

## 「筋」

宇都宮市 ちよろさん  
年々体を動かすのがつらくなってきているので、未来の自分が楽に過ごせるように「貯筋」を始めました。細く長く続けられるように頑張りたいです。

## 「命」

足利市 ねここさん  
ありがたいことに念願の第一子を妊娠し、つわりや胎動、身体のさまざまな変化から、自分のなかに育つ新たな命の存在を感じた一年になりました。来年から子育てが始まりますが、コープを上手に活用して、夫と子どもと三人で楽しく元気に生活できたらと思います。

## 「的」

宇都宮市 H・Aさん  
国体のデモンストレーションでカローリング(床)に出ました。カローリング(氷)に似たスポーツです。68才の私が試合に出させていただき、ハラハラドキドキ。3人1組で相手のストーンをはじき出し、チームのストーンを的に残し、ストーンの位置で点数が決まるため、ひたすらの向かいストーンを投げました。

## 「増」

宇都宮市 あずあずさん  
「増」という字。なぜならば、3月に第二子を出産して家族が増えたから！初めての子育てにてんやわんやしながらも、たくさんの思い出が増えてきています。また、「ニコツ」と笑いかけてくれたり、楽しそうに声を出したり、私をみつけるとハイハイしてきてくれたり、目まぐるしく成長していく我が子への愛情は毎日どんどん増えてきています。おまけで私の体重もなぜか増えてしまっているのです、来年は「減」の年にしたいなー(笑)

## 「育」

宇都宮市 なっちゃんさん  
子どもが今年小学校に上がり、この半年、すごい成長を感じました。幼稚園では毎朝泣いていたのに…。学校では畑に野菜を植えて育てているそうで、収穫を楽しみにしています。人も野菜も手塩にかけた分、立派に育ってくれると思います。

## 「迷」

宇都宮市 さなんさん  
仕事も家庭も人生も、もやもやしながらのここ数年。なんとかしたいと、もがき、足かき、迷走中。らせん階段でよいので、少しずつ進みたいと思います。

## 「愛」

日光市 M・Yさん  
他人を思いやり、優しく接することを心がけて過ごせるようにする。それは、愛なのかなあと思います。

## お米特集

### 産直北海道なつぼし

壬生町 ほしいもさん  
食べたことがあります。さっぱりした味でおいしかったのを覚えています。本州とはまたガラリと変わる気候の中、とても大切にお米づくりをされていると分かり、また買ってみようかなと思えました。お体に気をつけて、これからも頑張ってほしいです。

### 宇都宮市 4児ママさん

特集を読んで、毎回何気なく注文しているお米ですが、生産者の伊藤さんのお米作りに対する思いとご苦労を知って、もっとお米を大切にいただくうと思えました。子どもにも読んだことを伝えようと思います。

### 佐渡トキ応援

### お米プロジェクト

小山市 たびしばさん  
佐渡島へ旅をして、現地のお

米のおいしさに驚きました。米どころ新潟の中でも抜群のお味だとか。帰りにトキを見てきましたら、コープで『佐渡トキ応援お米プロジェクト』をやっているではないですか！早速、新米に合わせて注文しなくては！と楽しみにしています。

### おにぎりコンテスト

矢板市 だいさくママさん  
新米の季節になりました。新米はそのままでもいいですが、おにぎりコンテストを参考に、おにぎりを作ってみたいと思いました。野菜が苦手な息子もおにぎりに混ぜれば食べてくれるので、一緒に楽しみながら作りたいです。おにぎりだけでなく、コープデリ通信に掲載されているレシピはいつも参考にしています。

### 栃木市 れんママさん

おにぎりは普段作るのですが、いつも同じ具材になってしまっているので非常に参考になりました。また自分でもいろいろな具材でオリジナルを作ってみようという気持ちになりました。

わが家のお気に入り

### ふっくらしらす干し



真岡市 マロンさん

子どものお弁当作りに毎日苦  
勞しています。育ち盛りなので、  
栄養をとってほしい。そんな時  
『ふっくらしらす干し』は便利。  
ピーマンと炒めたり、おにぎりの  
具にしたり。助かっています。

### 食べるごま(しょうゆ味)



鹿沼市 S・Uさん

ごまにししょうゆ味がついている  
ので、このまますりごまにして青  
菜のおひたしや和え物に使えて、  
とても美味です。チャック付きな  
ので保存がしやすく便利です。

フリートーク

### ハロウィンの表紙

小山市 くちなしさん

小さな子どもがいないと食事  
もマンネリ化して、飾りつけ等、  
久しくしていません。10月号の  
表紙を見て、いろいろなプレー  
トを探しに行ってきました。と  
ても楽しかったです。

### eフレんズ

宇都宮市 あおいちゃんさん

最近、ネットから注文するよ  
うにしたらとても便利になり  
ました。定期的に購入している  
商品がおすすりに出てくるの  
で買い忘れがなく、探している  
商品も検索ですぐに見つける  
ことができます。何よりスー  
パーに買い物に出た時、スマホ  
で注文した商品が確認できる  
ので、同じ物を買わなくなりま  
した。以前、冷蔵庫が納豆だら  
けになったことがある私、なぜ  
もっと早く利用しなかったか  
と思っています。

### 誕生日は…

大田原市 さきつぽさん

先月は誕生日でした。旦那に  
欲しいものを聞かれましたが、  
出てきません。欲しいものが  
あっても年々衝動買いをしなく  
なり、さらに子どもが生まれ  
子どもに必要なもの以外は買わ  
ない生活で、自分のものもあま  
り買わなくなりました。ズボラ  
癖とケチ癖が拍車をかけて、誕  
生日に欲しいものがない今に至  
ります。それよりも、誕生日は  
母に「ありがとう」と、何かを  
贈ろうと思います。

### 楽しい投稿をお待ちしています!

テーマトーク、身のまわりの話題やくらしの知恵、  
お気に入りのコープ商品、簡単レシピ、誌面の感想など、  
皆さんの楽しい投稿をお待ちしています!

### 2月号テーマ 私を温めてくれるもの

● 投稿の締め切りは12月7日(水)です。  
※当日消印有効

## ★ Quiz ★ クロスワード

### 【タテのカギ】

- ① たんすを数える単位は……
- ② 「ピーカン」どんな天気を指す?
- ③ 朝食と昼食を兼ねた食事
- ④ 無茶な運転が多いと、  
すぐに車のこれが悪くなります
- ⑤ 道路○○○○○には  
「一時停止」などがあります
- ⑥ 素直でなく、ひねくれているようす
- ⑦ 冬至の日に入るものといえば
- ⑧ 剣道の打突部位。  
突き・小手・胴、もう一つは?

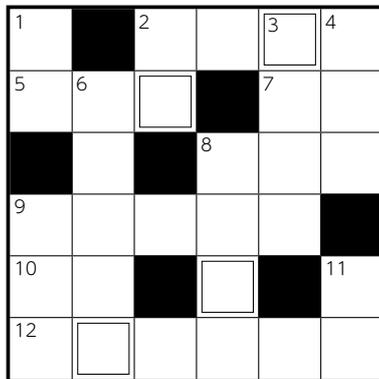
### 【ヨコのカギ】

- ⑨ 「ノアの○○○○」は  
旧約聖書に出てくる物語です
- ⑩ 誇張されて話が伝わること=○○○が付く
- ⑪ 「風」「胡蝶」「彗星」などがある
- ⑫ 都会から離れた不便な地域
- ⑬ ジェットコースターや  
観覧車に乗るならここ!
- ⑭ ○○市は神奈川県・  
三浦半島の付け根に位置します
- ⑮ こぶしくらいの大きさの雪玉を投げ合う遊び

### 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: ついついこの季節、  
皆さんそうなりがちでは?



● 締め切り 12月7日(水) ※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

応募された方の中から抽選で10名様に  
図書カード(500円分)を差し上げます。

#### 応募方法

- ① クイズの答え ② 郵便番号・住所・電話番号
- ③ お名前 ④ ご希望の方はペンネーム
- ⑤ 差し支えなければ年齢
- ⑥ コープデリ通信の感想・おしゃべり広場への投稿内容を  
明記し下記の方法のいずれかでご応募ください。

**郵便** 〒321-0195 栃木県宇都宮市川田町858  
とちぎコープ生活協同組合  
広報誌編集係

**WEB** フォームに  
入力して  
投稿できます。



※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせてい  
ただきます。

※投稿文章は内容を変えない範囲で修正させていただくこ  
とがあります。また、ご本人への連絡なく「ハピ・デリ!」  
など他媒体に掲載させていただくことがあります。

10月号の答え 「イ・ネ・カ・リ」