

“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)



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)



店長: 岩切 彰人
「こども店長お疲れさまでした!」



孫と一緒にキャンプ

皆様こんにちは。店長の
岩切です。季節の変わり目
は一日の中での気温差も大
きく、体調を崩しやすくなり
ます。くれぐれもご自愛くだ
さいね!
皆様はキャンプというと夏
のイベントと思われる方も多
いと思いますが、年間を通い
てキャンプをする人の多くが、
「夏のキャンプが最も嫌(大変)」
と思っているようです。先ず夏は虫
が多いので、防虫対策が大変で
暑い!設営や撤収時、調理を行う
時も、暑さでバテバテになります。
さらにキャンプでの楽しみの一つの「たき火」が、熱すぎて楽し
みも半減なのです。ですから、10月くらいからの季節が、
少しずつキャンプが心地良く行えるようになってきます。今度は
どこに行こうか、と考える時間も楽しいです。

【8月17日(土)『こども店長』を開催しました!】

午前11時から5名、午後1時から3名、午後
3時から6名の計14名の子どもさんに、体験し
ていただきました。

まず入り口で元気な挨拶をして、組合員さんに
買い物カゴをお渡ししました。農産コーナーでは
野菜や果物の陳列、スイカやぶどうの糖度計測。
水産コーナーでは魚種当てクイズやお刺身の検
食。畜産コーナーでは宮崎牛焼肉の食レポの店内
放送。ペカリーコーナーでは試食の案内を店内
放送し、手渡しで味を試していただきました。

業務終了後は記念撮影をして、お給料のお菓子
と写真、名刺を記念に渡しました。最初は緊張気
味だった皆さんも、多くの組合員さんから、「店長
がんばってね!」と声をかけていただくに緊張も
ほぐれ、笑顔になりました。見守る親御さんとと
もに、笑顔があふれる場面を共感でき、私たち職
員も笑顔になれたイベントでした。



「野菜や果物を並べました」

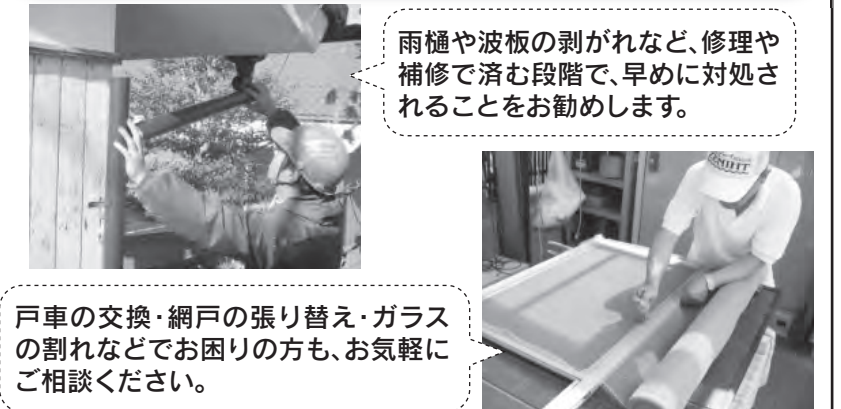


「魚の名前を教えてください」

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



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、大塚店に対して18件の声をいただきました。
お忙しい中、ありがとうございます。

「お気に入り」の声は10件で「バナナの1本売りなどの
少量目がいろいろあって助かっています」「くつろぎコー
ナーで、新聞を読みながらひと息つくのが楽しみです」
「娘の成長を見守ってお声がけくださるばかりか、私を気
遣うお言葉にいつも癒されます」など、職員の対応や商品
への嬉しい声がありました。今後の仕事の励みになります。
ありがとうございます。

一方、「もっとこうして」の声は8件で、「以前あった台湾
カステラが大好きでした!再販して欲しいです」「自販機
のカップコーヒーに蓋があると助かります」「丁寧に内袋
に入れてくれるので真新しい袋がたまる」などでした。「お
気に入り」の声につきましては、これからもしっかりと継続
させていただきます。「もっとこうして」の声は、個別に対応
させていただきました。いただいたご意見は真摯に受けと
めて、全力で改善してまいります。これから何かお気づき
ことやお困りのことなどございましたら、ご遠慮なく、お近
くの職員へお声がけください。皆様の声をお待ちしており
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。



オレンジ色のボックス

◆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
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

大塚店 から お知らせ

営業時間 10:00~20:00
TEL0985-59-5511

大塚店お楽しみ市

9/28(土)・29(日)・30(月)

10月のカレンダー

29(日)	お楽しみ市	地蔵 (一心ゆき)
30(月)		地蔵 (一心ゆき)
1(火)	トンカツの日	地蔵 (一心ゆき)
2(水)	豆腐の日	地蔵 (一心ゆき)
3(木)		地蔵 (一心ゆき)
4(金)	イワシの日	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
5(土)		やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
6(日)		やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
7(月)		やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
8(火)	保障相談日	地蔵 (一心ゆき)
9(水)		地蔵 (一心ゆき)
10(木)	マクロ・伝説の日 お好み焼・ポテトサラダの日 (他軽食等)	茶 (お好み焼)
11(金)		やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
12(土)	豆乳の日	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
13(日)	さつまいの日	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
14(月)	スポーツの日・鯛の日	地蔵 (一心ゆき)
15(火)	きのこの日	地蔵 (一心ゆき)
16(水)		地蔵 (一心ゆき)
17(木)		たこ焼き (大塚店)
18(金)		たこ焼き (大塚店)
19(土)		たこ焼き (大塚店)
20(日)		たこ焼き (大塚店)
21(月)		たこ焼き (大塚店)
22(火)		地蔵 (一心ゆき)
23(水)	霜降 保障相談日	地蔵 (一心ゆき)
24(木)		しそ巻き、とろろてん (まきゆき)
25(金)	世界パステデー	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
26(土)	柿の日	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
27(日)	お楽しみ市	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
28(月)	秋の土用丑の日	やきとり、ももやき (焼き鳥まつり)
29(火)		すり身の天ぷら (りんたけ)
30(水)		すり身の天ぷら (りんたけ)
31(木)	ハロウィン・日本茶の日	すり身の天ぷら (りんたけ)

※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。

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 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 **12,800円** 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

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なく、どんな本を
読んだら良いか分からないので、
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)

お問い合わせ先: 機関運営部 電話 0985-32-1234