

“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 273,215世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 18,775円 (7月21日現在)



8月
422号 4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

その2



豚もやし

都城市 M・Yさん(50代)
大皿に洗ったもやし1〜2袋を入れ、豚薄切り肉を4〜5枚乗せます。塩コショウをしてラップをかけ、600Wで4〜5分チンします。ポン酢やごまドレなどお好みのものにつけて食べます。ネギやしめじを足してもgood!

チャーハン

都城市 N・Nさん(40代)
耐熱容器にご飯を入れ、ウィンナーやベーコン・コーン・ピーマン・塩コショウ・コンソメなど好きな具材を乗せたらバターを加えて、2分加熱。1度混ぜて再度チンすればチャーハンの出来上がり!忙しい朝のお弁当作りにおすすめです!

豆腐チーズケーキ

高鍋町 原田英子さん(60代)



材料
A 絹ごし豆腐 100g
玉子 1個
クリームチーズ 100g
砂糖 40g
小麦粉 大さじ1
レモン汁 大さじ1

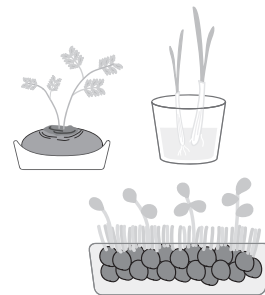
作り方
Aを先に混ぜて滑らかにする。残りの材料を順番に入れて混ぜ合わせる。オーブンシートを敷いた容器に入れて600Wで3分チン。冷やすとおいしいですよ!罪悪感がないです!

ランドセル選び

K・Iさん
(60代)

来年は、県外と県内の2人の孫が1年生になります。ラン活にて、ランドセル選びに付き合いました。カラーはもちろん、メーカーもたくさん決めて決めるまでに時間がかかりましたが、それぞれ自分で選びました。来春が待ち遠しいです。

思います。



挑戦できる自分

日向市の組合員さん
(40代)

この道(7月3回)を読んで。1日1回は大きな声で笑えるよう、楽しいことを見つけながら暮らしたい」という文章を読んで、そういえば最近お腹を抱えて笑うようなことがないな

にじのわのおたよりいつも楽しんで読ませてもらっています。たより「楽しみです」(7月3回)を読みました。かぼちゃの種を畑に捨てていたらかぼちゃが育って実がついているということ!なんと!!私も残飯?野菜の切れ端を捨てているんですけど…。いいな、やってみよう!

やってみよう!

日向市の組合員さん
(40代)

犬の散歩というより:

串間市 A・Kさん
(50代)

たより「犬のためなら」(7月3回)を読んで。思

就寝前の読書

延岡市の組合員さん
(50代)

暑い日が続きますね。今の私の楽しみは就寝前の読



がんばれ、私!

宮崎市 R・Yさん
(60代)

夏野菜、おいしいんだけど茹でる物が多くて…。枝豆にとってもこし、里芋のおちこ。おいしいそうめんも茹でなきゃ食べられないし…。首にタオルを巻いて汗をかきかき、台所で茹でています!がんばれ、私!

わすくすつと笑ってしまいました。なぜなら私も同じく!だからです。犬の散歩というよりも、犬が私の散歩をしてくれているという感じ。緑あふれる日南保健所からうちに来たミックスですが、四季の変化を楽しませてくれます!

書です。昔から家にある小説(以前読んだかも?)を新鮮な話として読み返しています。そのうち寝落ちしていますが、少しずつでも継続していこうと思います。

〈お詫びと訂正〉

8月1回のにじのわ(419号)に掲載した「総代会報告(都城ブロック)」の内誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

誤) 10ポイントでくらしの積立に100円

正) 50ポイントでくらしの積立に100円

稲刈りを体験してみませんか?



五ヶ瀬稲刈り交流会 参加者募集!

5月に組合員さんと五ヶ瀬町のみなさんと一緒に植えた稲がスクスクと成長しています。五ヶ瀬米の生産者と交流しながら一緒に稲刈りを体験してみませんか!



日程: 9月14日(土曜) 雨天中止

場所: 五ヶ瀬町ふれあいの里近くの田んぼ

スケジュール(バスで移動します)

直接、集合場所までお越しくださいの参加もできます。

7:00 佐土原店発(財光寺店・北小路店経由)

10:30 ふれあいの里着

10:45 稲刈り体験

12:30 昼食

13:30 現地出発 五ヶ瀬物産館・ワイナリーに立ち寄ります。

(北小路店・財光寺店経由)

17:00 佐土原店着・解散

●定員 35人(定員を超えた場合は、初参加を優先。グループ単位での抽選となります)

●参加費(バス代・昼食代込み)

小学生以上: 1,000円 / 3歳以上の未就学児: 500円 /

3歳未満: 無料

●申し込み締め切り 9月6日(金曜)

●申し込み・問い合わせ先

機関運営部 電話 (0985) 32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)

お電話で申し込みください。



6月に地元長崎のハウステンボスであつた従妹の結婚式に夫と出席しました。ハウステンボスは何度も行ったことがありましたが、そこの結婚式の参加は初めてだったので、楽しみにしていました。従妹は生後半年の時に父親を、そして2年半程前には母親をガンで亡くしています。そのため、花嫁の兄と一緒にパーズンロードを歩き、花束贈呈は、兄と母親の妹が変わりに受け取っていました。

亡くなった叔母は優しく料理が上手でした。お盆などに叔母の家に行つて食べた茶碗蒸しの味のおいしさは今でも忘れられません。宮崎にも2度親子で遊びに来てくれて、初めて食べたという「メヒカリの唐揚げ」をすごく気に入っていました。一緒にドライブに行つたのもいい思い出です。

娘の結婚を天国で叔父と一緒に喜んでくれているでしょう。

私はこれから、従妹の幸せを姉や母親代わりのような気持ちで見守っていきたいなと思っています。人生の幸せな一場面に参加でき嬉しかったです。

(関) (50代)



旅行センターで受験のための航空券・ホテル・高速バスなど手配できて安心です!

不安が1つひとつ安心に変わりました
娘1人での受験でした。ホテルもどこがいいかわからない中、駅と直結したホテルを紹介していただき、小さな不安が1つひとつ安心に変わり、受験に送り出せました。希望の大学に合格し、自分の夢へと大きく一歩を踏み出します。3月…宮崎を出る新たな旅立ちも、旅行センターさんを利用して送り出したいと思います。
(宮崎市 M・Mさん)



旅行センター 武田

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。

ご希望に応じてチケットを手配します!



上記以外のことも遠慮なくご相談ください

お問い合わせは、
コープみやざき 旅行センター
電話 0985-28-0568
■営業日・営業時間
月曜~日曜 9:30~17:30
*休業日 1/1~1/3

お問い合わせの際、「志望校」「学部」「受験会場」などをお知らせください。大学によっては、学部ごとにキャンパスが異なる場合があります。また帰りの航空券の時間は、『ちょうどいい時間』よりも『少し余裕を持った時間』で予約された方が、お子さんが受験に集中できると思います。

- 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・高速バスなど)をお調べして資料をお届けします。

受験の際、近くのホテルを予約することも、当日慌てないために大切なことです。また、第2・第3希望まで押さえておくと思心かと思ひます。



季節の便り

「季節の便り」では、組合員のみなさまへ喜ばれる旬の食材を全国送料込みでお届けしています。
今回は、熊本県荒尾市のおいしい梨をお届けします。ぜひ、ご自宅やお知り合いの方へ秋のおいしいものをお届けしませんか?

ご案内商品

熊本産荒尾梨<あきづき> 6~8玉 3.5kg
送料込み本体価格 5,500円 (税込5,940円)



熊本県荒尾市は炭鉱の街として栄え、当時、荒尾からの贈り物として喜ばれていたのが荒尾梨でした。品種は『あきづき』。大きめで、果肉はやわらかくて緻密。豊水や幸水にくらべ酸味が少なく、甘みをしっかり感じられる梨です。その中でも、色・ツヤ・形がよく、『ことのみ』として認定されたおいしい梨をお届けします。

注文受付期間 8月12日(月曜)~9月1日(日曜)の3週間

※ご注文はインターネットのみの受付となります(インターネット注文が難しい方は下記までご連絡ください)。
※インターネットでのご注文はコープみやざきホームページよりアクセスしてください。

お届け予定日 お届けは8月30日頃から受付順に発送します。
※生育状況により発送が遅れる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせは、共同購入商品の品揃え・使い方交流部
電話 0985-20-2115 (月曜~金曜 9:00~17:50)

ご注文はコープみやざきホームページへ
<https://www.miyazaki.coop/>

初めての方は、インターネット登録をしてからのご利用となります。



コープ共済の案内をしています。



Q and A

Q 『出資金』・『くらしの積立』はどんなタイミングで注文用紙に表示されますか?

A 『出資金』と『くらしの積立』の注文用紙・納品請求書への表示は以下ようになります。

1週目

注文用紙提出

2週目

納品・請求書で請求

3週目

口座振替または現金入金

4週目

注文用紙(納品・納品請求書)に加算して印字

5週目

加算した注文用紙を、組合員さんへお届け

『出資金』・『くらしの積立』への加算は、入金の結果で加算しますので、仮に入金ができなかった場合、加算はされません。
共同購入では、注文を受けた翌日には、翌週お届けの納品請求書を印刷します。口座振替・現金での入金額の集約は土曜日となるため、翌週お届けの納品書ではすぐのご案内ができません。入金されてから印刷してお手元に届くのは、翌々週になります。
『出資金』・『くらしの積立』の現在残高については、各支所または経理部(電話0985-28-0047 月曜~金曜 9:00~17:50)にお問い合わせください。
インターネット注文画面でもご確認いただけます。



子育て応援!

赤ちゃん戸配サービス

赤ちゃんを育てている組合員さんを対象に戸別配達サービス料を減額する「赤ちゃん戸配サービス」をおこなっています。子育て中のご家族・お知り合いにぜひご紹介ください。

通常

お1人 毎週300円
お2人 毎週150円

減額後

毎週100円
毎週50円

①減額開始時期を選べます

お誕生予定日の1ヵ月前~1歳の誕生日の間であれば、減額サービスの開始時期を自由にお選びいただけます。くらしに合わせてお申し込みください。

②減額期間は56週間

どのタイミングで始めても、56週間(13ヵ月)減額を実施いたします。
(例：お子さんが生後11ヵ月の時に開始すると、2歳まで減額)

お申し込み方法：配達地域責任者に声をかけてください。
※お申し込み時には、母子健康手帳をお見せください。

お問い合わせ
地域責任者支援課 0985-20-2110(月曜~金曜 9:00~17:50)