

“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

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
ようとしている、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、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、
目にいだけでなく心もスッカリ
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
ようとしています。心なしか、目
がスッカリする気がします。

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)

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)

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)

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)

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(11室あたりの人数からお子様の人数を除く)
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
宿泊日により料金変動します。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「磯ににいるから」「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

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、
本屋さんでも近くに、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

店長便り



にしかた こういち
店長:西畑 康一
「さんまの季節が来た〜!」

皆様こんにちは。店長
のにははたです。早いも
ので、もう9月下旬です
ね!季節は秋ですが残暑
も厳しく、秋を体感するの
はもう少し時間がかかり
そうです!中学校の運動
会は終わりましたが、10月は小学校の運動会開催が
多いと思います。スポーツの秋ですが、皆様は普段か
ら運動をされていますか。私は就職してからまともに
運動をしていないので、メタボに近づきつつあります
(笑)。私の場合は、スポーツの秋より食欲の秋です
ね!炊き込みご飯やサンマ・果物など美味しいものが
たくさんありますし、もう少し季節が進むと、お鍋やお
でんなどの楽しみも増えてきます。しかし、健康でな
いと美味しいものや食べたいものも制限されそうなの
で、密かに筋トレやストレッチをしようかなと考えてい
る今日この頃です(笑)。

今回はかおる坂店に対して、17件の声をいただきました。
お忙しい中、ご意見を出していただき、ありがとうございます。
その内訳は、お気に入りの声が10件、もっとこうしての声は
7件でした。
お気に入りの声では、「職員がいつも楽しそうに仕事をして
いて、とても感じがいいです。忙しい時であっても気持ちの良
い対応で、安心してお店を後にします」「緊急時にCO・OP
LINEでお知らせがあったので、助かりました。今後も何かあ
った時には、CO・OP LINEでお知らせがあると助かります」「に
こにこ便が助かります」などでした。職員の対応についての声は、
各部門のミーティング等で共有します。
もっとこうしての声は、「R1ヨーグルトの大きいサイズを品
揃えて欲しい」「時々傷んでいる果物があり、気になります」
「組合員用の手の消毒について」「レジでの小袋について」など
がありました。
商品要望の声は、該当部門や部署に伝えて品揃えを検討し、
他の要望や改善できることは、できる限り改善に向けて努力し
ていきたいと思っています。組合員さんの声を大事にして、皆様に
喜ばれるお店にしていきたいと思っています。

一緒に働く新しい仲間を紹介します

よろしくをお願いします



レジ・カウンター部門
かわの
河野 ゆかりさん

こんにちは レジ・カウンター部門の河野
ゆかりです。8月20日に入協しました。レ
ジの仕事は初めてで分からないことばかりで
すが、優しく丁寧に教えてくださる方たちば
かりで、私がコープで初めて買い物をした時
に感じた、とてもあたたかい雰囲気のお店で
良かったなと思っています。早くいろいろな
ことを覚えて、楽しくお仕事できるようにが
んばります。

夕食宅配弁当についてのご案内

組合員さんから、「夕食宅配を楽しみにしているよ」とお便り
が届いています。Sさん「早く始まるといいな!カタログを見
るのが楽しみです」、さん「夕食宅配が始まるんですね。
まずは宮崎西・南エリアから
ですが、県内全域に拡がると
いいですね」と期待の声が届
いています。かおる坂店にチラシ
を置いてありますので、ぜひご覧
ください!



※写真は一例です。

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

7月の「わが家の声カード」の受けとめ

今回はかおる坂店に対して、17件の声をいただきました。
お忙しい中、ご意見を出していただき、ありがとうございます。
その内訳は、お気に入りの声が10件、もっとこうしての声は
7件でした。

お気に入りの声では、「職員がいつも楽しそうに仕事をして
いて、とても感じがいいです。忙しい時であっても気持ちの良
い対応で、安心してお店を後にします」「緊急時にCO・OP
LINEでお知らせがあったので、助かりました。今後も何かあ
った時には、CO・OP LINEでお知らせがあると助かります」「に
こにこ便が助かります」などでした。職員の対応についての声は、
各部門のミーティング等で共有します。
もっとこうしての声は、「R1ヨーグルトの大きいサイズを品
揃えて欲しい」「時々傷んでいる果物があり、気になります」
「組合員用の手の消毒について」「レジでの小袋について」など
がありました。

商品要望の声は、該当部門や部署に伝えて品揃えを検討し、
他の要望や改善できることは、できる限り改善に向けて努力し
ていきたいと思っています。組合員さんの声を大事にして、皆様に
喜ばれるお店にしていきたいと思っています。

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、職員に聞きなが
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〜、お金が…」と
不安に思った時「アツ!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。はかばかの郵送でも可。
●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)
2024.9月号 →店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いない)

(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)