

“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
にはないよなぁと思っていました
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!ね!

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	小林市東方地区
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。 ほかの
【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。



【大会日程】

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



ほかの

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、カタログでゆつく選んで、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

「新車特典カード」を渡して

提携販売店で新車を買った特典があります

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…

納車後に3万円~1万円分
の特典をお贈りします!
コープ商品券、または
くらしの積立に加算します。

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。

新車特典カードが使える販売店

- Honda Cars 日向店 (日向市電停)
- Honda Cars 都城支店 (都城市内3店舗)
- Honda Cars 宮崎南店 (清武加納・日向・中関)
- Honda Cars 豊後 (県内8店舗)

中古車をお探しの際や、お車の
売却の際にもご相談ください。

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



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: 蛭原 慶四郎
「息子とプールにて」

皆様こんにちは。の
店長の蛭原です。ま
だまだ暑い日が続い
ていますが、体調な
ど崩されてません
か。

わが家にシーズ
ダの「新(しん)」が
来て2年、ヨークシャ
ーテリヤダの「夏(なつ)」
が来て1年になります(どちらも命名したのは中2の娘です)。私
にとっても距離感の難しい年頃の子もたちと、結婚14年目
の妻との会話のネタをたくさん提供してくれている、可愛い家族
の一員です。ささやかですが、2匹のためのお祝いを行いま
した(^^^#)。

先日、子どもたちに「クロールの息継ぎを教えて」とせがまれ、
田野町のプールに行ってきました。娘も息子もコロナ禍でプー
ルの授業も3年程なかったため、水に触れ合うことも少なく、

<七夕の笹飾り(短冊)を納めて来ました>

七夕の時には、笹にたくさんの短冊を付けていただき、
ありがとうございました。「家族がいつまでも健康でいら
れますように」「旅行に行けますように」「志望校に受か
りますように」、などたくさんの願いごとが書かれた短冊
は、全部で320枚ありました。これらすべての優しい気
持ち・決意など、皆さんの願いごとが叶うようにと、「宮
崎天満宮」様にお願いし、奉納してきました。



よろしく
お願い
します。



【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!



武元

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

水泳が苦手とのことでした。

私はというと、全校生徒50名・同級生4名と小さな学校
の旧高岡町「玄川小学校」(2009年3月閉校)に通い、水
泳の授業でも、待ち時間なしの泳ぎっぱなしで鍛えられた
ため、6年生の時には旧高岡町の大会で優勝し、当時の東
諸県郡の大会で3位入賞しましたので、水泳は結構得意
です。

ですが私は教わったというよりは、練習量で泳げるよう
になったので、娘と息子に「教える」「伝える」がなかなかうま
いはず、親子という関係もあり、私も子どもたちも不完全燃焼
で終わってしまいました。私は、「息継ぎは、呼吸法と手の
かきとバタ足を、バランスよくしないとできないよ」と教える
と、子どもたちからは「父さんは説明が長い、息継ぎだけ教えて」
と言われ…こんなやり取りをしながら、結局3時間泳いでい
ました。こんなやり取りをするくらいです。ので、案の定うまく
できるようにはなりませんでしたが…(;_;)のただいろいろ言い
争いをしながらも、私に父とキャッチボールをした思い出が
あるように、子どもたちにも思い出として刻まれていくのかな…
と、帰りの車の中で疲れた子どもたちの寝顔をバックミラ
ーで見ながら思いました。

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

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。



柳丸店QRコード

【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。

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
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

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)