

“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 277,665世帯

県内全世帯に対する加入率 59.2%

一人平均出資金額 18,089円 (8月16日現在)



9月
624号 3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

私のストレス発散法



チョコレート

宮崎市 R・Oさん(50代)

私のストレス発散法は、おいしいチョコレートを食べることです。はるか昔は、薬用とされていたチョコレートは、時折、私のストレスを取り除き、小さな幸せを届けてくれます。お気に入り、高力カオタイプです!!

抱っこ

宮崎市 M・Kさん(50代)

飼っている「ひめ」ちゃんを抱っこすることです。夕飯後、必ず私の膝へ、抱っこしててくれます。抱っこするとエアふみふみをしてくれるみたいです。1日の疲れも吹っ飛んでいきます。



友だちとのおしゃべり

延岡市の組合員さん(40代)

色々ありますが、友だちとのおしゃべりですかね。近況報告しながらグチを聴いたり、聴いてもらったり。一緒に笑ったり怒ったり、時には涙したり。最後には必ず、また明日からお互いがんばろうねと慰めあい(笑)たわいもない話ができる友だちは大事なと思います。

暑い毎日。コープの配達のお兄さんに「沖縄出身なんですね」と話しかけると、「でも、宮崎の方が暑いです」とのこと。そういえば、ニュースで沖縄だけが唯一、猛暑日にならないと言っていました。確かに、宮崎より北の地方で、雪が降るようなところで猛暑日や酷暑日があるところがたくさんありますね。暑い夏、乗り切りましょう。

乗り切りましょう

門川町 K・Kさん (60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ができます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

重複注文

宮崎市 M・Sさん (70代)

年齢のせいもあるのですが、先週注文したものを今週も!ということがある回もあります。注文用紙が複写になっているとよいのですが、自身で考えてみましたが、家にコピー機はないけれど写真を撮れば...かよい方法は...

願います

宮崎市の組合員さん (50代)

熊本地震はびっくりしました。宮崎でも揺れましたが、熊本の方はもっと恐い大変な思いをされていると思います。ライフラインが復活し、早く落ち着いて生活できる日々が来るよう願っています。

お弁当作り

宮崎市 M・Kさん (50代)

今年の3月に高校を卒業した息子のお弁当作りが終了しました。生協のカタログを見るとき、今までの癖でお弁当のおかずを探している、あ!もうお弁当いらないんだ、と寂しくなる時があります。

日記

宮崎市の組合員さん (70代)

今、私が楽しいことは英語で日記を書いて、AIに添削してもらうことです。「なるほど、そうか」とひとり言を言いながら、毎日ゲームをしているような楽しさを味わっています。

不思議です

宮崎市 K・Hさん (60代)

お盆は、県外から娘夫婦と孫たちが帰省しました。そして近所に住む長女夫婦と孫たちも集まります。幸せとわかってはいますが、私も年を取って、みんなのお世話ができなくなりました。布団干しも、部屋の片付けも仕事をしながらやっていたところが不思議です。私の母も大変だっただろうと、今思います。

いかしゅうまい



日南市 M・Kさん (40代)

午前中の贅沢

宮崎市 K・Iさん (60代)

酷暑になれたわけでもないのですが、朝、起床してからのルーティンが決まりつつありまして、そのうちの1つが洗濯物を干して掃除機をかけた後に、シャワーを浴びることです。午前中の贅沢な時間です。

おいしいです

宮崎市 K・Sさん (50代)

代謝アップ
宮崎市の組合員さん (60代)
1日6000歩を、毎日の習慣にすると代謝アップが期待されると。でもこんなに毎日が暑いと外にも出られないので、家の中でヨガを取り入れたり、ゆつくりスクワットをしたりして過ごしています。

あー、暑いですね。自転車通勤でひと汗かいてからの事務仕事ですが、汗をかくせいか夏バテはせずになります。夜はゴーヤとトマトでビタミンを補給して、夏を乗り切っています。生協の冷や汁の素を買って、毎週のように食べています。最高においしいです。

ご注意ください!

9月3週・9月4週に配達した商品代金は

10月1日(木曜)にまとめて口座振替となります

- シルバーウィークの関係で9月24日(木曜)の口座振替ができません。
 - 9月3週(9月14日~9月18日)、9月4週(9月21日~9月25日)に配達した商品代金(夕食宅配含む)は、2回分まとめて10月1日(木曜)に口座振替いたします。
 - 口座への入金日は9月30日(水曜)までをお願いします。
- ※店舗での買い物(9月13日~9月26日)、ガソリンの給油(9月12日~9月25日給油)について口座払いされる場合も同様です。
- ※共同購入を現金でのお支払いの集金は、通常どおり配達時にお預かりします。



私が組合員になったのは25年前、社会人1年目のことでした。赤江店の近くに住んでいて、よく買い物に行っていたことを母に話すと、「組合員になると便利だよ」と勧められました。当時よく買っていた「こんにやくそうめん」は、今でも懐かしい思い出です。

その後結婚し、引越した先で共同購入を始め、子どもが生まれてからは、離乳食やおやつ、毎日の食卓など、家族みんなでコープの商品にたくさんお世話になってきました。

長男が幼稚園に通い始めたころ、地蔵さんから声をかけていただき、お友だちのお母さんたちと一緒にコープ委員会を立ち上げました。ブロック総会や総代会にも参加し、次男が生まれたばかりでしたが、託児があったおかげで安心して参加することができました。振り返ると、子育てに追われる毎日の中で、社会とのつながりや誰かと話せる時間を求めているのだと思います。

今では理事を務めさせていただいています。組合員になったことをきっかけに、多くの出会いや学びに恵まれました。これからも、感謝の気持ち忘れず、人と人とのゆるやかで温かいつながりを大切にしながら、自分にできることを一つひとつ積み重ねていきたいと思っています。

(40代)

教えて!

カタログで案内しているマークの意味や情報について

ふだんの暮らし（食品）カタログでは、各ページの最上段や最下段で、ご案内している商品に関するさまざまな情報を掲載しているのをご存じですか？今回はおもなご案内項目をご紹介します。

このマークは何？

→カタログ6ページ最下段

- みやざき CO-OP** みやざきコープ商品
(コープみやざきで開発した商品)
- 日本生協連** 日本生協連ブランド商品
(日本生協連〔全国の生協の集まり〕で
開発した商品)
- コープ九州** コープ九州ブランド商品
(九州・沖縄の8生協の事業連合で開発した
商品)
- 蔵** 冷蔵でお届けします
- 凍** 冷凍でお届けします
- 新商品** 新たに取り扱います
- 再開** 以前ご案内していた商品を取り扱います
- 改善品** よりよく変更しました

次はいつカタログにのるの？

→カタログ7ページ最下段

- 翌週** 次の週もご案内しています
- 次は2週後** 次回は2週後にご案内します
- 次は4週後** 次回は4週後にご案内します
- 次は4月1回** 次回は4月1回にご案内します
- 次は未定** 次回のご案内は未定ですが、
ご利用状況等により検討します
- 季節商品のため 今回まで** 今シーズン最後のご案内
- 今回まで** 今回までのご案内

※カタログ作成時の予定のため、
急遽変更になる場合があります。

価格は？

→カタログ8・9ページ最下段

- 298円** (税込 322円) 通常価格
(通常ご案内している価格)
- 特価 298円** (税込 322円) 特価価格
(特別に安い価格)
- ベスト100 298円** (税込 322円) ベスト100
(「みんなの人気商品100」
の中でそのシーズンごとに
ご案内できる最も安い価格)
- ※その他状況により、特別なセールを設定
する場合があります。
- くらしのお手頃価格 298円** (税込 322円) くらしお手頃価格
(お店でのご案内している
お求めやすい価格)

調理方法は？

→カタログ10・11ページ最下段

- レンジ** 電子レンジ対応商品
 - トースター** オーブントースター対応商品
 - オープン** オープン対応商品
 - 湯せん** 袋のままお湯で温める商品
 - 揚げる** 油で揚げる商品
 - フライパン** フライパンで調理する商品
 - 蒸す** 蒸し器で蒸す商品
 - ゆでる** お湯でゆでる商品
- ※詳しくは商品包材の調理方法も
ご覧ください。

カロリーや塩分は？

→カタログ18ページ最下段

商品の□g、枚、個に対し、カロリーOkcal、
食塩相当量△gを、カタログでは
Okcal・(塩)△g/□g、枚、個と表しています。



ただし、商品自体に表示のないもの、複数商品
を詰め合わせたもの、タレ付きの商品、ギフト
商品などは表示していません。

いつまでもつの？

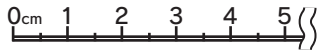
→カタログ12・13ページ最上段

- 「賞〇日」…
その商品が製造された日から、賞味期限
までの日数を表しています。
- 「賞お届日含め〇日」…
賞味期間が短い商品について、配達日から
賞味期限・消費期限までの日数を表して
います。
- ※日持ちのする常温で保存できる商品
についてはご案内していません。
- ※賞味期間が180日以下の商品は、
残りの賞味が半分以上あるものを、
181日以上の商品は、残りの賞味
が3分の1以上あるものをお届けす
るようにしています。

長さや大きさは？

→カタログ4・8・15・20ページ最上段

商品の大きさをイメージしやすいようにスケール
(ものさし)を表示しています。



アレルギーは？

→カタログ10ページ最上段

商品に表示義務のあるアレルギー8品目を、
カタログで購入する際にも判断ができるよう
に、各商品の説明文の後に、青色のマークで
㊦ 乳卵麦など表示しています。

※アレルギーは、ご使用前に必ず商品
パッケージをご確認ください。

アレルギー

乳…乳由来、卵…卵由来、
麦…小麦由来、そ…そば由来、
ビ…落花生由来、え…えび由来、
か…かに由来、く…くるみ由来

どこのパン屋さん？

→カタログ15ページ最下段

【製】大…大田ベーカーリー 【製】イ…イケダパン 【製】コ…コモ など
※くわしくはカタログをご覧ください。

※家庭用品カタログばれっとと価格案内は異なります。詳細は
ばれっと1カタログ2ページ枠外下部をご覧ください。
※10月1回カタログよりカタログが変わりますので、ページの
情報は変更になる予定です。ご了承ください。

今回のご案内や、商品に関してのお問い合わせは
共同購入商品の品揃え・使い方交流部

電話 0985-20-2115 (月曜～金曜 9:00～17:50)

CO・OP共済ニュース

CO・OP共済

K-89828-2608

便利なインターネット加入と

《たすけあい》J1000円コース

お誕生日前申し込み

お誕生日前申し込みとは、妊娠中に出産予定のお子様
を被共済者として《たすけあい》J1000円コースに
お申し込みできるもので、お子様の健康状態にかかわ
らず誕生と同時に保障が始まります。

【お申し込み前にご確認ください】

契約者＝「お子様を妊娠している女性」

- ①申込日時時点で妊娠22週未満
(単胎または双胎妊娠が対象です)
- ②申込日時時点で年齢が満18歳～満43歳まで
- ③妊娠しているお母さんが《たすけあい》に
加入している

※ご加入やお支払いには一定の条件があります。
*お母さんが《たすけあい》に加入する際は24時間
365日お申し込み可能なインターネット加入もご利用ください。
【コープ共済】で検索!

妊娠中から生まれてくるお子様に保障というお守りを渡すことができます!

*ご加入には出資金を支払い生協組合員になる必要があります。
*詳しくは右のお誕生日前申し込み専用サイトをご覧ください。

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



問題

カタログの4・8・15・20ページの
最上段には、商品がイメージしやすい
ように が表示してあります。

① アドレス ② イラスト ③ スケール

●応募方法 しめきり 9月末日提出分まで

- ★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地
域責任者、またはお店のサービスカウンターで
お渡しください。はがき(宛て先〒880-8530
コープみやざき にじのわコープクイズ係)、
インターネット(<https://www.miyazaki.coop>)
での応募も可。インターネットでは、
お問い合わせ→クイズ・クロスワード
へすすむか、右の二次元コードから
もすすめます。
- 携帯メールでもご応募できます。
- ①お名前 ②組合員番号 ③クイズの答え
④希望賞品 ⑤なんでもメッセージ
を書き込んでください。写真付きでのおたより
もお待ちしております。
- ★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふ
うに使っています」「私のちょっとした工夫」
「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・
要望・意見」、イラスト、「好きなおにぎりの具」など
をお待ちしています。
- ★年代はご登録の情報に基づいて掲載いたします。
- ★正解者の中から、抽選で250人に
A. くらしの積立(500円)、
B. かんたん料理集⑤(780円)をさしあげます。
当選者の発表は、Aは納品書での通知、Bは賞品
のお届けをもって代えさせていただきます。

コープクイズ 2169号(7月分)の答え

☆答え…② ハロー!

☆応募総数…889通 ☆正解者数…880通

9月にじのわ
コープクイズ
→機関運営部(9月末メ)

答

クイズの答えを記入後に
希望賞品を〇で囲んでください

A B

♪なんでもメッセージ♪

回答いる方は〇、
いらぬ方は×を→()

Answer area for the quiz, including a large box for writing answers and a section for the "なんでもメッセージ" (Anything goes message).

市・町・村 (受取場名)

〇で囲んでください。

(氏名)

様 (組合員番号)

受付者サイン

※メッセージを紙面などで紹介する場合があります。その場合写真や
名前、年代掲載にご協力いただけますか。〇をお願いします。
(写真可・下の名前可・イニシャルで可・名前不可/年代不可)