

あ  
る  
し  
～  
め  
そ  
め

今月のテーマ  
「秋がくれば  
思い出す♪」



ホームズ 60代  
赤とんぼが飛び交う中の稲刈り。懐かしいです。

丸山京子 50代  
50年前の私の小学校時代には「稲刈り休み」がありました。小学生は貴重な働き手でした。でも、私は田んぼの仕事が大嫌いで、少し手伝えばすぐ虫捕りにはまり、飽きつばいと両親に怒られたものでした。その両親も高齢となり今は畦から仕事を見守ってくれています。

高木みどり 60代  
秋は、暑いときには食べたい。作りたいたい気にならない「煮物」を作りたくありません。里芋、大根、蓮根などの根菜に、竹輪や鶏肉を加えて…。ありふれてい

るけれど、素材の組み合わせや味付けを選ぶのも、食べるのも楽しみです。

匿名希望 50代

秋といえばサンマ！今は亡き父が、地元・宮城県でとれた新サンマをよく送ってくれました。脂が乗って塩焼きのサンマは最高でした。新サンマの季節は、父を思うちよつとさみしい季節です。

加賀瀬みどり 60代

秋が来ると思い出すのは、きこの採りです。山歩きが好きで、歩くついでに色々なきのこを見つけて持ち帰ります。きのこの図鑑を見ながら夫婦で「検討会」を開いて、毒きのこでないものを選びます。

ゆず姫 40代

小さい頃、イナゴをとりに行ったこと。昔はいっぱい捕まえられたなあ。今はあまり見なくなりました。

藤澤美代子 60代

秋がくれば思い出すのは秋祭りです!!お祭りのない私の嫁ぎ

先。毎年毎年実家の秋祭りにおよばれました。にぎやかな太鼓、笛の音、獅子舞：子ども達は大喜び。母が煮物や天ぷらをたくさん作って待っていました。今は亡き両親を思い起こします。

滝澤光恵 50代

秋といえば、いちじくです。スナック菓子を買う習慣がなかった頃は、庭のいちじくを採っては食べていました。この歳になって、またあの巨木を思い出します。

嶋岡あかね 40代

秋が来ると思い出すのは、松本のイチヨウの黄色です。鮮やかな色で、いまでも「秋」と聞くと思い出します。

細田ゆかり 50代

秋といえば栗！子どもの頃、母が夜にむいた栗で翌朝栗ごはんを作ってくれました。(あの頃の母はすぐかかったなあと思います)。秋だけに出る栗のお菓子も大好きです。生協でも手に入るの、昔の思い出にひたりつつ購入しています。

青木すみえ 70代  
私たち夫婦の結婚は10月9日。その前後に必ず二人で志賀高原の紅葉を見に行きます。そして、木戸池湖畔でおむすびを食べつつ、鯉たちにご飯のおすそ分け。楽しいひとときです。

フリートーク

コープの牛乳で

北垣千鶴 30代  
毎回欠かさず注文している牛乳が、ユニセフに貢献していることを今回の記事で初めて知りました(牛乳パックをちゃんと読んでいませんでした)。少しでも多く寄付できるように対象商品がこれからも増えると嬉しいです。

高知名物アイスクリン

オバアチャン 70代  
高知県に9年間住んでいます。その時、道端で売っていたアイスクリンが生協で購入できるとは夢にも思っていませんで

した。高知を離れて40年が過ぎました。

出資金積み立て

めいちゃんママ 50代  
コープながの出資金、意外と利率がよいですよ。毎月週ごとに積み立てをしているのですが少しずつですが貯まります。嬉しいですね。



瀧澤明美 20代

Sociaのレシピ

ピーちゃん 40代  
ソシアに載るレシピを、切り抜いて参考にしています。見た目がきれいなので、子ども喜んでくれることが多く、助かっています。

トレーニングしています!

もも 50代  
毎日、走ったり歩いたり脂肪

燃焼時間が20分は超えるように頑張ってるのに体重がなかなか減りません。もうじき人間ドック：間に合うかなあ？



龍澤君子 50代

わが家のお気に入り

ハタハタの一夜干し

餓鬼岳ママ 60代

うす塩で、まるごと食べられます。魚のおいしさもたっぷり、身はフワフワでとにかくおいしいです。

国産素材穀物ブレンド茶

かな 20代

一年中、温かい国産素材穀物ブレンド茶を愛飲しています。まるやかな甘さが、どんな食事・おやつにも合い、ついたくさん飲んでしまいます。夏にはにがりと砂糖を少し加えて熱中症予防！穀物茶を飲むと、お腹の

調子も良くなるので、うれしいです。

小松菜

萌子 70代

小松菜を毎回購入しています。小さなレシビが入っているのがとてもうれしいです。活用しています。

ささがきごぼう(冷凍)

さつちゃんママ 30代

冷凍の「ささがきごぼう」、便利です。豚汁、きんぴら、サラダなどへパツと入れて使えるので重宝しています。

我が家のお気に入り

高野和子 60代

冷凍の赤飯おにぎりは、サイズが手頃でおいしいです。

納豆の中でも...

どんぐり 40代

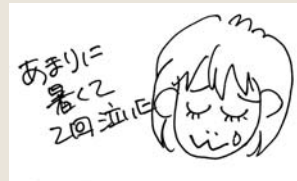
コープの「国産大豆中粒納豆」が大好きで、ほべたん忘れず注文に登録しています。国産大豆

使用で安心感があり、何よりおいしいからです。

コープの冷やし中華

はなりんご 30代

わが家のお気に入り、コープの冷やし中華ゴマだれと冷やし中華三食入り。ゴマだれ味はとってもおいしいです！



橋原美幸 50代

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

12月号テーマ

「サンタさんをお願いしたいこと」

●投稿の締め切りは10月13日(土)です。  
※当日消印有効

Quiz クロスワード 家族で挑戦

【タテのカギ】

- ①十円玉に使われている主な金属
- ②「〇〇行方正」「〇〇格」「上〇〇」
- ③これを踏むと加速します
- ④列車の道。どこまでも続きます
- ⑤主に昼間に交わすあいさつは？
- ⑥「お父さん指」ともいわれます
- ⑦自分にとって親の兄弟姉妹のこどもは？
- ⑧渋皮煮にしたり、ごはんを炊いたり

【ヨコのカギ】

- ⑨緊張したり、ハラハラしたときにかきます
- ⑩ターメリックのこと
- ⑪「〇〇練」「社〇〇」「教〇〇」
- ⑫白と黒で対戦！
- ⑬名前の頭文字を英語でいうと？
- ⑭広さを「坪」「アール」などで表します
- ⑮旧暦10月頃のおだやかで暖かな晴天

クイズに答えて 図書カードを当てよう！

□に入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう？

ヒント：全身の疲れが取れるな～

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
| 1  | 2 | 3 | 4  |
| 5  | 6 | 7 |    |
|    |   | 8 |    |
| 9  |   |   |    |
| 10 |   |   | 11 |
| 12 |   |   |    |

●締め切り 10月13日(土) ※当日消印有効  
クイズの応募方法は右記をご覧ください。

投稿・クイズの応募方法

【賞品】抽選で図書カード500円分を20名様に

郵便またはFAX・Eメールで

- ①答え ②27-から始まる10ケタの組合員コード
- ③氏名 ④年代のご記入を。

「そしあめ～」への投稿もお待ちしています  
(投稿は匿名・ペンネームも可)。

郵便 〒388-8555 長野市篠ノ井  
コープながの ソシア係  
※郵便番号とあて先だけで届きます。

FAX 026-261-1219

Eメール nagano\_socia@coopdeli.coop  
※件名に「ソシア」と入れてお送りください。

【8月号のクイズの答え】

「ア・サ・ガ・オ」  
応募総数 411通 正解数 410通

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※「そしあめ～」への掲載は抽選とは関係ありません。