

“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 273,272世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 18,785円 (8月4日現在)

にじのわ

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

ぬか漬け
宮崎市 M・Tさん (70代)

ぬか漬けを作っています。
今更ながらおいしさに感動
です。発酵食品のすばらし
さに、暑いこの頃でも食欲
は落ちません。トマト以外
の野菜は何でもOKだそう
です。今1番は大根と茄子
です！きゅうりも！パリパ
リとやめられせんよ。

たより
コープみやざき

メールで、おた
と写真付きのこ
よを送ります。
にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

ラジオ体操再開
宮崎市 N・Sさん (40代)

『私の健康法』に載ってい
た組合員さんのたよりを拝
見し、私もラジオ体操を再
開しようと思いました。時
間が取れないことを理由に
間に実施してみます。

きゅうり漬け
日向市 牧野まり子さん (60代)

夫が植えてくれたすいか。
今年は12個食べられます。
この暑い毎日、贅沢にお腹
いっぱい食べられます。
「ありがとう」と夫にいつ
も言葉をかけています。

待ち時間を楽しむ
宮崎市 K・Yさん (90代)

週2回デイケアサービ
スを受けています。朝9時の
送迎車待つ間、杖を片手
にスクワット50回に始まり、
上体曲げ伸ばし・首を上下
左右・深呼吸など思いつく
ままに体を動かして、待ち
時間を楽しんでいます。

台所たまりん！
日向市の組合員さん

「台所、夏はたまりん！」
と台所に立つたばにぶつ
つ言っていたのですが…。
料理に目覚めた娘が「本
当や！お母さん、台所たまり
ん！」と扇機を持ってきた
てくれました。

コープみやざき設立50周年記念「抽選企画」当選番号発表

ご当選おめでとございます

☆当選番号は抽選番号の下4桁です。

くらしの積立 10,000円 × 200本 1844

くらしの積立 5,000円 × 400本 3132 0853

くらしの積立 1,000円 × 1,000本 2152 3056 2359 1479 3044

くらしの積立 500円 × 5,000本 2162 3068 1406 2289 1060 1063 3077 3058 3090 1947 2963 0056 1824 0882 0815 1453 0232 2566 3158 3169 3108 0055 3082 1095 2593

☆ 当選者には、お申し出がなくてもくらしの積立へ加算し、当選案内をお送りします。
☆ くらしの積立へ加算されるのは、8月20日（火）になります。

お問い合わせ：総務部 0985-32-1234 (月曜～金曜 9:00～17:50)

この号が皆さんのお手元に
届くころには、私は特別な誕
生日を迎えています。私の応
援しているグループのライブ
イベントが私の誕生日（しか
も還暦）に行われるからです。
精一杯楽しんでます。

こんなに音楽を好きになっ
たのは、娘の影響も大きいの
ですが、理由があります。18
年ほど前、仕事を変ったば
かりの私は、毎日家に帰って
家事をしながら、その日の反
省をしては落ち込んでいまし
た。「もっとこうすればよか
ったかな」こんな言い方の
方が分かんやすかったのだ
はと自問自答。でも、分か
らないことだらけですから、
正解が見つからず、頭の中で
堂々巡りしていました。そん
な時に、少しでも仕事のこと
を忘れる時間をつくりたくて、
音楽プレイヤーからずつと音
楽を流していました。すると、
歌声に癒され、歌詞にはまり、
どんどん好きになって、CD
を買ったり、ライブに行っ
たりと、人生が楽しくなりまし
た。そのうちに仕事にも慣れ
て「この仕事が好き」と思
えるまでになりました。

♪大切なことはいつも 当た
り前の中にある つまらない
毎日を笑って乗り越えてゆ
こう♪

今回の還暦記念ライブは
当時の「押し」ではないので
すが、今の私の元気の源なの
で、しっかりと応援してくま
す。

50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)

2024年度 第30回 ミニバレーボール大会のご案内

スポーツを通して組合員さん
同士の交流がすすむことをめざ
して、今年もコープみやざき杯ミニ
バレーボール大会を開催します。

募集期間 9月2日(月曜) 9:30 ～ 9月20日(金曜)
※先着順で受け付けます。

第30回 コープみやざき杯ミニバレーボール大会 参加申込書

1. チーム名

2. 出場する年齢パートに○をつけてください。
A: 39歳以下 B: 40歳以上 C: 50歳以上 D: 60歳以上

3. 登録選手名
※メンバーの半数以上に組合員番号がない場合、受け付けることができません。
※選手は複数チームへの登録はできません。日程を変えて違うパートに参加する
こともできません。

No.	組合員番号	お名前	年齢
1		キャプテン:	
2			
3			
4			
5			
6			
7			

*案内書はキャプテンの生協登録住所に郵送します。それ以外の住所へ郵送希望の場合は、下記にご記入ください。

受付期間：9月2日（月）～9月20日（金）
FAXでお申し込みの場合は、送信後1日以内に必ず確認の電話をお願いします。
FAX (0985) 32-3355 確認TEL (0985) 32-1234

〒 ー 住所

お名前 電話番号

(機関運営部 記入欄) 受付日 受付者印
FAX確認連絡 有・無

⇒ 機関運営部 行き

【会 場】 宮崎市総合体育館（9:30試合開始～16:00終了予定）
【参加資格】
○チームは、4人以上(女性のみ)で半数以上がコープみやざきの組合員である
こと。
○選手は複数チームへの登録はできません。
○チームは複数のパートに出場することはできません。4日のうち1日のみの
出場となります。
○出場パートは、メンバーで一番若い選手の年齢パートです。年齢は大会当日
の満年齢とします。
○申告した年齢に誤りがあった場合や複数チームへの登録があった場合、その
選手が所属するチームは失格とします。
【参加費】 無料
【申し込み方法】
○右側の参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンター・担当の地域責
任者にご提出いただくか、FAXでお申し込みください。
FAXでお申し込みの際は、FAXを送ったことを機関運営部（☎0985-
32-1234 月曜～金曜 9:00～17:50）担当：深野まで電話で必ず
確認してください。確認の連絡がない場合、参加できない場合があります。
○参加申込書はコープみやざきのホームページからもダウン
ロードできます。
○右のQRコードからでも申し込みができます。
申し込み用QRコード⇒

【FAX送付先】(0985)32-3355 機関運営部 事務局 深野

暑い中でも丁寧にしていただき、
家族一同感謝しています

安心して塗装のお願いができました
外壁の塗装をしないといけ
ないと思いたち、以前から気
になっていた住宅センターに
申し込んだところ、具体的な
工事のやり方や、日程の目安
なども詳しく教えていただき、
安心してお願いができました。暑い中での
作業でしたが、笑顔で挨拶され、丁寧なお
仕事ぶりに家族一同感謝しています。破損
していた部分が綺麗に補修していただき、
これで安心してくらすことができます。あり
がとうございました。
延岡市の組合員さんより

定期的な塗装工事によって、
家の劣化を防ぐことができます。

塗装のチェックポイント
・色あせが目立ち、コケやノリが発生している。
・コーキングにヒビやカビが発生している。
・塗面を手で平でこすると手が白くなる。
・おおよその塗装の目安は以下の通りです。

●●● 暮らしの豆知識 ●●●
足場を組んだ時に外壁の点検もして貰いましょう
外壁の高い所の補修や、
目地のコーキングなどは、
急いで補修する必要が無け
れば、塗装をされる時に、
一緒にされることをお勧め
します。どんなに簡単な工
事でも、高所での工事とな
ると足場を組まなければな
りません。「工事代よりも足場代の方が高つく」
ということもあります。余計な出費を抑えるためにも、
塗装で足場を組んだ時に、他に悪いところが無いか
点検をしてもらおうと思います。

お住まいのちょっとした修理や補修も
お気軽にご相談ください!!

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 営業日 月曜～土曜
県北営業所 電話 0982-33-6215 9:00～17:50

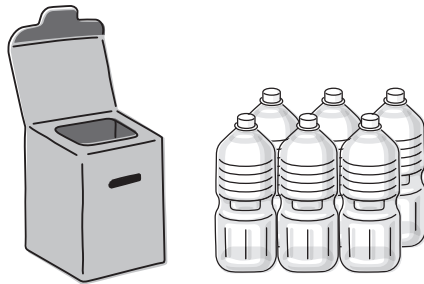
特集 わが家の防災対策

ガソリン給油

宮崎市の組合員さん
車のガソリンが半分になったら給油に行くようにしています。父曰く、「災害時ガソリンスタンドが混んでいる映像をよく見るから」ということ。日ごろから大したことをしていないな…と反省しつつ。最近車に災害用防災グッズを詰めたリュックをトランクに入れました。

家族で一度使用してみる

都城市の組合員さん
とにかくたくさんの非常用トイレや凝固剤を用意しています。あとは20本以上の2Lのペットボトルの水を保管しています。トイレの使い方は家族で一度使用して、いざという時に備えたいと思います。



9月1日は防災の日。組合員さんから寄せられた、「わが家の防災対策」をご紹介します。思い立ったが吉日。備えあれば憂いなし。できることから始めましょう。



蓄光テープ・蓄光シール

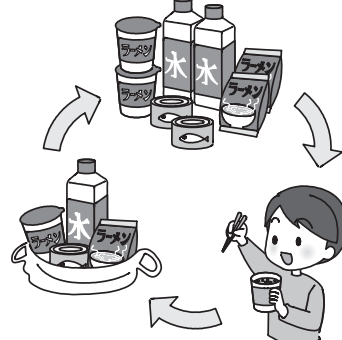
西都市 E・Hさん
テレビで蓄光テープやシールがあることを知りました。いろいろ探し回り見つけました。淡い光ですが8時間くらい発光してくれます。枕元のラジオ・懐中電灯・携帯電話・ドアの取っ手などに貼りつけました。

住所と電話番号を覚えてもらう

宮崎市の組合員さん
子ども達に家の住所と私（母親）の携帯番号を小学校低学年の頃に覚えてもらいました。仕事で離れていることが多いので、自分で連絡または近くの大人に伝えられるようにと思って覚えてもらいました。

ローリングストック

延岡市の組合員さん
食品や水のローリングストックをしています。コープの水（2L）やレトルトカレーなどを備蓄して、たまに消費してまた補充しています。コープだと1つからでも届けてもらえるので助かっています。



赤ちゃん用バッグを家と車に

都城市 S・Nさん
防災バッグはありますが、孫がいるので赤ちゃん用のおむつやおしりふき・タオル・着替えなどを入れたバッグを2つ作って家と車に置いています。幸い出番がないので、おむつのサイズが変わるタイミングで入れ替えています。

非常時持ち出し品

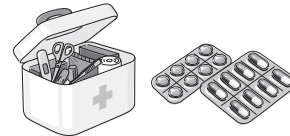
貴重品類

- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証
- ☐ 免許証



救急用具

- ☐ 救急セット（絆創膏・消毒液なども）
- ☐ 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 生理用品



避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ ヘルメットや防災ずきん



非常食品

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 飴・チョコレート
- ☐ 飲料水



最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。

生活用品

- ☐ 充電器
- ☐ 笛
- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 毛布
- ☐ 缶切り
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ナイフ
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ トイレットペーパー



衣料品

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒用ジャケット
- ☐ 雨具



その他

- ☐ 携帯用カイロ
- ☐ ※乳幼児がいる場合
- ☐ 粉ミルク・紙おむつ



※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持ち出し袋に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう（確認チェック用としてご活用ください）。

キリトリセン

備蓄品チェックシート

※災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくくと便利です。

食料品

- ☐ レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- ☐ インスタントラーメン・カップみそ汁
- ☐ 飲料水（1日3ℓが目安です）



消費期限の確認も忘れずおこなう。

生活用品

- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ☐ ラップ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ ビニール袋
- ☐ ロープ
- ☐ 工具セット
- ☐ ほうき・ちりとり
- ☐ ランタン
- ☐ 長靴



消防庁ホームページより

※国の中央防災会議の報告書では、南海トラフ巨大地震対策として「家庭用備蓄は1週間分以上必要とされる」と報告されています。

地震から身を守るポイント

いつ起こるかもしれない地震。グラッきたその瞬間にどのような行動をとるかが、身の安全を守るカギです。あわてず落ち着いて行動できるようにしておきたいものです。

- 1

グラッきたら身の安全確保
◇大きな揺れの間は丈夫なテーブルや机の下に身を伏せる。
◇近くに机がないときは、座布団などで頭を保護する。
◇大揺れの場合、家具類が倒れたり窓ガラスが割れたりするので、そばに近づかない。
- 2

すばやい消火、火の始末
◇小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
◇動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震だ、火を消せ!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。
◇地震の時、消火のタイミングは3度ある。
（第1…揺れを感じたとき
第2…大揺れがおさまった時
第3…出火したとき）
- 3

窓や戸を開け、出口を確保
◇高層マンションなどでは、ドアが歪み、開かなくなると部屋に閉じ込められる恐れがあるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるように出口を確保しておく。
◇開けたドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込む。
- 4

落下物に注意! あわてて外に飛び出さない
◇あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。
◇周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。
- 5

室内のガラスの破片に気をつけよう
◇割れたガラスの破片による事故を防ぐため、裸足では歩かない。
◇後片付けする時には、厚手の手袋をする。
- 6

確かめ合うわが家の安全、隣の安否
◇わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。

- 7

協力し合って救出・救護
◇家屋の倒壊や家具類の転倒・落下で下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。
- 8

避難の前に安全確保 電気・ガス
◇避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、電気・ガスによる火災の発生を防止する。
- 9

門や塀には近寄らない
◇外にいる時、グラッきたらブロックなどの塀には近寄らない。近くにいたらすぐに離れる。
- 10

正しい情報・確かな行動
◇ラジオ・テレビや消防署・区市町村などからの情報を得る。
◇デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

全国生協役職員共済機関誌より

普段の生活でできること

家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てずに行動できるよう、日頃から話し合いを。

- 時間帯や誰が在宅しているかなど、様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 想定したケースごとに分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など、家族構成も考慮して相談しておきましょう。各自治体のハザードマップも確認しましょう。

家の中でどこが一番安全か？
避難場所・避難経路はどこか？
非常用持ち出し袋はどこに置いてあるか？

- 住所・氏名・連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。



台風対策

★ 台風が来る前に・・・

- 家の各所を点検し、修理や補強をしておく。
- 窓ガラスなどは、養生テープなどで補強する。雨戸やシャッターがあれば閉めておく。
- テレビやBSのアンテナなどは針金で補強する。
- 排水溝にたまっているゴミ・泥などを掃除して、家の周りの排水をよくする。
- 浸水の恐れがある低地では、家具・電気製品などをなるべく高い場所に置くようにする。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族で決めた場所に置いておく。電池の確認も忘れずしておく。
- 非常時持ち出し品を揃えて出しやすい場所に置いておく。
- 最寄りの避難所・避難経路を確認しておく。土砂崩れなどが起きる危険がある場所も確認しておく。



コープみやざきのホームページに 台風・災害時情報掲示板を準備しています

災害時に、組合員さんへ営業の案内をする方法の1つとして、ホームページ上に『台風・災害時情報掲示板』を準備しています。台風や災害が発生した場合、生協側から支所やお店などの営業の案内を掲示します。

※台風・災害時のみ表示されます。



ホームページアドレス
<https://www.miyazaki.coop>



台風6号に伴う営業について

赤いボタンをクリック!

生協では災害時に備えて、保障のお手伝いもしています

火災共済に自然災害共済をプラスすることで、風水害や地震などの自然災害保障が厚くなります（損害額全額をお約束するものではありません）。

火災共済についてのお問い合わせ先は

コープ共済センター 電話 0120-603-143
営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00

または、くらしの保障部 電話 0985-29-3700
営業時間 月曜～土曜 9:00～17:50

co-op

co-op