

組合員さんからの投稿コーナー  
そしあめ〜る

\* 今月のテーマ \*

「2023年、  
どんな年にしたい？」

ずんだもち 10代

私は2023年に受験生になるので、勉強をしっかり積み重ねてやっていく年にしたいです。今まではテスト前に一夜漬けで行っていたので、宿題にブルラスして少しづつ行えたらいいと思います。

ためぎち 20代

2022年は2歳になった双子の育児がもう大変でした。悪魔の2歳児を相手に自分にかけて時間がなかなか取れず、取れても疲れて動けず…。2023年こそは子育てにも自分のことにも余裕を持ちながら生活できるようにしたいなと思います。

レレちゃん 30代

2023年は待ちに待ったうさぎ年。うさぎは、我が家の大切な家族でもあり、大好きな

存在です。あちこちでうさぎグッズにめぐりあえるのでは？と期待して、うさぎまみれの年にしたいです。大切な家族のお世話も一生懸命して、可愛がりたいと思います。

もとちゃん 70代

70代始めの一年、まだまだ若い。やりたい事は片っ端から手をつけてみようと思っています。今ある体力と気力（ついでに財力）で、できる事はやって楽しい一年にしたいです。

しまりす 30代

子どもが生後6カ月になり、いよいよ離乳食がはじまります！コープの食材や、離乳食応援商品で、おいしく食べてくれるといいなあと思っています。がんばります!!

じろり 40代

一番は世界平和な年になることを願っています。今まで控えていた旅にでて、たくさんの歴史や文化に触れたいです。

ちゃこれいと 30代

2023年はマイホームが建つ予定です。夢のマイホームです

が、お金もかかるので仕事を始めたいと思っています。結婚してからずっと専業主婦だったので、かなりのブランクがあります。無理せず頑張っていきたいなあ。

こはく 40代

2023年は息子が小学校に入学します。お友達との別れと出会いがあるなかで、どのように成長していつくれるか楽しみです！

あーみ 30代

この12月で40歳。体重と腹囲が増えていくばかり。健康の為に「運動」を心がけたいです。

きよちゃん 60代

いつも通りの生活を送りたいです。ちよつと欲を言えば、飼い犬と旅行したいです。

かばちゃっぷりん 30代

子育てしながら趣味の編み物をたくさんやって、子どもにかわいい洋服や帽子をつくってあげたい。

あまぐり 40代

この夏、職場の人間関係に悩み仕事を辞めました。2023

年は、やってみたい仕事で、風通しの良い職場に就きたいです！

まっちゃん 30代

2023年は後厄です。気にしないのが一番！と思いつつも、やっぱり気になってしまいう厄年…。30代の女性は厄年ばかりですが、これより早く厄年から解放されるので嬉しいです！一年健康に、大きな事故、事件に巻き込まれないよう無事に乗り切りたいです！

ばあばちゃん 60代

2023年は初孫の孫娘が高校受験の年。何をすることも一生懸命やるかわいい孫なので、ぜひとも第一志望の学校に合格して欲しい、とじいじとばあばは祈っています。

しりばば 30代

2023年は、今しかない「子どもと一緒に過ごせる時間」を大切にしたいです。2022年は自分が怪我をしてしまい、入院をしたり手術をしたり、療養中で子どもと遊びに行ける場所が制限されてしまいました。新しい年は自分も含めて健康で

怪我や病気がなく、楽しい1年になればいいなと思います。

メロンパン 70代

今までもずっと考えていたけれど、なかなか実現できずにきってしまったこと。2023年こそ、身の回りや生活全般を片付けて、スッキリ暮らしたいと思っています。

フリートーク

ザクロの木

ひろちゃん 60代

我が家にザクロの木があり、今年は大粒で豊作でした。ご近所さんにおすそ分けしたら喜んでくれました。年一回この時期だけですが、これからもこの木を大切にしていこうと思いました。

干し柿づくりに挑戦

くうちゃん 50代

先日干し柿を仕込みました。作り方をネットで調べながらやってみました。柿を熱湯に浸

けて消毒の処理をすると、お湯がピンク色に変化して不思議！軒下に吊るすととても可愛い暖簾のようにになりました。寒さと降雪で憂鬱になる季節ですが、いつもより冬が待ち遠しくなりました。

## 秋の味覚

向日葵 60代

この秋収穫したサツマイモは、大きき、形ともに手頃。台所仕事で石油ストーブをたくので、アルミホイルに包んだお芋を乗せておくといい具合に柔らかくなり、蜜が溶け出しねっとりおいしくなります。しばらくは私の主食がわりです。

## 猫と川の字

あつき 50代

寒くなってきた、我が家の13歳の猫が、毎晩私の布団に入ってくるようになりました。我が家の猫はいつも、まず、隣で寝ている夫のところに行つて、「ここでは寝ませんよ」と鳴いてから、私の布団にきます。子ども達が離れたら、今は猫と川の字です。

### わが家のお気に入り

骨まで食べられる  
カレイ唐揚げ

まつき 50代

「そしあめぐる」11月号の「お魚のおすすめをおしえて！」のひろきちゃんへ。我が家もお魚はニガテで、お肉中心になってしまします。コープの骨取り魚は、おいしいし、食べやすく、便利。骨まで食べられるカレイの唐揚げもおすすめです。食べてみてくださいね。

### 一夜干姫ほっけ

あつこおばあ 60代

コープでおすすめのお魚。グリルを汚さずに焼けるし、丸ごと食べられる「一夜干姫ほっけ」。いいですよ！

### CO・OP

フライパンで!!  
かきソテー

でこさん 70代

お気に入りの商品はたくさんありますが、牡蠣のソテーが大

好物です。フライパンで焼くだけで簡単に牡蠣のおいしさを味わうことができます。

産直若鶏  
ささみまるごと  
甘辛カツ

ぐりまま 10代

4月から息子のお弁当作りが始まりました。半年以上たってもなかなかスムーズにいきませぬ。コープ商品にも大変助けられています。「ささみまるごと甘辛カツ」がお気に入りです！ドライパックのごぼうとにんじんを胡麻ドレッシングで和えた簡単ごぼうサラダもお気に入りです。

### 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！

3月号テーマ  
プレゼントされたら嬉しいもの

●投稿の締め切りは1月7日(土)です。  
※当日消印有効

### 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。

「そしあめぐる」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。

携帯・スマホからも▶  
メールを送れます。  
(リンク先は  
応募フォームです)



11月号の  
クイズの答え

「A・D・E・K・M」  
応募総数 455通 正解数 454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。  
※「そしあめぐる」への掲載は抽選とは関係ありません。  
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただく場合があります。

## ★QUIZ★ 家族で挑戦 まちがいさがし

クイズ正解者の中から抽選で20名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで答えてください。  
(イラストの汚れは、あてはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

### ●締め切り

1月7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。

### クイズに答えて 図書カードを当てよう!

