

“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 273,253世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 18,781円 (7月28日現在)



9月
423号 1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>

9月1回
(423号)
配達分から

バナナを冷蔵集品して
お届けします!

他の果実と同じように冷蔵の保冷箱に集品してのお届けとなります。

常温配送中のバナナの劣化防止

地域責任者の業務負担削減のため

バナナの劣化は温度の影響が大きく、追熟加工からお届けまでの
気温の変化で急激に、皮から実にかけて黒い部分(シュガースポット)
が広がって行きます。逆に冷えすぎると、皮全体が茶色くなります
が、温度変化の少ない冷蔵でのお届けの方が品質を保てると判断さ
せていただきました。

変更前に、6月24日配達分のバナナをご注文のすべての組合員
さんへ冷蔵集品での実験配送をしました。アンケートでは、常温で
のお届け継続の声もいただきましたが、多くの組合員さんから「問
題なし」のお声をいただき、「常温で届くより劣化していない」と
いうご意見もいただきました。

Check!

冷蔵でお届けしたバナナは、冷蔵庫の野菜室で保管して、食べる前に
常温にもどされることを、お勧めいたします(冷蔵庫では、1本ずつ切り
離してラップに包むと変色が抑えられます)。

組合員さんから
お聴きました!

『めしんせ(ご飯のおかず)』簡単
なものばかりで一人暮らしの私には
とても助かっています。簡単で早くで
きるものをこれからもよろしく願い
いたします。ゴーヤが店頭に並んでいる時は今月載っていた『ゴーヤと
塩こんぶのツナマヨ和え』を作っています。(新富町の組合員さん)

ゴーヤと 塩こんぶの
ツナマヨ あえ

◎材料(2人分)◎

ゴーヤ 1/2本 ツナ缶(70g) 1個
黄パプリカ 1/2個 塩こんぶ 1パック
塩、マヨネーズ

◎作り方◎

- ① ゴーヤは半分に切って、わたと種を
とりのぞき 5mmくらいに切る。ボールに
入して塩をふり、まいて5分おく。
パプリカはうす切り、ツナは汁をきる。
- ② たっぷり湯で、ゴーヤを30秒ほど
ゆでる。氷水にとり、しっかり水けをきる。
ボールにツナ、マヨネーズ、大さじ2を入れ
よく混ぜ、ゴーヤ、パプリカ、塩こんぶを
加えて、ざくざくと混ぜる

豚
しゃぶの
梅きのこだれ

◎材料(2人分)◎

・豚ロースうす切り肉 200g
(しゃぶしゃぶ用)

《梅きのこだれ》

・しめじ、えのきだけ 1パック
・梅干し 2コ、前リ節 1/2パック
・しょうゆ、みりん、各大さじ1
・水 1/4カップ A

- ① 1.5Lの湯に水 1/2カップを加え
弱火にし、豚肉を15秒ゆで
バットに重ならないように並べておく
- ② しめじは、ほぐし、えのきは半分に
切る。梅干しは種を取り、たたく
耐熱ボウルにしめじ、えのき Aを
入れ、レンジで3分加熱、前リ節を
加えて混ぜ、冷めたら梅干しを加える。
- ③ 豚肉を盛り、②のたれをかける。

高鍋支所の事務部門責任者のみなさんが作成しています。『めしんせ』
は高鍋エリアの組合員さんにお届けしている地産にゆーすの裏でご案内
しています。

宮崎は
良い物たくさん!
お正月ぶりに子どもが関
東から帰省してきました。
食べた料理を聞くと、辛
麺・トマトラーメン・ラー
メン・焼肉・メンチカツ。
たくさんできてきます。宮崎
は料理も食材も良い物がた
くさんありますね!

宮崎市の組合員さん
(50代)

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
もできます。



にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

焼き芋

宮崎市の組合員さん
(60代)

90歳の母は焼き芋が好き
です。今ほどのお店にも売
つていますよね。母の体調
がわるく食欲がなかったの
で、焼き芋を買っていつた
らすごく喜びました。「甘
くてほくほくしておいし
い」と言っていました。冬
だけでなく夏でも喜んでく
れます!



私の信条

宮崎市 M・Iさん
(60代)

「私の健康法その3」
(7月3回)に載っていた
「いろいろあるけど」の

つばらな可愛い目

日向市 T・Yさん
(60代)

暑いですね。飼っている
インコちゃんも水浴びを楽
しみにしているようです。
おしゃべりはできないけど、
カゴを洗っているところつば
らな可愛い目で私の方を見て
います。癒されますね。

前向きに考える

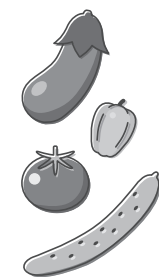
門川町の組合員さん
(70代)

今年はお正月明けからず
つと嫌なことの連続でした。
病気になるったり、車のドア
に指を挟んだり…。そんな
時に整形外科の先生に「今
年は良くないことの連続で

暑いね

宮崎市の組合員さん
(70代)

猛暑が続いていますね。
水槽の中で飼っている金魚
でさえ、水がぬるくなつて
いるとじーっとしていて、
あまり泳ぎません。「暑い
ね」と聞いても喋れな
いからね…。でも暑いでし
よう。



新鮮な野菜を
食べられる幸せ

延岡市 S・Sさん
(70代)

家庭菜園でなす・きゅう
り・トマト・ピーマンなど
の夏野菜を植えています。
毎朝の収穫がとっても楽し
みです。青じそやバジルも
植えています。新鮮な野菜
を食べられる幸せに浸って
います。無農薬で育ててい
るため害虫もやっています。
害虫駆除にもがんばってい
ます。



34年前に亡くなった父は
私にいつも

「お母さんは素晴らしい女性
だよ。お母さんのような女性
にならなさい」
と語っていました。父と母に
詳しいわゆる夫婦げんかが全
くなかったわけではありませ
んが、父のその言葉を聞いた
びに私は幸せな気分を満たさ
れました。

父亡き後、どんな場面でも
母は、子や孫に寄り添い続け
てくれました。

大好きだったその母が逝つ
て2カ月になります。少しず
つ遺品の整理を進めていると
ころです。

数あるバッグのどれにも小
さな裁縫道具・救急絆創膏・
爪切りがしのばせてあります。
ていねいな生き様が随所で垣
間見え、母への想いをさらに
深くしています。

この1年余りは言葉を発
することが少なくなり、表情
も乏しくなっていた母ですが、
それでもいてくれることが支
えだったのだと、亡くなって
痛感させられました。先般、
父の傍らに母の納骨を終えた
ところです。

そして、10日前、次男夫婦
に第3子が誕生し今、一家が
わが家に同居しています。

間を置かずの逝去と出生。
喪失に鎮んだ明け暮れから一
転して、6歳・5歳の男児と
生後間もない赤ん坊を囲む明
朗な喧嘩に…。生きて在れば

こその悲喜もこその日々、
心のひだを少し深くれた気が
いたします。

◎(70代)

10月7日
から

お弁当宅配

宮崎西エリアと宮崎南エリアの一部から
が始まります！

約800種類のメニューから
バラエティ豊かな日替わり
メニューをご提供

選べる3コース 宅配料込み ※価格は昨今の原料事情により変更になることがあります

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) **610円**
5日分 3,050円(税込)

2 おかずコース
おかずのみ6品
週平均●塩分約3.2g ●カロリー約400kcal
1食あたり
5日分 (月曜~金曜) **680円**
5日分 3,400円(税込)

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) **860円**
5日分 4,300円(税込)

ごはんも入っているからお手軽

「ごはんは自分で炊く」という方におすすめ

いろんなおかずを少しずつ

配達エリア

有田大坪西	学園木花台南	小松台南町	恒久	福島町
赤江大塚町	学園木花台西	小松台東	恒久南	古城町
跡江大塚台東	学園木花台桜	小松台西	月見ヶ丘	本郷北方
青島町大塚台西	学園木花台	小松台	天満町	本郷南方
綾町大瀬町	北川内町	江南	天満	本郷
生目台東	太田	桜ヶ丘町	富吉	細江
生目台西	折生迫	桜ヶ丘	長嶺	まなび野
生目柏原	希望ヶ丘	下富吉	中富吉	宮の元町
糸原上北方	熊野	下小松	中村東	吉野
浮田上富吉	国富	城ヶ崎	中村西	淀川
瓜生野上小松	郡司分	谷川	花山手東	
大淀薫る坂	源藤町	田吉	花山手西	
大坪東金崎	小松	高岡町	東大淀	
大坪町	学園木花台北	小松台北町	堤内東	宮

組合員のみなさまがお住まいの地域で“安心して暮らせるお手伝い”ができる「夕食宅配サービス」が始まります。体制が整い次第配達エリアを拡大していきます。

まずはお気軽にお電話ください
宮崎西支所
0985-47-1261
(受付/月~金 9:00~17:45)

「くらしの積立」を共同購入の支払いに使いたい時はどうするの？

注文用紙で簡単に、「くらしの積立」でのお支払いが選べますよ。

「くらしの積立」とは…
※「くらしの積立」の金額が、支払いに足りない場合は、くらしの積立が全額支払いにあてられ、足りなかった差額分が請求・支払いになります。

組合員さんが、自由にコープみやざきに積み立て、必要に応じて商品などの支払いにあてることを目的とした積立です。お店では、電子マネーのように、コープカードでチャージができ、ご利用できます。

注文用紙
表面の左上

くらしの積立
お支払
今回の注文分をすべ ① 希望の方は「1」ご記入ください。
翌週納品分を 右記金額 ②
6月6日 支払分をすべ ③ 希望の方は「1」ご記入ください。
5月13日 時点の積立金額 13,465円
今回積立額 万円 千 百 00円

①今回の注文分をくらしの積立からお支払い
⇒ご注文の翌々日に積立から引かれます
②くらしの積立の金額を指定してお支払い
⇒ご注文の翌日に積立から引かれます
③ご注文の翌週に口座振替される分(店舗・ガソリン代の口座振替など含む)をくらしの積立からお支払い
⇒注文日から次にくる日曜日に積立から引かれます

(例) 火曜日をご注文日の場合、上記①・②・③それぞれのくらしの積立から引かれるタイミングは、次の通りです。

月	火	水	木	金	土	日
	ご注文日	②金額を指定した場合	①今回の注文分をお支払いする場合			③ご注文の翌週に口座振替される分をお支払いする場合

おじいちゃん
おばあちゃんへ
いつまでも元気でいてね!

9月16日(月曜)は敬老の日です
コープフラワー宅配サービス

妹が面会に行った時にホームの方から「花が届いた時泣いて喜んでいました」と聞いたそうです。いくつになってもお花のプレゼントは喜ぶのだなと感じました。以前から花が大好きでした。(敬老の日にお花を贈られた延岡市の組合員さんより)

3,300円(税込み)のお花の一例です。
最寄りのコープのお店でも、お申し込み・お支払いいただけます。
フラワー宅配サービスの資料は
請求番号 **372474** で請求できます。
お申し込み・お問い合わせは 生活サービスセンター
(電話) 0985-29-5800
(FAX) 0985-28-0033
営業：月曜~土曜 (9:00~17:50)

自動車保険
自動車保険のことは
何でもご相談ください
無料でお見積りいたします。遠慮なくお声かけください。
今の状況にあった保険についてくわしく丁寧に説明していただきとても助かりました。見積りもこちらの条件と各社の保険の特徴とがきちんと記載されたものが郵送されてきて、とても比較しやすかったです。希望どおりの保険に不安なく加入することができ、とても満足です。(都城市で相談された組合員さんより)

自動車任意保険のお見積りもいたします。
車検証・現在ご契約の任意保険証券をご用意の上、お電話ください。
お見積りは無料です

お問い合わせ
コープみやざき
出資保険代理店
有限会社 プラスサービス
電話0985-38-8668
(営業：月曜~金曜 9:00~17:50)

スマートフォンをお持ちの方は…
上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力の上ご返信ください。