

“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)

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)

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、季節を一層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

●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名様席

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

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)

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: 中武 和之
「8月にキャンプをしました」

皆様こんにちは。店長の中武です。お店からのLINEでもお話ししていましたが、8月中旬に高城の石山オートキャンプ場で2泊3日のキャンプに挑戦しました。ちょうど近くに温泉施設があるので、2日とも利用できて快適だろうと思っていたのですが、何と2日目がちょうど休館日と重なってました(泣)。しかも快晴だったので、昼過ぎから近くの流れるプールへ行ってみることに。意気揚々と出かけたんですが、1時間ちょっとでバテて切り上げ、テントサイト近くの木陰でひと休み。明るいうちからビールを飲んで、計画通りに簡単な料理をして、『おじさんの夏休み』を満喫しました。ですが予想以上に体力を消耗していて(笑)、暑い時期のキャンプは避けた方がいいのかなあと実感したところでした(2日とも10組以上の方が利用されていました)。次回はもうちょっと涼しくなってから行ってみたいと思っています。

<8月4日に「こども店長」を実施しました>

午前11時と午後3時の2回実施し、合計5名のお子さんに参加していただきました。普段は入れないバックヤード(加工場)の見学や、検査、オートパッカー(自動で計量とラップをしてくれる機械)の体験、店内放送や商品の手直しなどを1時間程していただき、参加されたお子さんはもちろん、親御さんにも喜んでいただけました。来年も実施する予定です。お楽しみに。



商品の陳列の手直し、前出しをしてもらいました

お肉のオートパッカーを体験してもらいました

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、取り替えていただきました。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



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。



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

<7月の「わが家の声カード」の受けとめ>

今回は都北店について、全部で15件の声をいただきました。お忙しい中、たくさんの声を出していただき、ありがとうございました。

『お気に入り』は7件で、「少量目があって助かっています」や「惣菜がおいしいです」など、商品についての声が4件、その他では、「いつ利用してもトイレがきれい」や「毎月お楽しみ市の抽選が楽しみです」「試食がある時には食べて参考にし、料理の真似をしています」などの声をいただきました。

一方で、野菜や果物の鮮度について2件、レジ対応について2件など、『もっとこうして』の声を8件いただきましたので、それぞれのご意見に対しては、個別に対応させていただきます。

今後もお店をご利用いただく中で、お気づきの点がございましたら、いつでもご遠慮なく教えてください。皆様から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 残高リシート表示』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。

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「あっ!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)

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)
2024.9月号 →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)