

“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 275,749世帯
県内全世帯に対する加入率 58.1%
一人平均出資金額 18,478円 (10月12日現在)



11月
532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>



1番好きな 鍋料理

豆乳鍋とみぞれ鍋

延岡市の組合員さん(60代)
私は豆乳鍋とみぞれ鍋が好きです。豆乳鍋はゴマとラー油を
少し入れて担々麺みたいにして食べるとおいしいです。みぞれ鍋
は大根をたくさん擦って入れて、ヘルシーに食べられます。寒く
なると鍋料理が多くなりますよね。野菜もたくさん摂れて、栄養
面でも万能ですね。

ネギ鍋大好き！

宮崎市 H・Tさん(60代)
「ネギ鍋」大好き！テレビでネギ農家さん一押し「ネギ鍋」が
紹介されてから、毎年作るわが家の定番鍋になりました。材料は
シンプルにたくさんの長ネギと豚バラ肉のみ。しめにマロニーか
春雨を入れて食べるのがわが家流！(汁も残りません)

何でも入れる寄せ鍋

延岡市の組合員さん(60代)
うちの鍋は本当にあるものを何でも入れるので、寄せ鍋です
ね。味付けもその時の気分で変わります。お肉も鶏肉の時もあれ
ば、豚肉の時もあります。きのご類をたくさん入れるとダンも出
ておいしいです。薄揚げに餅を入れたり、玉子を入れたり、鍋って
本当に万能選手です。



「にじのわ」は毎回読ま
せてもらっています。中
でも組合員さんのおたよりは
感心したり、共感したり。
10月3回のG・Sさんの
「毎晩反省」！そうなん
ですね。残された時間も数
えるほどなのに。笑って終
われるように、涼しくなっ
たので、少しずつ動きまし
ょう。あと3年で80歳
のT・Yより。

店舗内に備蓄用品が並ん
でいて、私も自宅にいくつ
か置いています。最近は大
カタログを見ながら冷凍食品
を買いだすことが多いです。

自然解凍で

宮崎市 N・Iさん
(50代)

物価高でバランスよく食
材を揃えるのがなかなかで
す。朝ドラの知恵を拝借。
メニューに海のものや山の
ものが入っているかチェッ
ク。魚を摂らないときは、
味噌汁にワカメを入れれば
オッケー。気が楽になりま
す。

知恵を拝借

宮崎市 K・Nさん
(70代)

成長が楽しみです

宮崎市 A・Kさん
(60代)
やつと朝夕は少しだけ涼
しくなりましたね。あまり
暑いと家庭菜園のじやがい
もの種手が腐ってしまう
ので、先日植え付けました。
二十日大根とミニ白カブは、
種を植えたらすぐに芽が出
てきました。収穫はまだ先
ですが、野菜の成長が楽し
みです。

その中でも自然解凍で食べ
られるものを冷凍庫に備蓄
しています。枝豆や南蛮漬
けの魚など。また見つけて
購入します。

通じますか？

宮崎市 R・Yさん
(60代)



インフォメーション

2025年 家事家計講習会 あなたの家計、今どうなっている？

- ◆日程：11月18日シニアの生活で大切にしたいこと
19日夢を叶える教育費・物価高 捨てない 使い切る
20日手間の貯金で笑顔の食卓を・子育て世代のお金のこと
21日くらしの習慣を考える
22日子育て世代の食生活、お金のこと
27日どれくらいかかった？教育費
- ◆参加費：友の家 400円
続会場 1000円(ランチ付き)
延岡会場 1400円(ランチ付き)
- ◆申し込み：右記二次元コードから
- ◆お問い合わせ：宮崎友の会HP
<https://www.miyazaki-tomonokai.com/>
電話 080-1923-0416(黒木)



お知らせ 「出資金」の返金申請について

減資申請・自由脱退の申請は

12月31日受付分までが、2026年3月末 返金となります

出資金とは

- ◆生協の事業経営の“もとで”です。組合員1人当たりの1ヵ月の利用高程度で
ある2万円以上を目標に、増資をお願いしています(上限50万円)。
- ◆剰余が出た場合は、出資配当があります。

減資する(出資金を一部減額する)には

- ◆2万円を超える部分について、減資することができます。
- ◆「出資減資申込書」は、地域責任者または店舗のサービスカウンターで常備
していますので、お申し出いただきご記入後提出してください。
- ◆返金は「登録口座への振り込み」「指定口座への振り込み」「くらしの積立へ
振り替え」から選択することができます。

脱退とは

- ◆脱退には、自由脱退と法定脱退があります。自由脱退とは、組合員さんの都合に
よる脱退のことです。法定脱退とは、県外転居や本人死亡による脱退のことです。
- ◆「法定脱退」の場合、年度末を待たず、商品代金支払い完了後の翌週木曜日の
返金となります。
- ◆「自由脱退」の場合、12月31日受付分までが2026年3月末に返金となります。
来年(2026年)1月～12月に申請された場合の返金は、2027年3月末となり
ます。

〈お問い合わせ先〉経理部 電話 0985-28-0047(月曜～金曜 9:00～17:50)

小学生の頃、兄妹で宮崎
から徳島県祖谷の祖父父母の
家まで、船や電車、バスを乗
り継いで行ったことがありま
す。到着したときの私は少し
大人になったような気がして
いましたが、当時は携帯電話
もなく、田舎で公衆電話す
ら見当たりませんでした。母は無
事に着くまでどれほど心配
しただろうと今になっても
よく気づきます。

私も親となり「可愛い子
には旅をさせよ」という言葉
の難しさに頭を悩ませていま
す。親の心配をよそに娘は自
分で手続きを行い、海外の大
学に進学しました。言葉や文
化の壁に涙する日もありな
がら日々成長しています。息
子も高校生からの寮生活を
経て、夏休みから一人暮らし
を始まりました。学業や部活に
励みつづアルバイトにも挑戦
し、自分の世界を広げていま
す。小さい頃から病弱やケガ
が多いので心配は尽きません
し、時には学校から呼び出さ
れることもありました。それ
でも、そうした経験もまた成
長の糧なのだと思最近よう
く受け止められるようにな
りました。そんな私の横で、
夫は笑顔で子どもたちの機を
送り出します。理由を尋ねる
と「信じてるから」と一言。
その言葉に、心配して子ども
たちの可能性を狭めていた
のは私自身だったのだと気づ
かされました。「この子た
ちなら大丈夫」と信じて見守
ることこそ、親にできる一番
の応援なのかもしれません。
あのとき母が信じて送り
出したくれたように、私も子
どもたちを信じて見守ってい
きたいと思います。

(50代)

11月から3月までの
冬季限定

電話一本で配達してもらえて便利です！

昨年からのポリ缶灯油の配送サービス
を利用しています。電話1本で配達して
もらえ、代金は引き落としなのでとても
便利です。仕事をしていて留守にしてい
ますが、帰ると届いているので、とても
助かります。



(宮崎市の組合員さん)

☆事前に登録が必要です。配送をご希望の方は、生活サービスセン
ターにお電話していただくか、地域責任者にお申し付けください。
後日、申込用紙(登録用紙)をお届けします。
☆灯油配送サービスは、一部配達できない地域がございます。
☆価格は地域によって異なりますので、生活サービスセンターにお問
い合わせください。

共同購入のカタログ回収にご協力ください

回収されたカタログは製紙メーカーに送られ、コアノンロール(トイレットペーパー)などに
リサイクルされます。ご協力よろしくお願いいたします。

◎ 回収できるもの ◎



- 共同購入で配布したカタログ
および印刷物
- 共済などのパンフレット
- くらしと生協、スクロールの
冊子(ホッチキスの針は取ら
なくて大丈夫です)

× 回収できないもの ×

- 共同購入の注文用紙
- 納品請求書
- 茶封筒
- 共同購入以外の
カタログやチラシ
- 新聞紙



⚠ 特に、新聞紙の混入にご注意く
ださい。混入するとリサイクル
できなくなります。

Q カタログはどうやって出したらいいですか？

A 紐などで縛ったり、通い袋やビニール袋(紙袋)に入れたり
せず、注文用紙とは別にお出ください。留守の方は、折り
コン(ドライ商品が入っている青箱)に入れてお出ください。受
取場に回収箱がある場合はそちらに入れてください。
※受取場によって出し方が異なる場合があります。



くらしと生協

ネット注文は履歴も見られて便利！

以前「くらしと生協」で注文した商品が、カタログではどの商品だ
ったか分からなくなりますが、ネット注文だと履歴を見れば分かります。
気に入った商品を再注文できるので、とても助かっています。

(宮崎市の組合員さん)

インターネットでのご注文や「ご注文専用フリー ダイヤル」は在庫確認もできて便利です。

- インターネットでのご注文はこちらから
<https://order.miyazaki.coop/dispel.html>
- 「くらしと生協」ご注文専用フリーダイヤル
0120-09-8282(月曜～土曜 8:30～21:00)
※年末年始は休業。



2次元コード



- ◆電話注文では期日時間帯指定お届け(無料)、組み立て設置サービス
(有料)も承っています(一部お受けできない商品もございます)。
- ◆「くらしと生協」冊子もお届けします。冊子カタログは、過去に「くらし
と生協」をご利用いただいた組合員さんにお届けしています。ご希望
の方にはお渡します。地域責任者、または店舗のサービスカウ
ンターまでお声がけください。

遊びにおいでよ！

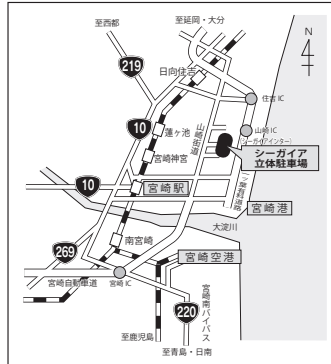
『車でフリーマーケット』

日時：11月30日(日曜) 10:00～15:00
※10時より前には入場できません。

場所：宮崎市 シーガイア 立体駐車場 2階

来場者の駐車場は、1階・3階・屋上です。

- 組合員さんのお店 → 165区画(食品以外の雑貨や衣類など)
軽食販売(テナント)→ お好焼き・焼そば・フレンチトーストなどの軽食など
- お問い合わせ：機関運管部 電話 0985-32-1234(月曜～金曜 9:00～17:50)
※出店者募集は締め切りました。



昨年のフリーマーケットの様子

● 2025年7月
「わが家の声カード」
のご報告
● 声を届けてくださり
ありがとうございました ●

「お気に入りの商品」や「もっとこうしてほしい」、「ありがとう」の声など、1,649人の組合員さんから声が寄せられました。いただいた声は、理事・職員がすべて読み込み今後の運営に生かします。

“わが家のお気に入り商品”
～「家族みんなお気に入りです」「こうやって使っています!」の声をたくさんいただきました～
いただいた声はカタログやお店のPOPなどでご案内していきます。

毎週欠かさず注文しています
街かどの花屋さんダブル

わが家は14歳の孫から92歳までの7人でくらしています。とても賑やかです(笑)。毎日のことなので、街かどの花屋さんダブルのトイレットペーパーはすごく助かっています。毎週かかさず注文しています。お気に入りの商品です。

今週お届けのカタログ
11月2回(532号)で
ご案内しています。

宮崎市 W・Yさん

パスタに入れて食べるのが大好きです
ヤリイカの白醤油漬け

素材そのまま醤油バターでもおいしいですが、私はパスタに使うのがとても気に入っています。下味もついているのでパスタとの相性ピッタリ。明太子パスタとして食べるのが大好きです。茹で上がったパスタとヤリイカの白醤油漬けを炒め、イカに火が通ったら、別容器に準備したマヨネーズと明太子、少々の醤油と混ぜ合わせます。アレンジで刻みのりやパセリを散らします。

次週お届けのカタログ
11月3回(533号)で
ご案内しています。

都城市 S・Tさん

毎週のお楽しみ
じゃりパン

お気に入りがたくさんある中で、1位に上げたのがじゃりパンです。外側はしっとり、クリームはじゃりじゃりして歯ごたえがよく、甘さもほんのりとてもおいしいです。毎週頼むのが楽しみの一つです。配達日のお昼に食べます。ありがとうございます。(地域責任者の) 貴島親洋さんに感謝。

今週お届けのカタログ
11月2回(532号)で
ご案内しています。

西都市 鎌田美咲さん

栄養満点の酢豚に
うまか酢豚

豚の角切りの処理もされていて、ワレもセットになっているので簡単に作れます。そしていろんな野菜も使えるので栄養満点の酢豚になります。味も丁度よいです。

川南町
眞田留理子さん

次週お届けのカタログ
11月3回(533号)で
ご案内しています。

友人のおすすめ
カットアボカド

私はこの年になるまで“アボカド”を自分で買って食べたことがありませんでしたが、友人が大のアボカド好きでいろいろな料理を食べさせてくれました。その中で1番簡単なのが、ご飯にアボカドをのせて、鰹節やコマをぶつて醤油をかけるだけ、混ぜて食べるとオイシー!アボカドの見分け方は難しいのでこのカットアボカドは助かります。

来月お届けのカタログ
12月3回(537号)で
ご案内しています。

延岡市 W・Yさん

～職員へのメッセージやうれしい声を、たくさんいただきました～

楽しいコープの日

コープの日が楽しいですね
1人だからまっています。
いつもありがとう。

宮崎市 W・Yさん

100回言っても足りないくらい

毎日暑中、たくさんの荷物を
えほえほと届けて頂き
ありがとうございます。
湯浅さんのおかげで
配達とてもスムーズです。ありがとう
を100回言っても足りない位です。

日南市 T・Mさん

見守り訪問ありがとうございます

いつもありがとうございます。
年寄り夫婦が留守番しており
生協さんが来ると安心しています
私が仕事で家に居ないので
週1の見守り訪問をしていただい
ています。ありがとうございます。

西都市の組合員さん

感謝感謝です!

戸別配達をお願いして3ヶ月が経とうとして
います。免許返納して我が家にとって、生協さんは
なくてはならない存在です。
重たい荷物を両手に抱え、いつも笑顔で
届けてくださる配達員さん(福永さん)に
感謝! 感謝です。

日向市 N・Mさん

音楽が鳴るとホーツとします

生協さんにお世話になっている35年になる
のですが、今迄にこれほど気持ちよく
しょう雨の日は朝からあつきます
音楽がなるとホーツとします
又担当の方の言葉使いからではあると
この商品への責任ある態度や愛着
をみての心くほり すごく感じています

宮崎市 N・Mさん

雨の日も風の日も

雨の日も風の日も
暑さがすごいときも ちゃんと とどけて
くださり 車をもっていない・免状も
もってなかったり 重いものなど ありがとうございます
たすかります。 前日になると思いた
生協から注文品が とくと思いた 物のす
安心します。

延岡市の組合員さん

お話ししながら気持ちがいいです

生協市書庫もCDショップもなので
生協に加入している 知人に頼まれ
てよく利用しています。電話コ
担当の方と面談がスムーズに
対応して下さり、いつも お話し
ながら気持ちがいいです。顔が見
えなくても誠実なお人柄が伝
わってきます。感謝 感謝です。

串間市 H・Kさん

感謝して受け取りに行ってます

今美郷町の川崎の388号陳は
道路改良工事で年末近くまで 中
通行止めやります。
そんなときに遠く田舎への配達業務
大変な苦労だと思います。いつも
感謝して注文品受取りに行ってます。
有難うございます x 100倍の気持ちで

美郷町 小田ミチヨさん

最高の旅になりました

思い立って沖縄へと2泊のホカと航空券の
手配をお願いしました。急な車だったので、サ
わらず、ホテル等の要望も聞き入れていただき
スムーズに手配していただき、最高の
旅になりました。いつも思いをはねて下さ
り、アドバイスに助かっています。ありが
たうございました。

国富町 I・Rさん

カタログを楽しみにしております

毎週送られてくる、生協のカタログは、いつも
楽しみにしています。
毎週送られてくる、生協のカタログは、いつも
楽しみにしています。
毎週送られてくる、生協のカタログは、いつも
楽しみにしています。

都城市 Y・Kさん

わが家のお気に入り ベスト20
いただいたお気に入りの商品の声を集計しました!

1位 あわせみそ1kg	2位 料理用白だし	3位 真鯛のかま 4~6切で220g	4位 生しほりもめん(2分割) 200g×2	5位 しめさば玄海漬 2枚で160g
6位 べんりて酢1ℓ	7位 そのまんま酢のもの 500ml	8位 冷凍ちゃんぽん麺 (細麺)	9位 生しほりもめん 400g	10位 ひのひかり (えびの産)
11位 しめサバ 1枚で約45g	12位 しじみ屋さんの冷凍しじみ	13位 炭火焼かつおたたき (タレ付) 100g	14位 そのまま食べられる蒸し焼き 80g	15位 うまいっ茶
16位 北海道の栗かぼちゃ 350g	17位 牛肉パラパラミンチ (合挽) 300g	18位 大きな手造りあしフライ 4~5枚で300g	19位 おつな鰻 8個で200g	20位 鰻楽うなぎめしの具 2袋で100g

「ここがちょっと気になるところ」
～困りごとや要望などの声をいただき、個別に回答させていただきました～

モルト食パンがとてもおいしく
気に入っていますが、商品が入って
いる袋の印刷が、テーブルにすぐに
写ってしまいます。底の部分にも
印刷してあるのでも下に何か敷いて
おかなければならず困っています。

仕入開発部
金丸しおり

コンサートなどのチケット配送について、封筒に内容表記が
あると困る場合があります。家族へのサプライズやプレゼント
で使用する場合、自分以外が受け取った時に中身がわからない
ようにしていただけると助かります。

生活サービスセンター
狩野芳彰

商品を確認したところ、少しの圧着で印刷
がはがれてしまう状況でしたので、製造メー
カーへ連絡をしました。そこで、包材の材質を変
更すれば印刷が写りにくくなると提案があり、
包材の材質を変更いたしました。貴重な声
をお寄せいただきありがとうございました。

ご注文されたチケットをお届けする際には、中に何が入って
いるかすぐわかるように「〇〇〇〇公演 チケット在中」と
表示してお届けしていましたが、ご意見をいただき、「チケット
在中」とだけ表記するように変更しました。また何が入っている
か、周りの人にわからないようにしてほしいという場合は「書類
在中」と記載することもできますのでお申し込み時にお伝えく
ださい。

次回の『わが家の声カード』は1月中旬にお届けします。みなさまの声をお待ちしております!