

“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 277,574世帯
県内全世帯に対する加入率 59.1%
一人平均出資金額 18,084円 (8月2日現在)



9月 623号 2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



子どもが小学生の時の校長先生と今でも交流があり、会ったたびに人生を楽しみ応援をもらっています。「人生の中で、3分の1は眠っているから、起きている時間は楽しまなくてはならない」「1日に1回はどんな小さなことでも、よかったと思うことを見つけてさい」「当たり前と思っても、改めて気づかせてくれる先生です。」

人生を楽しむ

小林市の組合員さん (60代)

先日、朝から地区の草切りがあり、夫が雨の中行ってくれました。帰ってシャワーを浴びて、少しウトウトし始めた夫でしたが、突然！右手で何かを引き上げる動作を…。自分でビックリして目を覚ましましたが、「草刈り機のエンジンかけよった」と。もう終わったのに(笑) やり残しがあったのかしら。

やり残し？

延岡市 S・Yさん (50代)



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

お菓子作り

都城市の組合員さん (60代)



今年は、お菓子作りをがんばってみようかなと思いき、久しぶりにハンドミキサーを出しました。結婚祝いに友人からいただいたハンドミキサーも、もう40年になります！子どもたちが小さい頃は頻繁に使ってました。今は、子どもたちも独立してお菓子作りから遠ざかっていました。さてさて、夫とのお茶タイム、まずは何を作しましょう*。

夕飯作りに

西都市 M・Kさん (50代)

暑い中配達ありがとうございます。毎日の夕飯作りに助かっています。暑いと夕飯のメニューにも悩みますが、冷凍庫を見てパッと支度できます。お店にも週1回は行って、足りないものを調達してきます。お店のお惣菜ではカツ丼が大好きです。離れてくらす息子もお気に入りです。遊びに来る時はお昼のランチに買って帰ります。とってもおいしいですよ。

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。

組合員さんからお聴きしました!

北海道産メロンのソーダ

宮崎北支所 池田真吾

地域責任者：これは、組合員さんが飲まれるんですか?

組合員さん：子どもが大好きなんですよ!

地域責任者：暑いと炭酸がおいしいですよ。

組合員さん：そのまま飲むこともあるけど、アイスにかけて食べることもあるよ。

とお聴きました!

いろいろな使い方があると気づかされました。



『北海道産メロンのソーダ』
今回は10月1回(627号)でご案内します。



「ベネズエラ地震緊急募金」にご協力ください

6月24日夕方(現地時間)ベネズエラ北西部でマグニチュード7.2および7.5を記録した地震により、首都カラカスを含む北部沿岸部の広い範囲で甚大な被害が出ました。5,390人以上が死亡、1万6,700人以上が負傷し、1400回以上の地震が発生しました。(7月24日時点)

子どもたちやその家族は、避難生活、インフラの破壊、そして生活に不要不可欠なサービスの停止といった長期にわたる影響に引き続き直面しています。コープみやざきでは、ユニセフを通して、募金に取り組みます。

9月3回624号 までの注文用紙で

注文番号 **626** 番で1口100円の募金ができます。

お寄せいただいた募金は日本ユニセフ協会を通じて、被災した子どもたちとその家族の支援として、安全な飲み水や衛生用品などの緊急物資の提供、心理社会的支援などユニセフが行う活動に活用させていただきます。

「令和8年熊本地震募金」へのご協力もお願いします

10月1回627号 までの注文用紙で

注文番号 **624** 番で1口100円の募金ができます。

2026年度

第32回 ミニバレーボール大会のご案内

スポーツを通して組合員さん
同士の交流がすすむことをめざ
して、今年もコープみやざき杯ミ
ニバレーボール大会を開催します。
今回から要望に応え「70歳以
上」パートを設けました。



【パート別大会日程】

年齢パート	日 程	募集チーム数
Aパート (39歳以下)	10月23日(金曜)	30チーム程度
Bパート (40歳以上)	10月22日(木曜)	30チーム程度
Cパート (50歳以上)	10月16日(金曜)	30チーム程度
Dパート (60歳以上)	10月15日(木曜)	30チーム程度
Eパート (70歳以上)	10月15日(木曜)	10チーム程度

(9:00受付開始 9:50試合開始～16:00終了予定)

【会 場】 宮崎市清武体育館

【参加資格】

- チームは、4人以上(女性のみ)で半数以上がコープみやざきの組合員であること。
- 選手は複数チームへの登録はできません。
- チームは複数のパートに出場することはできません。4日のうち1日のみの出場となります。
- 出場パートは、メンバーで一番若い選手の年齢パートです。年齢は大会当日の満年齢とします。
- 申告した年齢に誤りがあった場合や複数チームへの登録があった場合、その選手が所属するチームは失格とします。

【参加費】 無料

【申し込み方法】

- 右側の参加申込書にご記入の上、店舗のサービスカウンター・担当の地域責任者にご提出いただくか、FAXでお申し込みください。
- 右の二次元コードからの申し込みもできます。FAXでお申し込みの際は、FAXを送ったことを機関運営部(☎0985-32-1234 月曜～金曜 9:00～17:50)担当：深野まで電話で必ず確認してください。確認の連絡がない場合、参加できない場合があります。

○参加申し込み書はコープみやざきのホームページからもダウンロードできます。

【FAX送付先】(0985)32-3355 機関運営部 事務局 深野

9月21日(月曜)は敬老の日です



3,300円(税込み)のお花の一例です。

最寄りのコープのお店でも、お申し込み・お支払いいただけます。

コープフラワー 宅配サービス

- ◆ご希望の場所(県外も含みます)までお届けします。
- ◆イメージ・ご予算に合わせて3,300円(税込)からお作りします。
- ◆メッセージカードもお付けできます。

☆昨年はこんなお花が贈られました☆

- ◆色…黄色・オレンジ系
- ◆金額…3,300円～4,400円
- ◆メッセージ…「いつまでも元気で」「健康を願う気持ち」「感謝の気持ち」など感謝を伝える言葉を添えられる方が多くいらっしゃいました。ぜひ参考にしてください。

(フラワー宅配サービス担当者より)

妹が面会に行った時にホームの方から「花が届いた時泣いて喜んでおられました」と聞いたそうです。いくつになってもお花のプレゼントは喜びの定番と感じました。
(延岡市の組合員さんより)



パンフレットはこちらから



インターネットでの注文はこちらから

☆フラワー宅配サービスの資料は請求番号 **372474** で請求できます。

☆お申し込み・お問い合わせ

生活サービスセンター

電話：0985-29-5800

FAX：0985-28-0033

営業：月曜～土曜 (9:00～17:50)



自動車保険のことは何でもご相談ください

無料でお見積りいたします。遠慮なくお声かけください。



プラスサービスに相談させていただき、すぐに見積もりを、それも3社・3台分作ってもらいました。また、内容も分かりやすく説明してくれて、保険料も少しでも安くと考えてもらいました。すごく助かりました。スピーディーにやってもらい、ありがたかったです。
(宮崎市の組合員さん)

自動車任意保険のお見積りもいたします。
車検証・現在ご契約の任意保険証券をご用意の上、お電話ください。

お見積りは無料です

お問い合わせは

コープみやざき
出資保険代理店
有限会社 プラスサービス
電話0985-38-8668
(営業：月曜～金曜 9:00～17:50)



プラスサービスの職員は、全員コープみやざきからの出向です。
上記の二次元コードを読み込ませ、必要事項を入力の上ご返信ください。

特集 わが家の災害対策

1人1つずつ

宮崎市の組合員さん(50代)
わが家の災害対策は、1人1つずつリュックに食品など災害に必要な、最低限のものを入れてあります。食品を賞味期限に気を付けながら、時々チェックしています。

足場確保

宮崎市の組合員さん(60代)
ライフラインが止まった場合に備えて、飲料水・非常食・携帯トイレは用意しています。高い所に物を置かない。家具の固定。足場確保のために物を減らすなどもしています。

準備があるだけで

延岡市の組合員さん
先日、大きな地震がありました。わが家では防災リュックをすぐ持って逃げられる場所に用意しています。あとは、非常用のバッテリーも。みんなしていることかもしれないけど、準備があるだけで安心感が違いますね。

9月1日は防災の日。組合員さんから寄せられた、「わが家の災害対策」をご紹介します。思い立ったが吉日。備えあれば憂いなし。できることから始めましょう。



ブラダン窓

宮崎市の組合員さん(50代)
昨年、SNS で話題になった「ブラダンボールで寒さ対策」の1つ、「内窓」ならぬ“ブラダン窓”を作りました。このブラダン窓は、万が一窓が割れたとき、家の中にガラスが飛び散ることを防いでくれる役割もあるな！と気づきました。年中窓につけたままですが、理にかなっているなあとも1人で思っております。

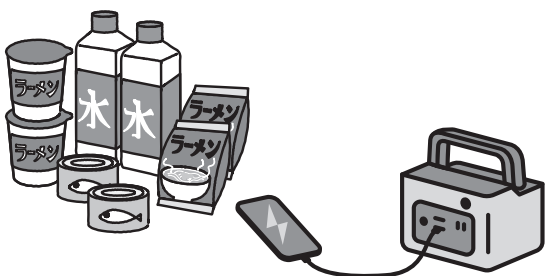
※ブラダン窓とは…ブラダン（プラスチックでできた段ボールのこと。断熱性や遮音性に優れ、軽くて扱いやすい特徴があります）を窓のサイズに切り取って、内側にテープで貼り付けたものです。

ペットボトルに水を入れて

西都市の組合員さん(40代)
以前、停電してしまっって冷凍庫のものがすべてダメになってしまったことがあるので、台風が近づくときは、ペットボトルに水を入れて凍らせるようにしています。保冷材にも使えるし、暑さもしのげるように！他にも対策が必要だと思いますが、わが家の小さな対策です。

ポータブル電源と食料

宮崎市 M・Wさん(50代)
わが家の防災対策は、ポータブル電源と食料を備蓄しています。食料は、長期間保存できるものをふるさと納税で取り寄せています。ポータブル電源も食料も、ふだんから定期的に使ったり食べたりしています。



地震から身を守るポイント

いつ起こるかもしれない地震。グラツときたその瞬間にどのような行動をとるかが、身の安全を守るカギです。あわてず落ち着いて行動できるようにしておきたいものです。

1 グラツときたら身の安全確保

- ◇大きな揺れの間は丈夫なテーブルや机の下に身を伏せる。
- ◇近くに机がないときは、座布団などで頭を保護する。
- ◇大揺れの場合、家具類が倒れたり窓ガラスが割れたりするので、そばに近づかない。

2 すばやい消火、火の始末

- ◇小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
- ◇動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震だ、火を消せ!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。
- ◇地震の時、消火のタイミングは3度ある。
第1…揺れを感じたとき
第2…大揺れがおさまった時
第3…出火したとき

3 窓や戸を開け、出口を確認

- ◇高層マンションなどでは、ドアが歪み、開かなくなると部屋に閉じ込められる恐れがあるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるように出口を確認しておく。
- ◇開けたドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込む。

4 落下物に注意！あわてて外に飛び出さない

- ◇あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。
- ◇周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。

5 室内のガラスの破片に気をつけよう

- ◇割れたガラスの破片による事故を防ぐため、裸足では歩かない。
- ◇後片付けする時には、厚手の手袋をする。

6 確かめ合うわが家の安全、隣の安否

- ◇わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。

7 協力し合って救出・救護

- ◇家屋の倒壊や家具類の転倒・落下で下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。

8 避難の前に安全確保電気・ガス

- ◇避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、電気・ガスによる火災の発生を防止する。

9 門や塀には近寄らない

- ◇外にいる時、グラツときたらブロックなどの塀には近寄らない。近くにいたらすぐに離れる。

10 正しい情報・確かな行動

- ◇ラジオ・テレビや消防署・区市町村などからの情報を得る。
- ◇デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

全国生協役職員共済機関誌より

普段の生活でできること

家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てずに行動できるよう、日頃から話し合いを。

- 時間帯や誰が在宅しているかなど、様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 想定したケースごとに分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など、家族構成も考慮して相談しておきましょう。各自治体のハザードマップも確認しましょう。

家の中でどこが一番安全か？
避難場所・避難経路はどこか？
非常用持ち出し袋はどこに置いてあるか？

- 住所・氏名・連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。



非常時持ち出し品

貴重品類

- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証
- ☐ 免許証

避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ ヘルメットや防災ずきん

生活用品

- ☐ 充電器
- ☐ 笛
- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 毛布
- ☐ 缶切り
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ナイフ
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ トイレットペーパー

感染症対策物品

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

救急用具

- ☐ 救急セット（絆創膏・消毒液なども）
- ☐ 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 生理用品

非常食品

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 飴・チョコレート
- ☐ 飲料水

衣料品

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒用ジャケット
- ☐ 雨具

その他

- ☐ 携帯用カイロ
- (※乳幼児がいる場合)
- ☐ 粉ミルク・紙おむつ

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持ち出し袋に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう（確認チェック用としてご活用ください）。

○ 防災ボトル 作ってみました！

防災ボトルとは、口の広いプラスチック製のウォーターボトルなどに、災害時に必要なグッズを入れ込んだものです。市販のもので、すでにグッズが入っているものもありますが、自分に必要なものを入れてオリジナルのものを作成することもできます。今回は、にじのわ制作担当が作ってみました！



生協では災害時に備えて、保障のお手伝いもしています

火災共済に自然災害共済をプラスすることで、風水害や地震などの自然災害保障が厚くなります（損害額全額をお約束するものではありません）。

火災共済についてのお問い合わせ先は

コープ共済センター 電話 0120-603-143
営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00

または、共済センター 電話 0985-29-3700
営業時間 月曜～土曜 9:00～17:50

備蓄品チェックシート

※災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくくと便利です。

食料品

- ☐ レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- ☐ インスタントラーメン・カップみそ汁
- ☐ 飲料水（1日3ℓが目安です）



消費期限の確認も忘れずおこなう。

生活用品

- ☐ 給用水ポリタンク
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ☐ ラップ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ ビニール袋
- ☐ ロープ
- ☐ 工具セット
- ☐ ほうき・ちりとり
- ☐ ランタン
- ☐ 長靴

消防庁ホームページより

※国の中央防災会議の報告書では、南海トラフ巨大地震対策として「家庭用備蓄は1週間分以上必要とされる」と報告されています。

コープみやざきのホームページに台風・災害時情報掲示板を準備しています

災害時に、組合員さんへ営業の案内をする方法の1つとして、ホームページ上に『台風・災害時情報掲示板』を準備しています。台風や災害が発生した場合、生協側から支所やお店などの営業の案内を掲示します。

※台風・災害時のみ表示されます。



コープみやざき 検索



台風6号に伴う営業について

赤いボタンをクリック！