

“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乘らなくなったら、「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)

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)

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。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 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
※船価は4名様席

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)

全商品 5%引き

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→

店長便り

皆様こんにちは。店長の平井です。初めて、ハロー！コープへ何でもメッセージのお便りをご紹介します。〜いつも気持ち良く本郷店を利用させていただいております。小さい子どもを連れて行くのですが、入り口に置いてある子ども用カートはいつもキレイに手入れがされており、安心して利用ができます。その他にも、お菓子売り場の駄菓子コーナーは、子どもが楽しく選べる工夫がされており、助かっています。〜という内容です。嬉しい声をありがとうございます。子ども用カートはお子様にとっての楽しみのひとつになっているようです。毎回店休日に、職員が丁寧にドアの開閉やタイヤの動きの確認、汚れている箇所を拭いたりしています。駄菓子コーナーについては、陳列用のケースを揃えて運びやすい買い場を作っています。小さい子どもさんも大人同様選べる買い場を楽しみ、「また本郷店に行きたい」と思っただければ嬉しいです。

さて9月4日の店休日には、冷凍食品とアイスクリームコーナーにふたを設置しました。今まで、霜が付きやすかったのですが、これを防ぐために商品の上に断熱材のふたを置いておりました。しかし今回、開閉式のふたを設置しましたので、安心して商品をご利用できると思います(右上の写真のようになりました)。商品の種類も少し増えました。そんな中、野菜関係の冷凍商品は、お野菜コーナーの買い場近くに移動させております。分からない時は、近くの職員へお尋ねください。これからも、喜んでいただける買い場を作っていきたいと思います。

店長 ひらい ちから
「炊き込みご飯の季節です!」

今回は本郷店に対して13件のご意見をいただきました。組合員さんのお気に入りなど嬉しい声が8件ありました。「どの職員の方も明るく声をかけてくれる」「随所に気配りが感じられ、至れり尽くせりです」などです。
一方、もっとこうしてのご意見は5件ありました。「セロリがいつも2本セットなので1本売りも置いてほしい」「惣菜の種類が少ないように感じる」などです。ご意見には個別にご対応させていただいております。お喜びの声にはさらに生かし、ご意見やご要望はできる限りの対応をしながら、本郷店をより良いお店にしていきたいと思っています。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

＜一緒に働く新しい仲間を紹介します＞ よろしくお祈りいたします

こんにちは!6月より本郷店のフロア部門に勤務しております、井上英子(いのうえひでこ)です。これまで大塚店でレジを10年しておりました。本郷店は海が近く、山を眺めることもでき、日豊本線の汽笛が聞こえて、私の故郷を思い出します。私が今ハマっていることは、大谷翔平選手の試合を録画して観ることです。職員の皆さんは優しい方ばかりです。これに甘えることなく、がんばっていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします!

フロア部門
いのうえ ひでこ
井上 英子さん

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



新しくなった冷凍ケースにフタが付きました。

＜7月の「わが家の声カード」の受けとめ＞

今回は本郷店に対して13件のご意見をいただきました。組合員さんのお気に入りなど嬉しい声が8件ありました。「どの職員の方も明るく声をかけてくれる」「随所に気配りが感じられ、至れり尽くせりです」などです。
一方、もっとこうしてのご意見は5件ありました。「セロリがいつも2本セットなので1本売りも置いてほしい」「惣菜の種類が少ないように感じる」などです。ご意見には個別にご対応させていただいております。お喜びの声にはさらに生かし、ご意見やご要望はできる限りの対応をしながら、本郷店をより良いお店にしていきたいと思っています。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

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。

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〜、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コードからおすすめ。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

No.345
クイズの答

本郷店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0985-55-2550

本郷店お楽しみ市 9/28(土)・29(日)・30(月)

10月のカレンダー	
29(日)	お楽しみ市
30(月)	
1(火)	トンカツの日
2(水)	豆腐の日
3(木)	
4(金)	イワシの日
5(土)	
6(日)	
7(月)	
8(火)	
9(水)	保障相談日
10(木)	マクロ・旬詰の日 お好み焼・ホテトサラダの日
11(金)	
12(土)	豆腐の日
13(日)	きつねの日
14(月)	スポーツの日・鯛の日
15(火)	きのこの日
16(水)	
17(木)	
18(金)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(水)	霜降
24(木)	
25(金)	世界パステデー
26(土)	柿の日
27(日)	お楽しみ市
28(月)	秋の土用丑の日
29(火)	しそ巻き・とろろでん (まるゆ食品)
30(水)	
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があります。あらかじめご了承ください。実施についてはお店にお問い合わせください。