

“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



今年は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

去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。

お花いっぱいにするきや！

都城市の組合員さん (50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

足を鍛えてがんばる

都城市の組合員さん (70代)

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

エールを送りつつも

高鍋町の組合員さん

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。

食後にラジオ体操

日向市の組合員さん

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。

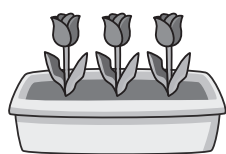
チューリップ

延岡市 M・Yさん (60代)

満たされた

宮崎市 E・Sさん (30代)

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。



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		

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。

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。

共同購入お約束便が お役に立ちます！

注文忘れがなくて便利！

川南町の組合員さん



私は「生しぼりもめん」を毎週必ず注文するのですが、「共同購入お約束便」に登録してもらったら、頼み忘れることもなく、毎回記入しなくてもいいのでとても便利です。

必要な商品が毎週届いて助かります

宮崎市の組合員さん



お約束便に登録してよかったです！私はいつも夜にインターネットで注文しますが、眠くなってそのまま注文を忘れてしまうことがありました。お約束便に登録してからは、毎週必要な商品が届くので、すごく楽で助かっています！

お約束便とは？

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。商品に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「ふだんの暮らし」と「やさしさでらす」の商品です。雑貨や衣料は登録できません。

申し込み方法

注文用紙からお申し込みいただけます。

申し込みの翌々週から、
次回ご注文分が表示されます

登録商品名	261	267	310	315	335	349	5
生しぼりもめん	2	2	2	2	2	2	2
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1
プレーンヨーグルスト	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1

②次の週から品揃えがあった時に
商品が届きます

数を1回だけ変更したい場合

私は低脂肪牛乳を毎週2本届くように登録してるけど、来週は3本欲しいのよ。そんな時はどうしたらいいの？



登録商品名	261	267	310	315	335	349	526	1999
生しぼりもめん	2	2	2	2	2	2	2	2
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳	1	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1	1
プレーンヨーグルスト	1	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1	1

個数を変えたい時はここにご記入ください。次の週のみ、記入された個数で届きます。登録の個数は変更されません。

冷蔵庫に余ってるから、来週は「0」にしたいのよ。



登録商品名	261	267	310	315	335	349	526	1999
生しぼりもめん	2	2	2	2	2	2	2	2
国産小粒納豆	1	1	1	1	1	1	1	1
低脂肪牛乳	1	1	1	1	1	1	1	1
6個白たまご	1	1	1	1	1	1	1	1
プレーンヨーグルスト	1	1	1	1	1	1	1	1
食パン6枚	1	1	1	1	1	1	1	1

同じ所に「0」とご記入ください！

ご不明な点がある方は、配達にお伺いしている地域責任者、もしくは地域責任者支援課までお問い合わせください。 電話 0985-20-2110 (月曜～金曜 9:00～18:00)

CO・OP共済ニュース

地震被害への備え、大丈夫ですか

～防災・減災、そして生活再建～

風水害・地震の保障も大事！

大きな地震の後にも小さな地震が続くので、とても不安になりました。火災共済に自然災害共済を付けることで、風水害だけでなく地震被害にも備えることができる」と聞き加入することにしました。

(宮崎市の組合員さんの声)



コープみやざきでは生活再建のお手伝いとして
CO・OP共済を取り扱っております

全国各地で地震が発生しています。昨年1月1日に『能登半島地震』が発生しました。また宮崎でも昨年8月8日に日南市で震度6弱の地震が発生。被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

もしも被災された時に、ライフラインの復旧までの生活費や家の修理などにかかる費用が必要になりますが、みなさんは今と同様の生活に戻すための保障はお持ちでしょうか？

地震や津波への備え、できていますか？

各自治体で作成している『防災マップ』に目を通しておきましょう。どこに・どのように避難するか？それぞれで避難できるよう、ご家族で話し合っておきたいですね。

非常用持ち出し品を準備しましょう

もしもの時、持ち出す物を確認しておきましょう。食糧や飲料水に加え、「メガネ・コンタクト・補聴器・入れ歯とそのケース・携帯電話」など、配給が難しく自分の物でないと困る物は、優先して準備しましょう。



コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策として、マスクや消毒液なども常備しておきたいですね。

〈お問い合わせ先〉
コープ火災共済センター 0120-603-143 (月曜～土曜 9:00～18:00)
コープみやざき共済センター 0985-29-3700 (月曜～土曜 9:00～17:50)