

“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

おたより

くつろぎコーナーで給水

東京では街中に無料給水所がたく
さんあるとニュースで聞いて、宮崎
にはないよなあと思っていました
が、お陰様で生協の休憩所を利用さ
せていただいで
います。買い物
の前や後で水分
補給するのに、
大変助かってい
ます。



国富町の組合員さん(60代)

ハロー!コープを読んで

ゾロメ賞があるとは知らなかつた
です。遊び心があって、楽しいと思
いました。ハロー!コープを読むと、
初めて知ることも多くて、ためにな
ります。

高鍋町のM・Nさん(60代)

彩り野菜と雑穀ご飯のビビンバ

ご飯の上にたっぷりの野菜とミンチ肉が
乗っていて、これにキムチを足して食べる
と、美味しいランチになります。

宮崎市のT・Wさん(60代)

スティックトンカツ

わが家の冷凍食品を使ったアレンジ
弁当を紹介します。スティックトンカツ
をチンして、カツ丼にしたりカツカレ
ーにしたりし
て、お弁当に持
って行きます。
いい匂いもする
ので、職場の方
からも、「わあ
〜、美味しそ
う!」って言われ
ますよ。



三股町のM・Kさん(50代)

冷凍たこ焼き

ひとりの時の昼食や、小腹が空いた時
はチンして食べます。お腹の空き具合で個
数を調整できるし、中がトロツとしていて
美味しいです。

宮崎市のY・Nさん(60代)

冷凍シュウマイ

夏の暑い時に素麺
やそばとともに、冷
凍シュウマイを白
菜、キャベツ、人參
と一緒に蒸して食卓
へ出します。野菜とタンパク質も摂
れるのでお勧めです。

宮崎市のN・Mさん(40代)



海軍カレーコロッケ

『海軍カレーコロッ
ケ』、『昔のコロッケ
(カボチャ)』等は、
レンジでチンするだ
けで手軽でおいしい
おかずができます。暑い時は料理を
するのが億劫になるので、コープ
さんのレンジ調理品は大変助かり
ます。



丼物が便利

私は最近をよくお昼に、牛焼肉丼の具
や天丼、サーモン丼などを使うように
なりました。便利です!ね!

宮崎市のS・Hさん(60代)

『50周年記念 抽選企画』

当選番号

が決まりました!



コープみやざきが昨年設立50周年を迎え、組合
員さんと楽しめる企画として、コープみやざきのご
利用金額5万円毎に抽選番号を割り振り、わが家の
声カードでご案内しました。

8月の理事会で抽選を行い、当選番号が決まりま
したが、ハロー!コープではご案内が間に合いません
ので、コープみやざきのホームページ
のトピックスで確認できます。インタ
ーネットで「コープみやざき」と検索
するか、スマートフォンで右のQRコ
ードを読み取っていただければ、すぐ
に当選番号をご確認できます。



※当選者には直接、通知のハガキを郵送でお届けします。
※賞品は8月20日(火)にくらしの積立に加算させて
いただきます。くらしの積立はいつでも電子マネーの
ようにチャージし、コープみやざきをご利用し際の
支払いにあてることができます。

いなか

＜お問い合わせ＞総務部 担当：稲田
＜電話＞0985-32-1234(平日9:00~17:50)

共同購入カタログ商品をご自宅まで お届けします!(戸別配達のご案内)

小さい子どもを連れて買い物に行くとかゆくなり見
られないので、カタログでゆっく選んで、重い物も
自宅まで届けてもらえて、本当に助かっています。
おまけに時短料理の商品が多く、どれも美味しいの
で、お気に入りがどんどん増えていきます(^ ^)。

宮崎市のT・Fさん

戸別配達サービス料 (3人以上でご利用の場合は無料です)

	1人受取	2人受取(1人分)
65歳未満の方	毎週 300円	毎週 150円
65歳から74歳までの方	毎週 200円	毎週 100円
75歳以上の方	毎週 100円	毎週 50円
お体が不自由で買い物に行けず、周りに 手助けをしてくれる人がいない方	毎週 100円	毎週 50円
赤ちゃん戸配サービス 乳幼児子育て中の方 13ヵ月未満額 ※満1歳の誕生日までにお申し込みください	毎週 100円	毎週 50円

登録後8週間は「お試し期間」として、
戸配サービス料は無料でご利用いただけます。
＜お問い合わせ先＞各店舗のサービスカウンター
地域責任者支援課 電話 0985-20-2110
(月~金 9:00~18:00)



塗装工事もお気軽にご相談ください!

まるで新築の時のように綺麗になりました

家を建ててから初めての塗装工事で、何も分から
ず住宅センターさんにお願いしました。すぐに塗装
屋さんに来てくださり、見積もりから工事まで迅速、
かつ丁寧な対応で、安心して任せることができました。
仕上がりにも満足しており、新築の時のように
綺麗になりました。良い塗装屋さんを紹介してくだ
さり、ありがとうございました。

宮崎市の組合員さんより

塗装のチェックポイント

- ・色あせやノリの発生がある。
- ・コーキングにヒビがある。
- ・手の平でこすると白くなる。



塗装で気にな
ることがあり
ましたら、いつ
でもご相談く
ださい。

調査・見積もりは無料です!



お問い合わせは 住宅センター
県内全域 (0985) 29-5800
県北営業所 (0982) 33-6215
営業日：月曜~土曜 9:00~17:50

一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)

店長便り



にしばたこういち
店長:西畑 康一

「そろそろ炊き込みご飯の季節!」

皆様こんにちは。店長のに
しばたです。もうすぐ9月にな
りますが、残暑は年々厳しくな
る気がしますね。まだまだ暑い
日が続くそうですので、熱中
症対策は引き続きしっかりして
いきたいと思います。

お盆を過ぎると店内には、

秋を感じさせる商品がどんどん入荷していきます。秋の「炊き込み
ご飯の素」は、毎年たくさんの組合員さんにご利用いただいで
います。そこで、昨年のかおる坂店の人気ベスト3を発表します!
第3位は【山菜ごはんの素】、第2位は【松茸ごはんの
素】、そして堂々の人気№1は【栗ごはんの素】でした。どれ
も秋らしい商品ですね!参考にされて、ぜひ皆様もお試しくださ
い!また、「わが家はこれが人気ですよ」や、「かおる坂店に品
揃えていないこの商品を入れて」などありましたら、教えてくだ
さい。皆様の声をPOPなどで案内していきたいと思ひます。

話は変わりますが、9月16日(月)『敬老の日』に、今年2

10月7日 から コープ みやざき お弁当宅配

宮崎市西・南部・国富町・
綾町から配達スタート
が始まります!

選べる3コース

宅配料込み

1 お弁当コース
おかず4品+ごはん
週平均●塩分約2.8g ●カロリー約500kcal
1食あたり
5日分 (月曜~金曜日) **610円** (税込)
5日分 3,050円(税込)

ごはんも
入っているから
お手軽

2 おかずコース
おかずのみ6品
週平均●塩分約3.4g ●カロリー約400kcal
1食あたり
5日分 (月曜~金曜日) **680円** (税込)
5日分 3,400円(税込)

「ごはんは自分で炊く」
という方におすすめ

3 彩食八菜コース
おかずのみ8品
週平均●塩分約4.2g ●カロリー約500kcal
1食あたり
5日分 (月曜~金曜日) **860円** (税込)
5日分 4,300円(税込)

いろんなおかずを
少しずつ

■ まずはお気軽にお電話ください
生活協同組合コープみやざき 宮崎西支所
0985-47-1261 (受付/月~金 9:00~17:45)

【旅行センター活用術】

旅行に関するご要望・手配などお気軽にご相談ください。

旅行センターで予約できるのは



などがあります。テーマパークのチケットではディズニーリゾート、
ユニバーサルスタジオ・ジャパンの他にハーモニーランドやカントリー
ドミニオン、吉本新喜劇、博多座などもお取りできます!



旅行センターでは、宮交観光・阪急交通社・
タビックス・JTB・近畿日本ツーリストなど
が企画する団体ツアーの申し込みも承っており
ます。気になるツアーがありましたら、いつで
も旅行センターへお問い合わせください。

- ①お支払いは、ご登録の口座やお店でお支払いいただけます。
- ②他の利用と同じように、利用割戻の対象になります。

お問い合わせは 旅行センター 電話 0985-28-0568
営業日・営業時間：月曜日~日曜日(祝日も営業) 9:30~17:30

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。申し込みは、サービスカウンターまで!

回目のペジチェックを開催します!午前10時から午後4時ま
で、サービスカウンター前で行います。前回は6月の母の日
に開催して、204名の組合員さんにご参加いただきました。結
果を見て「思っていたよりも野菜が足りていない」と言われる方
がたくさんいらっしゃいました。中には「毎年楽しみにしています」
「前回数値が低かったので、野菜ジュースを毎日飲むようにな
って数値が改善しました」と大変喜ばれている方もいました。
参加は無料です。皆様の参加をお待ちしています(*^~^*)。

＜一緒に働く新しい仲間を紹介します＞



惣菜部門
つだ まさかず
津田昌和さん

こんにちは。7月2日より惣菜部門で働いて
います、津田昌和(つだまさかず)です。妻と
2人暮らしです。昨年の9月まではミニチュア
ダックス(14歳)とトイプードル(16歳)
もいましたが、病気で亡くなりました。「生活
が落ち着いたら、また飼いたいね」と妻と話し
ています。趣味は温泉やサウナに入って疲れを
取り、リラックスすることです。学生の際は
陸上競技をしていましたが、最近は運動不足なので、時間を
作ってランニングをしようと思っています。どうぞよろしく
お願いします!

知っててお得!知ってて便利! CO-OP LINEで お店と「お友だち」にな리ませんか

お店の旬な情報や店長のつぶやきなどを、毎週土曜日に配信
しています。店休日のお知らせは、前日に配信します。複数の
の店を登録すると、そのお店からのお知らせも届きます。



- 【登録方法】
①スマホのLINEを開き、ホーム「Q」
マークをタッチ。
②右上の友達「+」マークをタッチ。
③友だち追加の「QRコード」をタッチ
し、左のQRコードを読み取り、
「友だち追加」をタッチして、完了です。

昨年このハロー!コープ
で知って、早速「お友だち」
になりました。これから
どんな情報が来るのか楽しみ
です。
小林市のH・Iさん(40代)

生活事業本部からも、
月に2~3回程度、
各店のCO・OP LINE
を通して、いろいろ
な情報をご案内して
おります。

◆コープのお店16店のQRコードは、ホームページでも見る
ことができます。登録したいお店のQRコードは、サービス
カウンター職員に、お気軽にお尋ねください。

クイズ

◆今回の紙面に案内している「バラ凍結カット」は、
宮崎産の [] を約4cmにカットして、凍結しました。
「バラになっているので使いやすい」と好評です。
[]に入るのはどれでしょう?

- ① にんじん ② ほうれん草 ③ ごぼう

◆「身近なくらしの話題」、「私の大好きなフリーズドライの
味噌汁やスープと、ちょい足し具材」、「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所、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・
クローズド」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。
- 6月(No.342)ハロー!コープクイズの答 ⑥ チキン南蛮
応募総数1,243通 正解者数1,217通

キリトリせん

ハロー!コープ No.344
クイズの答

2024.8月号

〈何でもメッセージ〉

(9月15日メ切り)

→店舗支援部行

回答(・いる・いない)

(氏名) (総合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)