

“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。

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  
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355  
ホームページアドレス <https://www.miyazaki.coop>

### —みなさまへのお約束!—

- 満足できなかった商品がありましたら、返金、交換いたします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出ください。
- 欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウンターにお申しつけください。ご要望にお応えいたします。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

### おたより<12月号より>

### <私が健康のために続けていること>

#### 「北海道ポテトサラダベース」は便利

何と言っても、ポテトサラダベースは便利。時短で調理できおいしいです。今までは、じゃが芋を蒸かしてつぶして作っていましたが、最近は、野菜の値上げもあり、ますますこのサラダベースが必要になりました。

国富町のK・Bさん(70代)

わが家もポテトサラダベースは、いつでも冷凍庫にあります。一品作ろうかと考えた時、すぐに役に立ってありがたいですし、とてもおいしいです。じゃが芋を1cm角切りにしてゆで、野菜やハムと一緒にサラダベースと混ぜると、また楽しいポテサラになります。


延岡市の組合員さん(70代)

#### 牛乳割りリンゴ酢

毎朝、りんご酢を牛乳で割って飲んでます。運動やダイエットは長続きしませんが、これだけはずっと続けています。

宮崎市のY・Nさん(50代)

健康のために私が続けているのは、90歳の祖母と一緒に楽しむ家庭菜園です(♡) 最近は野菜づくりに夢中で、日々の成長を2人で楽しんで見えています。祖母の健康の秘訣は、自分で育てた野菜を食べ、土に触れて笑うこと! たそがて、季節の移ろいを感じながら祖母と過ごすこの時間こそが、私の一番の健康習慣です(♡)



日南市のS・Sさん(30代)

#### 臭だくさんの汁物

できるだけ朝ご飯に、汁物を摂るようにすることです。味噌汁を作って、野菜もたくさん入れて、タンパク質は豆腐を入れて、というのを意識しています。平日はバタバタなので、少しでも子どもたちに野菜を摂ってもらいたくて、汁物にたくさん入れます。延岡市のS・Sさん(30代)



#### スクワット

私はお風呂上りに、ドライヤーをかけて髪を乾かしている時に、スクワットをすることです。何かをしながらは続くと思い、実行しています。息子もお嫁さんに勧めていると聞き、嬉しく思いました。

都城市のY・Kさん(60代)

#### 起床前にストレッチ

朝、起き上がる前に15~20分くらい布団の上でする簡単な体操やストレッチを、10年以上続けています。両手足を上げてブラブラさせるゴキブリ体操や、両足を揃えて曲げ胸に引きつけて腰を丸めるストレッチなどです。お陰で起きてからの身体の動きがスムーズに感じます。

宮崎市のY・Mさん(60代)

#### 朝のヨーグルト

もうかれこれ20年くらい、毎朝ヨーグルトを食べています。その効果はわかりませんが、インフルエンザもかかりませんし、風邪もほとんど引いていません。ヨーグルトはプレーンにバナナを入れたり、ハチミツをかけたりして食べています。今年も予防効果を期待しています。

都城市のN・Hさん(50代)

#### 愛犬との散歩

愛犬のためにと思って歩いているのですが、本当は自分のためです。犬と一緒に歩けるけど、私一人だとさっさと歩かないかな。愛犬に感謝しながら楽しく歩いています。

宮崎市のK・Aさん(70代)



#### 足指じゃんけん

足の指でグー・チョキ・パーをやっています。イスに座ってテレビを見ている時など、思いついた時にちよこちょこっと動かします。心なしか最初の頃よりも、パーがものすごく開くようになりました。

宮崎市のN・Sさん(50代)

#### 睡眠をたっぷり

健康のために続けていることは、「睡眠をとる」ことです。持論ですが、睡眠が不足すると免疫力が下がり、風や感染症にかかりやすくなると思っています。だから、早く起きようと思った日に起きられなくても、「体が睡眠を欲しがっているんだ!」と思うようにしています(予定していたことが終わらないこともあるんですけど...)。

宮崎市のM・Kさん(80代)



#### かかとの上げ下げ

私はながら運動です。かかとの上げ下げを、時間があつたらするようにしています。コーヒーを淹れている時、歯磨きの時など、最近は朝ドラを観ながらその場駆け足運動をしています。来年からは掃除をまめにし、より体を動かす時間を増やすぞ!と思っています。

宮崎市のS・Hさん(60代)

#### よく笑う

仕事のこと、家族のこと、日々いろいろありますが、たくさん話をして、夜テレビを見ながら笑って、すっきりします。どうしても笑えない時は、「よく寝る」です。宮崎市のE・Kさん(30代)

### 2027年度 コープみやざき

## 総合職職員採用説明会・試験のご案内

~組合員さんからの「ありがとう」がいっぱい寄せられる組織で働いてみませんか~

2027年度採用の総合職(月給職)職員を募集するにあたり、説明会と一次試験を4月4日に行います。2回目は5月2日を予定しております。



地域責任者

吉元美智会長や実際に働いている職員の話が聞けますよ! 昼食は準備します。

#### 【1回目】

日時: 4月4日(土)  
 ・説明会 10:00~12:00  
 ・座談会 12:00~13:00  
 ・一次試験 13:00~14:30  
 会場: コープみやざき 本部  
 (宮崎市瀬頭2丁目10番26号)

共同購入の配達やお店をはじめ、旅行や住宅、共済などのお仕事や、商品開発、仕入、情報システム、物流、総務、経理などさまざまな仕事があります。

採用対象: 2027年3月 大学・短大・専門学校卒業見込みの方、および、一般求職者となります。※既卒者については高卒も可。  
採用人数: 7名前後

※最初の配属は ①共同購入 ②店舗 ③システムに関わる部署 (ただし最初の2~3年は ①または② に配属)になります。  
一次試験申し込み: コープみやざきホームページで案内している所定の履歴書を、1回目は3月27日(金)必着、2回目は4月24日(金)必着で、総務部へお送りください。

お申し込み先: コープみやざき 総務部 〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10-26 電話 (0985)32-1234 (営業時間は平日の9:00~17:50です)

※二次試験(グループワーク・面接)は、別日に行う予定です。詳しくは、コープみやざきホームページ求人をご覧ください。→

## 生協いきいき健康ウォークin 日向

みんなで、楽しく歩きましょう!

コープみやざきでは、ウォーキングを通して、運動の大切さをみんなで体感することを目的として開催します。春の一日、ご家族や友人の皆さんでウォーキングを楽しみましょう!



5km・7kmのコース

日時: 4月18日(土) 受付 9:30~ 午前10時~午後1時(ゴール到着後解散) 雨天の場合は中止になります。

参加費: 無料  
集合場所: 日向市幸脇地区 日向サンパーク公園 ウォーキングコース

お舟出の湯から権現崎公園などを經由して、美々津町並み保存地区など、3つのコースがあります。

- ①美々津・町並みコース (7km)
- ②権現崎公園コース (5km)
- ③サンパーク公園周遊コース (2km)

#### お申し込み方法

※店舗のサービスカウンターで、申し込みできます。

※電話の場合は、コープみやざき機関運営部 (0985-32-1234) までどうぞ。

※二次元コードからも申し込みできます。→

締め切り: 4月3日(金) ただし、定員の150人を超えた場合は締め切ります。

★詳しい案内は、参加申し込みをされた代表者の方に、4月14日(火)までに順次郵送します。

## 冬のふとんは

布団丸洗い・再生

“きれいに”洗ってから...

TEL1本でとても便利でした

最近布団の再生をしてくださる方がいなくて、困っていました。生協さんがしてくださることがわかり、TELしました。TEL1本で集配から全てをしていただき、とても便利でした。対応もとても良かったです。

(ふとん再生を利用された西都市組合員さんより)

#### 丸洗い(種類・サイズは問いません)

- 1枚... 7,095円
- 2枚... 10,890円
- 3枚... 16,170円
- 4枚... 19,140円 (いずれも税込)

※羽毛布団3枚限定 13,200円

#### 防ダニ加工無料サービス中

#### 丸洗い・再生

- 羽毛布団... 21,582円~
- わた布団(掛)... 13,530円~
- わた布団(敷)... 13,750円~ (いずれも税込)

古い布団や、羽毛が出てきた布団も再生して、喜ばれています。



お申し込み・お問い合わせは  
生活サービスセンター 電話 0985-29-5800 (営業 月曜~土曜 9:00~17:50)



### 店長便り

皆様こんにちは。店長の西村です。1月に延岡市の北小路店から異動してまいりました。出身は宮崎市で現在は日向市在住です。孫は5人で、昨年還暦を迎えました。趣味は温泉に入ることとウォーキングで、木城町の温泉「湯らら」のサウナで整え、近くのケーキ屋さんでロールケーキを買ったり、高鍋町内でご飯を食べて自分にお酒を買ったりしています。これから、高鍋町のことをいろいろ教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。

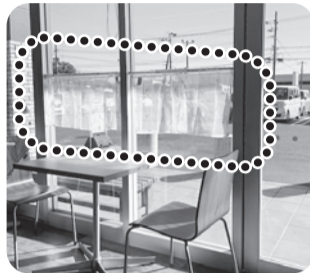
話は変わって、昨年末に福岡市のショッピングモールに立ち寄ったところ、「ガンダム」の巨大なロボットがありましたので、思わず周りの日本人や外国人の観光客を真似て写真を撮りました。私が子どもの頃のアニメと言えば「巨人の星」や、実写では「ゴジラ」「ウルトラマン」でした。今のアニメに詳しくはないのですが、最近では日本のアニメが世界中で大人気だそうですね。孫もアニメ

にしむら せいし  
店長：西村 清志  
「福岡市にあるガンダム巨大ロボット前で」

「鬼滅の刃」の影響でチャンバラをしていたので、その姿を見て大変懐かしく思い出しました。現代風で危なくないように、風船の棒のような刀でした(^.^)。私たちの時代はTVの時代劇が人気で、お風呂用の薪で刀を作って風呂敷をまわって遊んだり、豆鉄砲や竹トンボも作ったりしていたので、時には苦勞し痛い思いもして、それもいい思い出です。今はなかなか自分で遊び道具を作ることはないでしょうね。ここでやっと私の出番となるかと思いきや、興味はゲームソフトで、痛い思いは懐(財布)ばかりでした(笑)。

【コープ委員長交流会のご意見から、変更いたしました】  
●「くつろぎコーナーは外から丸見えで、落ち着かないことがあります。カーテンを下げると日差しがさえぎられて寒い、レースのカーテンなど付けられませんか？」

今回のご意見を受けて、レースのカーテンを2カ所だけ付けることにしました。両サイドは災害時の緊急避難のための観音開きのドアとなっていることや、逆に「外を眺めながらゆっくりしたい」との声もありますので、何卒ご了承くださいませ。



くつろぎコーナー

### 知っててお得!知ってて便利! 荷物を送るなら「店舗にここに便」が便利!

当日お店で購入した商品を、そのままサービスカウンターから宅急便で送ると、お安い料金(送料)でご利用できます。ご自宅からの持ち込みの品物は、箱の容量の半分までOKです。



米、野菜、衣類など、持ち込みは箱の半分までOKです!

店舗にここに便は、とても助かりますね。娘が東京に居るので、時々荷物を送るのですが、普通に送ると送料が結構高いので大変です。生協は「持ち込みも半分までOK」なのもいいですね。  
高鍋町のM・Kさん(60代)

店舗にここに便の説明が、ハロー!コープに載っていて良かったです。決まりが明確に書かれていると、友だちから聴かれた時に説明がしやすいです。私も子どもたちへの荷物は、毎回コープで送ります。丁寧に対応していただいて、いつも助かっています。  
宮崎市のS・Hさん(60代)

※当日購入の商品でも、一旦自宅に持ち帰られた商品は、持ち込み扱いとなります。

○お持ち込みの荷物が箱の半分を超える場合は、「持込運賃」となります。

- ◆店に準備しているダンボールの空き箱は、自由にご利用ください。
- ◆冷蔵・冷凍の場合は、別途クール料金がかかります。
- ◆送り状の「印字サービス」もできます。
- ◆共同購入の「ここに便」とは、料金(送料)が異なります。詳しくは、サービスカウンター職員におたずねください。

### <お世話になりました ありがとうございます>



惣菜部門  
そのだ ゆうすけ  
園田 祐介さん

この度、花ヶ島店へ異動することになりました。高鍋店では約3年半お世話になりました。高鍋店での勤務は、長いようで短い時間でした。近くにはおいしい餃子屋さんがたくさんあったのに、一度も行けず残念でしたが、今度休みを利用して食べに行きたいと思っています。組合員さんとはたくさんのお話ができて、優しい職員にも囲まれ、楽しく仕事ができたと何よりも私の宝物です。本当にお世話になりました。これからも高鍋店をどうぞよろしくお願いいたします。

### <3/28・29・30のお楽しみ市のご案内>

今回のお楽しみ市は、『一年間のご利用・応援へ感謝! ありがとうございます1割引企画』です。2025年度にお店をご利用いただいた組合員の皆様へ、感謝の気持ちを表す3日間となります。一部、たばこや切手等、対象外商品もございますが、コープ商品も含め、ほとんどの商品が1割引となります。この機会にぜひお知り合いの方も誘ってください。皆様のご来店を、職員一同お待ちしております。



### 駐車場の困りごともお相談ください!

これまでは車が1台で良かったのですが、春から就職する娘が車を持ち、駐車するスペースが必要となりました。今回、庭木や塀を取り除いて、駐車場を拡げてもらいました。おかげで、まだ運転が不慣れな娘も、すっきり駐車できるようになりました。  
宮崎市の組合員さんより

### 春の新生活・台風や大雨への備えは万全ですか

駐車場を広げたい・カーポートを取り付けたいなど、お気軽にご相談ください。  
子どもの車が増えるのに駐車場がないのよね  
カーポートの修理や、波板の張り替えも承っております。

お問い合わせは  
住宅センター 県内全域 (0985)29-5800  
営業日:月~土9:00~17:50 県北営業所 (0982)33-6215

### クイズ

◆今回のお楽しみ市は、『一年間のご利用・応援へ感謝! 1割引企画』です。組合員の皆様へ、感謝の気持ちを表す3日間となります。□に入るのはどれでしょう。  
②ありがとう ①いいね ③うれしい

◆「身近な暮らしの話題」、「ラジオ体操との出会い、思い出」、「お気に入り商品」、「サービス・対応についてよかったこと・ご意見・ご要望」等、右の〈何でもメッセージ〉欄にどうぞ。メッセージは必ず黒のボールペンでご記入ください。

■応募方法は、右の応募用紙に、答、氏名、組合員No.、共同購入をされている方は受取場名、を記入の上、お店のサービスカウンター、もしくは共同購入担当者へお出しください。はがきの郵送でも可。

●インターネットで応募の際は、<https://www.miyazaki.coop> 右の二次元コードからもすすめます。  
コープみやざきへのご意見・ご質問・クイズ → クイズ・クロスワード へすすんでください。

①組合員番号 ②お名前 ③メールアドレス  
④クイズの答え ⑤メッセージ ⑥ご利用店舗を選択し入力してください。

■郵送のあて先〒880-8530  
コープみやざきハロー!コープ編集委員会係

■正解者の中から抽選で400名に、商品券送付に関わるコスト削減のため、500円をくらしの積立に加算いたします。当選者のうち、共同購入に登録されている組合員さんには納品書に印字してお知らせし、共同購入未登録の組合員さんには、ハガキでご案内します。インターネットに登録している組合員さんには、加算の案内がメールで届きます。

■12月(No.360)ハロー!コープクイズの答 ④ 北海道  
応募総数 1,129通 正解者数 1,095通

キリトリセン  
ハロー!コープ No.363 クイズの答 (4月15日締め切り) →店舗支援部行  
2026.3月号

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いない)

(氏名) (組合員No.)  
(受取場名)

※メッセージを紙面等で紹介する場合、写真や名前掲載にご協力いただけますか。○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)