田邦子さん原作。実体験の話です。小中学校の“読み聞かせ”で、終戦記念日や戦争について考えたい時に読みます。

(延岡市 Y・Kさん)

#### トビウオのぼうやはびょうきです

作 いぬいとみこ  
絵 津田 櫛冬/金の星社



息子が小学生になった夏休みに借りてきた絵本です。息子は涙が止まらないと言って読んでいました。

(延岡市 Y・Kさん)

#### 「この子を残して」

著者 永井隆/アルバ文庫



昭和19年、父の出征中に生まれました。覚えてはみませんが、父を恐がりなつかなかったとのこと。父はそれを取り戻そうとしたのが、寝る前にいつも本を読んでもくれました。

永井隆の『この子を残して』が今も心に残り忘れられません。給食を食べずにこぼさないように持ち帰る場面は、子ども心に涙が出ました。長崎の永井博士の居宅にも行きました。

(宮崎市 金丸瑞穂子さん)

#### なきむしせいとく

作 田島征彦/童心社



日本で唯一地上戦に巻き込まれたオキナワ。“せいとく”という男の子の目線で語られる戦争の話です。仲睦まじく生活していた罪のない住民が、アメリカ軍の銃撃に怯え、日本の軍隊に家や畑を奪われ、逃げまどい、大事な家族を失っていく様子が描かれています。

(宮崎市 M・Hさん)

### 心に残った 映画

#### 「あの花が咲く丘で君とまた出会えたら」

主演 福原遥 水上恒司/監督 成田洋一



現代の女子高生が太平洋戦争末期の特攻基地がある町にタイムスリップする映画です。そこで知り合った特攻隊員に恋する女子高生。最初は軽そうなお話だと思って観ましたが、あの時の若者の苦悩が描かれているし、現代から行った女子高生の思いも描かれていて良い作品だと思いました。重い映画ではないので若い人たちに観てもらいたい。原作は鹿児島出身の汐見夏衛さん、知覧を想いながら書かれたと思います。  
(宮崎市 岩尾栄美子さん)

### 心に残った 歌

#### 「長崎の鐘」

作詞 サトウハチロー  
作曲 古関裕而

前半は原爆、戦争の奥深い悲しみのメロディーですが、後半は戦後の平和を祈る力強い人々の願いを込めたメロディーになっています。

(ポコ・ア・ポコさん)

こちらで紹介した本やDVDのお問い合わせ・ご注文はコープみやざきBOOK・CD・DVDセンターへどうぞ  
TEL 0985-28-6611