

“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 274,366世帯
県内全世帯に対する加入率 57.5%
一人平均出資金額 18,808円 (12月8日現在)



1月
442号 2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>

「北海道の栗かぼちゃ」は
今回お届けのカタログ
1月2回(442号)で
ご案内しています。



北海道の栗かぼちゃは
おいしいですね。いろんな料
理ができます。電子レンジ
で少しチンして2分割か3
分割して天ぷらにします。
ものすごく甘くておいし
くて、食べ過ぎてしまいま
した。

宮崎市 K・Nさん
(60代)

食べ過ぎてしまった

久しぶりに会った小学生
の男の子に「まだまだお元
氣そうで！」と声をかけて
もらいました。その言葉に
なんだか励まされ、元気を
もらいました。本当にあり
がとう。前向きな心でがん
ばりたいと思います。

高千穂町の組合員さん
(70代)

前向きな心で

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

効果抜群！

三股町の組合員さん
(50代)

めつきり寒くなりました
ね。風邪予防のため、首・
手首・足首を冷やさないよ
うにしています。編み物を
するのが好きなのでいろい
ろなものを編んで使って
います。心を込めて作った作
品は効果抜群ですよ！

家族から大好評

日向市 T・Kさん
(60代)

カタログで「インカのめ
ざめ」という冷凍のじゃが
いもを購入しました。カタ
ログに「ハムとチーズと一
緒に電子レンジで温めて食
べるとおいしい」という組
合員さんの声が載っている
のを見て早速作ってみました。
家族から大好評で「じ
やがいもが甘い！」と言っ
ていました。今回はハムで
作りましたが、次はウイン
ナーやベーコンで作ってみ
たいです。

いろいろなことに

チャレンジしてほしい

日向市の組合員さん
(40代)

息子が来年成人式です。
1人旅立ち嬉しくなります
いろいろなことにチャレン
ジしてほしいと思います。

できることから

少しずつ

宮崎市 中武朋子さん
(60代)

先月から断捨離を始めま
した。できることから少
ずつ無理なくしています。
部屋がすっきりしてきま
した。

来年も楽しみで

たまらない

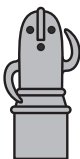
高鍋町 A・Iさん
(30代)

長男の持久走記録会があ
り、応援に行ってきました
♪去年は初めての持久走で
見事1位でしたが、今回は
2位でした。それでも、一
生懸命走っている姿を見て、
誇らしく思いました♡よく
がんばりました!!負けず嫌
いなので、少し早いですが
：来年も楽しみでたまりま
せん(笑)

わが故郷宮崎

宮崎市の組合員さん
(60代)

2週間ぶりに県外から帰
ってきたら、宮崎の暖かさ、
空の青さ、澄んだ空気、何
もかもがきらきらと輝いて
いるように見えました。や
はりわが故郷宮崎はいいで
すね。ちよつと大げさです
が…(笑)



わが家の風邪予防

その3

息子たちと一緒にみかん

高鍋町 A・Iさん(30代)

手洗いうがいはもちろんです
が…。これからの季節はおいし
いみかんです♪ビタミンCが豊
富でおいしくて風邪予防にも効
くということで一石二鳥です♪
私が食べていると息子たちが寄
ってきて「甘い？」と鳥の雛達
みたいに口を開けて待っていま
す♡(笑)



息子さんたち

野菜をたくさん食べる

延岡市の組合員さん(50代)

たくさんの野菜を食べ、睡
眠と1日40分程度のウォー
キングを心がけています。味
噌汁にはたくさんの野菜を入
れます。根菜類・緑黄色野
菜・海藻類などです。鍋の蓋
が閉まらないほど野菜を入れ
ています。おかげさまで風邪
をひくことはありません。手
洗いうがいも大事です！

体を温める

都城市 M・Yさん(50代)

体を冷やさないように背中
やお腹にカイロを貼って温め
ます。電子レンジでチンして
体に巻く小豆入りのベルトも
お気に入りです。

かんたんレシピ

冬休みにお子さんやお孫さんたちと一緒に
おやつ作りをしてみませんか？
かんたん料理集⑤から「片栗粉で作るわらびもち」をご紹介します。

片栗粉で作るわらびもち

材料(2人分)

片栗粉…大さじ3
砂糖…大さじ2
水…150cc
トッピング…きな粉、黒蜜



作り方

- ①大きめのボウルに氷水を準備しておく。
- ②片栗粉・砂糖・水の順番に鍋に入れ、木のへらでかき混ぜながら、中火～弱火で温めていきます。
- ③しばらくすると透明に変わり固まってきます。火を弱め、全体が完全に透明になるまでさらにかき混ぜます。
- ④透明なひとまとまりになったら、火を止め①に入れてよく冷やす。
- ⑤④を食べやすい大きさに手でちぎり、水を切ります。きな粉や黒蜜をかけてお召し上がりください。

☆テフロン鍋がおすすめです。

☆手でちぎる時、熱いので気をつけてください。



★かんたん料理集⑤は各店舗でご案内しています。

各店舗のサービスカウンターにお問い合わせください。 注文番号 **089346**

かんたん料理集⑤

価格 1冊780円(税込み)



7歳・5歳の孫を連れて
息子一家とサーカスを観に行
きました。

開演と同時に会場に飛び
交う華やかな光線に孫達は
目を大きく見開き、次々に繰
り広げられる技に釘付けに
なっていました。

言葉もなくしていた孫達。
そのうち我に返ったかのよう
に会場の観客と一緒に盛んな
拍手を送っていました。

熟練の妙技の数々に息を
のみ、またピエロが誘う笑
いを楽しんで、ショーは進み
ました。

初めてのサーカスに興
奮しきりだった孫達に、晩秋の
一日は強く焼き付いたよう
です。

さて、干支が辰だったこの
年も終わろうとしています。
辰龍は十二支のなかで唯一、
空想の生き物。その龍の躍
動がすぎたか、年明け早々から
の大地震や線状降水帯によ
る水害など度重なる災害に
見舞われ、また最も暑い夏は
「沸騰列島」という呼び名さ
え招きました。

迎えるのは巳年です。天
翔ける龍から地を這う蛇へ。
来年は、足元をしつかり見
つめ、地道に歩を進めよとい
うことでしょうか。

そして蛇が連想させるの
は脱皮。日々のくらしを穏や
かに積み重ねながらも新た
なステージに移りたいと願っ
ています。初めてのサーカス
を眼前に、孫達の輝いていた
目をこの胸に抱きつつ…。

◎70代

【生活事業の電話番号】 生活サービスセンター・住宅センター 県内全域 ☎ 0985-29-5800 県北地域 ☎ 0982-33-6215 県南地域 ☎ 0986-23-4416
旅行センター ☎ 0985-28-0568 / くらしの保障部 ☎ 0985-29-3700 / コープBOOK・CD・DVDセンター ☎ 0985-28-6611