

“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。などをやっています。

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)



スマホでお申し込みできます。

## 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)



水路沿いのコース

## 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<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、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 蛭原 慶四郎

「綾のつり橋を渡ってきました」

## 店長便り

皆様こんにちは。店長の蛭原です。彼岸も過ぎ、朝晩はだんだんと秋の風を感じようになっています。短い宮崎の秋を満喫したいと思います。

先日、家族で綾のつり橋に行ってきました。初めて行ったのは約40年前、綾のつり橋ができて、しばらくしてからだったと思います。50年の軽自動車、の箱バンに、家族5人やうやうやう詰めて行きました。当時の父と母は30代半ばだったので、軽快に遊歩道を歩いていましたが、現在の私はほぼ50歳、軽快どころか思わず「よいしょ」が自然と出てきます。ただ遊歩道を歩く間、娘と息子と剣道のこ、学校のこ、ゲームのこ、友だちのこ、たくさん話をしました。中2の娘は引込み思案のところが、小6の息子は見栄張り張りでカッコつけですが、2人とも根は優しく成長してくれていると、親バカですが、思っています。父は私をどう見ていたのかな。優しい息子の手を借り、背中にシップを貼ってもらいながら思いました。

## <一緒に働く仲間を紹介します> お魚料理のこと、何でも聴いてください



水産部門 島田 博さん

この夏に本郷店より、柳丸店に6年ぶりに戻ってきました島田博(しまだひろし)です。また、よろしくお願いたします。

家で3歳になるトイプードルを1匹飼っています。先日、「1万匹に20~30匹」という珍しい病気に



フーちゃん

魚を通して、ご家族の団らんがはずむよう努力してまいります。

## 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

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>

今回は柳丸店に対して16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4件で、「少量の野菜があり、一人暮らしなので助かります」「いつも袋詰めを手伝ってもらい、大変助かります」「職員さんが品出中でも、こんにちはと笑顔であいさつしてくださり、とても嬉しいです」などの声をいただきました。「職員の対応が良かった・嬉しかった、品揃えが良い」など、皆様に喜んでいただけたことは、今後の仕事の励みになります。これからもしっかりと継続していきます。ありがとうございます。

一方、もっとこうしては12件で、「以前あった商品がなくなって不便です」「職員さんの対応が残念でした」などもいただきました。これらの声につきましては、個別に対応させていただきます。しっかりと受けとめ、改善に努めてまいります。

これからも、何かお気づきの点がございましたら、ご遠慮なくお近くの職員にお声がけください。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



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、職員に聞きながらすると、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コードからおすすめ。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

キトリセン (10月15日メ切り) →店舗支援部行

ハローコープ No.345 クイズの答

2024.9月号

〈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)