

“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

ボークステーキ

中村食肉さんのボークステーキは、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)

眼球体操

眼球を上・下、左・右、斜めに動かす。瞬きを、両目・片目ずつと、回数と強弱をつけて繰り返す。などを行っています。

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)



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)

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、代表者へ詳しく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)



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素晴らしいです!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 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(11室あたりの人数からお客様の人数を除く)

伊勢海老会席<増>

4名1室 3名1室 2名1室

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

*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「磯ににいるから」「威勢がいいから」など諸説あります。「海老」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

今、人気の2冊をご紹介します

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わからないので、紹介してもらおうと助かります。(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 パソコン・携帯電話アドレス入力注文
FAX (0985) 28-0033 →http://www.miyazaki.coop/seikatu/index.html
営業日: 月~土 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



店長: 山下 民樹
[8月に、大阪の京セラドームで野球観戦して来ました!]

店長便り

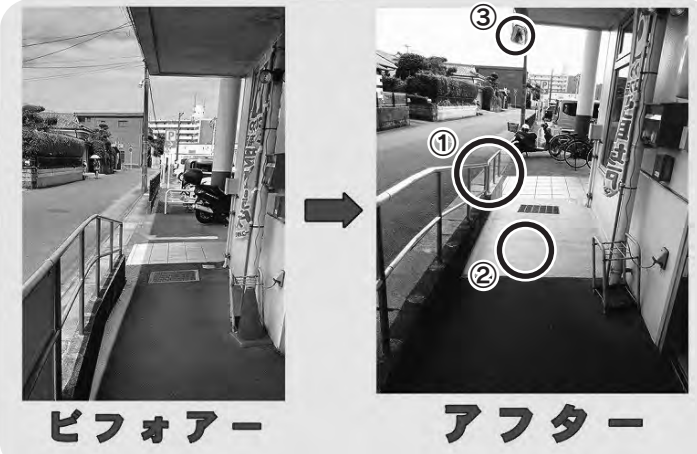
皆様こんにちは。店長の山下です。朝晩は秋の気配を感じる今日この頃です。私にとっては食欲の秋ですね。秋の味覚「さんま・栗・梨・さつまいも・柿」を連想します。特に柿は、実家の柿の木によくカラスや鳥が飛んで来ていて、賢いもので、赤く熟した甘い物ばかりが先に食べられていました。そのせいで自分たちが食べる柿は殆どなくなり、その反動か柿は未だに無性に食べたくなります。干し柿とても美味しいですね。子どもの頃には曾祖母の家に干してあり、よく食べていました。また、「柿にはアルコールの吸収を抑えるジプオールという成分が含まれていて、二日酔いを防ぐ効果が期待できる」と言われていますので、飲み屋さんでもよくおつまみとしても出されます。その他の栄養分はビタミンC、ビタミンA、カリウム、食物繊維など豊富に含まれているようです。今年も柿をたくさん食べて、健康を維持していきたいと思います。

＜組合員さんの声で改善することができました＞

組合員さんより、「共同購入の部屋の前のスロープですが、道路側に斜めになっていて、ショッピングカートを押す時、バランスが取れなくなりそうで危ないです。改善していただけるとありがたいです」とのご要望をいただきました。

そこで取引先に依頼して、3カ所を改善していただきました。①手すりの延長、②床にコンクリートを敷いて勾配をなだらかにする、③カーブミラーを設置して衝突防止。

他の多くの組合員さんも、同様に感じておられたのではと思いました。ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。また、ご要望を出していただいた組合員さん、ありがとうございました。



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。

宮崎市の組合員さんより



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

＜7月の「わが家の声カード」の受けとめ＞

今回は皆様から10件の声をいただきました。お気に入りの声は8件で、「野菜類の少量目があって、気に入っています」「ひとり暮らしになって、惣菜コーナーの利用がほとんどで助かっています」「いつもトイレが綺麗で、消臭剤の臭いもきつくな。花が飾ってあり空調も効いて快適です」「土用の丑の日にたくさんの鰻の種類があり、選ぶ過程も楽しませていただきました。温め方のレシピも置いてあり、鰻の臭いもなく、とにかく美味しくって大満足でした」などの嬉しい声をいただきました。

もっとこうしての声は2件で「フルーツの冷凍商品を増やして欲しい」「冷やし芋の場所が移動した時に、1~2週間でも構わないので案内があれば良いと思うた」とのご要望をいただきました。「もっとこうしては」個別に回答させていただきました。

これからも何かお気づきの点がございましたら、ご連絡なくお声がけください。お待ちしております。

知ってお得!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いただきました。レジで現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。「あーっ、お金が…」と不安に思った時「あっ!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。

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?

㊠ へべすのかほり ㊡ かぼすのかほり ㊢ 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。
■7月(No.343)ハロー！コープクイズの答 ㊠ ボークステーキ
応募総数 1,143通 正解者数 1,117通

ハロー！コープ No.345 クイズの答 (10月15日メ切り) →店舗支援部行

2024.9月号
(何でもメッセージ) 回答 (●いる ●いない)

(氏名) (総合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)