

“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。心なしが、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)

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)

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すばらしいですね!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

●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

*船室は4名様

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」とも諸説あります。「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、本屋さんも近くになく、どんな本を読んだらい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)

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



店長便り



店長 高橋 孝也
「レジ・カウンター部門の松田奈保美さんが作った折り紙:赤とんぼ」



こども店長の皆さん「おつかれさまでした」

皆様こんにちは。店長の東です。今回は、8月18日に開催しました『こども店長』の様子を、お知らせいたします。午前11時から14名(4~9歳)の子どもさん、に就任いただき、入り口での挨拶、各部門での試食、その感想を店内放送で紹介。大きな冷蔵庫、冷凍庫、各部門の加工場内など、日頃、見ることができないお店の裏側の見学や体験を行いました。業務の後、お給料のお菓子をいただき、皆で集合写真を撮って終了しました。『こども店長』の開催中は親御さんも終始笑顔で、その笑顔を観ている私たち職員

<一緒に働く仲間を紹介します> どうぞよろしく願いいたします



惣菜部門
藤丸 智恵子 さん

こんにちは。昨年9月に入協し惣菜部門で働いている、藤丸智恵子(ふじまるちえこ)です。初めてのことが多く、毎日が勉強です。まだまだ分からないことも多くミスもありますが、部門の方々に助けられて、日々がんばっています。組合員さんにご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、いろいろな声をお聴きして学んでいこうと思います。店内で、気軽に声をかけていただけると嬉しいです。



水産部門
田中 菜央美 さん

こんにちは。5月から水産部門で働いている、田中菜央美(たなかなおみ)です。働き出して数カ月が経ちますが、まだ分からないことが多く、失敗もたくさんです。周りの方に迷惑をかけていますが、優しくフォローしてくださるので、がんばって働いています。これからもたくさん学び、皆様のお役に立てるようにしていきます。お気軽にご要望などをお聞かせください。

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



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

もすごく幸せな気分になり、そんなお店で働かせていただいていることに感謝し、嬉しくなりました。開催中は組合員の皆様もあたたかく見守っていただき、本当にありがとうございました。これからも、子どもたちに誇れる職場を目指します。

<7月の「わが家の声カード」の受けとめ>

今回は日南店に対して、18件のご意見をいただきました。お忙しい中、ありがとうございます。
お気に入り、声は11件で、「職員の対応が良い」「リニューアルで買い物が楽しくなった」「少量目商品の品揃えが助かる」などの嬉しい声をいただきました。
もっとこうしてのご意見は8件で、「駐車場出入り口を広くして欲しい」「風除室に買い物カートが溜まっていて、通行が不便」「共同購入の店受取場の受け取り時間を早めて欲しい」など貴重なご意見をいただきました。
たくさん声をありがとうございました。これからも喜ばれている点はさらに伸ばし、もっとこうしての点につきましては、できる限りお応えすることで、より皆様が楽しくお買い物ができるお店づくりを目指します。
これからも皆様の声を出発点に、職員一同邁進してまいりますので、お気軽に声をお寄せくださいませ。

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、職員に聞きながらすると、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?

㊐ 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 ㊐ 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) (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)