

“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。

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  
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355  
ホームページアドレス https://www.miyazaki.coop

## おたより

### 父の日のプレゼント

小学3年生の時、父の日のプレゼントにと  
お小遣いで大きなスイカを購入しました。父  
が喜ぶ顔を想像しながら、スーパーから大き  
なスイカを下げて帰っていました。あまりに  
重いので、途中スイカを道路に降ろしたところ、  
コロコロ大きな側溝へと転がって行き、落ち  
てバリンと割れて…。泣きながら帰った思い  
出があります(涙)。

宮崎市のH・Sさん(60代)

### ヘルメット

私の娘が小学生の頃、「スイカヘルメットを  
かぶりたい」という願いを叶えるため、祖父が  
スイカ1玉の内側をくり抜き、目と口の部分を  
開けたヘルメットを作って、家族みんなで順番  
にヘルメットをかぶって写  
真を撮ったのが思い出です。  
今思うと、そう何度もある  
ことではないので貴重な体  
験でした(笑)。

宮崎市のA・Sさん(50代)

### 種飛ばしっこ

マンション育ちの孫が幼い頃、私の実家の  
縁側で初めてスイカの種の飛ばしっこをした  
時を思い出します。「外に口から直接種を飛ば  
して良い」なんて、子どもにとっては驚きの体  
験だったようで、皆で笑った良い思い出です。

高鍋町のH・Kさん(70代)

## スイカ にまつわる思い出

### 庭からスイカ

ずいぶん昔のことですが、子どもたちがま  
だ小さい頃、庭の畑に残飯を埋めていたら、  
そこから芽が出て小玉スイカくらいになり、  
とても甘くておいしかったです。今でも話題  
になり、「また作って!」と言われますが、今は  
庭が狭くムリです(笑)。

延岡市のM・Yさん(60代)

### ーみなさまへのお約束!ー

○満足できなかった商品がありましたら、返金、交換い  
たします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出  
ください。  
○欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウ  
ンターにお申しつけください。ご要望にお応えいた  
します。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

### 初めての収穫?

昨年、初めて庭にスイカを植えました。小  
玉なのですぐに食べられる、と思って、実るの  
を楽しんでいたのですが、食べ時は明日ぐら  
いかな〜と思って、翌日畑に出るとカラスに  
やられていました。それを何回も繰り返して  
しまい(泣)、結局4玉くらいしか食べられま  
せんでした。今年こそは対策をしっかりして、  
たくさん食べようと思います。

延岡市の組合員さん(20代)

### 腹いっぱい食べた〜い

3人姉弟なので、小さい頃はいつか一人  
でスイカを腹いっぱい食べたいな〜、いつも思  
っていました。職に就いてひとり暮らしを始  
めた時に、友だちと2人でスイカを1玉買い  
ました。それを半分ずつスプーンで食べたこ  
とがありましたが、到底一人では食べ切れる  
ものではありませんでした。今思えば、カット  
したスイカをみんなで分け合って食べたから、  
おいしく感じたのかもしれない〜。

延岡市の組合員さん(60代)



えびはら けいしろう  
店長・姥原 慶四郎  
かめた たかひで  
「右は、亀田高秀顧問です。  
宮崎掃除に学ぶ会での一場面です」

### 店長便り

皆様こんにちは。  
店長の姥原です。ま  
だまだ暑い日が続い  
ていますが、体調な  
ど崩されていません  
か。先月号で書き  
ましたコープのミニバ  
レー大会は、全18  
チーム・103名の選  
手と31名の応援者が集まり、私たちのチームは優勝こそ  
逃したものの3位入賞しました。普段使わない筋肉を使  
い過ぎて、翌日から全身筋肉痛でした(;'▽')。怪我  
なく終わったので良かったです!

先日、佐土原小学校で行われた「宮崎掃除に学ぶ  
会」に参加してきました。昔からお世話になっている亀田  
高秀顧問と、写真を撮らせていただきました。暑い中でし  
たが56名の参加で、元気にトイレを綺麗にできました。  
なかなか汚れが取れなかったのですが、生徒さん  
たちには気持ち良く学校生活を送って欲しいと思います。  
中学生の頃のトイレ掃除の思い出があります。友だち  
と掃除当番になった時、誰かのイタズラで、便器にトイ  
レットペーパーが突っ込まれて詰まっていました。床中水  
浸しで私が固まっていると、彼はおもむろに靴下を脱ぎ裾

### 《自治体訪問を行いました》

7月に、日高宏理事長、米倉千里全域理事、後藤志津代  
宮崎西ブロック理事、私の4人で、宮崎市自治体訪問を行い、  
清山知恵市長にお会いしてきました。夕食宅配や共同購入、  
お店のこと、フードバンクのことなど、いろいろお話をさ  
せていただきました。また、これまでの災害時の支援など  
の経験から、大規模災害時にコープみやざきができること  
などを、お話ししてきました。



＜左から＞  
えびはら けいしろう 右よくり ちさと  
姥原慶四郎、米倉千里：全域理事、清山知恵：宮崎市長、  
ことうしづ ひとみ 左よくり  
後藤志津代：宮崎西ブロック理事、日高宏：理事長

### 【旅行センター活用術】

旅行に関するご要望・手配などお気軽にご相談ください。

旅行センターで予約できるのは



などがあります。テーマパークのチケットではディズニーリゾート、  
ユニバーサルスタジオ・ジャパンの他にハーモニーランドやカントリー  
ドミニオン、劇団四季などもお取りできます!

旅行センターでは、宮交観光・阪急交通社・  
タビックス・JTB・近畿日本ツーリストなど  
が企画する団体ツアーの申し込みも承っており  
ます。気になるツアーがありましたら、いつで  
も旅行センターへお問い合わせください。

①お支払いは、ご登録の口座やお店でお支払いいただけます。  
②他の利用と同じように、利用割戻の対象になります。

お問い合わせは 旅行センター 電話 0985-28-0568  
営業日・営業時間：月曜日～日曜日(祝日も営業) 9:30-17:30

赤ちゃん石けんプレゼント ～出産された組合員さんご本人に、赤ちゃん石けんをさしあげます。お申し込みは、サービスカウンターまで!

と腕まくりをして、ジャバジャバ歩いて行き、便器に二の  
腕まで突っ込みました。私が声をかけると彼は笑って、  
「体操服に着替えるよ」と言いました。口にははしませんで  
したが、尊敬と申し訳なやでいっぱいになりました。トイ  
レ掃除をしている時、彼の笑顔が目には浮びます。今度  
の50歳の節目の同窓会で、彼に会うのが今から楽しみ  
です。

### ＜試食に使っている調味料やレシピをご案内＞

先日、組合員さんより「この試食には、何を使っていま  
すか」「この試食のレシピを教えて  
もらえますか」とご意見をいただき  
ました。分かりやすいご案内ができ  
ておらず、申し訳ありませんでした。  
商品の味を知っていただければと、  
様々な試食をご案内しております。  
その時に使った調味料や、調理した  
際のレシピをご準備するようにいた  
しました。分からないことなど、何  
でもお問い合わせください。



調理見本と試食

## 知っててお得!知ってて便利! CO-OP LINEで お店と「お友だち」になりませんか

お店の旬な情報や店長のつづきなどを、毎週土曜日に配信  
しています。店休日のお知らせは、前日に配信します。複数  
の店を登録すると、そのお店からのお知らせも届きます。



か  
お  
る  
坂  
店  
販  
二  
次  
元  
コ  
ー  
ド

### 【登録方法】

- ①スマホのLINEを開き、ホーム「」  
マークをタッチ。
- ②右上の友達「」マークをタッチ。
- ③友だち追加の「二次元コード」をタッチ  
し、左の二次元コードを読み取り、  
「友だち追加」をタッチして、完了です。

週末に届くLINEは、買い物等  
の参考になり、とても助かっていま  
す。店長さんの写真に毎回驚いてお  
ります。野菜、お花、料理まで多彩  
ですね。元気をいただいています。  
ありがとうございます。

都本店ご利用の都市部のK・Yさん(60代)

花々島店のCO・OP LINEにお  
友だち登録をしているので、い  
ろいろな情報が入手できて良  
いです。リニューアルした時は  
LINEで商品情報をゲットし  
て、買い物に行ったりしました。

宮崎市のM・Kさん(40代)

◆コープのお店16店の二次元コードは、ホームページでも  
見ることができます。登録したいお店の二次元コードは、  
サービスカウンター職員に、お気軽にお尋ねください。

## クイズ

◆今回、紙面で紹介している「いりこ」は、、九州  
地方の波の静かな海でとれた原料を使用しています。  
□に入るのはどれでしょう?

- ① 日本海 ② 瀬戸内海 ③ 太平洋

◆「身近なくらしの話題」に「秋に出かけたい場所(その理由  
は?・紅葉・食事・果物・思い出など)」、「お気に入り  
商品」、「サービス対応についてよかったこと・ご意見  
・ご要望」等、右の「何でもメッセージ」欄にどうぞ。

★メッセージは必ず黒のボールペンでご記入ください。

■応募方法は、右の応募用紙に、答、氏名、組合員No、  
電話番号、共同購入をされている方は受取場名、を記入  
の上、お店のサービスカウンター、もしくは共同購入担当者  
へお出しください。はがきの郵送でも可。  
①インターネットで応募の際は、https://www.miyazaki.coop  
右の二次元コードからもおすすめです。

コープみやざきへのご意見・ご質問・クイズ  
→クイズ・クロスワード へすんでください。

①組合員番号 ②お名前 ③メールアドレス  
④クイズの答え ⑤メッセージ ⑥ご利用店舗を選択し  
入力してください。

■郵送のあたり〒880-8530

コープみやざきハロー!コープ編集委員会係

■正解者の中から抽選で400名様に商品券(500円)を  
さしあげます。当選者の発表は、商品券の発送をもって  
かえさせていただきます。

■6月(No.354)ハロー!コープクイズの答 ② ごぼう  
応募総数 1,328通 正解者数 1,300通

## か お る 坂 店 販 お 知 ら せ

営業時間 10:00～20:00  
TEL0985-52-5558

### か お る 坂 店 お 楽 し み 市

8/30(土)・31(日)・9/1(月)

### 9月のカレンダー

| 8/30(土) | お楽しみ市                  | 地場産品<br>(稲葉商事)         |
|---------|------------------------|------------------------|
| 31(日)   | 防災の日<br>クワイの日          | 炭火焼・焼き手<br>(庵のやきとり焼き亭) |
| 9/1(月)  | とこてん<br>(まるや果物)        |                        |
| 2(火)    |                        |                        |
| 3(水)    | ドラえもんの日                |                        |
| 4(木)    | すり身の天ぷら<br>(イルカ(天ぷら))  |                        |
| 5(金)    |                        |                        |
| 6(土)    |                        | 焼鳥<br>(電鳥)             |
| 7(日)    |                        |                        |
| 8(月)    | 炭火焼・焼き手<br>(庵のやきとり焼き亭) |                        |
| 9(火)    |                        |                        |
| 10(水)   | 唐揚げ<br>(とり唐)           |                        |
| 11(木)   |                        |                        |
| 12(金)   |                        |                        |
| 13(土)   |                        | 焼鳥<br>(電鳥)             |
| 14(日)   |                        |                        |
| 15(月)   | 敬老の日・海老の日              | 炭火焼・焼き手<br>(庵のやきとり焼き亭) |
| 16(火)   | やきとり・ももやき<br>(焼き鳥さつ)   |                        |
| 17(水)   |                        |                        |
| 18(木)   | かいわれ大根の日               |                        |
| 19(金)   | たこ焼き<br>(大入焼)          |                        |
| 20(土)   | 彼岸入 保障相談日              |                        |
| 21(日)   |                        |                        |
| 22(月)   | 炭火焼・焼き手<br>(庵のやきとり焼き亭) |                        |
| 23(火)   | 秋分の日                   |                        |
| 24(水)   |                        |                        |
| 25(木)   | すり身の天ぷら<br>(イルカ(天ぷら))  |                        |
| 26(金)   | 彼岸明け                   |                        |
| 27(土)   | お楽しみ市                  | 地場産品<br>(稲葉商事)         |
| 28(日)   |                        |                        |
| 29(月)   |                        |                        |
| 30(火)   | やきとり・ももやき<br>(焼き鳥さつ)   |                        |

※催事についてはお取引先の都合で日程が変わ  
る場合もあります。あらかじめご了承ください。  
実施についてはお店にお問い合わせください。

キ  
リ  
ト  
リ  
セ  
ン

ハロー!コープ No.356 クイズの答

2025.8月号 (9月15日メ初日)

→店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いない)

(氏名) (総合部)

(TEL) (受取場)

※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載に  
ご協力いただけますか。○をお願いします。  
(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可)