

そしあめ〜る

＊今月のテーマ＊

「子どもに戻れたら
何したい？」

バナナのさっちゃん 70代
ふるさとの信州新町の野山を
駆け巡りたいです。木登りだっ
てしちゃうぞ。

夕霧 80代
スキーです。中学生の時、父
と姨捨山でスキーをした楽しい
思い出があります。昔は姨捨山
に雪が積もって、スキーができ
たのです。

ぼなちゃん 30代
子どもに戻れたら、もう一度
抱っこ、の安心感を味わいた
いです。わが子を抱き上げるた
びに、こんなふうに自分も守ら
れながら育ってきたんだあとと
実感します。小さい頃は抱っこ
されるのが当たり前で、その温
かさに気づくこともありません
でしたが、大人になって子ども
を抱くようになって初めて、あ

の安心感がどれほど心強いもの
だったのか分かりました。もし
子どもに戻れるなら、あの頃の
私に『この抱っこ、今しか味わ
えないよ』って、そっと教えて
あげたいです。

ピンクのドラえもん 60代
近所の公園のブランコで思
いっきり遊びたい。そして疲れ
たらお父さんのおんぶで家まで
帰ります。

うちに犬いる 30代
英語の勉強をもっと頑張りたい。
海外の人と話したり、海外
で働くという選択肢がある状況
で、仕事選びがしたかった。海
外で日本人の丁寧な仕事を武器
に働きたい！そういう人を見る
と尊敬します。

あやちゃん 40代
子どもに戻れたら、もっと祖
父母と過ごす時間を大切にしたい
です。同居だったり歩いてい
ける距離に家があったりしたの
に、成長するにつれ、祖父母を
思いやる時間すら少なくなっ
ていきました。亡くなってしまっ
た今、こんな話聞きたかったな、
こんなこと教えて欲しかったな

と思うことがたくさんありま
す。見守っていてね、と今は事
あるごとに心の中で話しかけて
います。

みんな 50代
県内でも比較的北の方に住ん
でいたので、子どもの頃は、冬
には今よりもっとたくさん雪が
降りました。あの頃に戻れたら、
もう一度家の庭で思い切り雪遊
びをして、最後にかまくらの中
でお雑煮を食べたいです。

ぶにぶに 30代
兄弟げんか。年が離れていて
ケンカというケンカをしてこな
かった私。我慢してたと言え
ばしてたような…。子どもに戻
れたら些細なことでも思っている
ことを言いあって、でもすぐ仲
直りして一緒におやつたべて…!!
そんなケンカをしてみたい。

ちゅ 40代
子どもの頃、ぼんやりと空想
に浸るのが好きでした。大人に
なると現実を追われてそんな時
間もなくなってしまうですね。
子どもに戻れるなら、もう一度
空想の世界に飛んでみたい
なあ…なんて思います。

りんご 50代
今と違って、家族で出掛ける
事があまりなかったもので、家
族みんな、いろんな場所へ遊
びに出掛けてみたいなあ。

ココちゃん 20代
子どもに戻れたら、思う存分
電車に乗って旅行したいです。
電車に乗ることと旅行が好き
で、たまにはお出かけしたいと
思うのですが、なかなか時間と
お金がなく…子ども料金でた
くさん乗っておいたらよかったな
としみじみ感じます…。

みんなこども 30代
今、子どもたちに爆発的に人
気なシール交換ですが、私も小
学校時代めっちゃめっちゃハマ
ってました。昔に戻って、タイ
ルシールとかを娘と交換して
みたいです。

はじちゃん 60代
今日、孫が5歳になりました。
誕生日プレゼントはキャラク
ターのタブレットで、遊ぶだけ
ではなく写真が撮れたり英語や
仮名の勉強もできるようで驚い
ています！60年前にこれがあれ
ばチャレンジしてみたかった！

フリートーク

アレンジ無限大！
米粉蒸しパン

こじちゃん 60代
わが家の朝食は果物とコー
ヒーです。もう、20年以上にな
ります。でも、このところ米粉
の蒸しパンにはまってコーヒー
のおともに作るようになりました。
豆腐入りやきな粉にココア
にチーズ、小豆煮などを入れて
楽しんでいます。

丸ごと楽しむ
サツマイモ

うーこ 60代
昨年の夏は異例の暑さで、家
庭菜園の作物もなかなか思っ
たように育てられませんでした
が、サツマイモは例年以上の
ででした。芋だけでなくつるも
立派だったので、つるのきんぴ
らや葉っぱのおひたしまで楽し
みました。おいしかったので来
年はつると葉っぱのための株も
作ろうと思っています。

わが家のお気に入り

CO・OP
ミックスキャロット

わが家はみんなCO・OP
の人気定番商品の一つ、ミックスキャロットが大好きです！小さく描かれているじゃんけんのイラストもしつかり子どもたちに見えて、冷蔵庫から出すときにはじゃんけんも同時にやっています(笑)

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！

4月号テーマ 私の好きな香り

●投稿の締め切りは2月12日(木)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〜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)



12月号の
クイズの答え

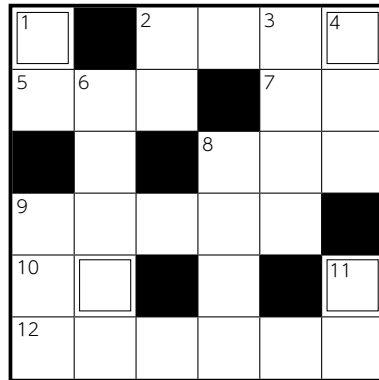
「ネ・ン・マ・ツ」
応募総数 408通 正解数 406通

※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。
※商品や配達に関するお問い合わせについては6ページ下段をご参照ください。

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：鬼を払い福を招くために
節分に行う行事



●締め切り 2月12日(木) ※当日消印有効

クイズの応募方法は右記をご覧ください。

★Quiz★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- ①暖炉やかまどなどにくべる乾燥させた木材
- ②インドカレーと一緒に食べる白いパンは？
- ③マジックに使う数字や記号が書かれたカード
- ④この中にお金や大事な物を保管します
- ⑥年貢として納めるお米のこと
- ⑧生徒が登校し勉強をする施設
- ⑨小型のネズミを英語で言うこと
- ⑪自分の兄弟姉妹の娘のこと

【ヨコのカギ】

- ②クイズや推理をして謎を解き明かすこと
- ⑤今日はパパとママの結婚〇〇〇〇日！
- ⑦就任祝いによく使われる花「胡蝶〇〇」
- ⑧かたくなに意見や態度を変えないこと
- ⑨飲み物を入れる大きめで取っ手のあるカップ
- ⑩たてがみを持つにんじんが好物な動物は？
- ⑫水道の蛇口をひねると出てくるのは？

2026年度Socia(ソシア)読者Webモニターを募集します！

いただいた意見やアイデアを広報誌の誌面作りにいかします。ふるってご応募ください。

応募資格

コープながのの組合員またはその家族で、1年間モニターを継続できる方。パソコンやスマートフォンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。

モニター期間

2026年4月号～2027年3月号

募集人数

50人

※応募者多数の場合は、年代などのバランスを考慮し決定します。
結果は、いただいたアドレスへお知らせいたします。
受信環境に制限をかけている方は、nagano_socia@coopdeli.coopからのメールを受信できるように設定をお願いいたします。

謝 礼

半期6回中5回以上Webアンケートを提出された方に、半年に1回ずつコープデリオリジナル図書カード500円分を差し上げます。

応募方法

コープながののホームページ内、『広報誌Socia読者モニター募集』ページよりお申し込みください。

応募締切
2月15日(日)



問い合わせ

コープながの総合企画室・広報

☎ 0120-502477 (月～金・9:00～17:45)