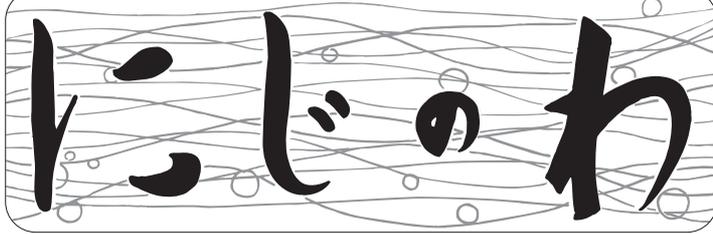


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 274,003世帯
県内全世帯に対する加入率 57.7%
一人平均出資金額 18,823円 (11月17日現在)



12月
438号 3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

たより
コープみやざき

メールで、おた
めを送るこ
とができます。
携帯写真よ
りでもでき
ます。



にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

気持ちは上昇中!

宮崎市の組合員さん
(70代)

家庭菜園で作ったさつまいもの収穫をしました。まあそれなりにできていますが、野ねずみさんもしっかり食べているようで、かじられているさつまいもを見て笑いが出ました。生きていくためには仕方ないことかな。ほっこりとしておいしいさつまいも、どんな料理にしようかな。天ぶらがねに大学芋にと、気持ちは上昇中です!

パエリアを作ろうと
わくわく

宮崎市 石山扶美子さん
(60代)

何か月前にカタログで注文して届いたサフランが、やっと芽を出しました。ちよんとかわいい芽です。水も土もお日さまも不要な不思議な球根です。きれいな紫色の花が咲くのが楽しみです。以前のように、赤いめしべを乾燥させて、パエリアを作ろうとわくわくしています。

最高の2日間

延岡市 武島彰子さん
(40代)

先日友達と、大分県九重町にある「くじゅうエイドステーション」という国鉄時代に活躍していた鉄道の貨車を客室に改造して作った、キャンプ場に行ってみました! 鉄道マニアの私は嬉しすぎて楽しすぎてずーっとはしゃいでいました(笑) 自然も豊かで最高の2日間でした!



作る楽しみ
食べる楽しみ

延岡市 M・Kさん
(60代)

今年のいろいろな値上がりはとでも大変でした。わが家の小さな畑ではいろいろな野菜たちががんばってくれました。きゅうり・なす・ピーマン・ねぎ・里芋などなど。野菜も値段が高かったのが助かりました。今は、大根・ブロッコリー・水菜・わけぎの苗が少しずつ成長しています。自家菜園を作る楽しみ、食べる楽しみ、最高です。

パワーをもらって
元気になった

高原町 Y・Oさん
(60代)

11月8日・9日2日間、福岡で還暦同窓会があり7年ぶりに高校の同級生に会いました。みんな若くて元気、エネルギーをもらいました。大宰府に行つて梅ヶ枝餅を食べました。ちょうど七五三や修学旅行などで参観客の数でした。また3年後、今度は宮崎で開かれるそうです。コロナ禍以降いろいろな病気になる、体力的にとっても弱っていましたので、今回どうしようかとギリギリまで迷っていたのです。パワーをもらって元気になりました。

断捨離で身軽さを実感

日南市の組合員さん
(70代)

断捨離をしようと決めました。不要なものを断ち切り、物への執着心をなくして身軽で快適な生活を送るために今しかないと思立ち、始めました。気持ちが軽くなり、何か抜けたような感じがして本当に身軽さを実感しました。70歳を過ぎて考えることが鈍くなりました。1日1日を幸せに!!



おいしくできました

小林市の組合員さん

りんごのおいしい季節ですね。私はアップルパイが大好きなんです。今まで買うことが多くて自分で作ったのは2回くらいでした。お店でパイシートを見つけた、アップルパイを作ってみました。おいしくできました。息子たちにはカマンベールチーズのパイを作りました。はちみつをかけて一段とおいしくすよ。クリスマスにも作るつもりです。



年末が楽しくなりそう

延岡市の組合員さん
(70代)

「わが家の大掃除の工夫」を読んで、感心しました。今年の大掃除はたくさんある古いタオルを利用します。年末が楽しくなりそうです。

コープで買った材料が
役に立つ

高原町 吉留久子さん
(70代)

朝晩が冷え込んできましたね。やつと鍋の季節到来です。わが家では「今日の料理は何にしよう」と悩んだ日の食卓は鍋料理です。コープで買ったストック材料が役に立ちます。



わが家の 風邪予防

加湿器

宮崎市の組合員さん(50代)
わが家では梅雨以外は常に加湿器を使います。乾燥を防いでくれるので風邪予防に最適なアイテムです。

手洗いうがい

宮崎市 N・Mさん(70代)
外出から帰ってきたら手洗いうがいをちゃんとします。人ごみに出かける時はマスクもします。最近は何年も風邪をひいていません。

野菜をたくさん食べる+ 味噌汁を朝晩

都城市の組合員さん(50代)
とにかく野菜をたくさん食べることと、お味噌汁を朝晩欠かさず飲むことです。おかげで風邪をひきにくくなり、治りも早い気がします。受験生がいるので、特に気を遣っています。



うがい薬でうがい

延岡市 K・Oさん(60代)
風邪はのどの痛みからくることが多いので、のどに違和感があったら、昔ながらのうがい薬ですぐにうがいをするようにしています。私には結構効果的です。



今年も残すところ1ヵ月弱となりました。12月は行事が多く、何かと慌ただしくありませんか?

私も家族の喜ぶ顔が見たくて、パートやおしゃれなスーパードレスやお正月の飾り、クリスマスやお正月の商品を買い漁っていた記憶があります。

しかし、病気をしてからではそれができなくなり途方に暮れました。夫は飲み食い専門で、どんなものがどこに売っているのかも分からず、どうしたものかと困っていると、コープのカタログが目に入りました。

当時は日々の生活に必要な物しか注文していなかったのですが、よく見てみると季節に合った商品も載っているではありませんか! 当時、絶賛反抗期だった娘と夫が自分の好きなものを「あーだこーだ」と言いながら楽しそうに選んでいる姿を見て、思わずグスッと笑ってしまいました。

カタログを見る期間は1週間あるので、ゆっくりと好きな商品を選びます。(その代わり夫の選んだものが知らないうちに娘の好きなものに変更されていることが多々ありました。)

年末の人混みの中、汗だくで買い物をして回らなくてよくなりました。

今年もコープで孫たちがお気に入りのお正月のオーナメントを注文しました。おかげで来年も賑やかで楽しいお正月を迎えられそうです。

(60代)



注文したものを忘れてしまうので、今週何が届くか事前に確認する方法はありませんか？

あらかじめ、インターネットショッピングのご登録をいただければ、注文された翌週の月曜日から今週何が届くか確認することができます。
インターネットでの注文分だけでなく、注文用紙や電話・FAXなどで注文されたすべての商品を確認できます。



最初に、インターネットショッピングへの登録が必要です。



ネット注文
コープみやざきホームページ
<https://www.miyazaki.coop>

ご登録がまだの方はこちら

ご登録済みの方はこちら



コープみやざきのインターネット注文が初めての方はこちら



共同購入・他、インターネットショッピングのご注文はこちらから

3 ご覧になりたいお届け日の「明細」ボタンをクリックしてください。

カタログ番号	配達日	点検	合計金額	処理
433	24年11月13日	16	2,534	明細
432	24年11月6日	18	3,814	明細
431	24年10月30日	17	6,152	明細
430	24年10月23日	17	2,306	明細
429	24年10月16日	17	3,405	明細
428	24年10月9日	18	3,178	明細
427	24年10月2日	16	2,978	明細
426	24年9月25日	17	3,378	明細
425	24年9月18日	17	4,369	明細
424	24年9月11日	18	3,189	明細
423	24年9月4日	16	2,803	明細

計金額	処理
2,534	明細
3,814	明

4 お届け商品の明細画面が開きます。

企業番号	商品名	単価	数量	金額	税区分
＜ 冷凍 ＞					
18	どろっとおいしいカットマンゴ	150g	278	1,278	8%外税(特)
132	専までれごと甘酢味噌(さんま)	180g	378	1,378	8%外税(特)
198	熟成旨み牛わかかフィンガーステーキ	155g	398	1,398	8%外税(特)
238	吉野家牛丼の具	1食で135g	358	1,358	8%外税(特)
＜ 訂正・その他 ＞					
0	軽減税率8%消費税	0	1,112	8%外税	
350133	コープカード口座振替手数料	10	1	10	10%
350789	振立増資	100	5	500	非課税
350852	くらしの積立	100	5	500	非課税

今週何が届くかを配達前日にお知らせする、便利な事前案内メールも配信しています



「お届け予定の商品をご確認いただけます」の下のURLをクリックすると、お届け商品の明細画面が開きます。
※このメールから、次週の注文画面へもお進みいただけます。



ログインに必要なパスワードを忘れられた方、インターネットショッピング登録がうまくできなかった場合は、お気軽に下記までご連絡ください。
地域責任者支援課 電話 0985-20-2110 (月曜~金曜 9:00~18:00)

CO・OP共済ニュース

CO・OP 学生総合共済のご案内!
～ 学校卒業まで保障します ～

CO・OP共済には、お子さまが大学・専門学校に進学したときに、学生特有の保障ニーズに応えるための、『学生総合共済』があります。大学や専門学校へ進学されてから保障開始となります(在学されている方は、申込受付日の翌日から保障開始です)。

大学生協がない大学・専門学校に進学されても、『学生総合共済』にご加入いただけます。
進路が決まりましたら、お気軽にご相談ください。

卒業後は、生活拠点の地域生協で継続コース(新社会人コース)にて、30歳まではほぼ同様の内容で保障することができます。

*詳しくはパンフレットをご覧ください。

【お問い合わせ先】 コープみやざき くらしの保障部
電話 0985-29-3700 (月曜~土曜 9:00~17:50)
契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

〈CO・OP共済に加入するには〉
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

インターネットショッピングに登録すると、注文した翌週 から、今週何が届くか確認できます。

① 火曜 ② 水曜 ③ 月曜

●応募方法 しめきり 12月末日提出分まで

★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地域責任者、またはお店のサービスカウンターでお渡しください。はがき(宛て先〒880-8530 コープみやざき にじのわコープクイズ係)、インターネット(<https://www.miyazaki.coop>)での応募も可。インターネットでは、お問い合わせクイズ・クロスワードへすすむか、右のQRコードからすすめます。携帯メールでもご応募できます。

①お名前 ②組合員番号 ③電話番号
④クイズの答え ⑤希望賞品 ⑥なんでもメッセージを書き込んでください。写真付きでのおたよりもお待ちしております。

★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふうに使っています」「私のちょっとした工夫」「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・要望・意見」、イラスト、「2025年にやりたいこと」などをお待ちしています。

★年代はご登録の情報に基づいて掲載いたします。
★正解者の中から、抽選で200人に
A. コープみやざき商品券(500円)、
B. かんたん料理集④(735円)をさしあげます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

コープクイズ 2081号(10月分)の答え
☆答え…③ 47
☆応募総数…806通 ☆正解者数…702通

12月にじのわ
コープクイズ
→機関運営部(12月末め)

♪なんでもメッセージ♪

キリトリせん

クイズの答えを記入後に希望賞品を〇で囲んでください

市・町・村(受取場名)

(氏名) (組合員番号)

(TEL) 受取者サイン

※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その場合写真や名前、年代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/年代不可)