

“私たちの供給する商品を中心に  
家族の囲らんがはずむこと”  
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)

## <ほうれん草を使った料理>

### 胡麻和えがお気に入り

ほうれん草を使った私のお気に入りには、何と言っても胡麻和えです。茹でたほうれん草を絞って、胡麻、白だし、砂糖と合わせて、好みの味加減で、時にはハムやカニカマなども入れてとっておいしく食べていますよ。ぜひお試しあれ!

串間市のK・Mさん(60代)

### 白菜で巻いて彩り良く

ほうれん草は茹でて、カットしないでラップして、冷蔵庫で保存します。必要な分だけカットして玉子焼きに混ぜたり、白菜の葉1枚にほうれん草を手前からくるくる巻いたりして、鍋やシチューの具にします。野菜も高くなったので、少しずつ使って彩りを楽しみたいですね。

延岡市のK・Tさん(50代)

### スムージーにして摂取

ほうれん草とバナナ、豆乳をミキサーにかけて、スムージーを作っています。これが朝ご飯にもなるし、子どものおやつにもなります。野菜は刻んだり粉砕すると細胞壁が壊れて、栄養素の吸収率が上がると聞いたことがあります。野菜単体だと嫌がられるので、子育て中の私にとって、ミキサーは必需品です。

宮崎市のA・Tさん(30代)

### 赤貝と炒める

ほうれん草を茹でて食べやすい大きさにカットし、フライパンで缶詰の赤貝と一緒に炒め、卵でとじます。味付けは赤貝の味だけです。おいしいですよ。

宮崎市のA・Uさん(60代)

### ツナとのポン酢和え

たっぷりのすり胡麻の中に茹でて食べやすく切ったほうれん草とツナを入れて混ぜ、ポン酢で味付けしたものです。細く切った人参を入れたら彩りも良く、さらにおいしいです。

日向市のS・Hさん(90代)

### ちくわの和えもの

ほうれん草は茹でて、食べやすく切ります。竹輪は輪切りにします。両方を混ぜ、高千穂峡のつゆ(甘口)を好みの量入れて混ぜ、煎り胡麻をかけたらでき上がり。酒のつまみやご飯のお供にもどうぞ。

延岡市のR・Kさん(70代)

### 和風パスタ

ほうれん草を6cm程に切り揃えます。フライパンに和風パスタドレッシングとほうれん草、細切りベーコンを入れて炒めます。茹でておいたパスタを加え、炒め合わせればでき上がりです。サッパリとしてとてもおいしいです。

宮崎市のR・Kさん(60代)

### 簡単キッシュ風

ボウルに卵2~3個を溶いて、冷凍か生のほうれん草(生はレンジで軽くチン)を入れます。彩り良くしたいなら人参の細切りも加えます。白だしとお酒を少々、小麦粉も少し足して全部を軽く混ぜ合わせます。フライパンに全て流し込みふたをして、弱火でゆ〜っくり焼きます。ご飯向きではありませんが、ほうれん草が少し余った時など、使い切りできます。シーチキンなどを入れても良いですね。

延岡市の組合員さん(70代)

### ほうれん草の海苔巻き

料理と言えないほどではないのですが、母がよく作ってくれたのは、海苔巻きのようなものです。海苔を一枚広げて、その上に玉子焼きを広げて乗せ、さらに茹でたほうれん草を乗せて巻きます。それだけなのですが、パツと見ステキで、お気に入りです。

綾町の組合員さん(60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、一次試験を6月6日に行います。2回目は7月4日を予定しております。

【1回目】

日時: 6月6日(土)  
一次試験 10:00~13:00  
会場: 宮崎市中央公民館(予定)  
(宮崎市宮崎駅東1丁目2-7)

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。



地域責任者

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: 6名前後

\*最初の配属部署は ①共同購入 ②店舗 ③システムに関わる部署となりますが、初めの2~3年は、①または②に配属となります。

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5月22日(金)必着、2回目は6月26日(金)必着で、総務部へお送りください。間に合わない場合は、総務部へお電話ください。

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)

詳しくは、コープみやざきホームページの、求人案内をご覧ください。

## 小林 田植え交流会

参加者募集!

コープみやざきで取り扱っているお米 ひのひかりの産地小林市で、田植え交流会を開催します。昔ながらの植え方で苗を植えます。お米がどうやって育てられるのか学べる機会です。ご家族でご参加ください。



(写真は田植え風景です)

日程: 6月6日(土) 小雨決行

場所: 小林市北西方地区の田んぼ

参加者: 組合員さんとそのご家族、ご友人。

\*定員35人。申し込み多数の場合は、グループ単位での抽選となります。(初参加の方を優先します)

参加費: 小学生以上 1,000円  
3歳以上の未就学児 500円  
3歳未満は無料

\*バス代・昼食代を含みます。

締め切り: 5月22日(金)

直接、集合場所までお越しくださいの参加もできます。

お申し込み・お問い合わせ:  
機関運営部 0985-32-1234  
(平日9:00~17:50 土・日曜休み)

当日スケジュール  
(バスで移動します)

9:00	柳丸店発(小林店経由)
10:30	現地到着・開会式
11:00	田植え体験開始
12:30	昼食
14:00	現地出発(途中小林店・百笑村経由)
16:00	柳丸店着

こちらからでも申し込みできます。



夏休みの自由研究にも!

## 「環境測定」参加者募集中!

身近な環境を調べてみよう!

- 空気・雨・河川の環境について、簡単に調査することができます。
- 下の申し込み用紙にご記入の上、店舗のサービスカウンターへご提出ください(下記のお電話でも承ります)。

○参加費は無料。測定場所も自由に選ぶことができます。

\*それぞれの測定に付き、キットは2個まで申し込むことができます。

\*締め切り後の翌週、キットや説明書を郵送いたします。

○お電話でのお申し込みやお問い合わせは、(0985)32-1234まで、お気軽にどうぞ。

環境測定 参加申込書

組合員番号 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

空気・雨・河川それぞれの測定に付き、2個まで申し込むことができます。希望の個数に○をつけてください。

空気 雨 河川  
1個・2個 1個・2個 1個・2個

お申し込み締め切り: 7月1日(水)  
→機関運営部 田中・津嶋 行



写真は昨年参加された、落合優太郎さん

## くらしの中でお困りの際は「よろずサービス」へご相談ください

「よろず」はお困りごとの際に組合員さん同士で助け合うサービスです



こんな相談・依頼がありました!

- ・庭の草取り(芝刈りは支援できません)・お墓掃除・花の水やり
- ・家の掃除(お風呂場・トイレ掃除)
- ・旅行などで留守の際の愛犬の散歩(室内犬は支援できません)

\*支援者は地域にお住まいの組合員さんです。ご依頼の内容によっては、お受けできない場合がございます。

料 金	
〈依頼者〉	〈支援者〉
最初の1時間 1,500円 (以後、30分ごとに600円 加算されていきます。)	最初の1時間 1,300円 (以後、30分ごとに500円 加算されていきます。)
事務手数料として、生協が200円いただきます。	謝礼は「くらしの積立」に加算します。



支援いただける組合員さんも随時募集しています! 詳しくは右記へ



\*サポート者の自宅から依頼者の自宅までの距離が往復12km以上の時は、1kmにつき25円の交通費が発生します。

電話: 0985-32-4622  
FAX: 0985-32-3355  
メールアドレス: [yorozu@miyazaki.coop](mailto:yorozu@miyazaki.coop)

## 雨漏りでお困りの方はいらっしやいませんか

大雨が降った2日後、天井のシミに気づき、とても驚きました。慌てて住宅センターに電話したところ、瓦屋さんがすぐに見に来られ、丁寧な説明をしてくださり、ホッとしました。工事は約1ヵ月後となりましたが、その間、小まめな連絡をいただき、安心してお願いできました。

日向市の組合員さんより



突然の雨漏りでお困りの時など、まずはご相談ください。

瓦のずれや漆喰の剥がれも、調査・見積りいたします。

屋根に上って不具合箇所をしっかりと調査し、改善策を提案します。

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



たなか ひろたか  
店長：田中 大貴  
「私も息子もスキーが大好き～！」

### 店長便り

皆様こんにちは。店長の田中です。スポーツで球技系は苦手なのですがスキーは得意です。3月中旬にスキーに行ってきました。ゲレンデを滑走する爽快感が病みつきですが、一歩間違えると怪我をします。来年も気をつけて、スキーを楽しみたいと思いました。

5月は五月晴れも多く、清々しい天気も続きます。そして5月末になると梅雨が気になります。昨年の宮崎県の梅雨入りは5月16日で、平年より14日早く、統計史上初めて九州南部が全国で一番早い梅雨入りでした。梅雨明けも6月27日頃とこちらも記録的な早い梅雨明けでした。今年の梅雨はどうなるのか、天気予報をこまめに確認したいと思います。そして、そろそろ雨具の準備もしたいですね。日南店では梅雨の時期に合わせて、子ども用から大人用の傘をご案内いたします。ぜひご利用くださいませ。

### <一緒に働く新しい仲間を紹介します>



フロア部門  
わけだ みほ  
分田 美穂 さん

はじめまして、こんにちは。1月に入協しフロア部門で働いています、分田美穂(わけだみほ)と申します。お菓子とお酒を担当しています。商品についてわからないことばかりで、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ひとつでも多く商品のことを知りたいので、何でも遠慮なく声をかけてください。よろしく願いいたします。



農産部門  
うちま 久美子  
内濱 久美子 さん

はじめまして、こんにちは。1月に入協し農産部門で働いています、内濱久美子(うちまくみこ)と申します。仕事で体を動かすことが多く、体力がついたと感じています。たまに旅行して、おいしいものを食べたり温泉などに入ったりして、癒されています。まだまだ不慣れですが、お声がけしていただけると嬉しいです。よろしく願いいたします。

### <2月の「わが家の声カード」の受けとめ>

今回は日南店に対して、15件の声をいただきました。よかったよの声が4件で、「いつも丁寧な対応に感謝です」という声を2件いただきました。引き続き、組合員さんの声をしっかり受けとめて、丁寧にお応えしていきます。

商品の品揃えの要望も4件いただきました。それぞれお気に入りの商品を日南店でずっと購入されていて、この間品揃えができていなかった商品でしたので、今後、品揃えできないか調査・検討し、対応いたします。近くの店に要望しづらいことも、日南店へ要望をいただいていると感じました。これからも、組合員さんのお気に入りや品揃えの要望の声をひとつお聴きして、今後の品揃えに生かしていきます。声をひとつ紹介します。「カツ丼を買った時に私の不注意ですが、車の中で容器から汁が染み出ていることがありました。今はナイロン袋に入れていただけると助かります」と声をいただきました。お肉・魚・豆腐・漬物など水分の多い商品は、手を汚されたり野菜などの他の商品に付いたりすることのないように、袋に入れるようにいたします。貴重な声を寄せていただき、ありがとうございました。

良かったことはさらに伸ばし、ご要望や改善につきましては、できる限りお応えできるよう努力していきます。組合員さんに喜んでいただけるお店づくり、職員の気持ちのこもった対応に、引き続き努めてまいります。

### 知っててお得!知ってて便利! 折りたためるマイバスケット登場!

コンパクトでとっても便利

左:ピンクのマイバスケット  
右:ニューバスケット  
※大きさはほぼ同じです。

ニューバスケット  
1,900円  
(税込2,090円)

都北店(都城市)  
レジ・カウンター部門  
マネージャー  
いまにし えみ  
今西 絵美さん



これ、たためるから、使わないときは場所を取らず、いいよね!

◆使わない時は折りたためるので、場所を取りません。今までのマイバスケットと併せて、お選びください。色は3種類あります。各店のサービスカウンターにご用意しておりますので、どうぞお手にとってご確認ください。予備としてもどうぞ。

# 日南店のお知らせ

営業時間 10:00~20:00  
TEL0987-23-4649

### 日南店お楽しみ市

5/30(土)・31(日)・6/1(月)

### 6月のカレンダー

5/30(土)	お楽しみ市
31(日)	お楽しみ市
6/1(月)	お楽しみ市
2(火)	
3(水)	
4(木)	虫歯予防デー
5(金)	
6(土)	ロールケーキの日
7(日)	
8(月)	
9(火)	
10(水)	
11(木)	入梅・傘の日・保障相談日
12(金)	
13(土)	
14(日)	
15(月)	生姜の日
16(火)	和菓子・麦とろの日
17(水)	店休日(花緑店は営業中)
18(木)	おにぎりの日
19(金)	
20(土)	父の日衣料お楽しみ市 (佐土原店・小林店・花ヶ島店のみ)
21(日)	夏至・さくらんぼ・えびフライの日
22(月)	
23(火)	
24(水)	
25(木)	
26(金)	保障相談日
27(土)	お楽しみ市
28(日)	ちらし寿しの日
29(月)	
30(火)	

※催事については、各お店にお問い合わせいただくか、店内の掲示板でご確認ください。

### ふとん丸洗い・丸洗い+再生

冬に使った厚手の布団は“丸洗い”できれいにしてからしまいませんか

復活して気持ちよく寝ています

ずっと気になっていたものの後回しにしていたのですが思い切って頼んでみました。電話でのセールスもありましたがやはりコープを通した方が安心感があるため利用させてもらいました。長年使ってべったんだった布団が復活して、気持ちよく寝ています。ありがとうございました。

① お申し込み コープみやざき 生活サービスセンター ☎0985-29-5800まで お電話ください。	③ 布団の梱包 お届けした回収袋に布団を入れてご用意ください。
② 回収キットの発送 1週間程度でゆうメール等にて回収キット(布団回収袋・説明書・明細書)をお届けします。	④ 布団の回収 ご案内した回収日に、宅配業者がご自宅まで回収に伺います。

仕上がり次第、宅配業者がお届けします。

案内チラシはお店のサービスカウンターにありますのでご覧ください。また右の二次元コードから、丸洗い・再生の料金・生地柄等が掲載されている資料もご覧いただけます。



### クイズ

◆今回の紙面で紹介している唐揚げは、塩麴に漬けニンニクや生姜で味付けした、その名の通り「うまい唐揚げ」です。に入るのはどれでしょう?  
① てげ ② ホンマ ③ めっちゃ

◆「身近な暮らしの話題」、「母への想い・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おすすめです。  
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、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。

■2月(No.362)ハロー!コープクイズの答 ③ 焼きそば  
応募総数 1,226通 正解者数 1,201通

キリトリセン (6月15日締め切り) →店舗支援部行

ハロー!コープ No.365 クイズの答 2026.5月号

〈何でもメッセージ〉 回答(●いる ●いらない)

Blank area for writing answers to the quiz and messages.

(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)

赤ちゃん石けんプレゼント ~出産された組合員さんご本人に、赤ちゃん石けんをさしあげます。お申し込みは、サービスカウンターまで!