

“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 275,408世帯
県内全世帯に対する加入率 58.0%
一人平均出資金額 18,448円 (6月22日現在)



7月
517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>

お弁当の 簡単おかず



冷凍野菜を

宮崎市の組合員さん
お弁当の副菜として冷凍野菜
を使って、きんぴらやほうれん草
のバターコーン炒めなどを作っ
ています。それをカップに入れて
冷凍しておいて、お弁当の1品に
入れます。

辛子明太子

延岡市 S・Uさん(40代)
毎日、高校生の娘2人のお弁当
を作らないといけないので、日々
おかずに悩まされています。パク
っと食べられる辛子明太子を前
日に冷蔵庫で解凍し、玉子焼きの
真ん中に入るようにして焼きます。
焼たらこみたいになっておおい
しと娘が言ってくれました!他
には、冷凍食品(若鶏やわか竜田
揚げなど)が大活躍です!

よく作ります

日向市 M・Hさん(50代)
お弁当にもう1品の時、細切
りピーマンとちりめんじゃこを
ごま油で炒めて、みりんとうす
くち醤油で味付けしたものを
よく作ります。また玉子焼きを
作るとき、かつおぶしと一緒に
混ぜて作ると、だし感がでてお
いしいです。

自然解凍のもの

都城市の組合員さん
コープのおかずで自然解凍
のものをいくつか買っておい
て、どうしても隙間ができてし
まったときにボンと入れて楽
させてもらっています。(えびグラタ
ン・串とんかつな
どです)



4姉妹の還暦旅行

宮崎市 M・Iさん
(60代)

1度はこの目で

宮崎市 M・Kさん
(70代)

私たちの目標は、51歳で
亡くなった母の分まで長生
きすること。都城・鹿児
島・宮崎で離れて暮らして
いますが、両親の法事の時
は全員集合。盆・正月は義
実家を優先して、それ以外
の月で集まるようにしてい
ます。霧島・指宿・垂水:

長女は福岡で、三女は神
奈川です。孫たちの運動
会・発表会など1度はこの
目で見たいです。でも私も
70代。元気なうちに1回で
も孫たちと楽しめたらいい
な一と思っています。

雨を楽しむのは、温
泉と食事を楽しみに、あと
はしゃべるしゃべる……。女
3人寄れば騒いというけ
ど、4人はもつとやかまし
い!次は古希旅行なるもの
を計画中。車の運転がきつ
くなれば列車の旅もいいか
なと。

雨を楽しむのは

都城市 M・Tさん
(70代)

雨を楽しむのは何歳まで
だろう?梅雨になり、雨の
必要性も感じるが2日続き
、なんとなく憂鬱になります
先日、小雨の中歩いていた
ら前から歩いてくる幼児が
水たまりに嬉しそうに向か
っていく。雨ぐつははいて
いるが、水たまりに入り少
し強く足踏みする。その姿
を見てこの子にとっては、
雨は楽しいことなんだ!と
感じました。3、4歳の
男児、せいぜい小学校の3
年生くらいまでかな?女の
子はまた違うかな?と思
った場面でした。

シヨウガの炊き込みご飯

都城市 M・Mさん
(70代)

新シヨウガのおいしい季
節です。シヨウガを薄く切
り、油揚げを細く刻んで、
醤油とだし汁、私は「そう
めん」のつゆ」でお米と一緒
に炊いています。とてもお
いしく、夫も喜んで食べて
います。

ちなみに私は

宮崎市 Y・Tさん
(70代)

みんなが住みよい まちづくり

串間市 T・Iさん
(70代)

フードバンクみやざきへ
の取り組みは、私たちにと

にじのわ512号で「唐
揚げのコツ」を読みました。
地責・坂口さんの「2度揚
げどころか」には思わず
笑ってしまいました(スマ
マセン)。組合員さんの揚
げ方の教示、参考になりま

次第に暑くなり、夏の始
まりを感じます。今年もダ
イエットができていないの
で、この夏を利用してシェ
イプアップしたいものです。

この夏を利用して

高鍋町の組合員さん

す。揚げものつて本当に難
しいかと思ひます。ちなみ
に私は、コープの白だしで
下味をつけます。ビニール
袋に鶏肉を入れて白だしを
注ぎ、モミモミして数時間
寝かせます。おすすめで
す。

総合職職員説明会・試験のご案内

～組合員さんからの「ありがとう」がいっぱい寄せられる職場です～

2026年4月に採用の
総合職(月給職)職員を
募集しています。



共同購入の配達やお店をはじめ、旅行や
住宅・共済などのお仕事や、商品開発、
仕入・情報システム・物流・総務・経理など
さまざまなお仕事があります。

日時: 8月2日(土曜)
・1次試験 9:00~12:00
会場: コープみやざき本部
(宮崎市瀬頭2丁目10-26)

採用対象: 2026年3月 大学・短大・専門学校卒業見込みの方
および一般求職者 ※既卒者については高卒の方も大歓迎です。

採用人数: 7人前後

※募集は①共同購入 ②店舗 ③システムにかかわる部署

(ただし最初の2~3年は①または②に配属になります)

1次試験申し込み: コープみやざきホームページで案内している所定の履歴書を、
7月25日(金曜) 必着で、総務部へお送りください。
間に合わない場合は、総務部へお問い合わせください。

申し込み先: コープみやざき 総務部 電話 (0985) 32-1234
〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10-26



※2次試験(グループワーク・面接)は、8月9日(土曜)に行う予定です。
詳しくは、コープみやざきホームページの求人案内をご覧ください。→



元気をもらおうと言え
コープのお店もそうです。職員
さんとの楽しい会話は1日の
疲れをとってくれます。今日
も元気をもらいにコープのお
店へ行こうと思います。

一つ増えました。
元気をもらおうと言え
コープのお店もそうです。職員
さんとの楽しい会話は1日の
疲れをとってくれます。今日
も元気をもらいにコープのお
店へ行こうと思います。

顔でした。私も元気をたくさ
んもらいました。試合後は、
選手と話したり、写真を撮つ
たりできてますます好きに
なりました。また宮崎である
ときは観に行こうと思ってい
ます。「九州プロレス」は会
場に足を運べない人たちにも
元気を届けたということ
で、高齢者や障がい者の施設・保
育園・児童養護施設への訪問
もして喜ばれています。温泉
でたまたまポスターを目に
したことで私の楽しみがまた
一つ増えました。

この団体は、応援してく
れる多くの企業の支援で観
戦無料の試合を九州各地で
やっていて「見る人を元気に
する」ということを一番に考
えて活動しているそうです。
初めて見た試合は、笑いもあ
り迫力満点で会場に来てい
た多くの子どもたちや大人
も選手の名前を読んだり手
を叩いたりしてみんなが笑
顔でした。私も元気をたくさ
んもらいました。試合後は、
選手と話したり、写真を撮つ
たりできてますます好きに
なりました。また宮崎である
ときは観に行こうと思ってい
ます。「九州プロレス」は会
場に足を運べない人たちにも
元気を届けたということ
で、高齢者や障がい者の施設・保
育園・児童養護施設への訪問
もして喜ばれています。温泉
でたまたまポスターを目に
したことで私の楽しみがまた
一つ増えました。

3月に夫と都城の温泉に
行ったときに1枚のポスター
が目に入りました。4月に都
城と日向である「九州プロレ
ス」のポスターでした。私は
父の影響でとてもプロレス
は好きでしたが、この団体は
初めて知りました。観戦無
料だったので都城と日向、ど
ちらも観に行きました。

3月に夫と都城の温泉に
行ったときに1枚のポスター
が目に入りました。4月に都
城と日向である「九州プロレ
ス」のポスターでした。私は
父の影響でとてもプロレス
は好きでしたが、この団体は
初めて知りました。観戦無
料だったので都城と日向、ど
ちらも観に行きました。





組合員さんの「よかったよ」「おいしかったよ」の声、 お取引先へお届けしています



組合員さんから毎日たくさんの声が寄せられています。ご意見・要望・提案・質問などの声はコープみやざきの事業に生かし、より多くの組合員さんへ伝えるように努力しています。また励みにしていただきたいと、製造元のメーカーさんやお取引先の問屋さんへもお届けしています。

組合員さんの声

ひかり学園デイセンターひかり様へ
お届けしました



ひかりんとう(黒ゴマ)

以前の職場でよく購入していたのですが、この前の福祉企画で登場してくれたので、迷わず購入しました。個人的にはプレーンが一番好きですが、黒ゴマも香ばしくておいしかったです。おからの素朴な味とほんのりとした甘さで、つつい手が止まらなくなります。また楽しみにしています。

(宮崎市の組合員さん)



この度「ひかりんとう」をご購入いただいた組合員さんより心のこもったお声をいただき、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。
製造を行った利用者・職員一同、大変うれしく思っております。
組合員様からの貴重なご意見やご感想は私たちにとって大変励みになりますので今後ともより良いサービス・商品を提供できるよう努めてまいります。
何かお気づきの点などがございましたらぜひお知らせください。

不用品の処分困っていませんか？

家具の処分・移動も承ります！

見積もり無料

不用になったタンスや食器棚、本棚などを処分していただきました。お陰で家の中がスッキリして毎日気持ちよく過ごしています。

(家具の処分をされた組合員さんより)

(引っ越しサービス)

日本通運	昭和貨物
引越のなごも	太田運送
アート引越センター	サカイ引越センター
センコーアポロ (県北のみ)	一番運輸 (県北のみ)
お取引先	



お取引先とサービス
内容一覧を掲載した
資料をお送りします。

資料請求番号

014044

資料は二次元
コードからも
ご覧いただけ
ます。



無料で見積もりも出せますので
お気軽にお問い合わせください。

遺品整理サービス内容

故人を想い…私たちが心から大切にいたします。

遺品のお片付け

お引越しゴミの回収

◆家具・不用品処分

不要になった家具・食器類・
布団・衣類・電化製品・書籍
等処分できます。

フラワー宅配サービス

希望を伝えられて嬉しかった

吊花でしたので菊が中心と思っていましたが、希望があればと言ってくれたのがとてもうれしかったです。母が喜んでくれたのがうれしかったし、日時も決められたのでスムーズに受け取れたのもほっとしました。

(ご利用された西都市の組合員さんより)

今回初めてお盆の御供えに利用しました。洋花で明るいお花を希望しました。たいへん満足しています。

(ご利用された宮崎市の組合員さんより)



▲アレンジ3,300円の一例です
(写真のアレンジは約25cmです)

インターネットでも
ご注文できます

好きな
時間に
ゆっくり
ご覧ください

ここを
チェック



- お盆用供花のお届けも承ります。
- ご自宅・ご実家などご希望のお届け先へ、ご指定の日にお届けいたします。
- 税込 3,300円以上でご予算に応じます(別途送料が必要です)。

お申し込み・お問い合わせ

生活サービスセンター 電話 0985-29-5800 (月曜～土曜 9:00～17:50)

コープBOOK・CD・
DVDセンター

全商品5%引き



「週刊少年ジャンプ」
組合員価格
284円～

今も変わらぬ人気!



小学2年生から購入しているジャンプ。大人になってからも毎週発売日に本屋さんに行っていました。少し大変かなと感じるようになったとき、BOOKセンターの利用を始めました。買いに行く手間もなく、5%OFFなのも魅力です。ワクワクしてしまうジャンプは32年続く趣味の1つになっています。

(宮崎市 永岡貴行さん)



「生命の樹」
組合員価格

3,657円

2025.5.14発売

「Tomorrow」
「初恋駅」他
全11曲収録

さだまさし
オリジナル・アルバム



「文字の大きな
クロスワード」

組合員価格

522円

見やすいので目も
脳も喜ぶパズル誌

見たい雑誌があれば
1冊でもお取り寄せ
します。本のタイトル
がうろ覚えでも大丈
夫です。昔の曲もお
探しますよ!



「近くに本屋さんがない」
「自分で、欲しい本やCDを
買いに行くことができない」
という方、ぜひコープ
BOOK・CD・DVDセンター
へご相談ください。

コープBOOK・CD・DVDセンター

電話 (0985) 28-6611

FAX (0985) 28-0033

営業日：月～土 9:00～17:50

インターネット注文 <https://www.miyazaki.coop>

Eメール book-cd@miyazaki.coop

インターネットでの「書籍」「CD・DVD」ご注文は別に会員登録

が必要です。(詳しくはホームページ内でご案内しています)