

“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 277,634世帯

県内全世帯に対する加入率 58.6%

一人平均出資金額 18,061円 (6月28日現在)



7月
618号 5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



Instagram



ホームページ

重要!

共同購入・夕食(お弁当)配達 お盆休みのご案内

今年もお盆休みのため、8月10日(月)～14日(金)の共同購入
商品・お弁当のお届けはありません。

共同購入で8月3日(月)～7日(金)にご注文されたものは、8月17日(月)～
21日(金)のお届けになります。

お弁当の変更・停止については、8月5日(水)までにお申し出いただいたもの
について、17日(月)からの配達に反映されます。8月6日(木)以降にお申し
出いただいたものは24日(月)からの配達に反映されます。

店舗については、お盆期間中も通常どおり営業致します

企画回	月	火	水	木	金
	8月3日	4	5	6	7
8月1回 (619号)	8月3回(620号)の注文用紙をご提出ください ※共同購入の8月3回(620号)のインターネットの注文期限は、 いつも通り注文用紙提出期限日の翌朝8時までです。				
	10	11	12	13	14
8月2回 (ありません)	共同購入・夕食(お弁当) 宅配はお盆休みをいただきます ※共同購入のインターネット注文が可能なのは、8月4回(621)号 (8月24日～28日お届け分)に限ります。				
8月3回 (620号)	17	18	19	20	21
	8月4回(621号)の注文用紙をご提出ください				
8月4回 (621号)	24	25	26	27	28
	9月1回(622号)の注文用紙をご提出ください				

日曜日に時間があつたの
で、タブレットで昔の映画
の「絶唱」を約1時間半見
ました。58年くらい前、映
画で見て、本当に久しぶり
でまた感激しましたよ。若
い人は知らないと思います
が、舟木一夫と和泉雅子さ
んのでした。

キャベツの外の葉はビタ
ミンCが多いとのこと、
味噌汁や炒め物などに使っ
ています。キャベツの千切

絶唱
国富町の組合員さん
(80代)

金柑ジャムをたくさん手
作りし、冷凍したので、寒
天パウダーで寒天を作りま
した。とても美しい自然の
色の金柑寒天ができて大満
足です。

宮崎市 K・Tさん
(70代)

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
もできます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

寒天パウダー

りを毎日食べているので硬
いところは味噌汁に入れて
います。エコですかね。



キス釣り

日南市の組合員さん
(60代)

若いころは、夫とよく手
漕ぎボートでキス釣りに出
かけていました。私は何も
できないので竿を投げて釣
るだけで、夫は餌をつけて
ボートを漕ぎ、私が釣ると
外したりでなかなか釣る間
のないことが多かったです
あの頃はよく釣れていまし
た。

8月インターンシップのご案内(1日～参加OK!) インターンシップ参加者限定!年内に早期選考実施!!

～店舗や配送だけでなく、広報・マーケティングや様々な事業を体験できる
「家族の団らんがはずむ暮らし」を支えるCOOPの仕事を実感する5日間～

【日時】 2026年8月3日(月)～8月7日(金)

※9月は5日(土)～9日(水)開催予定

【時間】 9:00～17:00頃

【会場】 コープみやざき本部、花ヶ島店、最寄りの支所



商品本部 お取引先との商談
に出席し、新商品のご提案を
受けました

【プログラム内容】

- 1日目 コープみやざきの歴史・概要、事業内容の説明
- 2日目 店舗業務体験、店舗におけるマーケティング・広報
- 3日目 共同購入(宅配)業務体験
- 4日目 商品部・リサイクルセンター見学、生活・旅行センターなど業務紹介、
先輩職員と交流
- 5日目 プレゼン資料作成、プレゼンテーション

【申込方法・切】

マイナビ2028からエントリーしていただくか、7月24日(金曜)までに
コープみやざき総務部へお問い合わせください。

↓申込はこちら

【お問い合わせ先】

コープみやざき 総務部 人事課 松葉 電話(0985)32-1234

E-mail:n_matuba@miyazaki.coop



私は山派!



私は海派!



その3

山派!

想像するだけで

宮崎市の組合員さん(50代)
私は断然、山派ですね。空
気がおいしい♡マイナスイオン
を浴び、木々の緑も目に優しい
♡鳥のさえずり、木々のざわめ
き、想像するだけで幸せな気持
ちになります!

圧巻です

西都市の組合員さん(60代)
私は山派です。山に住んで
いるのに山登りが
好きです。達成感
があります。頂上
から見下ろす景
色は圧巻です。



海派!

一番の思い出

串間市 N・Oさん(70代)
私は海派です。実家が海の近
くで、一番の思い出は夏休みに
生まれた子ガメが、一生懸命に
海に向かっていて
姿が可愛かったの
を覚えています。



海風が

宮崎市の組合員さん(60代)
山育ちの私は海派です。泳
ぎがうまいわけでもないけ
ど、海・波は飽きずに見てい
られます。毎朝、橋を渡って通
勤しますが、時折吹く海風が
心地よく大好きです。

沖縄を訪ねました。

「平和の礎」。沖縄戦で犠
牲となった24万人の名が刻
まれています。累々と並ぶ石
碑、その一人一人に人生が
あつたことに思い至し、言葉
がありませんでした。本土上
陸を遅らせるために捨て石
ともされた沖縄の犠牲者。

平和祈念資料館・ひめゆ
り平和祈念資料館、そして
糸数アブチラガマ。凄惨な写
真・資料・現場に胸が塞がる
なか、最も衝撃だったのは、
同胞が加害者にもなったとい
う事実です。

「沖縄には日本の矛盾が詰
まっている」という筑紫哲也
さんの言葉もよぎりました。

「生きて虜囚の辱めをうけ
ず」その徹底した教育から行
き着いた集団自決。避難所
を出た者がスパイとなること
を恐れて後方から撃ち、ま
た、陸軍病院の分室だったガ
マで看護にあつたひめゆり
学徒を見捨てたように放り
出しています。戦争のむごさ
は驚くばかりです。

世界に目を向けると、今
も戦火は絶えません。守護
神のごとく核を振りかざす
国があります。

戦後81年、戦後がいつし
か戦前の様相に近付きつつあ
ると感じています。

辺野古沖での修学旅行生
の船事故により、平和教育の
意義さえ揺らぐ危うい状況
にある今こそ、沖縄戦を学び
なおす必要があると痛感し
ました。

専(70代)

co-op

住所や電話番号が変わる時は……生協の登録の変更手続きをお忘れなく。【連絡先】総務部 ☎ 0985(32)1234 (月曜～金曜 9:00～17:50)

今年も
実施

県内60カ所の提携スタンドで

COOP提携スタンド感謝祭

期間：8月1日(土曜)～8月31日(月曜)



コープマーク
が目印です

くじをめくって当てよう!

A賞 コープみやざき商品券 500円 700本

B賞 うまいっ茶 500ml 36,000本

C賞 ポケットティッシュ 1個

給油の前にスタンド職員へコープカードをご提示ください。セルフ給油機の場合は、先に機械に通してからご利用ください。

ガソリン・軽油・灯油・洗車・オイル交換は2,000円のご利用に対して、1枚その場で『当たり』がわかる抽選くじが引けます。

抽選くじ配布基準例：2,000円以下は1枚、2,001円～4,000円は2枚、4,001円～6,000円は3枚・・・



抽選くじは、いつも「ワクワク」します。今年も当たるといいな！くじを毎回楽しみにしています！何が当たるかわくわくします。いつもの給油で賞品が当たるのは嬉しいです。くじを開けるときのワクワク感が楽しいです！ハズレがないのも嬉しいです。

(ご利用された組合員さんのアンケートより)



セルフのガソリンスタンドで、スタッフさん不在の時は、くじや賞品はどうすればもらえるの？

くじの引き換え時間帯は、各スタンド掲示のポスターに記載しております。スタッフ不在時は、次回給油時にスタッフヘレシートを提示し、お申し付けください。引き換えは9月3日(木曜)までです。

期間中に引き換えに行けない場合は、カーライフ支援センターまでご相談ください。



提携スタンドの地図一覧お届けします。請求番号 350249
コープみやざきのホームページでも、ご案内しています。

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 9:00～17:50)



「よろずサービス」は
お困りごとの際に
組合員さん同士で
たすけあうサービス
です。

今日はよろしく
お願いします。
がんばります!

ありがとう
ございます。



きれいになり毎日楽しく眺めています

庭がきれいになり、毎日楽しく眺めております。ありがとうございました。暑い中、一生懸命お仕事されて、感謝でございます。

草取りご依頼：宮崎市の組合員さん

他にも、こんな相談・依頼がありました!

- ・お墓の掃除 ・花の水やり
- ・家の掃除(窓ふき・水まわりなど)
- ・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)

※依頼の内容によってお受けできない場合がございます。

ふだんのくらしの中で、家の掃除や草取りなど

お困りの際は『**よろずサービス**』にお電話ください

<依頼料はいくらなの?>

最初の1時間：1500円から

この料金の中には、支援者の「交通費」往復12kmまでと「生協手数料」200円が含まれています。

1時間以降は、30分毎に600円加算されます(生協手数料100円含む)。

また、支援者のご自宅からご依頼場所までの往復距離が「12km以上」ある場合、超えた分は1kmにつき25円の別途交通費が発生します。

(例) 依頼者の依頼場所まで15kmの距離がある場合

15km - 12km = 3km 3km × 25円 = 75円
の交通費をいただきます。

交通費がない場合

1時間30分 ⇒ 2100円
2時間 ⇒ 2700円
2時間30分 ⇒ 3300円 となります。

支援いただける
組合員さんも
随時募集しています

<支援者への謝礼>

最初の1時間1300円(交通費300円が含まれています)

1時間以降は、30分単位 500円
謝礼は、サポートしていただいた翌週に「くらしの積立」に加算いたします。

年齢は問いません。支援希望の方は、下記の電話番号へまずはお電話ください。

依頼希望の際はまずお電話ください

お問い合わせ：よろず専用電話
メールアドレス

0985-32-4622

yorozu@miyazaki.coop

ご存じですか?「やさしさてらす」カタログ

「やさしさ てらす」は、食物アレルギーに配慮した食品や、乳幼児向けの食品に加え、食べることに困りの方向けのやわらかい食品、手軽に栄養を摂れる食品などをご案内しているカタログです。アレルギーにつきましては、国の「食品表示基準」で定められた特定原材料(8品目)と準ずるもの(20品目)、合計28品目を表示しています。

「きらきら
ステップ」を使った



レシピはこちら



- すぐ使える冷凍食材
- アレンジ自由な「素材型」
- 子育て中の組合員さんの声から開発



「鮭雑炊 100g」

「父の歯の調子がよくないから、食べさせてみたのよ。おいしくて食べやすかったみたいで、『また頼んじゃって!』って頼まれたわ」とお聴きました。 日向支所 山本和弥



「みつくすきやろっと 100ml×3」

「これは子どもが大好きでよく頼みます。ゴクゴク飲んでくれるから、助かっています」とお聴きました。 宮崎南支所 甲斐響起



国産大豆納豆ペースト 15g×8

納豆のキャベツとトマトのせ (7～8カ月)

<材料>

- ・国産大豆で作った納豆ペースト(解凍する)・・・1袋
- ・キャベツ・・・小さじ1
- ・トマト・・・小さじ1

<作り方>

- ①キャベツはやわらかくゆで、トマトは種と皮を取り、それぞれみじん切りにする。
- ②器に「国産大豆で作った納豆ペースト」を入れ、①のをせる。



を使った

★登録された方に、月1回カタログをお届けします(無料)。

379999番を注文用紙の6桁番号注文欄にご記入ください。

★全商品、毎週注文できます。商品は通常の共同購入商品と一緒に届けます。

★「共同購入にここに便」で、カタログの商品を直接生協から地方発送できます。「ここに便」専用の注文用紙があります。詳しくは、配達に伺う地域責任者にお問い合わせください。