

“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 276,619世帯  
県内全世帯に対する加入率 58.3%  
一人平均出資金額 18,444円 (1月4日現在)



2月  
544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>

## 笑っちゃった できごと



### 朝起きたら

延岡市 迫田千波さん(70代)

朝起きたら炊飯器が空っぽ。前の晩、お米を洗い、水加減の調整までしたのに流し台に、置きっぱなしでした。あわてて「早炊き」モードに切り替えて炊きました。

### 笑顔笑顔

日之影町 甲斐しょう子さん(60代)

先日の夕方、些細なことで夫とけんか。息子が帰るなり一言「お母さん 笑顔」だよ。なにごとにも笑顔笑顔でね」そんなこえ～顔してましたかね? 思い出し、吹き出してしまいました。やっぱり笑顔大事ですね。

### つつい

宮崎市の組合員さん(50代)

わが家には猫が12匹います。毎日の餌代など大変ですが、それぞれ個性があり、楽しく生活しています。中でも「さぶ」という名前のオス猫は、舌をしまい忘れて出したまがよくあり、つつい笑ってしまいます。

一人暮らしだと、規則正しい生活を心掛けないといけないと思うほど、今日はこれでよかったのかなと。自分のことができてよし、人様には迷惑かけないようしようと思う。まずは身近な人。隣近所、子どもや孫。子どもといっても50歳を過ぎている子どもから週に1回は生存確認と言って電話があるが、これも楽しみにしている。



甥夫婦が航空祭のために帰ってきました。宮崎を出て、20年振りだと楽しそう

宮崎市の組合員さん (70代)

### 航空祭

11月に初孫が生まれました。里帰りせず、私が10日間ほど手伝いに行きました。逆子だったので、帝王切開での出産でしたが、今は1週間退院なんです。驚きました。娘宅の近くに赤江店があり、行ってみました。娘の好きなパンを買ったり、食材を買ったり。育休を取った、婿殿にお任せして帰ってきました。

宮崎市の組合員さん (80代)

### 人様には

宮崎市の組合員さん (80代)

私のちよつとした一工夫(手抜き?)、今はキャベツの使い切りです。以前は細かく切ってサラダ(一口大に切ってジッパーに入れ、塩を振ってもみもみ)が主だったのですが最近、キャベツを1枚ずつ剥ぎ取り、洗い、手切りで一口大にちぎり、耐熱ボウルに入れてオリーブオイルをまわしかけ、ラップをして10分メニューでチン。キャベツのオイル蒸しの出来上がり。いろいろなことにアレンジしています。

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ができます。

にじのわメールアドレス  
[niji@miyazaki.coop](mailto:niji@miyazaki.coop)

### キャベツの使い切り

宮崎市 Y・Hさん (60代)

### 初孫

延岡市 Y・Nさん (50代)

に語っていました。土曜・日曜と新田原に向き、2泊3日で航空ショーを見て過ごしました。本人はこの上ない幸せな時間だったと思います。一緒に夫ともども、新しい時間を過ごせました。

### 久しぶりの

都城市 R・Kさん (40代)

久しぶりの東京。住んでいた時より、すぐに化するのも大都会です。歩くのも都会の人は足早で、最近車ばかりの生活に慣れていて、ちよつと体力のなさを感じました。

周りの組合員さんと  
交流して、声をお聴  
かせください!

## くらしの交流会

### 「栄養会」を開きました

宮崎市 R・Tさん

倉岡男子バレーボール部のメンバーと保護者で、県大会へ向けての「栄養会」を開きました。コープのケガ保険にたいへんお世話になっているという話で盛り上がりしました。次の大会は、優勝めざしてがんばるぞー!!



倉岡男子バレーボール部のみなさん

☆『くらしの交流会』補助制度は組合員さん同士の交流を応援し、交流で出た声を生協の事業に生かしていく目的で行っています。

☆2人以上の組合員さん同士の交流する機会(お茶会・お食事会・忘年会・歓迎会・送別会など)であれば、お1人500円を上限に補助します(年1回)。

交流会の写真も  
お待ちしております!

まずは、くらしの交流会補助申請書をお取り寄せください。

くらしの交流会補助申請書 請求番号 370838 番

## 『くらしの交流会』補助制度のご案内

2025年度分は、2026年3月31日までに開催された交流会が対象です。

### 例えばこんな交流で使われています

お母さんとお茶会	PTAなどの懇親会	サークルなどの食事会	ご近所・職場の歓迎会、送別会	お友だちとのランチ

### ◆交流する組合員さん同士は、どんな関係でもOKです。

- ・共同購入グループ・職場・ご近所さん・お友だち・親戚など。
- ・生協の組合員さん以外の方がいる場合もOK! (ただし補助対象は組合員さんのみ)

お問い合わせは、機関運営部

電話 (0985) 32-1234 (月曜～金曜 9:00～17:50)

みなさんは、人生を山にたとえるときたら、どのように表現しますか。

昨年のことになります。が、女性として初めてエベレストに登頂した田部井淳子さんを描いた映画「てっぺんの向こうにあなたがいる」を観ました。山が好きな私ですが、田部井さんについては知らないことも多く、その前向きでしなやかな生き方に心を揺さぶられました。そして田部井さんが、独身の時も、妻としても、母としても、どんな時でも「田部井淳子」であり続けた姿に強さを感じました。

私自身、この年になってもまだ自分の足でしっかり立てていないと感じています。それは、人間関係にうまくついていけず、体調を崩した時に顕著にあらわれます。田部井さんは仲間が離れ、子どもが巣立ち、病に向き合う中で、後ろ向きな考えは一切なく、一歩ずつ前へ進んでいました。その前向きさには人としての強さがあり、静かに背中を押されます。

映画を観たあと山に行くと、自分の強さや弱さがほんの少し見えてくる気がしました。いま向き合うべき相手は、誰でもない自分自身なのだ。よかったら、みなさんも機会があれば観てみてください。観たあとには、小さな山でもふらっと登ってみたくなるかもしれません。

田部井さんは「人生は8合目からが面白い」と言っています。私はまだその手前かもしれないですが、きつとどの合目にも大切な景色があると思ひ歩いていこうと思います。

(夏) (40代)



## 組合員さんから お聴きました!

### 「干してから冷凍」

宮崎西支所 坂本美咲



地域責任者: 今日はまいたけが、たくさんきてますね。

組合員さん: 干して冷凍させるから一気に注文したとよ。

地域責任者: 冷凍保存させるのはよく聴いてましたけど、干してから冷凍させるのは初めて聴きました。

組合員さん: 干すと、うま味と栄養が増すとよ。冷凍させることで、日持ちもするし使うときも、味噌汁にパツと入れて使い勝手がいいのよ。

とお聴きました!



「雪国まいたけ70g」  
今週お届けの544号カタログでも  
ご案内しています。



CO・OP共済ニュース

## CO・OP学生総合共済のお知らせ!

お子さまが大学・専門学校に進学した時に、安心して生活できる保障内容のCO・OP学生総合共済のご案内です。

負担の少ない、月々1200円の掛金で、入院保障日額1万円など学生さんの助けになる保障内容です。

卒業後は、新社会人コース(学生総合共済からの更新・更改専用コース)に移ることができます。

掛金は30歳までそのまま、ほぼ同様の保障内容を備えることができます。



**\* 現在、大学生協で学生総合共済をご契約の方で、  
2026年3月卒業予定の皆様へは、コープ共済連から新  
社会人コースへの満期手続きのご案内をお届けしています。  
そちらもぜひご確認ください。**

※詳しくはパンフレットをご覧ください。

【お問い合わせ先】 コープみやざき  
共済センター 電話 0985-29-3700  
(月曜～土曜 9:00～17:50)

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会



## EcoRing 宅配買い取りサービス

断捨離で利用しました。店に持っていく時間、査定までの待ち時間もなく、自宅のできるの、とてもありがたいです。今後も利用していきます。

(宮崎市の組合員さんより)

古い衣類でもかまわないと聞いたので安心しました。(思い出の品はほとんど古いので)どこかで誰かが使ってくれると思うとうれいです。

(諸塚村の組合員さんより)

「家の中をスッキリ片付けたい」  
「捨てるにはもったいない。誰かに使ってほしい」  
という方にピッタリです。

ご自宅で箱に詰めて送るだけで、  
宅配買い取りがご利用できます。

- 査定だけでも申し込みできます。
- 査定金額にご納得いただけない場合は、負担なしで返却もできます。

くわしい資料は  
こちらからご覧ください。



資料請求番号

**370073**

お問い合わせ先 生活サービスセンター  
電話 0985-29-5800 (月曜～土曜 9:00～17:50)

ご依頼から買い取りまで **カンタン3ステップ**

査定・送料 無料

宅配キット  
申し込み



品物を送る



査定金額を  
ご案内

### 宅配キットは注文用紙からご注文できます

ご自宅の  
箱利用

伝票のみ・紙袋・エコバッグはポストへ  
配達するので受け取りもスムーズ!

二次元コードからインターネットで  
ご注文ができます。



伝票のみ  
注文番号 372793



紙袋  
注文番号 372811



エコバッグ  
注文番号 372831



ダンボール(小)  
注文番号 372849



ダンボール(中)  
注文番号 372857

伝票はついてきます!

1回のご注文につき、1種類のみで、かつ1つのみのお届けです。

共同購入注文用紙に注文番号と数量1とご記入ください。

(1回の査定が終了後、新たにご注文できます)

※生協にご登録されている住所へ、直接宅配会社よりお届けします。

※宅配会社へ連絡していただければ、ご自宅へ回収に伺います。

※伝票のみで、ご自宅の箱を利用される際は、縦・横・奥行の3辺の合計が130cm  
以内の箱、1箱のみのご発送をお願いします。

※紙袋・エコバッグには割れ物を同梱しないでください。

## 愛車の車検・点検や修理も承ります



始めは自分で工場を探していましたが、予約待ちのところが多かったり、料金についても不安がありました。生協を通すことで、安心できました。ありがとうございました。

(宮崎市の組合員さん)

### 提携の車検修理工場

高千穂町三田井: 飯干自動車整備工場  
延岡市須崎町: 三和自動車整備工場  
日向市財光寺: 中西自動車販売  
新富町三納代: 石崎自動車工業所  
宮崎市恒久: 小村自動車サービス  
宮崎市大瀬町: リバーサイドカーケアセンター  
宮崎市芳土: 藤元自動車工場  
都城市上町: 栄輪モータース  
日南市星倉: 福永自動車



- ・どこの提携工場でも同じ料金設定で安心。
- ・ご利用代金が利用割戻しの対象となります。
- ・小さな修理でもご相談ください。
- ・部品交換(修理箇所)がある場合は電話などで、分かりやすく説明をし、ご了解の上で作業に入ります。
- ・車検の際、車の持ち込み・引き取りをされる場合は片道1,000円の割引。
- ・車検時には部品交換の工賃10%引き。
- ・出張見積もりいたします。
- ・代車は無料でご用意します。
- ・職場への引き取り・納車もできます。

コープ車検の料金やサービス内容、提携工場の  
地図を掲載した資料をお送りします。

資料請求番号

**355232**



お申し込み・お問い合わせは  
**カーライフ支援センター**

電話 0985-29-5800  
月曜～土曜(祝日も営業)9:00～17:50

こちらからも  
どうぞ!