

“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↑・↓、←・→、↖・↗、↘・↙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)

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、季節を一番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)

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・自然体育村運動公園→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。ホテルの立地条件が素晴らしいです。ホテルの立地条件が素晴らしいです。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 18,900円(税別) 19,000円(税別) 18,900円(税別)
*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 *船席は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。

入場料別

【レストラン食】

※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
※宿泊日より料金変動します。詳しくはお問い合わせください。

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

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

※ご注文から1~3週間後のお届けとなります

かわの とおる

店長: 河野 透

「何でもお気軽にどうぞ」

おいしい豚餃子

凍 おいも豚餃子 8個入 330円 (税込357円)

皆様こんにちは。店長の河野です。先日、組合員さんから「コープには、家族のお気に入りの“おいも豚餃子”があるので嬉しいです。でも、他の餃子とは違う所があるので、分かりにくいのでは・・・」という声をいただきました。確認してみると、おいも豚餃子は畜産の冷凍品コーナーに並んでいて、コープの餃子や屋台骨の餃子などとは違う場所にありました。おいも豚餃子は畜産部門が取り扱っているため、別々になっていたようです。店長の私も全く気がついていませんでした。すぐに、おいも豚餃子もコープの餃子と

<7月「わが家の声カード」の受けとめ>

今回も、たくさん声を聞かせていただきました。職員の対応に関しては、「商品のことを尋ねると丁寧に調べてくれる」「子どもと行っても安心できる」など、嬉しいお言葉をいただきました。また、商品に関しては、「ベーカリーのパンやお惣菜が美味しい」という声もありました。その他、「大根の半分サイズの品揃えについて」や「コープ商品の取り扱いについて」など、貴重なご意見もありました。今後、運営していく中で参考させていただきたいと思います。また、入り口に置いている消毒液の、ポンプの不具合も教えていただき、すぐに交換いたしました。教えていただき、ありがとうございました。

今はスマホからでも声を寄せていただきますが、この中にはご家族の写真を入れたものもあり、こちらがほっこりさせられました。お忙しい中、ご意見を聞かせていただき、ありがとうございます。これからも、いつでも声をお寄せください。お待ちしています。

『わが家の声カード』

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下さって、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

同じ所に陳列しましたが、これまで、餃子を見られていた組合員さんには分かりづらかったと思います。申し訳ございませんでした。そして、教えていただきありがとうございました。

さて話は変わりますが、ちょうどお盆が終わった頃、父がお世話になっている施設から電話がありました。お腹をこわしたので、入院することになったとのこと。入院の手続きにきて欲しい」というので、久しぶりに日向へ向かいました。コロナが発生してから施設の方でも面会が制限されていたので、久しぶりの父との再会です。

病室へ入ると、私を見るなり「おう、元気そうじゃね」と言う父は92歳。自費で、耳もちゃんと聞こえているようです。「うちの家系の中じゃ、親父が一番の長生きじゃろうね」と私が言うとニコニコ顔。自分でも92歳ということに驚いているのか、「92歳じゃっど!」と何度も繰り返すのでした。施設の方で食べものや運動など、万全にお世話をしていたに違いないからでしょう。足の爪や顔のシワなどには年齢を感じましたが、ベッドに腰かけて話す姿に安心させられました。この日、久しぶりに眺めた日向の海は、何年経っても変わっていない景色でした。

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。

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。レジでお金を出す手間がなく買い物ができる、とても便利でした。

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。

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?

② へべすのかほり ③ かぼすのかほり ④ 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 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

2024.9月号

〈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)

宮脇店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00

TEL0985-89-4011

宮脇店お楽しみ市

9/28(土)・29(日)・30(月)

10月のカレンダー

29(日) お楽しみ市

30(月)

10(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)

10(木) マグロ・旬詰の日
お好み焼・ポトサラダの日

11(金)

12(土) 豆腐の日

13(日) さつまいもの日

14(月) スポーツの日・鯛の日

15(火) きこの日

16(水)

17(木)

18(金) 保障相談日

19(土)

20(日)

21(月)

22(火)

23(水) 霜降

24(木)

25(金) 世界バスターデー

26(土) 柿の日

27(日) お楽しみ市

28(月) 秋の土用丑の日

29(火)

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もあります。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。

【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