

“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

ハロー！コープ

2024年 9月号 No.345

ーみなさまへのお約束！ー

○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)

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)

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 サンクマール (入浴料別) [レストラン食]
●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<横> 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 *船橋は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」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

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登録注文はこちらから

店長便り



店長：小川 雅宏
「かけっこガンバレ!」

皆様こんにちは。店長の小川です。左の写真、「今とだいぶ感じが違うけど…」と思われた方も多いと思いますが、申し訳ございません。この年に初めて店長となり、ハロー!コープ9月号に掲載させていただきました。「普通じゃいけない。何かせねば…」と息子の高校時代の体操服をタンスから取り出し、妻に撮ってもらいました。当時は苦笑いしながら撮ってくれたのを覚えています。今でしたら「いい歳して…」と聞こえてきそうです(笑)。9~10月は運動会の時期ですが、今年の夏は異常な暑さでしたので、まだまだ熱中症対策が必要かもしれませんね!秋がやってくるのを心待ちにしている今日この頃です。

<8月18日(日)『こども店長』を開催しました!>

午前11時と午後3時から、合わせて11名の『こども店長』が、買い物かごや試食の手渡し、店内放送、商品の陳列、水産加工場では入荷した魚を当てるクイズを実施。大きな冷蔵庫や冷凍庫では、中に入って「寒さ」を体感。これが一番楽しかったようです。最後にお給料のお菓子と写真をお渡しして、終了しました。



「いらっしゃいませ!」



「いろんな魚が入ってくるんだね」

<一緒に働らく新しい仲間を紹介します> よろしくお願ひします



レジ・カウンター部門
みや 智美 さん

こんにちは。8月に入協しました、三宅智美(みやけともみ)と申します。映画を観たり、カラオケに行ったり、ドライブするのが好きです。仕事で覚えることもたくさんですが、本当に優しい先輩方ばかりで、心豊かな気持ちで努力する日々です。これから多くの組合員さんとの出会いを楽しみに、笑顔と優しさを絶やさず、がんばります。

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



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。



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。

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>

今回は佐土原店に対して、16件の声をお寄せいただきました。「お気に入り」の声が7件で、「豚バラブロックを〇〇gで欲しい」とお願いすると、その場で快く受けてくださり、本当に生協さんのサービスに、満足かつ感謝しています。「冷蔵庫が壊れ、修理までの3日間は「困った時の生協さん」で、佐土原店に相談したら冷凍品を快く預かってもらい、本当に助かりました。感謝しかありません!」などの内容でした。一方、「もっとこうして」の声は9件で、「酢豚やチンジャオロースのような、中華が常にあると嬉しいです」など品揃え要望が3件、「買い物かごには大と小がありますが、中くらいのサイズが欲しい」のご意見もいただきました。

「お気に入り」の声はさらに伸ばし、「もっとこうして」の点につきましては、できる限りお応えしてまいります。今後もお気づきの点などございましたら、遠慮なくお近くの職員までお声がけください。



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る、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・クロスワードへすってください。
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

〈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)