

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 *

「今年中に
やり遂げたいこと」

あと2kg体重を落とすことで
す！保健師さんからも言われて
いるので、コープのおいしいも
のに負けず、我慢して、やせた
と思います！！

スヌーピー 50代

安曇野の初ちゃん 60代
今年の正月に夫と「北海道へ
ドライブ旅に行こう！」と話を
したのですが、どうも実現しそ
うにありません。とはいえ今年
の内に、北海道は無理でも、ど
こかへ旅したいと願っています。
そのんびりと紅葉を楽しんで、
温泉でくつろぐことを考えてい
ます。夫の重いお尻を持ち上げ
ることから始めます。

ぼん 30代

10月にコープの宅配を始めま
した。カタログを見ながら、1
週間の献立をあれこれ考えるの

が楽しいです。1歳3カ月の息
子はスプーンやフォークの練習
を始めました。自分で食べられ
ることが嬉しい様子で、食べら
れるものもどんどん増えてき
て、ごはんを作る私も嬉しいで
す。「今年中にやり遂げたいこ
と」ですが、息子も含め家族み
んなで食べられるコープのお気
に入り商品を見つけることで
す！組合員の先輩方、おすすめ
があればぜひ教えてください！

まあちゃん 40代

今年中にやり遂げたいこと。
それは…退職することです！そ
して、「子育てを始めたばかり
のママたちの役に立てる事業を
起業する」という目標に向けて、
準備をしていくことです。

てんてん 60代

ガーデニングをするのです
が、今年は猛暑で宿根草まで枯
れてしまい、少々へこんでいま
す。今年の内には庭の整備、花
苗の入れ替え、育苗をし、春を
迎えたいです。

はなちゃん 70代

大掃除です。毎年年末までに
はやるうと思つのですが、いつも

後回しになってしまっています。今年
こそは早くからはじめて、きれい
にして新しい年を迎えたいです。

ムックルママ 30代

春に転居をした時に、前の家
から持ってきたものたち。もう
秋になるのに、まだ未開封の箱
が山になっています…。年末ま
でにせめて半分にはしたいです。

ミチババ 60代

毎日の掃除は簡単に済ませて
いたので、家中の大掃除をした
いです。ピカピカにして新年を
迎えられるように頑張りたいで
す。そして11月に産まれる予定
の、息子の三番目の赤ちゃんを、
きれいな家で迎えたいです。無
事産まれてきてね。

ゆいか 30代

ベビー用品の断捨離です。先
日、下の子が1歳を迎え、段々
と使わなくなったベビー用品が
増えてきました。フリマアプリ
や市のリユース事業を活用し
て、スッキリさせてから新年を
迎えたいです。

ずくだせヒロリン 60代

たくさんありすぎて困ってし

まいます。とりあえず、和室の
障子の張り替えです。もう長い
ことずーっと張り替えていないの
で、今年中には実行したいです。

まきちゃ 70代

野沢菜と大根の漬け物を漬け
ることです！畑で種をまき、収
穫した野菜たちの漬け込みをや
り遂げると、1年が終わった気
分になります。信州の漬け物は
おいしいですね。毎年やめられ
ません(^-^)

みつば 30代

作りたい料理がたくさんある
のになかなか作れずにいるの
で、たくさん作りたい！夫から、
「豚の角煮が食べたい」と言わ
れているので、今年中に作れた
らいいなと思つています。

いも姉ちゃん 60代

来年の春に咲くように、プラ
ンターに球根を植えたいです。
チューリップかな。

きゅきゅつと 30代

今年中に、娘を行事に参加さ
せる！今年、娘はなぜか、遠足
や参観日、運動会の日に限って
熱が出て、参加できず…。残り

の行事は出させてあげたい！！ま
ずは野菜を食べてもらいます。
ミールキットに力を借りて。

プブ 50代

夫と息子が毎年登山に行きま
す。私も誘われますが、体力に
自信がないため一緒に行けませ
ん。今年中には、不定期でして
いる筋トレを、毎日のルーティン
にしなければ…と思つています。

ハラタク 30代

お庭のDIYです。芝生がど
んどん根を伸ばしてしまうので、
根止めシートを敷いて、レンガ
で芝生の周りを囲いたいです。

コスモス 70代

今年の内には、編みかけの毛糸
の肩掛けバッグを完成させたい
です。

カメママ 30代

わが家の子どもたちは三姉
妹。長女が産まれて早7年。エ
コー写真からのアルバムをつく
ろうと思いつながらどれも未作
成…。来年は仕事復帰もあるの
で、重い腰をあげて今年中に3
人分作成したい！消えないうち
にやるぞー！ここに宣言(笑)

フリートーク

炊飯器でおうち焼き芋

せつちゃん 30代
焼き芋が食べたい季節になりました。お店の焼き芋も大好きですが、サツマイモを炊飯器で加熱すると、お店で買った焼き芋みたいになるのでおすすめです。

ドライマンゴーの
おいしい食べ方

かすみ草 50代
ドライマンゴーを食べやすい大きさにちぎって、プレーンヨーグルトに混ぜ、冷蔵庫で一晩置きます。次の日食べると、ドライマンゴーがふやけ、果肉が厚くなっていておいしいです。コープにはいろいろなドライフルーツがあるので、今度試してみたいと思います。知らない方、一度食べてみてください！

月曜朝の戦い

サナエさん 60代
毎週月曜の朝5時に、勝負のeフランスの「在庫限定(数量限定企画)」のお買い物が始まります。忙しい朝なのにアクセスが集中して繋がりにくいのが難点ですが、農産品の「もったいないセット」や賞味期限が近い商品を安く買えるので、必ずチェックします。

量限定企画)」のお買い物が始まります。忙しい朝なのにアクセスが集中して繋がりにくいのが難点ですが、農産品の「もったいないセット」や賞味期限が近い商品を安く買えるので、必ずチェックします。

わが家のお気に入り

減塩

甘辛チキン南蛮カツ

豆大福 60代
わが家のお気に入りには、減塩甘辛チキン南蛮カツです。減塩と言っても、普通のものと変わらない程のおいしさ。そこに、タルタルソースを添えればお手軽な一品になり、すごく助かっています。これからも、注文させていただきます。

香港ギョーザ

ふわり 70代
少し前まで暑い！暑い！と言っていたのに、一気に涼しくなり温かい物が食べたくになりました！香港ギョーザを土鍋に入

れて、もやしと一緒に食べました。焼いても最高においしい香港ギョーザですが、水ギョーザにしてもおいしい！これからの寒い時期、鍋料理には欠かせない商品です。わが家ではいつも常備しています。

CO-OP 無着色
辛子明太子(切子)

あつみん 60代
コープの辛子明太子(切子)が好きです。あたたかいご飯の上に乗せていただくのがいいですね。お弁当のおかずにも重宝しています。

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！

2月号テーマ

聞いてほっこり♡大好きな言葉

●投稿の締め切りは12月9日(土)です。
※当日消印有効

★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- ①ピンク色のプチプチした卵。
パスタやおにぎりの具にぴったり
- ②○○○○⇄タイクアウト
- ③お父さんやお母さんの、兄弟のこと
- ④見えないけど感じます
「冬の○○」 「人の○○」
- ⑤稲が実る時期によく走ったり落ちたり
- ⑥海豹と書く水族館の人気者
- ⑦「○○がいい」から名前が付いたという魚
- ⑧忘れないように書いたり見たりします

【ヨコのカギ】

- ①脇の下にはさんだりして熱を測ります
- ②洋服のサイズ「L」は○○○の略
- ③季節の○○といえば、
シクラメンやクリスマスローズなど…
- ④13本の弦が張られている、
木でできた長方形の楽器
- ⑤意志表示します「○○○を送る」
- ⑥11月23日～12月21日生まれの人の星座は？
- ⑦「白」「うぐいす」「小豆」などがあります
- ⑧キラキラ。アイシャドウやペンなどに入っています
- ⑨平たく伸ばしたものを。カットしたら切り餅に

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：栄養たっぷり。
美容にも健康にもよい飲み物

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 |
| 6 | | | | 7 | |
| 8 | | | 9 | | |
| | 10 | | | | |
| 11 | | | 12 | 13 | |
| | | 14 | | | |

●締め切り 12月9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〜る」への投稿もお待ちしております
(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)



10月号の
クイズの答え

「ヤ・キ・イ・モ」
応募総数 448通 正解数 446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〜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きます。