

“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 275,754世帯
県内全世帯に対する加入率 58.1%
一人平均出資金額 18,459円 (8月3日現在)

にじのわ

9月 523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>



配達責任者の阿萬純一さんと組合員さん

配達責任者の阿萬純一さんにお任せください!

なかなか体重が減りません。健康診断でコレステロールが高めと言われ、努力しています。サラダ油↓ヒマワリ油↑オリーブ油。洋菓子↓和菓子。白砂糖↓オリゴ糖。一度に食べるご飯の量を減らし、一日に1回か2日に1回は白米を豆腐にしたが、2ヶ月で3kgは減りましたが、その後がなかなかです。でもコレステロール値も下がったので、この調子でがんばっていきましょう。



毎朝、早起きして畑の草取りや夏野菜を育てています。鳥の鳴き声や虫の声にいやされながら。



昨年のごぼれ種でシソがたくさん生えてきました。赤シソで酢ジュースを作り、飲んでいます。青シソは、味噌汁や炒め物に入れたりして毎日食べています。無農薬なので安心です。

わが家に来てくださる担当者さんは無双の強方さんで、私が考えもなしに注文する品々を「玄関までお届けするのが私の仕事ですか」と言われて一度に運んでくださいます。年若いユラユラ歩く身になってどれ程ありがたく思います。とか。私は一体、何年生協さんにお世話になっているのでしょうか。ご迷惑をおかけして申し訳なく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

この調子で
延岡市の組合員さん (70代)

めっちゃうまい
宮崎市の組合員さん (30代)

いやされながら
宮崎市の組合員さん (90代)

こぼれ種で
宮崎市の組合員さん (90代)

計画
都市市 M・Oさん (50代)

パズルの類を目にするとなかなか見過ごすことのない私です。朝、出勤前でも時間の余裕があると、きょうの調子はどうかしら、と問題に向き合いたくなります。週末には欠かせない楽しみとなっており、朝の家事を終える時、腰を落着けて取り組むのです。バズルにも色々な種類があります。この数年、私を虜にしているのは数独です。9ブロックに1から9までの数字を重複しないよう入れるだけなのですが、これがなかなか。新聞等に掲載されたものをクリアした後はネット上に挙がっている挑戦します。初級はスイスイ。中級もなんとかな。上級を攻略できれば面白い。

無双の強方さん
西都市 H・Aさん (80代)

発見!
宮崎市の組合員さん (60代)

暑さで疲れた体には
高岡町の組合員さん (60代)

日々を丁寧に
宮崎市の組合員さん (70代)

頭もクールに
宮崎市の組合員さん (70代)

帰省に備え
宮崎市の組合員さん (50代)

計画
都市市 M・Oさん (50代)

2025年度 第31回 ミニバレーボール大会のご案内

スポーツを通して組合員さん同士の交流がすすむことをめざして、今年もコープみやざき杯ミニバレーボール大会を開催します。



募集期間 9月1日(月曜)~ 9月19日(金曜)
※先着順で受け付けます。

第31回 コープみやざき杯ミニバレーボール大会 参加申込書

- 1. チーム名
- 2. 出場する年齢パートに○をつけてください。
A: 39歳以下 B: 40歳以上 C: 50歳以上 D: 60歳以上

3. 登録選手名

※メンバーの半数以上に組合員番号がない場合、受け付けることができません。※選手は複数チームへの登録はできません。日程を変えて違うパートに参加することもできません。

No.	組合員番号	お名前	年齢
1		キャプテン:	
2			
3			
4			
5			
6			
7			

*案内書はキャプテンの生協登録住所に郵送します。それ以外の住所へ郵送希望の場合は、下記にご記入ください。

受付期間: 9月1日(月)~9月19日(金)
FAXでお申し込みの場合は、送信後1日以内に必ず確認の電話をお願いします。
FAX (0985) 32-3355 確認TEL (0985) 32-1234

〒 住所

お名前 電話番号

(受付者記入欄) 受付日 受付者印
(機関運営部 記入欄) FAX確認連絡 有・無

⇒ 機関運営部 行き

【パート別大会日程】

年齢パート	日程	募集チーム数
Aパート(39歳以下)	10月24日(金曜)	30チーム程度
Bパート(40歳以上)	10月23日(木曜)	30チーム程度
Cパート(50歳以上)	10月17日(金曜)	30チーム程度
Dパート(60歳以上)	10月15日(水曜)	30チーム程度

(9:00受付開始 9:50試合開始~16:00終了予定)

【会場】 宮崎市清武体育館

【参加資格】

- チームは、4人以上(女性のみ)で半数以上がコープみやざきの組合員であること。
- 選手は複数チームへの登録は出来ません。
- チームは複数のパートに出場することはできません。4日のうち1日のみの出場となります。
- 出場パートは、メンバーで一番若い選手の年齢パートです。年齢は大会当日の満年齢とします。
- 申告した年齢に誤りがあった場合や複数チームへの登録があった場合、その選手が所属するチームは失格とします。

【参加費】 無料

【申し込み方法】

- 右側の参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンター・担当の地域責任者にご提出いただくか、FAXでお申し込みください。
- 右の2次元コードからの申し込みもできます。
- FAXの受付は9月19日17:50まで。2次元コードの受付は24:00まで。



FAXでお申し込みの際は、FAXを送ったことを機関運営部(☎0985-32-1234 月曜~金曜 9:00~17:50)担当: 深野まで電話で必ず確認してください。

確認の連絡がない場合、参加できない場合があります。

○参加申込書はコープみやざきのホームページからもダウンロードできます。

【FAX送付先】(0985)32-3355 機関運営部 事務局 深野

おじいちゃんおばあちゃんへいつまでも元気でいてね。

9月15日(月曜)は敬老の日です

コープフラワー 宅配サービス

- ◆ご希望の場所(県外も含みます)までお届けします。
- ◆お届け地域やお届け方法(宅配便もしくは直接お届け)により金額が異なります。
- ◆イメージ・ご予算に合わせて3,300円(税込)からお作りします。
- ◆メッセージカードもお付けできます。(30文字以内)

3,300円(税込み)のお花の一例です。最寄りのコープのお店でもお申し込み・お支払いいただけます。

妹が面会に行った時にホームの方から「花が届いた時泣いて喜んでいました」と聞いたそうです。いくつになってもお花のプレゼントは喜びののだと感じました。以前から花が大好きでした。(敬老の日にお花を贈られた延岡市の組合員さんより)

お問い合わせは

コープみやざき 出資保険代理店 有限会社 プラスサービス
電話0985-38-8668 (営業:月曜~金曜 9:00~17:50)

スマートフォンをお持ちの方は...上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力の上ご返信ください。

自動車保険のことは何でもご相談ください

無料で見積りいたします。遠慮なくお声かけください。

自動車保険について、今回まで考えて決めたことはありませんでした。更新時期になり保険料が高くなったので見直し、生協さんの自動車保険をと思って相談させていただきました。見積もり内容もわかりやすく比較検討できてよかったです。今後ともよろしくお祈りします。早い対応ありがとうございました。(宮崎市の組合員さんより)

自動車任意保険のお見積りもいたします。車検証・現在ご契約の任意保険証券をご用意の上、お電話ください。お見積りは無料です

お問い合わせは

コープみやざき 出資保険代理店 有限会社 プラスサービス
電話0985-38-8668 (営業:月曜~金曜 9:00~17:50)

スマートフォンをお持ちの方は...上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力の上ご返信ください。

特集 わが家の災害対策

なるべく満タんに

都城市の組合員さん(50代) 食料や水の備蓄もですが、車のガソリンをなるべく満タんにして避難や車中泊に備えています。ガソリンが入れない・移動ができない状況は、想像するだけで不安ですね。

義父の教え

日南市 M・Nさん(60代) リュックの中には、水・保存食・日用品など。寝室の上の方にヘルメット・さっと履ける靴・LED 小型ライトなどを置いています。また、大雨の時は外回りの溝蓋をあげておきます。亡き義父の教えです。

発電機

日向市の組合員さん(30代) 発電機を1台用意しています。災害は起らないに越したことはないですが、万が一のために自分でできる準備は大事ですね。台風の時などに停電するので、1~2年に1度は使っています。

9月1日は防災の日。組合員さんから寄せられた、「わが家の災害対策」をご紹介します。思い立ったが吉日。備えあれば憂いなし。できることから始めましょう。



食器棚の整理

宮崎市 K・Sさん(50代) 去年や1月の地震を経て、食器棚の整理をしました。不安定に重ねていたずっと使っていない皿やコップを処分。断捨離にもなり、しっかりスペースを取ること動きにくくなり、安定感が増しました。本当に備えあれば憂いなし、ですよね。



太陽光で充電できるライト

門川町 N・Kさん(50代) 家族2人分の水と食料(ビスケット缶・えいようかんなど)・ブルーシート・卓上コンロ・交換用ガスなどなど。まずは3日間を耐えられるようにしています。最近購入したのが、太陽光で充電できるラジオ付きのライト!携帯の充電もできる優れものです。まだ使ってはいませんが…

4つの対策

- その1. 日中、家族がバラバラの時に災害が起きた場合、ココの場所に集合と時々確認しあっている。
- その2. 海水(水と塩)で発電する道具を持っており、緊急時に使えるよう置いている。
- その3. 水難を避けるために浮き具を持っている。
- その4. ガスの元栓は毎度閉めるようにしている。そのほか、水や保存食は人並みになりますが、もう一度見直そうと思います。

非常時持ち出し品

貴重品類

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 保険証
- 免許証

避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメットや防災ずきん

生活用品

- 充電器
- 笛
- 厚手の手袋
- 毛布
- 缶切り
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ
- 歯ブラシ
- トイレットペーパー

感染症対策物品

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

救急用具

- 救急セット(絆創膏・消毒液なども)
- 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- お薬手帳
- 生理用品

非常食品

- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- 飴・チョコレート
- 飲料水

最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。

衣料品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット
- 雨具

その他

- 携帯用カイロ
- (※乳幼児がいる場合)
- 粉ミルク・紙おむつ

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持ち出し袋に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう(確認チェック用としてご活用ください)。

備蓄品チェックシート

※災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

食料品

- レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水(1日3ℓが目安です)



消費期限の確認も忘れずおこなう。

生活用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 歯ブラシ
- 簡易トイレ
- 水のいらぬシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- ランタン
- 長靴

消防庁ホームページより

※国の中央防災会議の報告書では、南海トラフ巨大地震対策として「家庭用備蓄は1週間分以上必要とされる」と報告されています。

地震から身を守るポイント

いつ起こるかもしれない地震。グラッときたその瞬間にどのような行動をとるかが、身の安全を守るカギです。あわてず落ち着いて行動できるようにしておきたいものです。

- 1 グラッときたら身の安全確保**
◇大きな揺れの間は丈夫なテーブルや机の下に身を伏せる。
◇近くに机がないときは、座布団などで頭を保護する。
◇大揺れの場合、家具類が倒れたり窓ガラスが割れたりするので、そばに近づかない。
- 2 すばやい消火、火の始末**
◇小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
◇動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震だ、火を消せ!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。
◇地震の時、消火のタイミングは3度ある。
第1…揺れを感じたとき
第2…大揺れがおさまった時
第3…出火したとき
- 3 窓や戸を開け、出口を確認**
◇高層マンションなどでは、ドアが歪み、開かなくなると部屋に閉じ込められる恐れがあるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるように出口を確認しておく。
◇開けたドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込む。
- 4 落下物に注意! あわてて外に飛び出さない**
◇あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。
◇周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。
- 5 室内のガラスの破片に気をつけよう**
◇割れたガラスの破片による事故を防ぐため、裸足では歩かない。
◇後片付けする時には、厚手の手袋をする。
- 6 確かめ合うわが家の安全、隣の安否**
◇わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。
- 7 協力し合って救出・救護**
◇家屋の倒壊や家具類の転倒・落下で下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。
- 8 避難の前に安全確保 電気・ガス**
◇避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、電気・ガスによる火災の発生を防止する。
- 9 門や扉には近寄らない**
◇外にいる時、グラッときたらブロックなどの塀には近寄らない。近くにいたらすぐに離れる。
- 10 正しい情報・確かな行動**
◇ラジオ・テレビや消防署・区市町村などからの情報を得る。
◇デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

全国生協役員共済機関誌より

普段の生活でできること

家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てず行動できるよう、日頃から話し合いを。

- 時間帯や誰が在宅しているかなど、様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 想定したケースごとに分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など、家族構成も考慮して相談しておきましょう。各自治体のハザードマップも確認しましょう。

家の中でどこが一番安全か? 避難場所・避難経路はどこか? 非常用持ち出し袋はどこに置いてあるか?

- 住所・氏名・連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。



台風対策

★ 台風が来る前に...

- 家の各所を点検し、修理や補強しておく。
- 窓ガラスなどは、養生テープなどで補強する。雨戸やシャッターがあれば閉めておく。
- テレビやBSのアンテナなどは針金で補強する。
- 排水溝にたまっているゴミ・泥などを掃除して、家の周りの排水をよくする。
- 浸水の恐れがある低地では、家具・電気製品などをなるべく高い場所に置くようにする。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族で決めた場所に置いておく。電池の確認も忘れずにしておく。
- 非常時持ち出し品を揃えて出しやすい場所に置いておく。
- 最寄りの避難所・避難経路を確認しておく。土砂崩れなどが起きる危険がある場所も確認しておく。



コープみやざきのホームページに 台風・災害時情報掲示板を準備しています

災害時に、組合員さんへ営業の案内をする方法の1つとして、ホームページ上に『台風・災害時情報掲示板』を準備しています。台風や災害が発生した場合、生協側から支所やお店などの営業の案内を掲示します。

※台風・災害時のみ表示されます。



ホームページアドレス <https://www.miyazaki.coop>



台風6号に伴う営業について

赤いボタンをクリック!

生協では災害時に備えて、保障のお手伝いもしています

火災共済に自然災害共済をプラスすることで、風水害や地震などの自然災害保障が厚くなります(損害額全額をお約束するものではありません)。

火災共済についてのお問い合わせ先は

- コープ共済センター 電話 0120-603-143 または、共済センター 電話 0985-29-3700
- 営業時間 月曜~土曜 9:00~18:00 営業時間 月曜~土曜 9:00~17:50