宮脇店版

2026年 10月号 No.370

ハロー!コープ

お楽しみ市 10/24㊏・25㊐・26㊊

“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

ーみなさまへのお約束！ー

○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）

＜7月号の声＞

豆腐のおいしさの秘密

コープに行くと必ず買う『マルツネの生しぼりもめん2分割』が紹介されており、おいしさの秘密を知ることができました。豆腐ってシンプルだけど、味は各々違います。食べておいしいマルツネのお豆腐を、これからも楽しみにしています。

高鍋町のY・Kさん（50代）

好きな時に使える

『おくらとなめこの山芋和え』は、私はぶっかけソバでいただいております。冷凍なので好きな時に使えて、とても便利です。便利な商品があり、とても助かっています。

宮崎市のI・Tさん（70代）

＜7月号で「夏の食べ物と言えば」を聴いてみました！結果は…＞

やっぱりゴーヤです

私は味噌炒めやチャンプルーにして食べることが多いです。母は佃煮を作ってくれて、ご飯がとてもすすみました。お陰で夏バテもしませんでした。

三股町のM・Kさん（50代）

冷奴です

豆腐の上に乗せる具を考えている時間が楽しいですね。冷蔵庫の中にあるトマト、きゅうり、しそ昆布、しそ、みょうが、紅生姜、蒸したささ身など、あるものを何でも乗せて食べますよ。

延岡市のH・Tさん（70代）

やはり冷や汁です

宮崎郷土料理の冷や汁です。昔実家でも朝は必ず冷や汁でした。今現在、私も夏の暑い日には、ごま、削り節、きゅうり、みょうが等を入れて作ります。元気が出ますよね。

宮崎市のM・Iさん（80代）

そうめんです

子どもが小さい頃は、たくさん茹でて薬味も切って、つゆも密閉容器に入れ、クーラーバッグに詰めて海水浴に行っていました。海遊びの後のそうめんは、すっごくおいしかったです。

宮崎市のY・Kさん（50代）

スイカです

子どもの頃、姉妹で縁側に並んで座り、祖父母が育てた大きなスイカを、口の周りを真っ赤にしながらお腹いっぱい食べたのを、懐かしく思い出します。最近は冷蔵庫に入りやすい小さいサイズのスイカを買うことが多いので、久しぶりに大きなスイカを食べてみたくなりました。　宮崎市のR・Tさん（50代）

11月インターンシップのご案内（一日だけの参加も可！）

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くらし」を支えるCOOPの仕事を体感する5日間～

【日時】 2026年11月7日（土）～11日（水）
※12月は5日（土）～9日（水）開催予定
【時間】 9:00～17:00頃
【会場】 宮崎市瀬頭のコープみやざき本部、宮崎市の花ヶ島店、共同購入の支所

商品本部の職員と一緒に、お取引先との商談に同席し、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　商品本部・リサイクルセンター見学、生活・旅行センターなどの業務紹介、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

【申し込み方法・締め切り】
マイナビ2028からエントリーしていただくか、10月30日（金）までに、コープみやざき総務部へお問い合わせください。

【お問い合わせ】
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
こちらからも申込みできます。➡

共同購入に新しいしくみが誕生！

すくすく戸配

お子さまのいるご家庭を、さらに応援します！
まずは、共同購入のご登録をお願いします。

対象：0～3歳のお子さまがいるご家庭
4歳になるまで：配達料は毎週100円（お一人でご利用の場合）

「すくすく戸配」はうれしいことがいっぱい！

◆ご注文はスマホからでも！
ご登録後は、スマホからのご注文も可能です。
ネット注文ならではの、便利機能も充実しています。

◆配達料が減額！
通常おひとり300円の戸配料が、100円に減額！
8週間配達料無料のお試し期間もございます。

◆お子さま向け商品も充実！
お子さまの離乳食や骨取りのお魚、ベビーケア用品もカタログに掲載しています。

◆玄関先までお届け！
重たい荷物も玄関先までお届けするので、お買い物の負担を軽減します！

◆お問い合わせ・お申し込みは　地域責任者支援課まで◆
0985－20－2110〈受付時間　9：00～18：00〉
（土日・年始・お盆はお休みです）

『車でフリーマーケット』

来てね！掘り出し物があるかも！

◆日時：11月29日（日）
午前10時から午後3時まで
◆会 場：宮崎市 シーガイア立体駐車場 2階

昨年のフリーマーケットのようす

☆2階の会場には、10時より前には入場できません。

【来場者の駐車場は、同立体駐車場の1階・3階及び屋上となっております】
・組合員さんの出店１６２店
（※出店募集は締め切りました。）

お問い合わせ
機関運営部　車でフリーマーケット係
電話　0985-32-1234
（月曜～金曜　9:00～17:50）

年賀状＆喪中はがき印刷

受付期間 11月29日(日)まで

宛名の印刷もお申し込みできます。（別途料金がかかります）

✽ご案内のチラシ（注文書付）や実物大見本を、各店舗にご用意しております。色合いや文字の配列等、イメージがわきやすいと思います。
✽年賀状・喪中はがきは、チラシの中から、お好みのデザインをお選びください。

○ 11月7日（土）までは、お得な早割料金 でお申し込みいただけます。
○年賀状・喪中はがきは、お申し込みの2週間後に、申し込みをされた店舗での受け取りとなります。
○年賀はがきは、生協でもご準備できます。

ゆっくりした時間が持てて良かったです

毎年この時期になると年賀状書きが気になっていました。届いた年賀状も新春にふさわしいもので、早めにでき上がり手元に届きましたので、ゆっくりした時間が持てて良かったです。

（昨年ご利用された組合員さんより）

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
お気軽にお問い合わせください。

受験のお手伝いをさせていただきます！

地図や時刻表の説明書きに感激しました！

息子の大学入試のため、航空券・宿泊のチケットなどをお願いしました。変更があって何度もお電話しましたが、その度に優しく対応していただきました。チケットが家に届くと、カラーコピーされた地図や時刻表などに説明書きまでされていて感激しました！何も知らない土地に子どもを行かせることに不安がありましたが、ここまでしていただいたら安心して送り出せます。どうもありがとうございました。　組合員さんのアンケートより

はじめての大学受験だと不安も多いかと思います。受験生の方には、試験以外の負担はできるだけ減らしてあげたいと思い、対応しています。都市部は宮崎と違い、電車はいくつもの路線があり、地下鉄も走っていて、戸惑うこともあると思います。目的地までのアクセスなどをわかりやすいように、可能な限り調べて案内しております。遠慮なく、何でもお尋ねください。

旅行センター
今村鮎美

旅行センターで予約できるのは

航空券　宿泊　JR　高速バス　新幹線

旅行センターでお手伝いできることは・・・

①大学周辺のホテル・交通手段の手配をいたします。
②空港からホテルまで、ホテルから大学までの一番迷わないアクセスをお調べし、提案いたします。
③キャンセル料の負担がなるべくないように、チケット予約の方法を提案いたします。
④時刻表（航空券・新幹線・高速バスなど）をお調べして資料をお届けします。

パンフレットや交通アクセス等が必要な方へは事前にお届けいたします。お問い合わせの際に、職員へお伝えください。

お問い合わせは、旅行センター　電話 0985－28－0568　営業日・営業時間　月曜日－日曜日　9:30－17:30

宮脇店からのお知らせ

営業時間 10:00～20:00
TEL0985-89-4011

店長便り

店長：池田（いけだ） 直隆（なおたか）
「炊き込みご飯の季節ですね！」

皆様こんにちは。店長の池田です。暑い夏が過ぎ、秋がやって来ましたね。いろいろな秋がありますが、皆様の秋はどんな秋でしょうか。私は食欲の秋ですね。暑い夏でさえ食欲が止まらず、〇キロ太ってしまいました。昨年もこの時期に「夜のウォーキングをする」と宣言したのですが、残念ながら始めることもできずに一年が過ぎてしまいました(笑)。「寝る2時間前の適度な運動は、睡眠の質の向上、ストレス解消、血糖値の上昇を抑制して良いらしい」とは聞いているのですが、帰宅後に食事をしたら満足してしまい、動くのが億劫になり、断念してしまいます。何かいい方法がありましたら、教えていただけるとありがたいです(;'∀')。

組合員さんより、**「1つ60円ですが、大きくて食べ応えがあります。揚げたこ焼きなので、外側がカリッとしていて、中はトロトロでおいしいです」**と、惣菜コーナーのたこ焼きについて嬉しい声をいただきました。まだ試されたことがない組合員さんに、ぜひ試して欲しいと思います。

＜8月23日（日）に『こども店長』を開催しました＞

午前１１時と午後３時の２回に、計１０名の子どもさんが参加しました。初めに任命式を行い、バックヤード(加工場)の見学や検食、オートパッカー(自動計量とラップの機械)・糖度計・冷凍庫体験など約４０分体験し、「楽しかった！また参加したい！」との声も聞くことができて、親御さんも一緒に喜んでいただけたと思います。中でも果物や刺身、お肉の検食している時に笑顔が多く見られました。任務終了後はごほうび(給料)として、お菓子の詰め合わせを渡しました。参加された皆さん、お疲れさまでした。夏休みのいい思い出になってくれたらいいなぁと思います。

「オートパッカーの体験をしました!」

「おつかれさまでした！」

宮脇店お楽しみ市

10/24(土)・25(日)・26(月)

11月のカレンダー

10/24(土)	お楽しみ市	
25(日)	お楽しみ市	世界パスタデー
26(月)	お楽しみ市	柿の日
27(火)		
28(水)		
29(木)		
30(金)		
31(土)		ハロウィン・日本茶の日
11/1(日)		
2(月)		
3(火)		文化の日・みかんの日
4(水)		
5(木)		
6(金)		
7(土)		立冬・鍋の日
8(日)		
9(月)		
10(火)		
11(水)		**店休日**（柳丸店は営業中）
12(木)		
13(金)		
14(土)		
15(日)		七五三
16(月)		
17(火)		蓮根の日
18(水)		**保障相談日**
19(木)		
20(金)		ピザの日
21(土)		
22(日)		小雪・いい夫婦の日
23(月)		勤労感謝の日
24(火)		
25(水)		
26(木)		
27(金)		
28(土)	お楽しみ市	
29(日)	お楽しみ市	いい肉の日
30(月)	お楽しみ市	

※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。CO・OP LINEでもご案内しております。

＜一緒に働く新しい仲間を紹介します＞

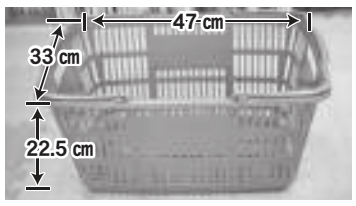
水産部門
梅津（うめづ） 光代（みつよ） さん

こんにちは。沖縄県出身の梅津光代(うめずみつよ)と申します。宮脇店オープンの時から約3年勤めていましたが、義父の介護のため一度退職しました。義父の他界に伴い、昨年一周忌を終え、今年5月より復職しました。再びコープみやざきや、地域の皆様のお役に立てるよう、精一杯がんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

知ってててお得！知ってて便利！
マイバスケットはとっても便利!!

レジ職員が商品をスキャンして、マイバスケットに移しますので、袋入れの手間と時間もかからず、とっても便利です。マイバッグや保冷バッグをセットして出すこともできます。

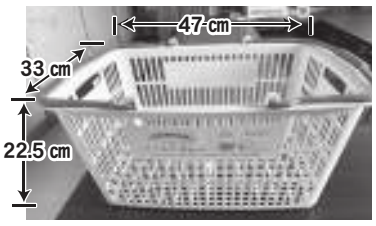
◆ 大サイズ は ピンク



本体価格440円（税込484円）

◆ 小サイズ は グリーン
本体価格300円（税込330円）

◆シナモロールマイバスケット
大サイズ のみ 白



※大きさは、ピンクのカゴと同じです。
色は白です。
本体価格1180円（税込1298円）

大サイズはいっぱい入るけど、運ぶのに重過ぎるので、米や2リットルのペットなど、大きな買い物の時だけ使っていました。でもグリーンの小サイズを買ってからは、毎回使うようになりました。普段の買い物なら十分です。保冷バッグと一緒に使うので楽です。
宮崎市のK・Mさん(60代)

マイバスケットを利用しています。袋入れの手間と時間がなくなり、すごく便利です。もう手放せません。他の店でも利用できるので、good です。
宮崎市のK・Sさん(40代)

◆マイバスケットをご購入の際は、サービスカウンター職員へおたずねください。
◆実際手に取って、大きさを確かめることもできます。

＜CO・OP LINEでお店と「お友だち」になりませんか＞

お店や生活サービスセンターからの旬な情報、店長のつぶやきなどを配信しています。店休日のお知らせやハロー！コープの紙面も配信しています。複数店舗の登録も可能です。詳しくはサービスカウンターへ、お気軽にお声がけください。登録をお待ちしています。

宮脇店
二次元コード

ふとん丸洗い・丸洗い＋再生
“寒い冬”が来る前に
“ふかふか”のふとんの準備を今のうちに！

届いたその日からぐっすり寝ることができました

今回初めて「ふとん丸洗い・再生」を利用させていただきました。何十年も使用してきた羽毛布団でしたが、納品された布団をみてびっくりしました。いやなにおいもなく、とてもふかふかでした。届いたその日からぐっすり寝ることができました。

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。

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。

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。

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・生地の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、コープみやざきで一番人気のスープは、わかめ・かにかま・ネギ入りの［　　］スープです。ご飯にかけて、雑炊風にもできます。［　　］に入るのは次のどれでしょう？

Ⓐ たまご　Ⓑ もずく　Ⓒ トマト

◆「身近なくらしの話題」、「**今年始めたこと（趣味・料理・運動・サークル・ボランティアなど）**」、「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、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。インターネットを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。
■7月(No.367)ハロー！コープクイズの答　Ⓒ おくら
応募総数 1,070通　正解者数 1,052通

キリトリセン

ハロー！コープ 2026.10月号　No.370 クイズの答

（11月15日締め切り）
→店舗支援部行

〈何でもメッセージ〉　回答（ ● いる ● いらない ）

（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。〇をお願いします。
（写真と名前可・名前可・下の名前可・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！