### 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

TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355



## -みなさまへのお約束!-

)満足できなかった商品がありましたら、返金、交換し たします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出 ください。

○欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウ ンターにお申しつけください。ご要望にお応えいた します。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

## 前号から

## ポークステーキ

中村食肉さんのポークステーキは、とても 便利で美味しい!冷凍していても、流水解凍 してすぐに焼けるので、「あ~今日は何にし よう?」と思っても、冷凍庫にこれがあれば すぐ一品作れます。お弁当にド〜ンと乗せる と、ボリューム満点!冷えても柔らかいです 宮崎市のK・Yさん(60代)

## カタログのリサイクル

共同購入のカタログを 回収して再利用って、凄い ですね。組合員さんの要 望を何でも、すぐに叶え てくださるなんて、本当 にありがとうございます。



都農町のT·Kさん(70代)

## 『夕食宅配』について

今は車を運転して買い物に出かけられます が、いずれ歳を取って車に乗らなくなったら、 「夕食宅配サービス」にお世話になるかもし 宮崎市のH·Eさん(60代) れません。

※サービスの開始は、宮崎西ブロック・宮崎南 ブロックからとなります。

コープみやざき設立50周年記念「抽選企画」

当選番号発表

くらしの積立 1等10,000円×200本

1844

くらしの積立 2等5,000円×400本

3132 0853

( くらしの積立 3等1,000円×1000本)

2152 3056 2359 1479 3044

くらしの積立 4等500円×5000本

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ます。

お問い合わせ:総務部・機関運営部 0985-32-1234

3058 3090

1824 0882 0815

2162 3068 1406 2289

3077

0056

当選案内は8月下旬にお送りしています。

☆くらしの積立には8月20日(火)に加算しました。

1063

☆当選番号は抽選番号の下4桁です。

### 遠くを見る

私がやっているのは、遠くを 見ることです。空を見上げると、 目にいいだけでなく心もスッキリ して、一石二鳥です。

宮崎市のH・Mさん(40代)

### マッサージ

寝る時に目のツボを含め、顔 や頭のマッサージをしています。 やっているうちに寝つきが良く なってきたようで、いつの間に か寝てしまっています。時間に 余裕がある時は、遠い所を見る ようにしています。心なしか、目 がスッキリする気がします。

宮崎市の組合員さん(60代)

## アントシアニンを摂る

スマホは夜寝る前にはあまり 使用しない。ブルーライト用の 眼鏡をかける。「目に良い」と言 われているアントシアニンを多く 含む食材を食べてみる。など、 いろいろ取り入れています。

宮崎市のE・Tさん(70代)

### ホットタオル

ハンドタオルを濡らし、絞ってからレンジ で20秒くらいチンして、温かくなったハンド タオルを両目に当てると、すごく気持ちがいい です。母がよくやっていて、私も真似しています。 宮崎市のJ・Sさん(60代)



私は時間の許す限り、遠くを見るようにして います。今の時代、スマホは必ずと言っていい ほど持っており、近くばかりを見てしまうので、 緑を見たり空を見上げたりします。目を閉じる と周りの声(夏は蝉)を身近に感じ、季節を一 層楽しむことができます。また、果物(ビタミ ン) を摂ることも心がけています。

延岡市のS·Uさん(40代)

## 眼球体操

眼球を↑・↓、←・→、 K. J. L. 7. QDE 動かす。瞬きを、両目・片目 ずつと、回数と強弱をつ けて繰り返す。などをやっ ています。

都城市のH·Kさん(70代)

## 「ホットアイマスク」

名前の通り、目を温め て血流を良くしたり、リラ ックス効果を高めたりしま す。使い捨てでなく、レン ジで何度も使用可能なの で、おすすめです。 宮崎市のM・Hさん(40代)

## 乾燥防止

私がやっているのは 瞬き(まばたき)を意識す ることです。目が乾かな いように気をつけていま

延岡市のM·Sさん(30代)

## 店長: 今井 健二 さんに感謝でした。 「炊き込みご飯が食べたくなります」 暑い日も続きますので、気をつけていきましょうねの 運動会シーズンですねの運動会で思い出すのは、 「場所取り」です。娘が小学生の時は妻に起こされ、観 賢場所を取りに6時前に学校に行き、開催を告げる花火

と一緒にお父さん・お母さんの運動会の場所取りかけっ こが、始まります。気合いの入った方は転んでしまうくら い、みんな氷死です。運良く、よく観える場所を取れた 時は楽しく過ごせますが、ちょっと観えない場所になると、 肩身が狭い一日になっていました。あと何年か失に、孫 の運動会に行くのが楽しみですの

## 〈8月18日(日)こども店長を開催しました!〉

品揃えマネージャー宮下 孝一

店長便り

皆様こんにちはの

店長のいまいです。

8月の中旬に体調を

崩して、お休みをい

ただきました。その

間の仕事をフォロー

してくれた職場の皆

今年は午前11時と午後3時の2回行い、それぞ れ6名の子どもさんに参加していただきました。入 り口でカゴ渡し、ベーカリーでは製造する所を見て ミニクロワッサンの試食。農産加工場では、冷蔵庫 見学、果物の糖度測定をしてもらいました。水産加 工場では魚当てクイズで、魚の名前を覚えていただ

畜産加工場では、お肉の原体を披露し、大きさを 知っていただきました。また、冷凍食品がたくさん 入っている大きな冷凍庫の中にも入って、「寒さ」 を体感してもらいました。

最後にお給料(お菓子)を渡して終了しました。 各部門を回る時にはこども店長は興味津々で、見て いる私たち職員も開催して良かったと思いました。 親御さんたちにも笑顔で喜んでいただけました。



ちょっとした修理もご相談ください!

台所のスイッチが悪くなって、今回も生協さんに相談させていた

だきました。すぐに提携店の担当の人が来られ、取り替えてくださ

いました。困っていることを話すと、いろいろと詳しく説明してく

ださって、納得いくお仕事をされているので助かっています。これ

からも生協さんには、いろいろなことでお世話になりそうです。

# レジでの支払いには、現金以外に『くらしの積立』の支払いも

あります。ご本人のコープカードを使って、前もって『**くらしの** 積立』にチャージ(入金)しておくと、レジで現金を用意するこ となく、くらしの積立からお支払いができます。 **『くらしの積立チャージ機**』をぜひご利用ください。

<7月の「わが家の声カード」の受けとめ>

した。お忙しい中、ありがとうございます。

からも継続していきます。

だきました。

待ちしております。

今回は赤江店に対して、13件のご意見をいただきま

〈お気に入り〉の声は7件で、「店員さんが優しいので、

子どもだけでお遣いをさせるのに、コープさんなら安心

です。困ったことは店員さんに聴きなさいと、毎回伝えて

います」「○○の日などにあったイベントが楽しいです。

子ども向けのクイズや、父の日、母の日などのイベントも

楽しいです」などの声をいただきました。皆様から嬉しい

声をいただき、今後の仕事の励みになりました。本当に

ありがとうございます。〈お気に入り〉につきましては、これ

〈もっとこうして〉の声は6件いただきました。「店内の

冷房が効き過ぎて寒過ぎます」「惣菜にお子様ランチみ

たいな商品があると良い」などの声をいただきました。

〈もっとこうして〉の声に対しては、個別に対応させていた

これからも、何かお気づきの点がございましたら、ご遠

慮なくお近くの職員にお声がけください。皆様の声をお

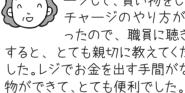
知っててお得!使って便利!

「くらしの積立」はとっても便利



オレンジ色のボックス

それは次のどれでしょう?



チャージのやり方が不安だ ったので、職員に聴きながら すると、とても親切に教えてくださいま した。レジでお金を出す手間がなく買い



くらしの積立は確かに便利 です。「あ~っ、お金が…」と と何回も思ったことがあります。ちょっと

ずつでも積み立てておけば、とても 助かります。

宮崎市のY·Iさん(60代)

◆くらしの積立チャージ機の使い方が分からない時や、『くらしの積立 残高レシート表示』を希望される時は、サービスカウンター職員へ、 お気軽にお問い合わせください。

## 赤江店營 お知らせ

営業時間 10:00~20:00 TEL0985-50-0011

赤江店お楽しみ市 3/28  $\pm \cdot 29$   $\pm \cdot 30$   $\mp$ 

## 10月のカレンダー

29(日) お楽しみ市

10/1(火) トンカツの日 2(水)豆腐の日

4(金) イワシの日 やきとり、ももやき (焼き鳥さつき)

6 (日) 7(月)保障相談日

10(木) マグロ・缶詰の日 お好み焼・ポテトサラダの日

12(土) 豆乳の日

13(日) さつまいもの日

14(月) スポーツの日・鯛の日 15(火) きのこの日

やきとり、ももやき (焼き鳥さつき)。 20(日)

21(月)

23(水) 霜降

25(金) 世界パスタデー やきとり、ももやき (焼き鳥さつき)

27(日) お楽しみ市 すり身の天ぶら (イルカ(天ぶら))

28(月) ↓ 秋の土用丑の日

(木) ハロウィン・日本茶の日

1060

1947

夫の「伊勢海老を食べたい」 (COC) との願いが叶いました。生活事 業の案内に、行こうとしていた青島サン クマールのことが出ており、早速電話 でお願いしました。ずっと以前に利用し たことがあり、久しぶりに行きました。 ホテルの立地条件がすばらしいです ネ!広々とした部屋で、大海原を望みな がらの温泉も、気持ちが良かったです。 料理も新鮮で美味しかったです。

西都市 H·Kさんのアンケートより

お問い合わせは 旅行センター 電話 0985-28-0568 営業日:月曜日~日曜日(祝日も営業)

営業時間:9:30~17:30

**青島 青島サンクマール**●チェックイン/ 15:00 ●チェックアウト/ 10:00 ■~11月30日まで ■1泊2食付 おひとり様料金(1室あたりの人数からお子様の人数を除く

伊勢海老会席<梅> (Pigna) \*平日 幼児(3才以上) ランチ食:5,100円 \*料理はイメージです

\*船盛は4名様盛

4名1室 ## (5.900 AFT) (7.000 AFT) (8.100 AFT) \*平日 小学生 子供会席:8,400円

\*添い寝(2才) 施設使用料 1,100円 宿泊日により料金が変動します。詳しくはお問い合わせください。

伊勢海老の名前の由来は「磯にいるから」「威勢がいいから」 など諸説あります。「海の老」と書いてエビと読むように、腰の 曲がった姿は '長寿のシンボル' とされ、ゆで汁の 鮮やかな赤は縁起のいいものとしてめでたい席で
↓ は、鯛とともに欠かせないものとして日本文化に溶 け込んだようです。めでたい伊勢海老を、旬のこの 時期にどうぞお召し上がりください。

※エントリー画面は受付期間中のみ関設されます。

お問い合わせ先:機関運営部 車でフリーマーケット係

## [日時] 12月1日(日) 10:00 ~ 15:00

[場所] 宮崎市 シーガイア 立体駐車場

【募集内容および出店料】 ◎2,000円区画 (駐車場2台分)…141区画 ◎3,000円区画(角地 駐車場3台分)…24区画 ☆出店はコープみやざきの組合員さん、一人1区画のみ。

コープみやざきのホームページからのお申し込みとなります。 ※インターネット環境のない組合員さんは、お電話にてご相談ください。

## ●お申込受付期間

10月8日(火) 12:00~10日(木) 17:00 お申し込み多数の場合は、抽選となります。抽選に 漏れた場合の「キャンセル待ち」の順番も抽選とさせて いただきます。(先着順ではありません)

お申し込み できます。

百年の孤独

「百年の孤独」

営業日:月~土9:00~17:50

今、人気の2冊をご紹介

### 秋の一日、ご家族や友人の『水路 皆さんでウォーキングを 楽しみましょう!

日時:11月16日(土)

受付 9:30~

ウォーキングは午前10時開始~午後1時 雨天の場合は中止になります。※ゴール後は自由解散です。 参加費:無料

生協いきいき健康ウォークin 綾

集合場所:綾町 綾馬事公苑 花時計前広場

約5km 馬事公苑→街中水路→綾神社周辺

ウォーキングコース 約2km 馬事公苑→綾神社周辺

約7km 馬事公苑→綾北川堤防·自然休養村運動公園→ 街中水路→綾神社周辺 お申し込み:各店のサービスカウンターにてお申し込み

ください。または、下記にお電話ください。 **募集人数**:120人 お申し込み締め切り日:11月8日(金)

※定員になり次第締め切らせていただきます。 ●申し込み受付後、11月13日(水曜)までに、代表者 へ詳しいご案内を郵送いたします。

お問い合わせ先:機関運営部 0985-32-1234 (平日 9:00~17:50 土・日 休み)

小説を読むのが好きだけど、 本屋さんも近くになく、どんな本を 読んだら良いか分からないので、 紹介してもらうと助かります。

(組合員さんの声です)

この他にも読みたい本・コミック・DVDなど 戸車の交換・網戸の張り替え・ガラス 「母の待つ里」 お取り寄せします。 の割れなどでお困りの方も、お気軽に 組合員価格 1,250円 組合員価格 750円 (ご注文から1~3週間後のお届けとなります) ご相談ください。

コープBOOK・CD・DVDセンター **電話 (0985) 28-6611** パソコン・携帯電話アドレス入力注文 **PIX (0985) 28-0033** 営業日: 月~± 9:00~17:50 パソコン・スマートフォンQR登録注文はこちらから → **ロン** マートフォンQR登録注文はこちらから → **ロン** マートフィンQR登録注文はこちらから → **ロン** マートフィンQR登録注文はこちり



宮崎市の組合員さんより

雨樋や波板の剥がれなど、修理や

補修で済む段階で、早めに対処さ

れることをお勧めします。

お問い合わせは 住宅センター 県内全域 (0985)29-5800 営業日:月~土9:00~17:50 **県北営業所 (0982)33-6215** 

## ◆そろそろ鍋の季節ですね。今回の紙面では、コープみ

やざきでも人気のつけたれ商品をご案内しております。

⑦ へべすのかほり ③ かぼすのかほり ⑤ ゆずのかほり ◆「身近なくらしの話題」、「**小さい頃、家の周りや近所で楽しんだ** 遊び(その名前)や思い出」(例:かくれんぼや鬼ごっこ、缶蹴り

★メッセージは必ず 黒のボールペン でご記入ください。

など)」、「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。

■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.mivazaki.coop 右のQRコードからもすすめます。コープみやざ もへのご意見・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。

■7月 (No.343) ハロー!コープクイズの答 ② ポークステーキ 応募総数 1,143通 正解者数 1,117通

ハロー!コープ 〈何でもメッセージ〉

→店舗支援部行

(10月15日メ切り)

回答(●いる●いらない)

(受取場名)

(組合員No.)

※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。

(TEL)

(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可) 赤 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!

【生活事業】生活サービスセンター・住宅センター 県内全域☎0985-29-5800 県北地域☎0982-33-6215 県南地域☎0986-23-4416/旅行センター☎0985-28-0568/くらしの保障部☎0985-29-3700/BOOK・CD・DVDセンター☎0985-28-6611