★お楽しみ抽選券は、見開きの左肩にあります。

浜町店版

“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

ハロー!コープ

2024年 9月号 No.345

ーみなさまへのお約束！ー

○満足できなかった商品がありましたら、返金、交換いたします。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。お弁当にドーンと乗せると、ボリューム満点!冷えても柔らかいですよね。

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れません。

宮崎市のH・Eさん(60代)

※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。

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)

空を見上げる

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↑・↓、←・→、↖・↘、↙・↗、○○に動かす。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す。

延岡市のM・Sさん(30代)

店長：黒木(くろぎ) 和貴(かずたか)
「読書の秋ですね(*^^)v」

店長便り

皆様こんにちは。店長の黒木です。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ汗ばむ日もありますね。体調管理の難しい時季ですが、服で調整しながら気をつけていきましょうね。昨年のハロー!コープには、「今年は読書の秋を目指します」と書きましたが、その目標は持ち越しになっています(;^ω^)。今年こそはがんばります!

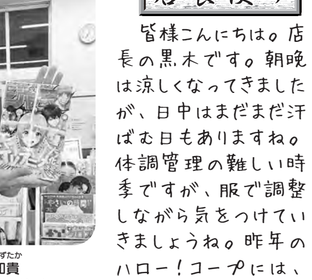
お魚屋さんのお寿司コーナーで組合員さんより、「この海鮮巻きはすごく美味しいから、よく利用していて、奥さんと2貫ずつ食べるんですよ」と嬉しい声をいただきました。ゆずシャリを使用したお魚屋さんのお寿司は、組合員さんからも好評ですが、通常の酢飯をご希望される時は、商品をご利用される3日程前までにご連絡いただけると、ご準備いたします。お好みに合わせてご利用いただければ嬉しいです。

話は変わりますが、次男が入っている少年野球チームで、坊主頭の子どもは殆どいないので、「髪を伸ばしてもいいよ」と言うのですが、「嫌だ、坊主がいい」と言って聞きません。しかも、できるだけ短く切ろうとするのです。そして坊主にした次の日に、「みんなが俺の頭を触ってくるよ～」と困ったように言ってくるその表情は、まんざらでもない様子です(笑)。中学生の長男も小学生の間は坊主でしたが、今は朝シャンしてから登校しています(;^ω^)。

<8月4日(日)に『こども店長』を開催しました>

当日は午前と午後に分かれて、11名の子どもさんが参加してくれました。任命式・店内放送・農産の糖度測定・オートパッカー(包装機械)見学・－20℃の冷凍庫体験など、普段は入ることのできないいろいろな加工場に目を輝かせていました。

最後にはがんばったご褒美に、お菓子の詰め合わせを渡して記念撮影を行うと、「また来年も参加したい!」と嬉しい声も聞けました。子どもさんを見守る保護者の方も自然に笑顔になり、夏休みの良い思い出になったのではないかと思います。



『こども店長』おつかれさまでした！

<7月の「わが家の声カード」の受けとめ>

今回、浜町店に対しての声は15件でした。お忙しい中、声をお寄せいただきまして、ありがとうございました。お気に入りの声は13件で、「職場が近くなので、毎日美味しいお弁当を利用しています」「どんな要望を出しても、職員さんの対応が気持ち良いです」など嬉しい声をいただき、職員一同大変嬉しく思っております。もっとこうしての声は2件でした。商品の品揃えや職員の対応につきましては、個別に対応させていただきました。「よかったよ」のご意見はこれからも継続し、「もっとこうして」のご意見は、改善してまいります。これからも、お気づきのことなどございましたら、お気軽に声をお寄せください。

知っててお得!使って便利!
「くらしの積立」はとっても便利

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。

オレンジ色のボックス

初めてくらしの積立にチャージして、買い物をしました。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物ができて、とても便利でした。

都城市のT・Wさん(60代)

くらしの積立は確かに便利です。『あ～っ、お金が…』と不安に思った時“アッ!くらしの積立があるから大丈夫!”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。

浜町店からのお知らせ

営業時間 10:00～20:00
TEL0982-26-0100

浜町店お楽しみ市

9/28(土)・29(日)・30(月)

10月のカレンダー

- 9/28(土)
- 29(日) お楽しみ市
- 30(月)
- 10/1(火) トンカツの日 茶(色紙茶菓)
- 2(水) 豆腐の日 顔足(コラーゲンハウス)
- 3(木)
- 4(金) イワシの日 保障相談日
- 5(土) 地場産品(椎葉商事)
- 6(日)
- 7(月)
- 8(火)
- 9(水) 顔足(コラーゲンハウス)
- 10(木) マグロ・缶詰の日 お好み焼・ポテトサラダの日
- 11(金) 回転焼、もちもちポテト、揚たこ焼き(宋美香)
- 12(土) 豆乳の日 たこ焼き(たこやき番)
- 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
- 16(水) 顔足(コラーゲンハウス)
- 17(木) 保障相談日
- 18(金)
- 19(土) 広島お好焼(漢江(お好み焼))
- 20(日)
- 21(月)
- 22(火)
- 23(水) 霜降 顔足(コラーゲンハウス)
- 24(木) 回転焼、もちもちポテト、揚たこ焼き(宋美香)
- 25(金) 世界パスタデー りんごあめ(リンゴカケルアメ)
- 26(土) 柿の日
- 27(日) お楽しみ市
- 28(月) 秋の土用丑の日
- 29(火) 浜町店誕生日
- 30(水) 顔足(コラーゲンハウス)
- 31(木) ハロウィン・日本茶の日

※催事についてはお取引先の都合で日程が変わる場合もあります。あらかじめご了承ください。実施については店にお問い合わせください。

コープみやざき設立50周年記念「抽選企画」
当選番号発表

☆当選番号は抽選番号の下4桁です。

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
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ます。
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。

お問い合わせ：総務部・機関運営部 0985－32－1234

『車でフリーマーケット』出店者募集!

【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。
☆場所の指定はできません。

●お申し込み方法
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。
※エントリー画面は受付期間中のみ開設されます。

●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)

スマホでお申し込みできます。

お問い合わせ先：機関運営部 車でフリーマーケット係
電話 0985－32－1234 (月～金 9:00～17:50)

生協いきいき健康ウォークin 綾

秋の一日、ご家族や友人の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
集合場所：綾町 綾馬事公苑 花時計前広場
ウォーキングコース
約2km 馬事公苑→綾神社周辺
約5km 馬事公苑→街中水路→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)

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。

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。

戸車の交換・網戸の張り替え・ガラスの割れなどでお困りの方も、お気軽にご相談ください。

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

クイズ

◆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。それは次のどれでしょう?

㋐ へべすのかぼす ㋑ かぼすのかぼす ㋒ ゆずのかぼす

◆「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。

★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コードからもすすめます。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。

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

キリトリセン

ハロー!コープ No.345 クイズの答 2024.9月号

(10月15日〆切り)
→店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉 回答 (●いる ●いらない)

(氏名) (組合員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)

浜

大海原を望みながらの温泉も気持ちよかったです。

夫の「伊勢海老を食べたい」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 入湯税別 【レストラン食】
●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)

伊勢海老会席く椿>

	4名1室	3名1室	2名1室
平日	15,900円(2人)	17,000円(2人)	18,100円(2人)

＊平日 小学生 子供会席:8,400円
＊平日 幼児(3才以上) ランチ食:5,100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。

＊料理はイメージです
＊船盛は4名様盛

伊勢海老の名前の由来は「機にいるから」「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。

読書の秋 ですね

全商品5%引き

今、人気の2冊をご紹介

「百年の孤独」
組合員価格 1,250円

「母の待つ里」
組合員価格 750円

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などお取り寄せします。
(ご注文から1～3週間後のお届けとなります)

コープBOOK・CD・DVDセンター
電話(0985)28-6611
FAX(0985)28-0033
営業日：月～土 9:00～17:50
パソコン・携帯電話アドレス入力注文
→http://www.miyazaki.coop/seikatu/index.html
パソコン・スマートフォンQR登録注文はこちらから→

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!