

“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 275,826世帯
県内全世帯に対する加入率 58.1%
一人平均出資金額 18,460円 (8月17日現在)



9月
524号 3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>

わが家の/ 災害対策

その2

思い切って

宮崎市 A・Tさん(60代)

家具の固定や避難グッズの備蓄などのほか、ガラス製の
置物などは落下時に危険なので、思い切って処分しました。

台風に備えて

西都市 K・Iさん

わが家は台風シーズンに備えて保冷剤を凍らせておいたり、
1人ひとつ懐中電灯を準備しています。生協で長期保存の
きく食材を準備したり、少しずつ揃えていっているところ
です。まだまだ足りないものがあるので、見直しと準備が
必要です。

備蓄しています

延岡市 M・Kさん(60代)

水とお茶の箱買い備蓄とトイレの水が止まった時用の処
理剤の備蓄、リュックに下着類・軍手・ラップ・家の大切
な書類・バスタオル・お金など入れてすぐ持ち出せるよう
にしています。レトルト食品やお菓子・カップ麺を備蓄し
ておいて、日付が近づいたら食べてまたストックしておく
ようにしています。

ペットもいるので

宮崎市の組合員さん(60代)

去年の地震・突風の後、もし本当に家から避難すること
になったらペットの猫も連れて行かないといけないと思い、
私の持ち出し袋の中に、エサ・ペットシート・シャンプー
シートなどを加えて入れました。季節ごとに中身を入れ替
えることを忘れずにやっています。衣替えの時に習慣づけ
ています。災害には遭いたくないですが、準備することは
大事ですよ。

インフォメーション

【午前の部】市民公開講座

ひむか骨と関節を考える会 ー動く喜び、動ける幸せー

【午後の部】第17回宮崎リハビリテーション講習会

高次脳機能障害 市民公開講座

◆日時：令和7年10月5日(日) 【午前の部】10:00~12:00
【午後の部】14:00~16:30

◆場所：宮崎大学 創立330記念交流会館
(宮崎市学園木花台西1丁目1番地)
※宮崎大学木花キャンパス内にございます。

◆備考：参加無料、事前申込不要。
(当日会場まで直接お越しください。なお、会場の収容人数
には限りがございますので、予めご了承ください。)

◆連絡先：宮崎大学医学部整形外科
TEL 0985-85-0986
FAX 0985-84-2931
MAIL seikei@med.miyazaki-u.ac.jp

楽しみを見つけました

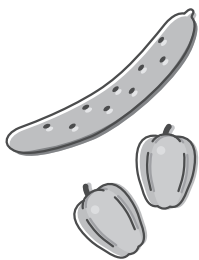
宮崎市 E・Iさん
(70代)

いつも地責さんの元気で
明るいお声がけに力をもら
っています。にじのわの投
稿も楽しみです。旅行やコ
ンサートの案内も楽しみで
す。私は宮崎では上映され
ない映画はお隣の鹿児島
まで観に行きます。昨年は
鹿児島での楽しみを一つ見
つけました。それは市内バ
ス料金600円で市内のい
ろんな名所を巡れること
です。

アイスリング

宮崎市の組合員さん

ずっと気になっていて、
買おうかどうか迷っていた、
首につける「アイスリング」
を買って使っています(お
安いのですが...)。冷蔵庫
に入れていて、家事などで
動く時だけ着けます。効果
が長続きはしませんが、首
周りの不快感が減って気持
ちはいいです。もう一つあ
るといいなと思っています。



いくらかでも

宮崎市の組合員さん

5月にキュウリ・ピーマ
ンの苗を2本ずつ植えまし
た。野菜高騰で助かってい
ます。毎朝畑に行く、キ
ュウリ2本・ピーマン2
3個収穫します。これでも
使いきれない量です。そこ
で作ってみたのがピーマン
の塩昆布和え。おいしいで
す。ピーマンのへたと種を
取り、輪切りに。これをレ
ンジで1分30秒、塩昆布と
ごま油を入れ、しばらく置
くと味がなじんで、いくら
でも食べられます。

懐かしい

宮崎市の組合員さん
(60代)

孫たちが夏休みの間、帰
ってきてくれていました。
毎日、パンちゃんを食べ
るのが日課になっています。
娘が同じ歳くらいの時も、
パンちゃんが大好きだった
ので、なんとなく懐かしい
です。

私の方まで

国富町の組合員さん
(60代)

わが家の7カ月の孫はよ
く笑います。私の方までお
かしくなって、元気が出ま
す。成長も速くてこれから
が楽しみです。

難しいですね

小林立 A・Kさん
(70代)

お盆の間に家族が集まっ
てお互いの元気を確認でき、
安心しました。激暑対策、
いろいろあると思いますが、
一気には解決につながる方
法は難しいですね。涼しい秋
が待ち遠しいです。

マンネリ化

日向市 K・Yさん
(60代)

1人なので、簡単にでき
る材料がくるのを毎週楽し
みにしています。少しマン
ネリ化しているのですが、
「新商品」から見ている
が、結果頼むものは同じで
すね(笑)

日課

宮崎市 K・Aさん
(90代)

毎週頼んでいるフルーツ
ヨーグルトを食べるのが、
毎朝仏壇にお茶をあげて拜
んだあとの日課です。おか
げさまで毎日元気に過ごし
ております。

これ1本で

高鍋町の組合員さん
(60代)

白だしはいつも何本もス
トックしています。炒め
物・煮物・茶碗蒸しなどい
ろいろ使っています。これ
1本で味が決まるので助か
っています。

子どもたちが小学生に
なった頃、宮崎に骨を埋めよ
うと、家を建てる決心をし
ました。
子どもたちが転校しなく
てすむよう、住んでいたア
パートの近くで土地を探し、
2階に子ども部屋、どちらの
両親とも将来一緒に住めるよ
う、1階に畳のある部屋を2
つ作りました。
いざ家が完成すると、ま
だ幼い子どもたちは2階の
子ども部屋は使わずリビング
で宿題をし、家族全員で
ぎゅぎゅうと1つの部屋で
寝て、両親たちは地元を離れ
る気はなく、遊びには来ても
一緒に住むということにはな
りませんでした。部屋を作り
すぎたな...と思っていた頃、
猫のネットワークでわが家
が紹介されているのか、と思
うくらい、子どもたちが学校
や道端で置き去りにされた
子猫を次々拾ってきました。
生き物を飼うことに抵抗が
ありませんが、放っておくこ
ともできず、最終的に4匹の
猫が新しい家族になりました。

猫との生活に慣れてきた
頃、3人の子ともたちは次々
と県外の大学へ進学、夫も県
外に単身赴任。たぐさんの家
族で住むことを想像して建
てた家には私1人になりました。
家族で毎日笑って過ごし
た家に私1人で暮らすとい
うことに、とても不安や怖さ
を感じました。が、ふと足元
を見ると4匹の猫がお腹空
いたと見上げてきます。この
子たちがもしいなかったら、
と思うと巡り合わせに感謝
しかありません。
今は子どもたちと寝てい
た部屋で猫たちに囲まれて
寝ています。

(嘉) (50代)

教えて!

カタログで案内しているマークの意味や情報について

ふだんの暮らし(食品)カタログでは、各ページの最上段や最下段で、ご案内している商品に関するさまざまな情報を掲載しているのをご存じですか?今回はおもなご案内項目をご紹介します。

減塩に気を付けて いるので

宮崎市の組合員さん
減塩に気を付けている
ので、カタログに塩分表示
がありとても助かって
います。商品選択の一つ
のポイントです。

便利です!

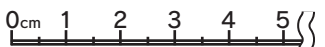
宮崎市の組合員さん
カタログの上の方に目
盛りが印刷してあるので、
商品の大き
さを見るの
に大変便利
です。



長さや大きさは?

→カタログ4・8・15・20 ページ最上段

商品の大きさをイメージしやすいよう
にスケール(ものさし)を表示しています。



アレルギーは?

→カタログ10ページ最上段

商品に表示義務のあるアレルギー8
品目を、カタログで購入する際にも
判断ができるように、各商品の説明
文の後に、青色のマークで①乳卵麦
など表示しています。

アレルギー

乳…乳由来、卵…卵由来、麦…小麦由来、
そ…そば由来、ピ…落花生由来、
え…えび由来、か…かに由来、く…くるみ由来
※アレルギーは、ご使用前に必ず商品
パッケージをご確認ください。

カロリーや塩分は?

→カタログ18ページ最下段

商品の□g、枚、個に対し、カロリーOkcal、
食塩相当量△gを、カタログでは
Okcal・塩△g/□g、枚、個と表示しています。



112kcal・塩1.5g/83g

ただし、商品自体に表示のないもの、複数商品
を詰め合わせたもの、タレ付きの商品、ギフト
商品などは表示していません。

調理方法は?

→カタログ10・11ページ最下段

- レンジ 電子レンジ対応商品
- トースター オーブントースター対応商品
- オーブン オーブン対応商品
- 湯せん 袋のままお湯で温める商品
- 揚げ物 油で揚げる商品
- フライパン フライパンで調理する商品
- 蒸す 蒸し器で蒸す商品
- ゆでる お湯でゆでる商品

※詳しくは商品包材の調理方法もご覧ください。

どこのパン屋さん?

→カタログ15ページ最下段

- 【製】大…大田ベーカリー
- 【製】イ…イケダパン
- 【製】コ…コモ など

※くわしくはカタログをご覧ください。

このマークは何?

→カタログ6ページ最下段

- みやざき 20-00 コープ商品
(コープみやざきで開発した商品)
- 日本生協連ブランド商品
(日本生協連「全国の生協の集まり」で
開発した商品)
- コープ九州ブランド商品
(九州・沖縄の8生協の事業連合で開発した
商品)
- 蔵 冷蔵でお届けします
- 凍 冷凍でお届けします
- 新商品 新たに取り扱います
- 再開 以前ご案内していた商品を取り扱います
- 改善品 よりよく変更しました

次はいつカタログにのるの?

→カタログ7ページ最下段

- 翌週 次の週もご案内しています
- 次は2週後 次の回は2週後にご案内します
- 次は4週後 次の回は4週後にご案内します
- 次は4月1回 次の回は4月1回にご案内します
- 次は未定 次の回は未定ですが、
ご利用状況等により検討します
- 季節の変わり目 今シーズン最後のご案内
- 今回まで 今回までのご案内

※カタログ作成時の予定のため、
急遽変更になる場合があります。

価格は?

→カタログ8・9ページ最下段

- 通常価格
(通常ご案内している価格)
298円 (税込 322円)
- 特価
(特別に安い価格)
298円 (税込 322円)
- ベスト100
(「みんなの人気商品100」
の中でそのシーズンごとに
ご案内できる最も安い価格)
298円 (税込 322円)
- ※その他状況により、特別なセールを設定する場合
があります。
- くらし
お手伝い
価格
(税込 322円)
298円
- くらしお手伝い価格
(お店でのご案内している
お求めやすい価格)

いつまでもつの?

→カタログ12・13ページ最上段

- 「賞〇日」…
その商品が製造された日から、賞味期限
までの日数を表しています。
- 「賞お届け日含め〇日」…
賞味期間が短い商品について、配達日から
賞味期限・消費期限までの日数を表して
います。
- ※日持ちのする常温で保存できる商品
についてはご案内していません。
- ※賞味期間が180日以下の商品は、
残りの賞味が半分以上あるものを、
181日以上の商品は、残りの賞味
が3分の1以上あるものをお届けす
るようにしています。

※家庭用品カタログばれっとと価格案内は異なります。詳細はばれっと1
カタログ2ページ枠外下部をご覧ください。

今回のご案内や、商品に関してのお問い合わせは
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)

コープ共済の案内を
しています。

問題

コープ共済のお誕生前申し込みは、
生後 〇 週未満までにお申し込み
ください。

- ① 22 ② 23 ③ 24

●応募方法 しめきり 9月末日提出分まで

★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地
域責任者、またはお店のサービスカウンターで
お渡しください。はがき(宛て先〒880-8530
コープみやざき にじのわコープクイズ係)、
インターネット(<https://www.miyazaki.coop>)
での応募も可。インターネットでは、
お問い合わせ→クイズ・クロスワード
へすすむか、右の二次元コードから
もすすめます。



携帯メールでも応募できます。
①お名前 ②組合員番号 ③電話番号
④クイズの答え ⑤希望賞品 ⑥なんでもメッセージ
を書き込んでください。写真付きでのおたより
もお待ちしています。

★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふ
うに使っています」「私のちょっとした工夫」
「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・
要望・意見」、イラスト、「自分へのごほうび」など
をお待ちしています。

★年代はご登録の情報に基づいて掲載いたします。

★正解者の中から、抽選で250人に

A. コープみやざき商品券(500円)、
B. かんたん料理集⑤(780円)をさしあげます。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせ
ていただきます。

コープクイズ 2119号(7月分)の答え

☆答え…③ にじのわ

☆応募総数…826通 ☆正解者数…820通

9月にじのわ
コープクイズ
→機関運営部(9月末〆)

答

クイズの答えを記入後に
希望賞品を〇で囲んでください

A B

なんでもメッセージ

回答いる方は〇、
いらぬ方は×を→()

市・町・村(受取場名)

〇で囲んでください。

(氏名)

様 (組合員番号)

(TEL)

受付者サイン

※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その場合写真や
名前、年代掲載にご協力いただけますか。〇をお願いします。
(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可/年代不可)