

“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 275,724世帯

県内全世帯に対する加入率 58.0%

一人平均出資金額 18,455円 (7月20日現在)



8月
521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

その2



ケチャップご飯

三股町 M・Kさん(50代)

私がよくするお弁当の簡単なおかずを紹介しします。冷ご飯が残った時に、ケチャップご飯を作ります。ウィンナー・玉ねぎ・人参・ピーマンなどを細かくカットし炒めます。冷ご飯を混ぜ、塩コショウ・ケチャップ・味の素で味付けし、ご飯は容器に入れます。薄焼き玉子(砂糖・塩・ダシ入り)をのつけてあつという間に出来上がりです。意外と簡単にできておいしいですよ!

冷凍しておいたお肉を

宮崎市の組合員さん(40代)

よく作る、お弁当の簡単おかずは、お弁当1回分ずつに小分けして冷凍しておいた鶏肉や豚肉をピーマンなどの野菜と一緒に焼き肉のたれで炒めたものです。お肉は炒める前に少しレンジでチンしておくとも早いですが。

甘酢肉だんごのタレ

諸塚村の組合員さん

生協さんの商品でかなり簡単に作ってます!甘酢肉だんごのタレが多めなので、ゆでたまごをして、からめて一緒に入れたり、あるものの野菜をチンして入れています。ボリュームも見栄えも良くなります!

ちくわを使います

志布志市 H・Sさん(80代)

お弁当の簡単おかずは、ちくわをよく使います。きゅうりやしそを入れたり、まいたり、醤油やカレー粉をつけてさっと炒めたりなど、あと1品足りないときに役立ちます。



ごちそう

日南市 中原泰子さん

私の兄は自営業ですが、趣味が多く、家でじっとしているタイプではありません。7月に入って魚釣りが多く、電話で「イサキがいるか?」と連絡してくれるので、先日は久しぶりにイサキのバター炒めと味噌汁でいただきました。ありがたいごちそうでした(笑)

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もできます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

夏にもいい

日向市の組合員さん
(40代)

りんご酢が届いたその日にヨーグルトにかけて食べてみました。「めっちゃおいしい!!」の一言。夏にもってこいですね。炭酸水のペットボトルにそのままりんご酢を入れて持ち歩いています。

もう6冊目

宮崎市の組合員さん
(90代)

共同購入を頼って、一生懸命に注文間違いのないよう生協側に迷惑かけないようにと心しながら、毎週配

バーバー!!お茶!

宮崎市 K・Kさん
(70代)

わが家の男孫4人は、バスケットボールが大好きです。休みになると庭でバスケットを始めます。「バーバー!!お茶!!」と呼ばれるので、私は生協の『ラベルのないうまい茶』を、毎週

早く涼しく

西米良村の組合員さん
(70代)

毎日暑い日が続く、西米良も全国で2番目に暑い日がありうんざりしています。早く涼しくならないかな。

終わりがありません

都農町 M・Sさん
(70代)

毎日、暑い日が続きますね。この暑さの中、孫のピッチャーの下で草取りをしています。草は元気であつという間に大きく成長して終わりがありません。振り返ってみると、前に取ったところにもう次のが...

ドドン!!

高鍋町 T・Aさん
(60代)

旅行人山荘の温泉に時々日帰りで行くのが楽しみです

稲刈りを体験してみませんか?



五ヶ瀬稲刈り交流会参加者募集!

5月に組合員さんと五ヶ瀬町のみなさんと一緒に植えた稲がスクスクと成長しています。五ヶ瀬米の生産者と交流しながら一緒に稲刈りを体験してみませんか!



- 日程: 9月13日(土曜)
- 場所: 五ヶ瀬町ふれあいの里近くの田んぼ
- スケジュール (バスで移動します)

直接、集合場所までお越しくださいの参加も可。

- 7:00 佐土原店発(財光寺店・北小路店経由)
- 10:30 ふれあいの里着
- 10:45 稲刈り体験開始
- 12:30 昼食
- 13:30 現地出発 五ヶ瀬ワイナリーに立ち寄りします。(北小路店・財光寺店経由)
- 18:00 佐土原店着・解散

- 定員 35人(定員を超えた場合は、初参加を優先。グループ単位での抽選となります)

- 参加費 (バス代・昼食代込み)

小学生以上: 1,000円 / 3歳以上の未就学児: 500円 / 3歳未満: 無料

- 申し込み締め切り 8月29日(金曜)

- 申し込み・問い合わせ先

機関運営部 電話 (0985) 32-1234
(月曜~金曜 9:00~17:50)
お電話で申し込みください。

こちらからも申し込みできます!



「ミャンマー地震緊急募金」結果のご報告

コープみやざき各店舗・共同購入で募りました皆さまからの善意の募金が、
505,546円 集まりました。

心のこもったご支援ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は、日本ユニセフ協会に送金しました。被災した子どもと家族が1日でも早く日常生活を取り戻せるように、安全な水の提供、衛生用品の配布、保健医療・栄養支援、心理社会的ケア、教育支援などの人道支援に役立てられます。



「いいことはおかげさまで、わるいことはみからでたさび」私の人生に深く刻まれていた相田みつをさんの言葉です。

高校生の頃、私は思春期の不安やストレスから体調を崩し、家族に感情をぶつける日々を過ごしていました。そんなある日、父が手渡してくれたのが、相田みつをさんの詩集『にんげんだもの』でした。最初は半信半疑で読み始めたのですが、その中の一節が心にまっすぐ入りしました。

当時の私は、良いことが起きるのは当たり前、悪いことが起きると誰かのせいにしてしまうという、そんな思考の中にいました。しかしこの言葉に出会い、自分のあり方を見つめ直すきっかけとなり、良いことがあれば「おかげさまで」、悪いことがあれば「自分の未熟さ」と受け止める。そんな心の姿勢が日々をより穏やかに、そして前向きに過ごすための指針となりました。

それから30年が経った今でも、この言葉の持つ意味の深さを感じています。人生には良いことも悪いこともありますが、それらにどう向き合っていく、どう感じるかは自分次第。「ありがたいと思える心を忘れず、「おかげさまで」と素直に言える人間でありたい」と、今も強く願っています。

(夏) (40代)

旅行センターで受験のための航空券・ホテル・高速バスなど手配できて安心です!!

受験だけでも不安が大きい中、
何よりの安心材料となりました

長女の受験のため、旅行センターを利用しました。親子ともに初めてのことで、さらに東京までとなると不安いっぱいでした。少しでも早めに準備しておきたいと思い、予約したところ、すぐに手配してくださり、感謝しました。羽田空港から宿泊ホテル、さらに受験会場までのアクセスまで準備しており、その案内図を手にも、迷うことなく安心してたどり着くことができました。受験だけでも不安が大きい中、何よりの安心材料となりました。

(宮崎市 M・Kさんのアンケートより)



旅行センター
大星

受験生の方には、試験以外の負担はできるだけ減らしてさしあげたいと思い、対応しています。どんなことでも遠慮なく、旅行センターへお問い合わせください。

ご希望に応じてチケットを手配します!



上記以外のことも遠慮なくご相談ください

お問い合わせは、
コープみやざき旅行センター
電話 0985-28-0568

■営業日・営業時間
月曜～日曜 9:30～17:30
*休業日 1/1～1/3

下記2次元コード
から連絡先が登録
できます。



お問い合わせの際、「志望校」「学部」「受験会場」などをお知らせください。大学によっては、学部ごとにキャンパスが異なる場合があります。また帰りの航空券の時間は、『ちょうどいい時間』よりも『少し余裕を持った時間』で予約された方が、お子さんが受験に集中できると思います。

旅行センターでお手伝いできることは・・・

- ①大学周辺のホテル・交通手段の手配をいたします。
- ②空港からホテルまで、ホテルから大学までの一番迷わないアクセスをお調べし、提案いたします。
- ③キャンセル料の負担がないようにチケット予約の方法を提案させていただきます。
- ④時刻表(航空券・新幹線・高速バスなど)をお調べして資料をお届けします。

受験の際、近くのホテルを予約することも、当日慌てないために大切なことです。また、第2・第3希望まで押さえておくと思心かと思ひます。

季節の便り

コープみやざきインターネットショッピング「季節の便り」では、組合員のみなさまへ喜ばれる旬の食材を全国送料込みでお届けしています。

今回は、熊本県荒尾市のおいしい梨をお届けします。ぜひ、ご自宅やお知り合いの方へ秋のおいしいものをお届けしませんか?

ご注文はインターネットのみの受付となります。(インターネット注文が難しい方は下記までご連絡ください。)

今回のご案内商品 **熊本産 荒尾梨くあきづき** > 6～8玉 3.5kg
送料込み本体価格 **7,800円** (税込8,424円)

注文受付期間 **8月11日(月曜)～8月31日(日曜)の3週間**

※インターネットでのご注文はコープみやざきホームページよりアクセスしてください。



熊本県荒尾市は炭鉱の街として栄え、当時、荒尾からの贈り物として喜ばれていたのが荒尾梨でした。品種は「あきづき」。大きめで、果肉はやわらかくて緻密。豊水や幸水にくらべ酸味が少なく、甘みをしっかり感じられる梨です。コープみやざきの『季節の便り』では、その中でも、色、ツヤ、形のよいものを『ことのみ』として認定されたおいしい梨をお届けします。

お届け予定日 お届けはご注文から少し先となりますが、9月10日頃から受付順に発送します。※生育状況により発送が前後する場合があります。ご了承ください。

お問い合わせは、共同購入商品の品揃え・使い方交流部

電話 0985-20-2115 (月曜～金曜 9:00～17:50)

ご注文はコープみやざきホームページへ

<https://www.miyazaki.coop/>

初めての方は、インターネット登録をしてからのご利用となります。

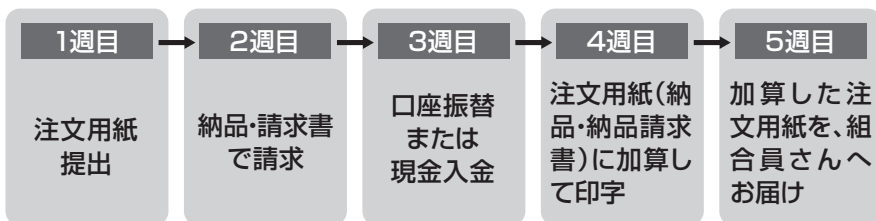


コープ共済の案内を
しています。



質問 『出資金』『くらしの積立』はどんな
タイミングで注文用紙に表示されますか?

回答 『出資金』と『くらしの積立』の注文用紙・納品請求書への表示は
以下のようになります。



共同購入では、注文を受けた翌日には、翌週お届けの納品請求書を印刷します。口座振替・現金での入金額の集約は土曜日となるため、翌週お届けの納品書ではすぐのご案内ができません。入金されてから印刷してお手元に届くのは、翌々週になります。

『出資金』『くらしの積立』への加算は、入金の結果で加算しますので、仮に入金ができなかった場合、加算はされません。

『出資金』や『くらしの積立』に関するお問い合わせ

各支所または

経理部(電話0985-28-0047 月曜～金曜 9:00～17:50)

※残高はインターネット注文画面でもご確認ください。

子育て応援! 赤ちゃん戸配サービス

赤ちゃんを育てている組合員さんを対象に戸別配達サービス料を減額する「赤ちゃん戸配サービス」をおこなっています。子育て中のご家族・お知り合いにぜひご紹介ください。

通常

お1人 毎週300円

お2人 毎週150円

減額後

毎週100円

毎週50円



①減額開始時期を選べます

お誕生予定日の1ヵ月前～1歳の誕生日の間であれば、減額サービスの開始時期を自由にお選びいただけます。くらしに合わせてお申し込みください。

②減額期間は56週間

どのタイミングで始めても、56週間(13ヵ月)減額を実施いたします。(例: お子さんが生後11ヵ月の時に開始すると、2歳まで減額)

お申し込み方法: 配達の地域責任者に声をかけてください。

※お申し込み時には、母子健康手帳を確認させていただきます。満1歳のお誕生日までにお申し込みください。

お問い合わせ

地域責任者支援課 0985-20-2110(月曜～金曜 9:00～18:00)