

“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乗らなくなったら、「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)

## 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)



いけだ なおたか  
店長：池田 直隆  
「秋は炊き込みご飯ですね」

## 店長便り

皆様こんにちは。店長の池田です。  
8月8日に日向灘地震が起りましたが、高鍋町は震度4弱という非常に大きい揺れでしたね。皆様は、お怪我や家屋の被害等はなかったでしょうか。高鍋店では、ワインが1本棚から落ちて割れた程度で済みました。来店された組合員さんや職員も怪我もなく、胸をなでおろしました。久しぶりの地震に皆様もビックリされたことだと思います。もしもの災害が起きた時に備えて、対策・準備をした方が良く感じました。皆様もいざという時の準備をしておきましょう。  
さて、これからいよいよ秋がやってきますね。皆様はどんな秋を楽しめますか。私は今年も「食欲の秋」になるかと思っています。でも、最近太ってきているので、「ダイエットの秋」になるように努力をしていますが、うまくいきそうですか…( °Д°)。

## <7月の「わが家の声カード」の受けとめ>

今回は高鍋店に対して4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2件で「誕生日の日に来店して、レジの方がハッピーバースデーを歌ってくれて、少し恥ずかしかったけど嬉しかった」「宅急便をお願いするけど、いつも荷物をきれいに詰めていただき、ありがたいです」の声をいただきました。高鍋店に来店され、職員の対応が喜ばれていることは、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2件で、「思いやり駐車場の利用の仕方について」「入り口で販売されている催事業者様のおいについて」のご意見があり、個別に対応させていただきました。今後もお気づきの点がございましたら、お気軽にお聞かせくださいませ。皆様からの声をお待ちしております。

## <8月18日(日)に『こども店長』を開催しました>

午前11時からのに4名、午後2時からのに6名、合わせて10名の子どもさんに参加していただきました。来店された組合員さんにカゴを渡してもらったり、冷凍庫内の-20℃を体験したり、魚当てゲーム、店内放送にもチャレンジしてもらい、「楽しかった!」の声もいただきました。親御さんも見学され、「夏休みの自由研究になった」と喜ばれました。  
がんばった『こども店長』の皆さん

## 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

一緒に働く新しい仲間を紹介します  
よろしくお願いたします



惣菜部門  
なかみょうず りく  
中名主 陸さん



惣菜部門  
よしだ ようこ  
吉田 容子さん

新しく惣菜部門に入りました、中名主陸(なかみょうずりく)です。趣味は音楽を聞くことです。これから、組合員さんのお役に立てようがんばっていきます。まだまだ勉強中ですが、商品の要望や量目の変更など、気軽にお声がけください。

はじめまして。7月に入協し惣菜部門で働いています、吉田容子(よしだようこ)と申します。今は品出しを覚えていますが、この前組合員さんに、「ここのキンピラがすごく美味しいのよ」と言われ、誇らしい気持ちになりました。早くいろんな料理を覚え、「美味しい」と言ってもらえるように努力していきたいと思っています。

## 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

初めてくらしの積立にチャージして、買い物しました。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。

## 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)

## 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、早速電話をお願いしました。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。ホテルの温泉も、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**  
●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 **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  
宿泊日により料金変動します。詳しくはお問い合わせください。  
\*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

**百年の孤独**  
全商品5%引き  
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**

赤ちゃん石けんプレゼント 〜出産された組合員さんご本人に、赤ちゃん石けんをさしあげます。お申し込みは、サービスカウンターまで!

## 高鍋店のお知らせ

営業時間 10:00〜20:00  
TEL0983-26-1300

## 高鍋店お楽しみ市

9/28(土)・29(日)・30(月)

## 10月のカレンダー

|         |                 |                 |
|---------|-----------------|-----------------|
| 9/28(土) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 29(日)   | お楽しみ市           | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 30(月)   | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 10/1(火) | トンカツの日          | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 2(水)    | 豆腐の日            | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 3(木)    |                 | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 4(金)    | イワシの日 保障相談日     | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 5(土)    | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 6(日)    | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 7(月)    | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 8(火)    | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 9(水)    | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 10(木)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 11(金)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 12(土)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 13(日)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 14(月)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 15(火)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 16(水)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 17(木)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 18(金)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 19(土)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 20(日)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 21(月)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 22(火)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 23(水)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 24(木)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 25(金)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 26(土)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 27(日)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 28(月)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 29(火)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 30(水)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |
| 31(木)   | 炭火焼、焼き手         | ↑ 予定 (コラ〜ゲンハウス) |

※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。

キトリセン (10月15日メ切り) →店舗支援部行

2024.9月号 No.345 クイズの答

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いない)

(氏名) (総合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)