

“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 274,226世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 18,815円 (12月1日現在)



1月
441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>

先日、かなり久しぶりに
母と休みが合ったので、昼
間にカラオケに行ってきた
した。歌う曲は自分の青春
の頃の歌ばかり！母も私
が生まれる頃の昔の歌ば
かり。最近のドラマの曲を歌
ってみましたが、どれもテ
ンポが速くついていけず、
歳を感じました(笑)でも、
たまに声を大きく出すとス
トレスも発散され、いいリ
フレッシュになりました。
また行きたいと思いまし
た！

カラオケで
リフレッシュ
延岡市 S・Uさん
(40代)

共同購入のカタログが良
すぎて、何もかも「使い勝
手良さそう」「着心地良
そう」「暖かさう」「軽
う」と全てを肯定してしま
い、自分を正当化して無駄
遣いを許してしまうので大
変です。こんな自分が情け
ないと思いつつ、楽しんで
しまうのです。

情けないと思いつつ
楽しんでしまう
国富町の組合員さん
(80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
とができます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

7年ほど前、わが家に植
えたみかんの木が今年20個
くらいの実をつけました。
今年はみかんが不作で高い
と聞きました。今から食べ
るのが楽しみです。

食べるのが楽しみ
串間市 M・Hさん
(70代)

にじのわのたよりを読む
のが楽しみです。組合員の
みなさんの工夫や生活の知
恵などを知ることができ
とても勉強になります。

受け取りタイムが
楽しい
延岡市の組合員さん
(70代)

久しぶりのデパ地下
宮崎市の組合員さん
(70代)

久しぶりにデパ地下に行
ったらクリスマス一色。つ
いつい手が出そうなか
わいいパッケージのお菓
子にわくわくして、店内をウ
ロウロしました。たまには外
出して刺激を受けなきゃと、
楽しんで帰ってきました。

宮崎市の組合員さん
(70代)

やっぱり
体を動かすのは良い！

台所のIHが壊れてしま
い買い替えました。電源を
入れてもうまく作動せず毎
日だましまし使っていました
が、もう限界。10年以上
使い慣れたIHでしたが、新
しい機種になつてすごく
便利です。何より掃除が楽
ずっとピカピカのままとし
ておきたい！

ピカピカのままと
しておきたい！
宮崎市の R・Yさん
(60代)

コープの冷凍パスタや冷
凍うどんが大好きです！今
ハマっているのが「釜揚げ
うどん」。大掃除中や障子
の張り替えをしている時な
ど、あつという間に作れて
おいしい！私の強い味方
です。

私の強い味方
延岡市の T・Mさん
(60代)

最近ジムに行き始めま
した。体調がよくなり、な
かなか私には合っています
。やっぱり体を動かすのは良
いですね！がんばりながら
筋肉をつけていきたいら
いなく！

宮崎市の組合員さん
(70代)

宮崎市の組合員さん
(70代)

宮崎市の組合員さん
(70代)

わが家の 風邪予防

その2

手洗い・マスク・空気清浄機

延岡市 K・Kさん(60代)

特別なことは何もしていませんが、コロナが流行
してからは手洗いとマスクをするようになりました。
それと空気清浄機を常につけています。今からはイ
ンフルエンザにも気を付けて過ごしたいと思います。



ビタミンとカテキンを摂る

新富町 K・Iさん(30代)

みかんでビタミン、緑茶でカテキンを摂るようにして
います。おいしいし健康にもよさそうです。簡単に取り
組めます。今年も風邪をひかないといいなと思います。



体を温めてぐっすり眠る

延岡市 K・Hさん(60代)

お風呂で体を温めてぐっすり眠ることです。体調が
変だなと思ったら夜はいつもより早く寝ます。のどを
乾燥させないようにこまめに水分を取ります。そうす
ることで、ずっと休まずに仕事を続けられています。



「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」 にご協力ください

2024年9月20～22日に石川県能登半島を中心に記録的な
豪雨が発生しました。能登半島地震からの復興途中である現地では
再び甚大な被害が発生しました。日本生協連から募金の呼びかけが
ありコープみやざきでも募金に取り組んでいます。募金はこれまで
の地震災害への支援も含め、寄付先を豪雨災害への支援にも広げた
ものとなります。

これまでにコープみやざきに寄せられた募金金額

合計 587,893円

心のこもった募金をありがとうございました。
引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

【共同購入】

* 2月3回 447号 (2月14日まで注文) まで
注文番号 **621** 番で1口100円の募金ができます。

【店舗】

* 2025年2月28日 (金) まで、募金箱を設置しています。

寄せられた募金は、日本生協連を通じて義援金として被災地へ届け
られる他、支援金として被災地支援のための活動などに活用されます。
被害状況を踏まえ、地震災害・豪雨災害それぞれの義援金および支援
金に按分されます。

先日、年1回の健康診断
を受けました。毎年、日々の
生活に精一杯で「健診を申し
込まなきゃ」と思いつつ後回
しにしてしまい、夫の会社の
健康保険組合から「申し込
みお忘れではありませんか
か？」のハガキが届いてから
急いで申し込みをしています。
「特定健診を受けましょ
う」とテレビや広報誌などで
お知らせがありますが、「も
し病気が見つかったら…」と
思うとなかなか勇気が出な
いというの理由の一つです。
しかしながら、健康診断の大
切さを痛感しています。

母が60代、父が70代の時
に健診でガンが見つかりまし
たが、毎年受診していたので
早期発見でした。母は数年
後寛解(症状がおさまり再
発しない状態)し、10年経つ
て通院は卒業となりました
が、年1回の健診は受けてい
ます。父は3カ月ごとに通院
していますが、2人とも80歳
を超えても元気に暮らして
います。

健康で過ごすためには食
事も大事ですね。コープの冷
凍野菜は手軽で便利ですし、
最近では野菜が沢山入った1
食分のフリーズドライスー
プも人気のようです。これら
を上手に利用しながらバラ
ンスの取れた食事を心がけ
たいと思います。

この文が載る頃には私の
検査結果も出ているでしょ
う。結果が送られて来るまで
落ち着きませんが、何もなか
つたらまた1年安心して過ご
すことができます。

(※) (50代)





自動車保険のことでお困りことはないですか？



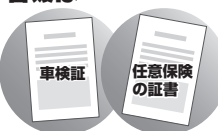
ご相談は無料です。自動車の保障(補償)でわからないことなど不安にお応えします。



対応が速く分かりやすかったです。色んなパターンや会社の見積もりを出してくださり比較しやすかったです。お店に行かず家でやりとりをして契約ができて助かりました。ありがとうございます。

(宮崎市の組合員さんより)

お見積もりに必要な書類は…



をご準備の上、お電話ください。

プラスサービスの職員は、全員コープみやざきからの出向です。



上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力のうえ返信してください。

スマートフォンをお持ちの方は…



お問い合わせは…

コープみやざき
出資保険代理店

有限会社 プラスサービス
電話 0985-38-8668
FAX 0985-29-1080
(営業:月曜～金曜 9:00～17:50)

We Support



©UNICEF/UNI630751/Rotzoll

貧困で苦しむ世界の子どもたちにお年玉を ユニセフ「お年玉募金」 にご協力ください！

全国の生協が「バケツ1杯の水」を贈る運動として、ユニセフ募金に取り組んだのが1979年でした。それから40年以上『困難な状況にある子どもたちにお年玉を』と、みなさんのあたたかい支援活動が毎年続いています。

注文用紙で募金

今週お届けしている1月1回(441号)～1月4回(444号)までの注文用紙 **625** 番で1口100円から募金できます。10口以上の募金は、4ケタ、6ケタ番号注文欄に **625** と右詰でご記入ください。



店舗での募金

2025年1月4日(土曜)から1月31日(金曜)まで、サービスカウンターに募金箱を設置します。



外貨紙幣・コインの募金

空封筒などに入れて地域責任者または店舗サービスカウンターへお預けください。



お預かりした募金は、日本ユニセフ協会を通じて、世界の子どもの食糧支援・教育支援に充てられます。

通い箱(保冷箱・青箱)を大切に扱っていただき ありがとうございます！

通い箱ご返却の際は、図のような形で片付けていただきますと、地域責任者の業務時間短縮につながり大変助かります。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



お留守の時は注文用紙を専用袋に入れてください

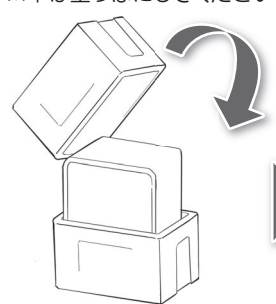


箱のシールをはがしていただくと、全体で大きな費用の節約になります

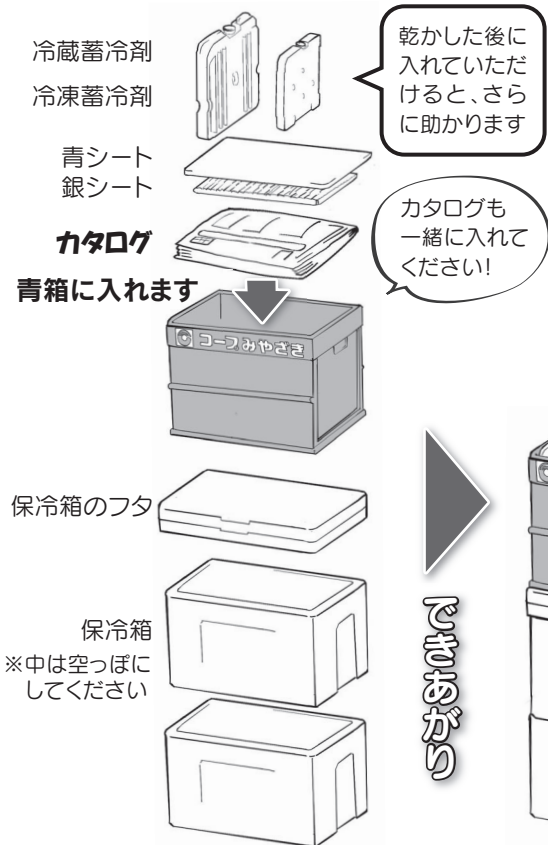


箱がたくさんある時は

保冷箱が3つある時は、上からかぶせます
※中は空っぽにしてください



青箱
たたんだ青箱
保冷箱のフタ
保冷箱



Q & A

カタログ回収にカタログを出す時に何を出してよいのか分かりません。にじのわや生活事業チラシも出していいのでしょうか？



カタログ回収にご協力いただきありがとうございます。にじのわや生活事業チラシも出していただいても大丈夫です。地域責任者からお届けした**カタログ**はすべて対象です。ただ納品書や、注文用紙など回収できないものもありますのでご注意ください。



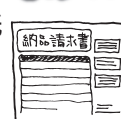
◎ 回収できるもの ◎



- 共同購入で配布したカタログおよび印刷物
- 共済などのチラシ
- くらしと生協、スクロールの冊子(ホッチキスの針は取らなくて大丈夫です)

× 回収できないもの ×

- 共同購入の注文用紙
- 納品請求書
- 封筒
茶封筒などの色付きの封筒
- 共同購入以外のカタログやチラシ
- 新聞紙



⚠ 特に、新聞紙の混入にご注意ください。混入するとリサイクルできなくなります。

- ふだんのくらし
- スクロール
- 共済・保険パンフレット
- にじのわ
- ぱれっと
- くらしと生協
- 生活事業案内

など。

共同購入カタログ以外のカタログやチラシは回収できませんのでご注意ください。