

大塚店版

“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ています。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ったです。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、お弁当に持っていくことができます。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、冷凍シュウマイを人参、キャベツ、白参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。 新富町のM・Kさん(40代)



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! 宮崎市のS・Hさん(60代)

五ヶ瀬 小林 稲刈り交流会 参加者募集

稲刈りを体験してみませんか!



生産者に教わり、譲り受けます。

	五ヶ瀬	小林
日 時	9月14日(土曜)	10月5日(土曜)
会 場	五ヶ瀬町ふれあいの里近くの田んぼ	小林市真方地区
スケジュール(バスで移動します)	7:00 佐土原店出発 (財光寺店・北小路店経由) 11:00 稲刈り開始 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帰ります。(財光寺店・北小路店経由) 17:00 佐土原店着 解散	9:00 柳丸店出発 (小林店経由) 11:00 稲刈り開始 12:30 昼食 13:30 現地出発 小林店・百笑村に立ち寄り帰ります。 15:30 柳丸店到着 解散
申込締め切り	9月6日(金曜)	9月27日(金曜)
募集人数	35人程度 申し込みが多い場合は初参加優先、グループ単位での抽選となります。	
参加費	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	

○雨天時は中止となります。○現地集合での参加も可能です。○組合員さんとそのご家族が対象となります。

【お問い合わせ・お申し込み】 機関運営部 担当 深野
電話(0985)32-1234(月〜金 9:00〜17:50)

第30回コープみやざき杯 ミニバレーボール大会

スポーツを通して組合員さん同士の交流が進むことを目指して、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。

年齢パート	日 程	募集チーム数(目安)
Aパート(39歳以下)	10月24日(木)	30チーム程度
Bパート(40歳以上)	10月23日(水)	30チーム程度
Cパート(50歳以上)	10月17日(木)	30チーム程度
Dパート(60歳以上)	10月16日(水)	30チーム程度

【会 場】宮崎市総合体育館(9:30試合開始〜16:00終了予定)
【申し込み方法】 参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンター、または担当の地域責任者にご提出。もしくは、機関運営部へFAX。申込書は8月26日(月)から、ホームページでダウンロードできます。サービスカウンターにも準備します。右のQRコードからも申し込みができます。メンバーの半数以上が組合員でなければ申し込みできません。

【受付期間】9月2日(月)〜20日(金)

【お問い合わせ・お申し込み】 機関運営部 担当 深野
電話0985-32-1234 FAX0985-32-3355



ふかの

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、お気に入りが増えていっています(笑)。

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をお願いしました。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す。もしもしたら、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

「新車特典カード」を渡して 提携販売店で新車を買ったと特典があります

まずはカーライフ支援センターに「新車特典カード」をください」とお伝えください。

特典カードを発行してお送りします。コープみやざき各店舗でも発行できます。

ご契約前に提携ディーラーの担当の方へ「新車特典カード」を渡すと…

購入予定の方を紹介するサービスです。発注済み、契約済みの方はご利用いただけません。



安全性能も充実「フィット」
取り扱い店: ホンダカーズ
※車両本体価格が利用割戻しの対象となります。

お申し込み・お問い合わせは
カーライフ支援センター 0985-29-5800
営業日: 月〜土 9:00〜17:50

店長便り



店長: 岩切 彰人
「ご協力をお願いいたします」

皆様こんにちは。店長の岩切です。早いもので来週末は9月ですが、宮崎の「夏」はそう簡単には「秋」にバトンを渡してくれずに、まだまだ暑さが続きますので、引き続き水分補給などはしっかりと行って、熱中症などに気を付けましょうね!

この間、大塚店第2駐車場の西側の駐車スペースは、住宅と隣接していることから、「前向き駐車」のご協力をお願いしてきましたが、昨年の県内スーパー駐車場内での痛ましい事故の後から、「車を動かす時に怖いから、バックで駐車したい…」という声もいただいております。近隣の皆様にもご理解いただけましたので、前向き駐車のご協力は徹底いたしました。しかし、エンジン音や排気ガスなどで迷惑おかけする場面もございましたので、住宅に隣接する西側スペースに駐車の際はご配慮いただき、駐車の時

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

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
選平均●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** (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
選平均●塩分約 3.4g ●カロリー約 400kcal
1食あたり 5日分 (月曜〜金曜) **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
選平均●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** (税込)
5日分 4,300円(税込)

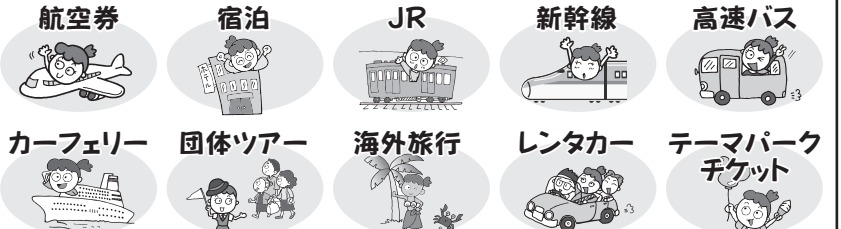
いろんなおかずを少しずつ

■ 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。お申し込みは、サービスカウンターまで!

はエンジンを停止していただくようお願いいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



【宮崎天満宮さまに皆様の願いを奉納してきました!】

7月の七夕飾りには、今年も310枚もの多くの願いごとが飾られましたので、宮崎天満宮さまに奉納してきました。マスクやパーテーションなども外れ、少しずつ以前のくらしに戻りつつありますが、それでも「おばあちゃんの病気が治りますように…」や、「〇〇さんが元気になりますように…」などのお見舞いの願いも多く見受けられました。また、徐々に行動範囲も戻ってきて、「〇〇に旅行に行けますように♪」などの楽しい願いも多かったようでした。皆様の願いごとが叶いますように…。

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「🏠」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。

大塚店QRコード

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)

◆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名、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・クロスワード」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

ハロー!コープ No.344 クイズの答 (9月15日メ切り) →店舗支援部行
2024.8月号
〈何でもメッセージ〉 回答(・いる・いない)

回答欄

(氏名) (総合員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)