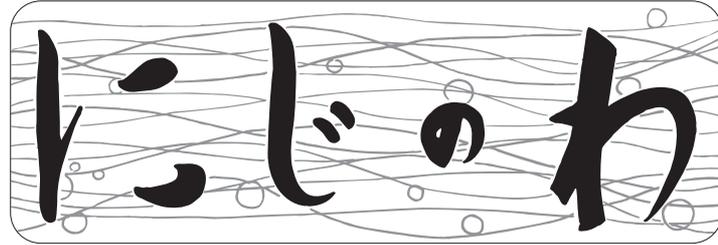


“私たちの供給する商品を中心に  
家族の団らんがはずむこと”を  
めざします。

組合員数 273,460世帯  
県内全世帯に対する加入率 57.5%  
一人平均出資金額 18,837円 (10月6日現在)



11月  
432号  
1回

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  
電話 (0985)32-1234 FAX(0985)32-3355  
ホームページアドレス https://www.miyazaki.coop

### わが家の 節約方法

その3

#### 毎朝同じものを食べる

宮崎市の組合員さん(80代)  
わが家の節約方法は毎朝同じものを食べることでしょか。無駄は出ないし買い物も速い。バランスもとれている!もう2年も続いています。おかげでおなかの調子もよく習慣になって朝食を抜くこともありませんね。健康でいることは医療費の節約にもなります。

#### 最後まで使い切る

延岡市 M・Kさん(60代)  
最後まで使い切ることです。冷蔵庫の中は生協の配達日の前日にアルコールで拭き上げ、生ものは使い切ります。庭で採れた野菜類も無駄なく使いきります。衣類の汚くなったものははさみで小さく切って台所の近くに置き、油物を拭きとります。野菜の皮やくずはコンポストに入れて肥やしにします。

普段は鉛筆立てにはさみを入れていたのですが、1歳の孫が遊びに来た時は危ないので、引き出しにしまおうようにしています。先日、はさみを隠し忘れていたら孫が鉛筆立てに近づき、はさみを手にして自分で引き出しにしまっていました。大人の行動を見ていたのだなあと感心した出来事でした(笑)



子どもが幼い頃はよく手作りのおやつを作って食べさせていました。簡単な物から手の込んだものまで子どもが熱を出して学校を休んだ時、あーもう今日は行ってもよさそうだなあと思っ「どうする?」と聞くと、「今日まで!」と言うので「じゃあ、お菓子作る?」と話していました。楽しかったなあ。(内緒で)今じゃ混ぜることもよださくなってきた感じがします。たまには昔みたい

#### 大人の行動を見ている

延岡市の組合員さん (50代)

### たより コープみやざき

携帯メールで、写真付きのおたよりを送ることもできます。



にじのわメールアドレス  
niji@miyazaki.coop

#### 楽しかったなあ

延岡市 S・Yさん (50代)

子どもが幼い頃はよく手作りのおやつを作って食べさせていました。簡単な物から手の込んだものまで子どもが熱を出して学校を休んだ時、あーもう今日は行ってもよさそうだなあと思っ「どうする?」と聞くと、「今日まで!」と言うので「じゃあ、お菓子作る?」と話していました。楽しかったなあ。(内緒で)今じゃ混ぜることもよださくなってきた感じがします。たまには昔みたい

#### めちやくちや

高千穂町の組合員さん (60代)

孫が「ばあちゃんの作るトマトが好き」と喜んでいました。めちやくちや嬉しかったです。体に気を付けていこうと思います。



#### 一人ゆつくり

国富町の組合員さん

今年の誕生日もコープのお店に行きました。子どもたちがお祝いを別の日に入れてくれましたので、一人ゆつくりお店の中でのんびりしてきました。

### インフォメーション

#### 家事家計講習会 もっと上手に使いたい時間とお金

時間もお金も限りがあるからこそ工夫が生まれます。ご一緒に考えてみませんか?

- ◆日時: 11月15日(金)・16日(土) 10:00~12:00
- ◆場所: 宮崎友の家(宮崎市宮脇町116-10) ◆資料代: 300円
- ◆申込・お問い合わせ: 宮崎友の会 090-3414-1840(森) miyazakitomonokai@gmail.com または HPまで

ピースアクション  
in オキナワ

### 第42回沖縄戦跡・基地めぐり ~沖縄から学ぶ過去・現在・未来~

全国の生協の仲間が沖縄に集まり、沖縄戦の実相や現在に至る基地問題などを次の世代に継承することを目的として開催します。

- ◆旅行期間: 2025年3月26日(水曜)~28日(金曜)
- ◆旅行代金: 55,000円 (小学生5年生以上、1室2名以上利用、宮崎空港発着)
- ◆応募締切: 11月15日(金曜)
- ◆宿泊予定ホテル: ノホテル沖縄那覇
- ◆スケジュール:



アメリカ軍上陸の海岸を見学する参加者

日時	内容
1日目	全体会・学習講演会・懇親会
2日目~3日目	フィールドワーク 大型バスで戦跡・基地など現地を訪れて学習します。
3日目 13時頃解散	■ 親子中心コース~小学生・中学生程度を中心とした子どもたち及び大人が参加するコースです。 ■ 大人中心コース~主に大人世代を中心にしっかり学ぶことができるコースです。観光的要素はほとんどありません。

※健脚で全行程を独力で参加できる方の参加をお願いします。子どもの参加は小学校中学年以上とし、大人の同行が必須となります。大学生以上は一人でもご参加いただけます。

※内容は変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。  
※航空券・現地での企画・交通・宿泊は株式会社日本ツーリストが実施します。

申し込み希望の場合は、下記連絡先へ連絡をお願いします。  
担当者 機関運営部 深野 電話 0985-32-1234 (受付時間:月曜~金曜9:00~17:50)

### 遊びにおいでよ!

## 『車でフリーマーケット』

お友だちやご家族とぜひご来場ください。



日時: 12月1日(日曜) 10:00~15:00  
※10時より前には入場できません。

場所: 宮崎市 シーガイア 立体駐車場 2階

来場者の駐車場は、1階・3階・屋上です。

- 組合員さんのお店 → 165区画 (食品以外の雑貨や衣類など) 軽食販売(テナント)→ たこ焼き・焼きそば・からあげ・コーヒーなど
- お問い合わせ: 機関運営部 電話 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)

※出店者募集は締め切りしました。



フリーマーケットの様子

バスの中から手を振る姿を見つけたとき、私も満面の笑みで手を振り返りました。待ち合わせたのは、札幌に住む姉。6年ぶりの再会でした。弓道の審査で博多に来ると連絡があったのが7月で、そのときすぐに博多で会うことを決めました。

博多の夜は、美しい夜景を見ながら美味しい食事とお酒を楽しみました。遅くまで語り明かした翌日は、B&S(高速バスと九州新幹線)で宮崎へ。姉の実家への帰省は実に11年ぶりのことでした。

「宮崎に帰るのなら、私は博多まで来なくて良かったのでは」と話すと、「少しでも長くゆつくり話がしたかった」と答える姉の言葉が嬉しく胸に沁みました。

長い間、気になっていたお墓参りを済ませ、久しぶりに会う親戚に歓迎された3日間、姉だけでなく迎える側にも心弾む時間になりました。

3泊4日は、あまりに早く過ぎ、あっという間に空港に送る日が来ました。家で見送る父は、庭のフェンスの一番端に手をかけて体を乗り出して見送ります。父の姿を不思議に思う姉に、あの場所が最後まで車の姿が見える位置なのだと教えると、姉は少し涙ぐんでいました。

空港に着き、最後のお茶の後、搭乗口へと姉の姿は見えなくなりました。姉を乗せた飛行機が動き出すと、送迎デッキで人目にも気にせず大きく大きく手を振りました。「大好きな富美ちゃん、また帰ってきてね」と。



# ふるさと宮崎から全国にお届けします

## 全国送料込み お歳暮

今年も1年間の思いを込めた「ありがとう」を贈る時期がやってきました。宮崎ならではの商品を中心に、贈って喜ばれる商品を取り揃えました。

### お聴きしました

#### すごく便利がいい

「別のところで送るときは携帯で住所を調べたり、記入したりがすごく大変だったけど、生協のカタログは、一度送ると印字されて毎年注文用紙が届くからありがたいわ!!」とお聴きしました。



延岡支所  
地域責任者 小西恵介

### 昨年のお歳暮人気ベスト10

- 1位 ポンカン
- 2位 お肉屋さんのポークステーキ
- 3位 宮浦産ポンカン
- 4位 馬渡のもっちり餃子
- 5位 宮崎牛ウデすき焼き用
- 6位 宮崎牛肩ロースうすぎり
- 7位 さつま揚げ詰合せ 木箱セット
- 8位 数の子松前漬けセット
- 9位 農村協働工社オリジナルギフト
- 10位 日向夏みかん

※2023年お歳暮でご注文の多かった順

注文期間：10月28日(月曜)~12月13日(金曜)

発送期間：12月 2日(月曜)~12月22日(日曜)

※一部商品を除く

コープのお店では、同じカタログで12月13日(金曜)まで承ります。

※詳しくは、今週のカatalog11月1回(432号)に入っているチラシをご覧ください。

### お歳暮を受け取った方から喜びの声が寄せられました!

甘くておいしくて、食べ応えあり!

九州の友人が毎年送ってくれます。毎年、わが家の家族は楽しみにしております。皮を剥いた時の香りがたまらないです。

【兵庫県の方】



宮崎牛肩ロースうすぎり

宮崎牛を堪能

久しぶりにおいしい宮崎牛をしゃぶしゃぶで堪能しました。生産者の方に感謝です。

【鹿児島県の方】



お肉屋さんのポークステーキ

本当においしい

やわらかくて、見た目ほど濃すぎず本当においしいです。夫も子どもも大好きです。

【東京都の方】



さつま揚げ詰合せ木箱セット

故郷の懐かしい味

60年来の友人が故郷の懐かしい味を送ってくれます。こちらでは手に入らないもので、どれもおいしくいただきました。

【千葉県の方】



## お歳暮はインターネットで24時間ご注文できます

※お酒のご注文はできません。※注文期間は10月28日(月曜)から12月15日(日曜)まで承ります。

コープみやざきホームページ

<https://www.miyazaki.coop>



スマートフォンの方は  
こちらから!



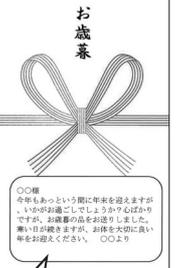
QRコード

- インターネットショッピングでのご注文は、コープみやざきにご加入いただいているすべての組合員さんにご利用いただけます。
- インターネット注文利用登録を行なってからご利用ください。
- これまで生協のお中元・お歳暮をご利用の組合員さんは、ご依頼主・お届け先の情報が選択できるようになっていますので、簡単にご注文いただけます。
- お支払いについて
  - ・共同購入を登録中の組合員さんは、ご注文商品を発送し着荷確認後に、共同購入の納品書にて請求させていただきます。
  - ・共同購入を登録されていない組合員さんは、コープみやざきの店舗で事前に代金のお支払いが必要です。お支払いを確認後に発送の準備をいたします。詳しくはコープみやざきより、直接ご連絡させていただきます。
  - ・コープみやざきの「くらしの積立からのお支払い」もご利用いただけます。
  - ・クレジットカードでのお支払いもできます。

## インターネットでは メッセージを添える ことができます!

インターネットでのご注文に限り、のしに一言メッセージを添えて贈ることができます。126文字までと制限がありますが、ありがとうの気持ちを込めて贈られる一品に、さらに感謝のメッセージを添えてみませんか?

〇〇様  
今年もあつという間に年末を迎えますが、いかがお過ごしでしょうか?心ばかりですが、お歳暮の品をお送りしました。寒い日が続きますが、お体を大切に1年をお迎えください。〇〇より



### 商品代金に含まれている送料について

同じ注文の時に、同じ場所に、同じ商品を複数個ご注文いただいた場合には、送料分の値引きとして一律500円を後日「くらしの積立」へ返金します。

お問い合わせは 共同購入商品の品揃え・使い方交流部 ☎0985-20-2115 月曜~金曜 9:00~17:50

## 大切な人に贈りませんか? 世界でたった一冊の絵本

だれもが主人公となって物語が展開するオーダーメイドの絵本です。大切な人へのプレゼントにご利用ください。

各絵本：組合員価格 **3,971円** (税込)  
(35ページ 縦266mm×横217mm)  
まずは詳しい資料をご請求ください。

資料請求番号 **367781**

### クリスマスのプレゼントに! 絵本『とっておきのプレゼント』



孫3人姉妹にクリスマスの絵本をプレゼントしたところ、「私たちの名前いっぱい入ってるよ、ありがとう」と言ってくれて、とてもうれしくなりました。本人が主人公で、物語もやさしく、贈る方も贈られる方も心温まる素敵な絵本でした。

(絵本を利用された日向市の組合員さんより)

お申し込みは  
12月13日(金曜)  
まで。

### 絵本のページを めくると...

〇〇ちゃんにもサンタクロースのおてつだいができるよ。せかいじゅうのこどもがしあわせになれるためのおてつだいがね。なに、かんたんかんたん!〇〇ちゃんのまわりの〇〇くんや〇〇ちゃんにやさしくしてくれればいいんだ。

(一部抜粋/申込書に記入したお孫さんや兄弟の名前が〇〇に入ります)



写真は「おたんじょうびのほん」「ようこそ!あかちゃん」絵本の表紙です。

生活サービスセンター  
☎0985-29-5800  
(月曜~土曜 9:00~17:50)