

“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。

組合員数 273,461世帯  
県内全世帯に対する加入率 57.5%  
一人平均出資金額 18,790円 (8月25日現在)

# にじのわ

**9月 4回**  
426号

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  
電話 (0985)32-1234 FAX(0985)32-3355  
ホームページアドレス <https://www.miyazaki.coop>

## 電子レンジでできる 簡単レシピ その3



### もやしのおかか和え

都城市 A・Hさん(60代)

もやし1袋を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wで2分ぐらい加熱する。水分を切って粗熱を取った後、ポン酢大さじ1・鶏がらスープの素小さじ3分の1・かつお節を混ぜて食べるとおいしいですよ～!

### コンビーフカレー(2人分)

門川町 渋谷知美さん(50代)

材料  
コンビーフ 1つ  
じゃがいも(小) 2個  
ミックスベジタブル 50g  
カレーウ(フレーク)60g  
水 300cc

作り方  
①耐熱容器にじゃがいも・水を入れてラップをして、600Wで5分加熱。  
②カレーウを加えて溶けるまで混ぜ、コンビーフ・ミックスベジタブルを加え、再度ラップをして5分加熱。取り出して混ぜたら完成です!



わが家の小学6年生の娘、ことあるごとに私と肩を並べて、背比べをしています。身長は少し抜かれています。ですが、そこまで変わらないはずなのに肩の高さに数センチも差があるのです。気付いてしまいました。顔のサイズが違っています。昭和体型だから仕方ない!

仕方ない!?

西都市 H・Hさん (40代)

## たより コープみやざき

携帯メールで、写真付きのおたよりを送ります。  
にじのわメールアドレス [niji@miyazaki.coop](mailto:niji@miyazaki.coop)

### ウォーキング再開

都城市 M・Iさん (70代)

### 月1回のランチ

宮崎市 M・Iさん (70代)

暑くて溶けそうな毎日。溶けてほしいのに、溶けないお腹。それでもここ数日朝が涼しかったので、ウォーキング再開。朝だけでも涼しさを感じられる日が続きますように。

### 気に入った商品ばかり

国富町の組合員さん (70代)

### 平和

延岡市の組合員さん (50代)

冷凍庫の断捨離(にじのわ7月3回)を読んで。私も同感!と思って読みました。が、生協のカタログを見ると気に入った商品ばかりなので、冷凍庫の断捨離はしばらく無理な私です!

今年の申し込みは  
抽選です!

## 『車でフリーマーケット』出店者募集!

- 日時: 12月1日(日曜) 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、1人1区画のみ。  
☆場所の指定はできません。
- 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のみとなります。  
※エントリー画面は受付期間中のみ開設されます。  
※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。



▲出店風景

●申込受付期間  
10月 8日(火曜) 12:00~  
10日(木曜) 17:00

お申し込み者多数の場合は、抽選となります。また「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)。  
お申し込み者には、後日、抽選結果及び詳しいご案内を郵送いたします。

昨年出店された組合員さんの声  
久しぶりにフリーマーケットに出店しましたが、たくさんの方に来てくれて活気がありました。お客さんとの会話も楽しかったです。不要なものを売ってお客さんに喜んでもらえるのが嬉しいです。

お問い合わせ: 機関運営部 車でフリーマーケット係  
電話 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)

出店のお申し込みはホームページからコープみやざきトピックスの『車でフリーマーケット出店者募集』をクリック。エントリー画面に沿って入力してください。

こちらのQRからも、お申し込みできます→

ここをクリック

翌日は道の駅をめぐりながら滋賀に入り、琵琶湖沿いを走って神戸へ。出港する頃は夕方から夜に移り変わる時間帯で、甲板で海風に吹かれながら見る夕焼けと夜景はロマンチックでした。

試合観戦中心で観光はできなかつたけれど、フェリーを堪能できたので大満足です。またフェリーに乗って、今度は観光旅行したいなあ。

◎50代

先日、次女の応援で岐阜に行く機会があり、宮崎カープエリーに乗りました。長女に同行をお願いしての2人旅です。

久しぶりの遠出にわくわくしながら、フェリー乗り場入口の提携スタンドでガソリンを満タンにし、いざターミナルへ。乗船手続きを済ませ、前の車に続いて船に乗り込む頃にはテンションマックス。車を停め、弾む気持ちで客室へ。

予約したシングル部屋はベッドと机、テレビがあり、狭いながらも快適でした。大浴場は清潔で、別に個室のシャワー室やパウダールームもあり、混み合うことなく過ごせました。

翌朝は下船後、路岐峠へ。今回一番の不安は神戸から岐阜までの運転でしたが、娘のナビでスムーズでしたが、途中渋滞があり、会場に着いたのはもうお昼前。なんと予定2試合を観ることができてよかったです。その後はコープぎふのお店を散策してホテルへ。

## こうば

## 旅行センター 受験だけでも不安が大きい中、 何よりの安心材料となりました



今回、長女の受験のため、旅行センターを利用させていただきました。長子の大学受験、親子ともに初めてのことで、さらに東京までとなると不安でいっぱいでした。受験の2か月前に予約したところ、すぐに手配してくださり感激しました。羽田空港から宿泊ホテル、さらに受験会場までの経路案内まで準備しており、受験当日もその案内図を手元に迷うことなく、安心してたどり着くことができました。受験だけでも不安が大きい中、何よりの安心材料となりました。宮崎市 M・Kさんのアンケートより

## 受験のお手伝いさせていただきます!

はじめての大学受験だと不安も多いかと思います。受験生の方には、試験以外の負担はできるだけ減らしてあげたいと思い、対応しています。都市部は宮崎と違い、電車はいくつもの路線があり、地下鉄も走っていて、戸惑うこともあると思います。目的地までのアクセスなどを分かりやすいように、可能な限り調べて案内しております。遠慮なく、なんでもお尋ねください。



旅行センター  
長谷川裕子

旅行センターで予約できるのは

- 航空券
- 宿泊
- JR
- 高速バス
- 新幹線

旅行センターでお手伝いできることは・・・

- ①大学周辺のホテル・交通手段の手配をいたします。
- ②空港からホテルまで、ホテルから大学までの一番迷わないアクセスをお調べし、提案いたします。
- ③キャンセル料の負担がないように、チケット予約の方法を提案いたします。
- ④時刻表(航空券・新幹線・高速バスなど)をお調べして資料をお届けします。

★例年10月頃には受験会場の大学周辺のホテルが取りづらくなります。空室状況などの確認だけでも結構ですので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは、  
コープみやざき 旅行センター 電話 0985-28-0568  
営業日・営業時間 月曜~日曜 9:30~17:30

## 年末になると混み合う工事が あります お問い合わせはお早めに!



### 庭がすっきり綺麗に仕上がりました

剪定を依頼してから2ヵ月ほど待ちましたが、仕上がりはとても綺麗で、待った甲斐があったと思っています。業者の方は全てにおいて礼儀正しく感じも良かったので、安心してお任せすることができました。年末ぎりぎりの施工となりましたが、庭がすっきり綺麗に上がり、これで気持ちよくお正月を迎えられそうです。来年はもっと早く申し込みたいと思います。宮崎市の組合員さんより

これからの時期、「お正月までに庭をきれいにしたい」「きれいになった部屋でお正月を迎えたい」という方が増えてきます。



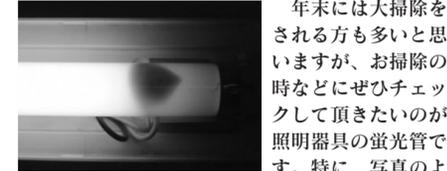
畳・襖・障子の張り替え 庭木の剪定 ハウスクリーニング



年末は混み合いますので、見積りだけでも早めに取り、余裕を持って検討されるといいですよ。

## ●●● 暮らしの豆知識 ●●●

節約のつもりが実は損をしていますよ・・・



年末には大掃除をされる方も多いと思いますが、お掃除の時にぜひチェックして頂きたいのが、照明器具の蛍光管です。特に、写真のように端の方が黒ずんできたら交換が必要です。照明が点かなくなるまで、我慢して使うという方を時々見かけますが、本体に異常な電圧が掛かり、機械の寿命も縮まるので、実は損をする使い方となるのです。部屋の照明だけでなく、外灯など屋外の照明もありますので、こまめにチェックされてみては如何でしょうか。

お問い合わせ・お申し込みは、  
**住宅センター**  
県内全域 電話 0985-29-5800  
県北地区 電話 0982-33-6215  
営業日: 月曜~土曜 9:00~17:50

### CO・OP火災共済ニュース

## 「わが家は大丈夫?」災害に見舞われた時、 生活の再建ができる保障はお持ちですか?

昨年の台風で屋根と雨どいの一部が破損しました。一部の破損なので共済金の請求などしても思っていたのですが、思った以上に共済金をいただき大変助かりました。今回の事で火災共済だけでなく、自然災害共済も勧められる通り入っていて良かったと思いました。

昨年は宮崎県内も台風6号が各地に大きな被害をもたらしました。また、先日8/8には日南市で震度6弱、その他の地域でも震度5強の大きな地震が起こりました。被害に遭われたみなさまには謹んでお見舞い申し上げます。これからまだまだ大雨・雷また地震の被害が心配です。いざという時のために、保障の点検をおきたいですね。

他社の保険・共済お家の保障について気になることがありましたら、まずはコープみやざき職員にお尋ねください。私たちが丁寧に応じます。

【お問い合わせ先】コープみやざき 暮らしの保障部  
電話 0985-29-3700 (月曜~土曜 9:00~17:50)

## Q&A

Q 保冷箱がかさばるので、冷凍品と冷蔵品を同じ箱にまとめて入れてもらいたいのですが、大丈夫ですか?

A 冷凍品と冷蔵品はそれぞれの箱で保管をお願いします。

冷凍品と冷蔵品はそれぞれ、よい状態で保存するための温度が異なります。まとめて保管すると、果物の味が変わったり、アイスが溶けてしまったり、水分の多い冷蔵商品が凍ってしまうことがあります。保管にお手間を取らせてしまい、申し訳ございませんが、冷凍品・冷蔵品・常温品はそれぞれ、別の箱で保管いただくようお願いいたします。

# コースみやざきは、毎年7月に 自治体訪問 をしています

訪問の状況 首長(市長・町長・村長)と会えた自治体12自治体



高千穂町訪問 (7月8日)  
左から、河村健司エリア長、甲斐宗之町長、尾田千穂理事



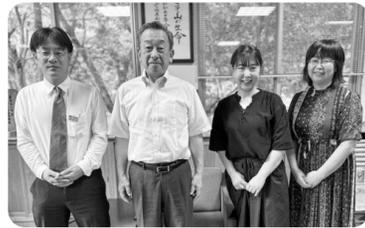
五ヶ瀬町訪問 (7月8日)  
左から、小迫幸弘町長、尾田千穂理事、河村健司エリア長、宮崎信雄副町長、農林課 増永稔さん



宮崎市訪問 (7月18日)  
左から、児玉宏観光商工部部長、河野透店長、蛭原慶四郎店長、杉原嘉栄理事、永山英也副市長、吉元美智会長、金子卓真エリア長



日向市訪問 (7月9日)  
左から、長野一道店長、寺原有香理事、西村賢市長、久我嘉志子理事、永岡貴行エリア長



椎葉村訪問 (7月10日)  
左から、地域責任者支援課 加藤真、黒木保隆村長、寺原有香理事、尾田千穂理事



西都市訪問 (7月10日)  
左から、久我嘉志子理事、橋田和美市長、岩下典子理事



高鍋町訪問 (7月29日)  
左から、田中美夏理事、岩下典子理事、黒木敏之町長、池田直隆店長、河内山大賀エリア長



延岡市訪問 (7月12日)  
左から、河村健司エリア長、花田佳世子監事、尾田千穂理事、読谷山洋司市長、黒木和貴店長、西村清志店長



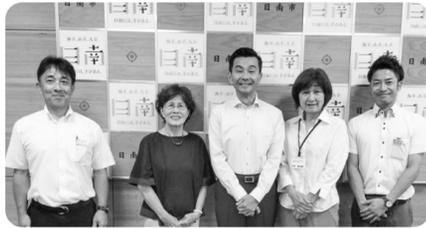
都城市訪問 (7月5日)  
左から、山下民樹店長、荘子達也エリア長、池田宜永市長、赤崎智子理事、中武和之店長



小林市訪問 (7月10日)  
左から、吉村浩昭店長、庵下勢子理事、宮原義久市長、亀田桂子理事、森川隆介エリア長



えびの市訪問 (7月9日)  
左から、森川隆介エリア長、庵下勢子理事、村岡隆明市長、亀田桂子理事、吉村浩昭店長



日南市訪問 (7月1日)  
左から、東孝也店長、吉倉典子監事、高橋透市長、吉田真由美理事、高野心平エリア長



串間市訪問 (7月1日)  
左から、高野心平エリア長、東孝也店長、吉田真由美理事、島田俊光市長、吉倉典子監事

## 今回の訪問で、 首長とお話することができました ～お会いできた首長～



高千穂町 甲斐宗之 町長



五ヶ瀬町 小迫幸弘 町長



延岡市 読谷山洋司 市長



日向市 西村賢 市長



椎葉村 黒木保隆 村長



高鍋町 黒木敏之 町長



西都市 橋田和美 市長



都城市 池田宜永 市長



小林市 宮原義久 市長



えびの市 村岡隆明 市長



日南市 高橋透 市長



串間市 島田俊光 市長

### 自治体訪問とは

生協の事業内容・経営状況などについて自治体に報告し、お互いの理解が、より深く進むことをめざして、自治体訪問を行っています。今年もブロック理事と店長・エリア長を基本に、他の理事の協力のもと県内9市3町1村の自治体へ訪問・報告を実施できました。首長にお会いできたのは12自治体でした。

## こんな内容が交流されました。 ～自治体訪問に参加した理事の報告より～

### 高千穂町 (7月8日)

- ◆町民のみなさんは町内・延岡市内・熊本市に行くことが多いそうです。
- ◆「レッドブル・クリフダイビング・ワールドシリーズ」「多言語の音声ガイド」「台湾地震の義援金」「サルタフェスタ」など、高千穂町のことをお聴きし、他とのつながり・観光などについて話していただきました。
- ◆今と同じようにみなさんに商品を配達して、喜んでいただきたいとお話がありました。

### 五ヶ瀬町 (7月8日)

- ◆五ヶ瀬ハイランドスキー場の再開は11月頃の予定だとお聞きしました。
- ◆現在、高齢者のみなさんに社協がお弁当をつくって2つのグループで毎日20～30軒配達しているとお聞きしました。
- ◆五ヶ瀬ワインを50周年記念品として使っていただきありがとうございましたとおっしゃっていただきました。

### 延岡市 (7月12日)

- ◆「買い物中に災害(地震等)が起こった時、誘導をお願いします」とお話がありました。
- ◆生協では秋からお弁当の宅配が(宮崎市の一部から)始まることをお伝えしたところ、延岡市の高齢者のお弁当の担当の方からお話をいただきました。
- ◆「高齢者の見守りを大切にしているが、生協にも(配達・地責)関わってもらいたい」という言葉をいただきました。

### 日向市 (7月9日)

- ◆小量目・試食・満足いただけなかった時の返金などを伝えたと

- ころ、感心してくださいました。
- ◆免許返納された方や買い物難民と言われている方に喜ばれているとおっしゃっていただきました。自分で見て選べるのがいいので、満足度が違うと思うとおっしゃっていただきました。
- ◆9月に行われる「ひなたフェス」について、日向市もコラボして日向市駅を「日向坂46駅」にラッピングする予定です。「ぜひ見に来てほしい」とのことでした。

### 椎葉村 (7月10日)

- ◆軽トラックで椎葉の道の細い奥まで届けることができるようになったことを伝えると喜んでくださいました。買い物弱者と言われる方々を椎葉村としても何とかしたいということでした。
- ◆作家を育てるプロジェクト(直木賞作家の今村翔吾さん)が始まりました。地域おこし協力隊となって村で暮らしながら作家デビューを目指すようです。
- ◆椎葉村交流拠点施設katerie(カテリエ)には、図書館・交流ラウンジ・コワーキングスペースなどがあるそうです。

### 高鍋町 (7月29日)

- ◆コープのイメージは安心・安全な商品を扱い、信頼できる店だとおっしゃっていただきました。
- ◆新しく高鍋支所ができて地域活性化されたことを喜ばれ、西都市や児湯郡内に商品を届けていることも喜ばれました。
- ◆高鍋町をぎょうぎの町として取り組んでいるということでした。
- ◆高鍋駅をリニューアルして蚊口浜の方にオートキャンプ場を作りサーフィンができる施設も作られていました。

### 西都市 (7月10日)

- ◆スイートコーン・ピーマンに加え、マンゴーにも力を入れているとのことでした。

- ◆春には西都原の桜と菜の花の花まつり、夏には夏まつり、秋にはコスモス満開の古墳まつりなどが行われているほか、都於郡城址まつりなど地区ごとに行われている祭も多くあるそうです。
- ◆姉妹都市である羅東鎮がある台湾で地震が発生した時、台湾の特産物であるパイナップルを輸入・販売して支援したそうです。

### 宮崎市 (7月18日)

- ◆加入率の表をご覧になりながら佐土原町の加入が多いことなど地域よりの加入率の違いをお話しました。
- ◆共同購入でできる地域のコミュニティはとて素晴らしいこととお話しされました。
- ◆宮崎市はこれから有機農業をもっと広めたいのでコープでも取り扱ってほしいとお話がありました。
- ◆リサイクルセンターについても喜んでいただきました。

### 都城市 (7月5日)

- ◆幼児が300人ほど、小・中学生が600人ほど増えています。保育士の確保が問題となっているそうです。
- ◆全体で2000世帯ほど増えているそうです。移住者としては、九州・沖縄・関東からIターン・Jターンが7割ほどのことでした。
- ◆食に関することが生きていくうえで一番大切なこととなりますので、生協もがんばってくださいという言葉をいただきました。

### 小林市 (7月10日)

- ◆地域見守り応援隊の話になり、小林市でも高齢者の一人暮らしが多く民生委員児童委員の方々も回ってくれるが、毎週配達に行ってくれることはとてもいいとおっしゃっていただきました。
- ◆市長も地域の婦人会などと食事会をして交流したいと話されていました。

### えびの市 (7月9日)

- ◆コロナの頃は買い物をする回数が減っていたけど、今は通常に戻ってきている。
- ◆自衛隊とかオスプレイとかの訓練などで市に補助があり、道路を良くしたり綺麗にしたりしているそうです。道の駅えびののもバイクキングが復活して観光客が増えているそうです。
- ◆「コープみやざき50周年ってすばらしいですね」とおっしゃっていただきました。

### 日南市 (7月1日)

- ◆プレミアム付商品券はコープのお店の利用が多いと教えていただきました。
- ◆くつろぎコーナーを週2～3回利用している。ペーカリーコーナーもよくなった。
- ◆配達時に道路の異常箇所などを発見したら情報提供をお願いしたいとのことでした。市のホームページに入力できるそうです。

### 串間市 (7月1日)

- ◆商店が減って買い物に困っている人が増えていると教えていただきました。
- ◆高松キャンプ場・都井岬グランピングは人気があり、一年中にぎわっているそうです。道の駅くしまや市木の幸島へ訪れる方々も増えており、おすすめのスポットとなっているようです。
- ◆串間市からおいしい魚を全国に届けています。浮沈式のいけすを作り、台風やしけによる影響を受けず安定供給を実現しているそうです。