

“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 275,251世帯
県内全世帯に対する加入率 57.9%
一人平均出資金額 18,442円 (6月8日現在)

にじのわ

7月 515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>

「早寝・早起き・朝ごはん」(5月1回) への声が寄せられました!

ファイト!お母さん!

宮崎市の組合員さん

私は朝ごはんを食べないと、家から出さないと決めていました。わが家の子どもはそれが当たり前。「眠いだろうな」と思っても、いつも通り朝ごはん。怒ったら逆効果だと思うし、親が機嫌よく「朝だよー!」と起こす方が良いと思います。ファイト!お母さん!

変化をつける

都城市の組合員さん

おにぎりをひょうたん型・三角とかに変化をつけるといいみたいです。私の孫はそんな風になっています。

少しでも

延岡市の組合員さん

私の息子も朝起きるのが苦手で理想的な朝食を摂ることはほとんどありませんでした。少しでも栄養が摂れたらOKの精神で、コープの具たつぷり肉まん・野菜ジュース・3連ヨーグルトなどに助けてもらいました。現在一人暮らしの息子は、朝食に自分でおにぎりを作り、食べているようです。

2歳の息子、最近はいやいや期に片足を入れていきます。何でも「いやいや」言うので、「いいよ!いいよ!」って言うてごらん、と言うと真似して「いいよ!」と言います。本人はいやのつもりで言っているのですが、「いいよ!」と言われるだけで私も思わず笑ってしまつて、心穏やかにいやいや期の息子に対応できています。

鶏めしを好きな孫息子が先日、「ばあば、おこげのところはないの」と言うのでビックリ。おこげの美味しいことを覚えたようで、みんなで大笑いし、おこげのところを入れてあげました。

小学生が登下校時に、元気よくあいさつをしてくれます。とっても気持ちいいですよ!私も返事をします。



イヤイヤ期

延岡市 U・Uさん (30代)



携帯メールで、写真付きのおたよりを送ることもできます。



にじのわメールアドレス niji@miyazaki.coop

青ジソを

日南市 K・Nさん (70代)

青ジソを、すりごまを入れたひたひたのしょうゆに漬けて、おにぎりに巻いて食べます。とってもおいしいです。青ジソを刻んで薬味にしたりと、アイデア次第。今の季節ですよ。試してみてください!

おこげ

日向市 K・Sさん (60代)

あいさつ

延岡市の組合員さん

孫息子は嬉しそうに食べていました。

毎日笑顔に

宮崎市の組合員さん

“この道”を楽しみに読んでいます。子どもの新しい生活は望ましいことですが、手助けしたくても何もできず、見守ることしかできない歯がゆさがありますね。毎日笑顔になつてほしいなと思うばかりです。

コープみやざき 花ヶ島店 (宮崎市)

5月24日

リニューアルオープン



左から西真理理事、高橋美恵さん、村山景子さん、村山景都くん、村山耕基くん、和田安生さん

村山景子さん、景都くん、耕基くん

(テープカットをしていただきました)
「職員のみなさんが子どもたちにもすつごく優しくて助かっています!季節のイベントも開催してくれてうれしいです!」



喜田 久美子さんとそのご家族

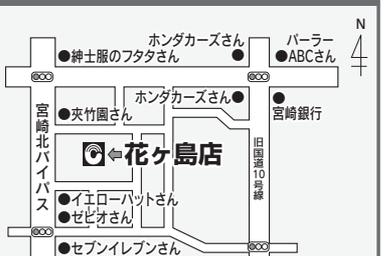
「リニューアルと聞いてお買い物にきました!たくさんの方がいらつやつやしてますね!」

よりお買い物しやすいように、リニューアルを行いました。ご来店いただいた組合員さんからも「明るく綺麗になった」「優先駐車場が増えて良かった」等の声をいただき嬉しく思います。また、新商品も沢山導入しております。これからも職員一同、気持ちも新たに、より「私のお店」と感じていただけるお店を目指します。



花ヶ島店 店長 佐川嘉宏

花ヶ島店 周辺地図



電話 0985-22-6789
営業時間 10:00~20:00



水産コーナー



ベーカリーコーナー

お母さんと一緒にお買い物に来ていた、持家りんちゃん
「共同購入も利用しています!ペビータンが気に入っています!」



みなさんは「フキハラ」という言葉をご存じでしょうか。私は最近になって新聞記事で知りました。「フキハラ」とは「不機嫌ハラスメント」の略語だそうで、口調や行動などで自分が不機嫌であることをわざと表に出し、周囲に精神的な負担を与えるハラスメントだそうです。

実は、私、今年のお正月に、あることがきっかけで、夫と1週間くらい口を利かず、まさにフキハラ状態でした。「非は相手にある」と思っていますので、そこは譲れないのですが、もつと言葉に出して自分の考えをしつかり言えればよかったと思いましたが、その時の行動がフキハラだったのだと記事を読んで気づかされました。

思い返せば私は、子どものころから「ふくれんぼ」と言われるほど、怒るとふいとふくれて二段ベッドの上に籠っていました。家族だから私の気持ちを察してくれるだろうという甘えがあったのだと思います。

書きながら、大人になつても相変わらずな自分に情けなくなりましたが、これからの言動を変えるためにも、不機嫌になりそうになつたら「フキハラ」と心の中で唱えて気持ちを落ち着かせたいと思います。

ちなみに、年に1回あるかないかのことで、家族以外には常に温厚な態度です。ご安心ください。



(30代)



重いのに申し訳ないぐらいです

関東の息子家族へ、にこにこ便を定期的に送っています。米やお酒・ペットボトル飲料など、一律料金で送れますので、重いのに申し訳ないぐらいです。贈る側の私たち、受け取る側の息子家族、双方喜んでいきます。

小林市の組合員さんより

商品の数量や重量によって配送料金が変わることはありません。例えば、通常品だけであれば関東圏にどれだけ送られても、送料は1050円です。



〈商品のご注文からお届けまで〉

1週間のカタログの中から選び、にこにこ便注文用紙で注文します。

●にこにこ便注文用紙をご用意しています。

注文用紙は、地域責任者に声をかけていただくか、注文番号 **623** 番でご注文ください(無料)。

直筆のメッセージもお届けできます。

※共同購入の配達日に提出してください。

この注文用紙で注文してください。



	月	火	水	木	金	土	日	
注文週	にこにこ便注文用紙を提出 (注文日にかかわらず、配達は翌週金曜日~月曜日)					商品センター で商品の発注		
	月	火	水	木	金	土	日	月
お届け週			商品センター に商品が入荷	商品の箱詰め ・発送	ご指定の曜日・時間帯に合わせてお届け			

インターネット注文からもご利用できます



二次元コード

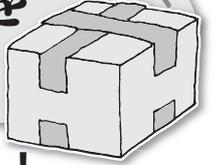
<https://order.miyazaki.coop/bin/login>

配達先の地域によって指定できる曜日・時間に制限があります。詳細は右の配達料金区分をご確認ください。

園芸植物や抽選企画商品など、ご利用できない商品があります。詳しくは注文用紙にてご確認ください。

共同購入
にこにこ便

共同購入(カタログ)の商品を
全国へお届け



組合員さんは荷造り不要！
生協が箱詰めし、発送します！

配達料金区分

商品量が増えても配送料金は変わりません。商品の数量・重量に関係なく下記配送料金で配送します。

商品代金 + 配送料金 (箱代・消費税込)

何箱でもOK

常温品の配送料金 ※離島も料金は同一です。

九州 (宮崎・沖縄を除く) 620円	中国 島根・鳥取・山口 広島・岡山 620円	関西 兵庫・京都 滋賀・大阪 奈良・和歌山 730円	中部・北陸 静岡・愛知 岐阜・三重 富山・石川 福井 830円	関東・信越 1050円	北海道 2200円	東北 1300円 青森・秋田 岩手・宮城 山形・福島
福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 鹿児島	宮崎県内 520円	四国 愛媛・香川・高知・徳島 730円				
沖縄 1300円	関西・中国・四国を金曜日指定する場合は、14:00以降の時間指定にしてください。 ※沖縄、離島、一部地域は日時指定ができません。		中部・北陸以北は、土曜日以降の着日指定が可能です。			

冷凍品・冷蔵品は上記料金の330円(温度管理に伴う経費)が加算されます。

ご注意ください

冷凍品・冷蔵品・常温品は、別々の箱詰めとなり、それぞれ配送料金がかかります。

例) 冷凍品・冷蔵品・常温品を東京に送る場合

冷凍の送料 1,050円+330円 + 冷蔵の送料 1,050円+330円 + 常温の送料 1,050円 = 送料の合計額 3,810円

※商品の数量・重量に関係なくこの料金となります。

共同購入ににこにこ便についてのお問い合わせは、配達にお伺いしている地域責任者が、最寄りの支所、または地域責任者支援課までお問い合わせください。

地域責任者支援課 電話(0985)20-2110
(月曜~金曜 9:00~17:50)

共同購入のカタログ回収にご協力ください

回収されたカタログは製紙メーカーに送られ、コアノンロール(トイレットペーパー)などにリサイクルされます。ご協力よろしくお願いたします。

◎ 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
- 共済などのパンフレット
- 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
 - 茶封筒
 - 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。

Q カタログはどうやって出したらいいですか?

A 紐などで縛ったり、通い袋やビニール袋(紙袋)に入れず、注文用紙とは別にお出してください。留守の方は、折りコン(ドライ商品が入っている青箱)に入れてお出ください。受取場に回収箱がある場合はそちらに入れてください。
※受取場によって出し方が異なる場合があります。

