

“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 277,972世帯

県内全世帯に対する加入率 59.2%

一人平均出資金額 18,057円 (9月27日現在)



10月
630号 4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

好きな おにぎりの具

その3



シーチキンマヨ

延岡市 R・Jさん
(50代)

好きなおにぎりの具はシーチキンマヨです。コンビニおにぎりを買わない私は夫や子どもから指導を受けました。「もっと油をきる」「マヨネーズとよく混ぜる」「端まで具を入れる」と、コンビニおにぎりのようにおいしくなるそうです。

オムボー

都城市の組合員さん
(50代)

オムライスおにぎり(通称:オムボー)です。ハム・玉ねぎ・ブロッコリーを刻んでチキンライスを作り、薄焼き卵で包みます。三角ではなくボール状、球体のチキンライスを包みます。オムボーは、子どもの部活用にジュニアのころから作っています。リクエストです。

大笑い

都城市

S・Nさん
(60代)

私がカタログを見ていて、サイズを測るのにスケールを使っているのを見た2歳の孫が、自分のおもちゃや足のサイズなどをカタログに乗って測っていたので大笑いでした。よく見ているんだなと思いました。

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

「きょういく」と
「きょうよう」

高千穂町 F・Kさん
(70代)

新聞での言葉で、高齢になつたら「きょういく」と「きょうよう」が大事とありました。「教育」「養」はもちろん大切ですが「今日、行く」「今日、用」という言葉だそうです。外に出ること、人に会うことが大切なのだと思います。た。私は、一歩歩くこと、一言話すことが日々できれ

ばと思っていました。また「今日、行く」「今日、用」という言葉を大切に生活していきたいと思いました。

10人目

高鍋町の組合員さん
(80代)

本当にうれしい10人目のひ孫誕生。私は今年、米寿を迎える年になりました。1番思うことは、夫が生き

ていてくれたら、どれ程喜んでくれたでしょう。ともに喜びたい気持ちでいっぱい。孫が12名、元気でがんばってくれているので、そのうちまたひ孫の誕生と抱っこできる日を待ちたいです。1日1日を、残りの人生を、楽しく過ごしていきたいです。

「緊急募金 ネパール土石流」にご協力ください

8月26日ネパールと中国国境付近で発生した大規模な土石流により、多くの命が奪われ、住宅、道路、橋などが流失、破壊され甚大な被害が出ています。コープみやざきでは危機的状況におかれた子どもたちとその家族を支援するため募金に取り組みます。

10月4回630号(10月19日から注文)~11月2回632号(11月6日まで注文)

注文番号 708 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が1日も早く日常生活を取り戻せるよう、安全な飲み水や衛生用品などの緊急物資の提供、教育の再開支援など、緊急・復興支援活動に活用されます。

「くらしの積立」使っています!

「くらしの積立」とは…

組合員さんが、自由にコープみやざきに積み立て、必要に応じて商品代金などの支払いにあてることを 目的とした積立です。お店では、電子マネーのように、コープカードでチャージができ、ご利用できます。

★積み立て方法

- ・お店で簡単に積み立てができます。「〇〇円くらしの積立に」とお申しつけください。
- ・共同購入の注文用紙で注文できます。注文用紙表面の左上、「くらしの積立額」に積み立てる金額をご記入ください。

くらしの積立 時点の積立金額 円	今回 積立 額 万 千 百 00 円	今回注文分をすべて くらしの積立で支払う 場合には1を記入
積み立てる金額を ご記入ください。		

★共同購入での使い方

- ・今回の注文分をくらしの積立からお支払いされる際は、記入欄に「1」を記入してください。

⇒注文日の翌々日に積立から引かれます。

くらしの積立 時点の積立金額 円	今回 積立 額 万 千 百 00 円	今回注文分をすべて くらしの積立で支払う 場合には1を記入
「1」とご記入 ください。		

もっと早くから使えばよかった!

宮崎市 M・Jさん

なるべく簡単にレジで精算ができるようにと、「くらしの積立」から支払いするためにチャージしました。今までのように現金で支払い、おつりを受け取る…という手間がなく、すごく便利です!また、レシートに残高が印字されるように、カウンターで手続きをしました。もっと早くから使えばよかった!と思いました。

賢くお買い物

門川町の組合員さん

「くらしの積立」でコツコツとお金を貯めて、家計がピンチの時には積立から、らくらく支払い中です!

みなさんもこの方法で、賢くお買い物しましょう!

★お店での使い方

- ・レジで「くらしの積立からの支払いで」とお申しつけください。



★積立金額の確認方法

- ・お店のサービスカウンター横にあるオレンジ色の「チャージ機」または「つみたてイクラちゃん」で確認できます。
 - ・レシートに残高を印字できます(サービスカウンターでの登録が必要となります)。
 - ・共同購入の注文用紙に表示されます。
 - ・ホームページでは、インターネット注文「ログイン」後の画面で確認できます。
- ※インターネット注文のご登録が必要となります。



「つみたてイクラちゃん」

この時期、各地で運動会が行われています。暑さも厳しくなり、春に行われるところも多くなっていますが、あちこちで練習をしている姿も見かけられます。

私が子どもの頃に育った田舎では、小学校・中学校・保育園の運動会の後に11月3日、必ず村民体育大会という大運動会が行われていました。今では、過疎化にともない、市町村合併で町になった田舎の大運動会はなく、なつたようですが、もうすぐ90歳になる母はその頃、運動会の度に毎回、いなり寿司や巻き寿司、それにあじ寿司と重箱にたくさん詰めて、夜遅くまで準備してくれました。

今では、みんなでお弁当を食べる風景も見られず淋しい気がします。でも、私が1番思い出に残っているのは、やはり最後に大盛り上がりする地区対抗リレー。子どもから大人までバトンをつなぎます。足がそこまで早くない私は、いつもドキドキで「どうぞ抜かされずに走れますように」と願いながらバトンを待っていました。遠い昔の懐かしい思い出です。

自分が親になった時は、コープみやざきのいなりあげ(冷凍)が大活躍で、近所の方たちと一品持ち寄りでワイワイ食べたのも、懐かしい思い出です。

©(70代)

co-op



組合員さんの声で、さらに魅力ある 『おせち・オードブル』

ができあがりしました！

孫に大人気

～三代おせち三段重～

おいしかったです。特に、ローストビーフが孫に人気で、すぐになくなりました。

川南町の伊藤八千子さん



写真はお孫さんの芽依ちゃん

お酒といっしょに

～洋風オードブルーツ葉～

おいしかったです。大人5人でお酒といっしょにいただき、すべて完食でした。

宮崎市の M.S さん



写真はご本人

オリジナルおせち・オードブルが できあがるまで



組合員さんから寄せられたアンケート1枚1枚に目を通して集計を行い、好評メニューは継続、不評メニューは改善・変更の検討を進めていきます。



製造委託先と協議・試作を重ね、おせち開発委員さんの意見を取り入れながら、メニュー内容の決定を行います。



徹底した衛生管理のもと、できあがったメニューをひとつひとつ詰め合わせていきます。この後、保冷材と一緒に発泡スチロールに入れてお届けします。

詳しくは、今週お届けしている10月4回(630号)のカタログをご覧ください。

おせち各種



三代おせち(約4人～5人前)
22,000円
(税込23,760円)

- ・三代おせちは、ローストビーフをメインに、伝統的な和風料理と、華やかな洋風料理を盛り付けました。親子三代が一つのおせちを囲めるように仕上げました。
- ・和風おせちはご利用人数に合わせてお選びいただけるよう、一段重、二段重、三段重の3種類。その他、和風料理と洋風料理を3～4人前詰め合わせた和洋おせち二段重もご用意しております。

オードブル各種

お酒に合う多彩なメニューを詰め合わせ、3人前と5人前をご案内しております。ご家族人数に合わせお選びください。



洋風オードブル ーツ葉(約5人前)
16,000円
(税込17,280円)



洋風オードブル ーツ葉(約3人前)
11,000円
(税込11,880円)



ホテルオードブル(約5人前)
16,000円
(税込17,280円)



メリージュオードブル(約5人前)
15,000円
(税込16,200円)



メリージュオードブル(約3人前)
10,000円
(税込10,800円)

ご注文は

- 共同購入では10月19日(月)～11月6日(金)まで承ります。※今年は各商品、数量限定、抽選はございません。
- 店舗サービスカウンターでは10月26日(月)から12月13日(日)まで承ります。
- 店舗では各商品の予定数量に達した時点で予約を締め切ることがございます。予めご了承ください。
- 商品の引渡しは12月31日。受取り場所は、各店舗、各支所、共同購入受取場が選択できます。

※組合員さんのご要望にお応えて、「食物アレルギー配慮おせち」や「減塩おせち」もご案内しております。こちらの商品は共同購入のみの取り扱いです。詳しくはカタログをご覧ください。

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)

生活協同組合 コープみやざき

公式 YouTube

チャンネル開設！

コープみやざきのお店の裏側、各種イベントや交流会、お取引先に潜入。商品紹介やくらしに役立つ情報など、さまざまな動画をお届けしていきます。

チャンネル登録をして最新動画をチェックしてください。

「コメント、や「いいね、大歓迎です。



左の二次元コードを読み取っていただくか
YouTubeで「コープみやざき」
と検索いただいても大丈夫です。
みなさまのご視聴を心よりお待ちしております。

お問い合わせ

機関運営部 (0985)32-1234 月～金 9:00～17:50



がんは早期発見が重要！

ステージ1で発見できれば生存率は90%に

がんリスク検査

現在のがんのリスクがわかる
マイシグナル・ライト



今、自分の体に
がんリスクがあるのか
調べてみたい



わずかな尿からがんリスクを調べます(採尿)

マイシグナル・ライト

注文番号 **106384**

24,860円(税込)
(本体 22,600円)

どこにがんができやすい体質かがわかる
マイシグナル・ナビ



どのがんになりやすい
体質を知ること
必要な対策をしたい



がんができやすい部位を調べる遺伝子検査(唾液)

マイシグナル・ナビ

注文番号 **105328**

28,600円(税込)
(本体 26,000円)

今週配布(10/12～10/16)のカタログ折り込み用紙でご案内しています。

お申し込みは **10月19日(月)～10月30日(金)**

- 共同購入の注文用紙に上記の番号と個数をご記入ください。
11月4週の共同購入の納品請求書にてご請求させていただきます。
- 生活サービスセンターへのお電話0985-29-5800でも承ります。