

“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 273,739世帯
県内全世帯に対する加入率 57.6%
一人平均出資金額 18,831円 (10月20日現在)

にじのわ

11月 4回 435号

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>

カタログのファッションのページや新しい雑貨のページ、旅のチラシ、どれをとっても実に楽しく拝見しています。高齢なのも忘れてモデルさんになったつもりで、何もかもそのつもりになって楽しめるのです。夢を描きつつ今もカタログの中で素敵なファッションで旅をしています。ありがとうございます。毎週が楽しみです。

モデルさんに
なったつもりで

国富町の組合員さん
(80代)



今、家の庭にあるレモンの木に30個のレモンが鈴なりです。もう少しすると黄色くなるでしょう。5年目くらいのもので、昨年は3個ほどしかならなかったのに、今年はすこーい。楽しみにしています。近所の人にも配れそうです。

鈴なりのレモン

宮崎市 K・Iさん
(70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

孫の喜ぶ姿が
目に浮かぶ

宮崎市の組合員さん
(70代)

今年の小学校の運動会は
昼までだそう。楽しみ
にしていた弁当作り、残念
です。でもせっかくなので
やはり作りたいものです。
重箱に詰めて娘の自宅に持
つていこうと思っております。
孫の喜ぶ姿が目につか
ぶようです！

がんばれ。こけないで…

宮崎市 Y・Hさん
(70代)

1年生の孫の初めての運
動会。リレーに選ばれたよ
うで本人もすこく楽しみに
しています。祖父母として
もすこくわくわくしてその
日を楽しみにしています。
がんばれ。こけないで…

読み・書き・そろばん

日向市 Y・Kさん
(50代)

字を書くことが減るとや
はり：認知症が心配！お買
い物のメモ・家計簿・たま
にお手紙・こうやってにじ
のわへのたより。これくら
いしか字を書く機会がな
い！大変！読み・書き・そ
ろばん。この3つを意識し
て過ごす日々でございます。

目指せ100個！

西都市 H・Hさん
(40代)

私の趣味のひとつに懸賞
があります。結婚してから
本格的に始めました。妊娠
中は当選しやすいとよく聞
きますが、それどころでは
ありませんでした。
子どもの手が少しずつ離
れ、今はケーマーと呼ばれ
るくらい打ち込んでいるの
ではないかと思っております。
懸賞品は家電、商品券と
様々ですが、数年間で約70
個当選してきました。だん
だんコツを掴んでいくもの
ですね。
目指せ100個！

冷凍野菜、
私もやっています

都城市 Y・Kさん
(60代)

「わが家の節約方法その
1」(10月3回)に載って
いた「自家製冷凍野菜」。
私もやっています。いろい
ろな野菜をいただきますの
で、この野菜は冷凍できる
のかと分からないときは調
べながらやっています。節
約になりますね。ただ、
冷凍したことを忘れること
もあるのです。冷凍したこと
のメモを忘れないようにと
自分にいつも言い聞かせて
います。



わが家の 大掃除の工夫

その3



大掃除の計画表を作る

西都市の組合員さん(60代)

年に1度の大掃除は、年末の寒い時期でなくてもいいかなという
考えもありますが、私は家じゅうきれいにして新年を迎えたいとい
う思いがあります。そこで、年末の大掃除の計画表を作り、いつど
この掃除をするかを視覚化して取り組みます。が、歳をとるにつれ
て計画倒れに終わる確率が高くなってきました。今年は無理のない
計画にしたいと思います。

終わらなくてもよし

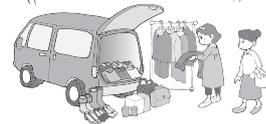
宮崎市 M・Kさん(70代)

70代に入り、大掃除のすべてはやら
ないことにしました。無理するとあちこ
ち調子が悪くなります。11月中にカー
テンを洗って障子を貼る。トイレはその
都度、台所は調理中に少しずつ。蛍光灯
の傘のほこりはモップで取る。外の枝切
りはちょきちょきと年中しています。終
わらなくてもよしとします(笑)



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ました。



フリーマーケットの様子

こころ道

私の仕事机には、いただ
きものの卓上カレンダーがあ
ります。毎月ひとつ、相田み
つさんの詩が載っています。

「声
あなたの声を
電話で聞いた
だけで
その日一日
ところが
なごむ
理屈じゃねんだよ
なあ」

この詩を読んで、すぐに
ある人の顔が浮かんでしま
した。私の場合は電話ではな
く職場で聞こえる元気の良
い声に、姿は見えてなくても、
気持ちがウキウキしてしま
す。すぐに話に行きたくなる
のですが、仕事に差し支える
ので我慢します。

なぜこのように感じるの
でしょう。詩には「理屈じゃ
ない」とありますが、これま
でに育んできた信頼や、その
人の気持ちの温かさ、人柄に
よるものだと思います。そし
てそれは、私一人じゃなく、
その人に関わる多くの人が
感じていることだと思います。
みなさんのまわりにも、声に
限らず、姿を見ただけで、そ
う感じられる人がいらつしゃ
ることでしょう。
そこにいるだけで嬉しく
なったり、安心したり、そん
な風に思ってもらえる人に私
もなりたいです。

(智) 60代



保存版

クリスマス・お正月は共同購入(カタログ商品)で楽しくにぎやかに! 年末・年始 ご注文・お届けカレンダー

企画回&注文締切	月	火	水	木	金	土	日
11月3回	11月18日	19	20	21	22	23	24
切り花の注文はこの週末まで	11月4回(435号)の注文用紙をご提出ください。						
11月4回	25	26	27	28	29	30	12月1日
鏡餅、おせち、12月31日一斉配達(肉)の注文はこの週末まで	12月1回(436号)の注文用紙をご提出ください。						
12月1回	2	3	4	5	6	7	8
	12月2回(437号)の注文用紙をご提出ください。						
12月2回	9	10	11	12	13	14	15
クリスマス特集第1弾と、お歳暮の注文はこの週末まで	12月3回(438号)の注文用紙をご提出ください。						
12月3回	16	17	18	19	20	21	22
クリスマス特集第2弾と、12月31日一斉配達(魚)の注文はこの週末まで	12月4回(439号)の注文用紙をご提出ください。						
12月4回	23	24	25	26	27	28	29
	1月1回(441号)の注文用紙をご提出ください。					月～金曜日の全コースの「切り花」を一斉配達します。	
	※1月1回(441号)のインターネットの注文期限は、いつも通り注文用紙提出期限日の翌朝8時までです。						
	30	31	1月1日	2	3	4	5
	インターネット注文が可能なのは、1月2回(442号)(1月13日～17日お届け分)に限ります。						
	お休み		共同購入はお休みさせていただきます。				
	おせち・オードブル・おそばなどの際物商品を注文された方へお届け。						

大切なお知らせ

- クリスマス特集のご注文は第1弾と第2弾があります。第1弾締め切りは12月9日(月曜)～13日(金曜)第2弾締め切りは12月16日(月曜)～20日(金曜)
- お歳暮の注文用紙での締め切りは12月13日(金曜)までですが、インターネットでの注文締め切りは、12月15日(日曜)です。
- 切り花は、月～金曜日の全コース分を12月28日(土曜)にお届けします。配達時間については地域責任者よりお知らせします。
- 12月31日(火曜)はおせち・オードブル・おそばなどをお届けします。配達時間がいつもと異なりますので、地域責任者よりお知らせします。
- 1月1日(水曜)～1月5日(日曜)までお休みさせていただきます。年始の配達は1月6日(月曜)からです。

お店の年末年始営業時間

12月30日(月曜)	12月31日(火曜)	1月1日(水曜)・2日(木曜)・3日(金曜)	1月4日(土曜)
通常通り 10:00～20:00	年末のお買い物はお早めに! 9:00～18:00	お休みさせていただきます。 1月1日・2日・3日に誕生日を迎えられる方は、1月4日が「お誕生日おめでとう企画」の対象日となります。	初市 10:00～20:00 全商品5%引き ※たばこ・指定のごみ袋など一部の商品を除きます。

時間外電話注文センター

電話 **0985-33-9258**
県北センター 電話 **0982-29-3782**
FAXはどちらも **0985-33-9336**

※受付時間は、注文日当日の18:00～22:00までです。
※手数料無料。
※12月28日(土曜)～1月5日(日曜)までは、お休みさせていただきます。

インターネット注文 ※注文用紙提出日の翌朝8時まで
<https://www.miyazaki.coop>

初めての方は、インターネット登録をしてお使いいただけます。



QRコード

線虫がんリスク検査

何も症状がない時こそ検査で気づくことが大切!

N-NOSE® (がんリスク検査キット)
注文番号 **356361**
1個 **22,800円**
(25,080円 消費税込・送料込)

- 検体コップ ●スポイト
- チューブ ●ジップ付き透明袋
- 検体抽出液 ●N-NOSE専用
- ※検体抽出液から3か月

全身15種類のがんリスクを早期発見!
胃がん / 大腸がん / 肺がん / 乳がん / 子宮がん / すい臓がん
肝臓がん / 前立腺がん / 食道がん / 卵巣がん / 胆管がん
胆のうがん / 膀胱がん / 腎臓がん / 口腔・咽頭がん

※リスク検査によるがんの種類および部位の特定はできません



前回リスク検査を受けた組合員さんの声

60歳を過ぎてがんが気になり始めたので、夫婦で受けました。普段から健康面には気を付けているので結果をみて2人とも安心しました。

友だちが亡くなったのをきっかけに健康を気にした夫が受けました。結果はA判定!安心していました。

初春のお花

お正月の準備に大助かりです!

年末は買い物などで何かと忙しいのですが、息子夫婦から届くお花がすごくよくて、おかげでお正月の準備に大助かりです。
(お花を受け取られたお母様より)



花器は変更になる場合があります。
(高さ:約50cm)
価格:4,200円(税込)
(別途送料が必要です)

- ご自宅・ご実家・職場など、ご希望の場所にお花をお届けします。
- 12月28日・29日・30日のいずれかのご希望の日に宅配便でお届けします(時間の指定はできません)。
- 12月14日(土曜)までお申し込みできます。
- 5,400円(税込)のアレンジもあります。

(花の種類)

松・銀竹・千両・葉牡丹・オリエンタルユリ ……各1本
大菊・スプレー菊・カーネーション…各2本

「線虫がんリスク検査」「初春のお花」に関するお問い合わせ・お申し込みは、生活サービスセンター 電話:(0985)29-5800 営業:月曜～土曜 9:00～17:50