

“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 276,324世帯

県内全世帯に対する加入率 58.2%

一人平均出資金額 18,467円 (11月30日現在)



1月
540号
1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>



私の今年の漢字

その4

忙

宮崎市 Y・Tさん(70代)

忙しい年でした。今年は、孫娘が大学に入学してわが家から通学です。娘からあまり構わなくていいと言われました。でも孫は可愛くて、ついつい孫中心の料理になったり、後片付けも私がしたり、洗濯も増えて忙しい年でした。

厳

延岡市 M・Kさん(60代)

私の今年の漢字は「厳」の一言ですね。暑さも厳しくて毎日が大変でした。生活も米を始め、物価高で「どうやりくりしよう」と思う日々でした。体も年々衰えます。益々厳しい日々がやってくるのでは?と思う毎日です。来年こそは「楽」であってほしいです。

育

宮崎市 A・Sさん(20代)

6月に3人目が生まれ、長女を産んでからは約4年半。…子育てしかしていないような気がしますが、きっと子どもが大きくなった20年後くらいに、懐かしく感じるときが来るんだろうな。子どもの成長って、嬉しくもあり、少し寂しくもあるんですね。

わたしノート

宮崎市 M・Iさん

(60代)

昔購入した「エンディングノート」。手にしたもの、未記入のままウン十年!?今回「わたしノート」なるものを手にしました。ネーミングもいいなと。残された人(自分かもしれないが)のために、してほしいことを明記すること、 unnecessaryなものは断捨離しておくことを心掛けようと思います。今年も残り少なくなってきましたが、できることから取り掛かります!

私たちに

門川町 Y・Nさん

(50代)

季節ごとに、夫とドライブで観光地に行きます。何気ない話をして、コスモスや桜・ヒマワリの花を見て、道の駅で野菜をゲットして温泉に入ったり…。たまに合う休日私たちなりに楽しんでいきます。

家にある食材で

宮崎市の組合員さん

(30代)

忙しい日々の中で、家にある食材で料理をすることが増えました。今までは母に任せていたのですが、母が料理上手であることを改めて実感しました。大根とイカの煮物・菜飯など、新たに作り方を学んだのでまた近々作ろうと思いました。

姿勢よく

宮崎市の組合員さん

(70代)

寒くなると背が丸まって姿勢が悪くなりますね。それでなくても年を取ると、背中が曲がってくるので、姿勢よくを心掛けていきたいと思っています。

鍋の季節

日南市の組合員さん

(50代)

鍋の季節になってきました。今年は今までしたことのない鍋のメニューを増やしたいと、今から構想を練っています。楽しみです。まずはキャベツ鍋。

暗くても

三股町の組合員さん

(50代)

日中は過ごしやすい季節です。日暮れも早くなり、愛犬の散歩が大変ですが、近頃はピカピカ電気のついたリードなどもあり、暗くても華やかです。うちの子にも買わなくっちゃ!!

こたつで

延岡市 K・Kさん

(60代)

焼きいもがおいしい季節になりました!あつあつの焼きいもを、こたつで食べるのが好きです!

国際交流まつり

えびの市 J・Hさん

(60代)

11月はいろいろな催し物がたくさんありましたね。

開催しました

主催: コープみやざき・宮崎医療生協

生協いきいき健康ウォークin綾

11月15日(土)綾町 馬事公苑を集合場所にして生協いきいき健康ウォークを開催しました。気持ちよい青空の下、参加者は2km・5km・7kmのコースに分かれコース中にある果樹園や綾北川の景色を眺めながら思い思いのペースでウォーキングしました。

5kmコース参加者の感想

5キロコースに、姉妹3人で参加しました。

天気も最高でコースがどうかなあと不安でしたが、丁度いい感じでした。はじめにストレッチ体操もあり、運動不足な私には、とても分かりやすく良かったです。要所の案内板にも一言が付け加えてあり良かったです。次回もぜひ参加したいと3人で話しました。

(宮崎市 A・Tさん)



綾馬事公苑近く



綾北川にかかるつり橋

ご注意ください!

年末年始 口座振替のご案内

- 12月最後の口座振替は12月25日(木曜)です。
- 1月最初の口座振替は1月8日(木曜)です。
- 口座へのご入金には口座振替日の前日までをお願いします。

| 企画回 | 商品お届け日 | 口座振替日 | 現金回収 |
|-------|--------------------|----------|-------------------|
| 12月4回 | 12月22日(月曜)~31日(水曜) | 1月8日(木曜) | 1月5日(月曜)~1月9日(金曜) |

※店舗での買い物(12月14日(日曜)~20日(土曜))、ガソリンの給油(12月13日(土曜)~19日(金曜))も12月25日(木曜)に口座振替させていただきます。

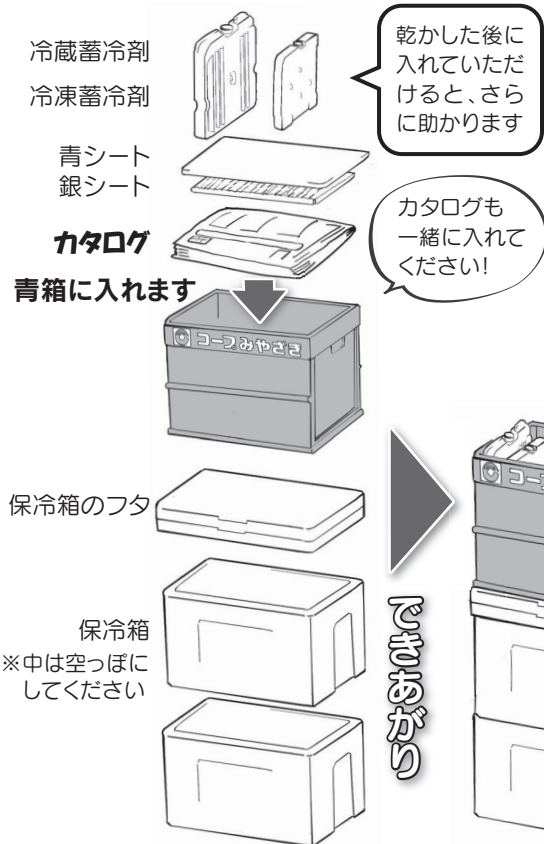


私の両親は、長崎で2人で生活して母は86歳、父は83歳になります。近くには姉夫婦がいて、病院通いや買い物などを手伝ってくれているので、姉には感謝しています。

父は8年前にペースメーカーを入れる手術をしています。8月にその電池交換手術のため、5日間入院しました。ちょうど月に1度の私の大学病院受診日と、父の手術日が同じ日でした。自分の診察が終わってから父の病院へ行き、手術が終わるのを母と姉と待ちました。

手術後、父が出てきて私を見ると第一声が「病院は異常なだったか?」で驚いたとともに、自分の体より娘のことを心配してくれるその優しさが嬉しかったです。私が「大丈夫だったよ」と言うと笑顔で「良かった」と言ってくれました。私は子どものころからお父さんっ子で、父が好きな野球やプロレスをテレビで一緒に観たり、夕食後には母も加わりキャッチボールをしたりしたのは楽しい思い出です。

私は、両親とは毎月数日間過ごすだけなので楽しいことが多いのですが、毎日会う姉にはいろいろ大変なこともあるようで、時々私に愚痴のメールが来ます。また母は、姉に対しての不満があるようで、電話で話します。私は両方の声を聴き「大変だね」と共感するくらいしかできませんが、みんなで仲良く長生きしてほしいなと思います。



通い箱(保冷箱・青箱)を大切に扱っていただき ありがとうございます！

通い箱ご返却の際は、図のような形で片付けていただきますと、地域責任者の業務時間短縮につながり大変助かります。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



お留守の時は注文用紙を専用袋に入れてください



箱のシールをはがしていただくと、全体で大きな費用の節約になります



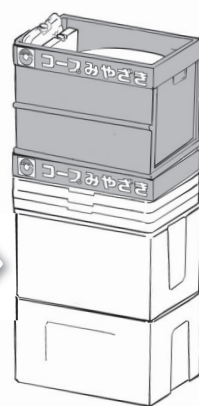
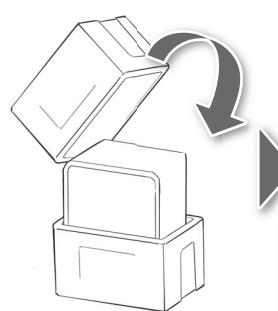
冷凍蓄冷剤は-40℃で凍る特殊な蓄冷剤です。家庭用冷蔵庫では凍らないため、その性能を発揮できません



*保管場所によっては、この通りにしない方がよい場合もあります。状況に合わせてご判断ください。

箱がたくさんある時は

保冷箱が3つある時は、上からかぶせます ※中は空っぽにしてください



青箱

たたんだ青箱
保冷箱のフタ

保冷箱

自動車保険

自動車保険のことで お困りごとはないですか？

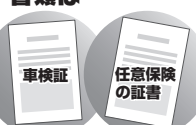
ご相談は無料です。自動車の保障(補償)でわからないことなど不安にお応えします。



自動車保険の契約満了の期日が近づいている中、急ぎよお願いして相談させていただきました。保険の内容もよく理解しないまま今まで来ていましたが、今回丁寧な説明を何回もしていただき、安心して契約することができました。ありがとうございました。

(小林市の組合員さんより)

お見積りに必要な書類は…



をご準備の上、お電話ください。



上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力のうえご返信ください。



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
FAX 0985-29-1080
(営業:月曜～金曜 9:00～17:50)

プラスサービスの職員は、全員コープみやざきからの出向です。

We Support



貧困で苦しむ世界の子どもたちにお年玉を ユニセフ「お年玉募金」 にご協力ください！

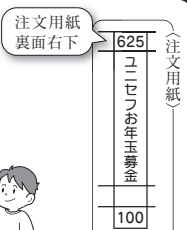


©UNICEF/UN0832031/Quintero

全国の生協が「バケツ1杯の水」を贈る運動として、ユニセフ募金に取り組んだのが1979年でした。それから40年以上『困難な状況にある子どもたちにお年玉を』と、みなさんのあたたかい支援活動が毎年続いています。

注文用紙で募金

今週お届けしている1月1回(540号)～1月4回(543号)までの注文用紙 625 番で1口100円から募金できます。10口以上の募金は、4桁、6桁番号注文欄に 625 と右詰でご記入ください。



店舗での募金

2026年1月4日(日曜)から1月31日(土曜)まで、サービスカウンターに募金箱を設置します。

外貨紙幣・コインの募金

封筒などに入れて地域責任者または店舗サービスカウンターへお預けください。

お預かりした募金は、日本ユニセフ協会を通じて、世界の子どもの食糧支援・教育支援に充てられます。

Q & A

カタログ回収にカタログを出す時に何を出してよいのかわかりません。にじのわや生活事業案内も出しているのでしょうか？



カタログ回収にご協力いただきありがとうございます。にじのわや生活事業案内も出していただいても大丈夫です。地域責任者からお届けした**カタログ**はすべて対象です。ただし納品書や、注文用紙など回収できないものもありますのでご注意ください。



◎ 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
- 封筒
茶封筒などの色付きの封筒
- 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。

- ふだんのくらし
- スクロール
- 共済・保険パンフレット
- にじのわ

- ぱれっと
- くらしと生協
- 生活事業案内

など。

共同購入カタログ以外のカタログやチラシは回収できませんのでご注意ください。