

“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 274,528世帯
県内全世帯に対する加入率 57.9%
一人平均出資金額 18,822円 (2月23日現在)



3月
452号 4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>



今年2月2日が節分でしたね。物価高に負けず「おいしいものをお腹いっぱい食べる！」をモットーに今年も10本の恵方巻を作りました。豚の切り落としにプルコギのたれで味をつけて、甘めの玉子焼き・きゅうり・ツナを具材にしました。中学生の下の子は3本べろりと食べました。「節分だけではなく普通の日もまた作ってね」とリクエストがありました。

三股町の組合員さん (50代)

また作ってね

昨年は忙しさにまかせて大好きなお花を少し忘れていました。今年は少しずつお庭をお花いっぱいにするきや！と思う日々です。

都市部の組合員さん (50代)

お花いっぱいになりなさい！

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

母の誕生日前日に有給休暇を取りお出かけしました。予約困難なお店でキャンセルが出たと知り、お店にメッセージを送るとOKの返事。約1年ぶりにランチに行くことができました。母も喜んでくれて、私も充実した日になり、お腹も心も満たされました。

宮崎市 E・Sさん (30代)

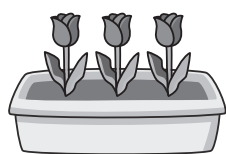
満たされた



私は5年ぶりにボウリングを始め、この1年でとてもスコアが伸びて楽しくやっています。地区公民館ではヨガ・エアロビクスステップ体操に週2回通い5年目ですが、体幹が良くなり足がぶれず、バランスが良くなっていることに気づきました。暖かくなったらもっと足を鍛えて、がんばりたいと思います。ボウリングのスコアも200を超えるようになりたい。ねりんピックにも出てみたいですね。

都市部の組合員さん (70代)

足を鍛えてがんばる



去年の10月末、職場のプランターにチューリップの球根を植えました！今、そのプランターの土から2cmほど顔を出し始めました。早く暖かくなって綺麗なチューリップが咲かないかなと今から楽しみです。

延岡市 M・Yさん (60代)

チューリップ

最近運動不足だと感じます。ボタンを押すだけでラジオ体操の音楽が流れるものを買って、食後に体操をしています。なんとなく運動した気持ちになり、満足しています。何もしないよりはマシかなと思います。

日向市の組合員さん

食後にラジオ体操

息子がヨーロッパへ留学。娘が結婚！新たな門出にエールを送りつつも、ちょっと寂しい気もする今日この頃です。

高鍋町の組合員さん

エールを送りつつも

生協いきいき健康ウォークin日向

参加費無料

ウォーキングを通して、運動の大切さをみんなで体感することを目的として、生協いきいき健康ウォークを開催します。春の一日、ご家族や友人のみなさんでウォーキングを楽しみませんか？

日時：4月19日(土曜)
10:00~13:00
受付 9:30~

※雨天の場合は中止になります。
※ゴール後は自由解散。

- 集合場所：日向市幸協地区 日向サンパーク公園
- 参加対象：組合員さんとその家族、親戚、友人など
- 定員：150人
- 申し込み締切：4月11日(金曜)

ただし定員になり次第、締め切らせていただきます。

- 申し込み方法：参加申込書を、共同購入の地域責任者または各店舗へご提出ください。店舗のサービスカウンターでも、申込みを受け付けています。電話の場合は、コープみやざき 機関運営部 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)までお願いします。※参加申込みをされた代表者の方に、詳しい案内を4月16日(水曜)までに順次郵送します。



スマートフォンからも申し込みできます。こちらを読み込んでください。

主催：コープみやざき・宮崎医療生協

ウォーキングコース

参加者の感想

要所要所にスタッフがいて安心して歩くことができました。初めて、歩く前と後の血圧を測ってもらったのですが、前150/80、後120/70と適正值となっていて運動の大切さが分かりました。きれいな景色の中、リフレッシュできました。

(宮崎市 I・Yさん)

2km サンパーク公園周遊コース (5km・7kmも一部同じコースです)

5km 権現崎公園コース (7kmも一部同じです)

7km 美々津・町並みコース



写真はサンパーク公園

『生協いきいき健康ウォークin日向』参加申込書

提出締切 4月11日(金曜)

申し込み者	お名前				
	組合員番号				
	電話番号	自宅 () - () () () () 携帯 () - () () () () ()			
参加者氏名		間柄	歩く距離		
			km		
			km		
			km		
			km		
			km		
			km		
			km		

合計 () 人 →機関運営部 行



平成23年3月11日午後2時46分、東北地方を中心とした、東日本大震災が発生しました。

この日、私の子どもたちは小学校のお別れ遠足があり、近くの公園に全校で行ったので2時過ぎには集団下校で帰宅していました。

娘と遠足のおやつの残りを食べながらテレビを観ていた時、緊急速報で「東北地方で大地震。大津波警報が出ました。すぐに高台へ避難してください」と呼びかけられました。自然災害は止められません。津波が来ませんように」と祈るしかありませんでした。

宮崎でも近年、地震が多くなりました。保育園児の孫も昨年8月の大きな揺れで敏感になっており、1月の地震では私に会うなり「ぼくのおうちにじしんがきて、こわかったよ」と言っていました。

いつ起こるか分からない地震や台風等、家族を守るためにも改めて避難グッズの確認をしようと、見直しを始めました。

調べてみると夏は冷却シート、冬はカイロなど気候に合った用品が必要で、非常食ばかりで野菜不足が気になる時は野菜ジュースがあると安心だそうです。

コープのお店やカタログにも必要な物が品揃えしてあります。重たいケース飲料は共同購入で配達してもらえますので注文して、ローリングストックを意識しながら備えたいと思います。



組合員さんがほしい商品を、あらかじめ登録しておく仕組みです。商品を登録するとその商品がカタログで品揃えされたときに、指定された個数届きます。

※商品は、注文用紙の提出の有無にかかわらず届きます。

※商品の価格は、その時のカタログの価格になります。

※登録ができるのは、カタログ「ふだんのくらし」と「やさしさ であらう」の商品です。雑貨や衣料は登録できません。

同じ所に「0」と
ご記入ください！

【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 / 共済センター ☎ 0985-29-3700 / コープBOOK・CD・DVDセンター ☎ 0985-28-6611