

組合員さんからの投稿コーナー
おしゃべり広場

* 今月のテーマ *

**「始めて
よかった習慣」**

鹿沼市 Qponさん

習慣...というほど頻回ではないですが、子どもの学校の長期休みごとに、わが子たちに書道を教えています。当たり前のことかもしれませんが、人に教えることは新たな発見に繋がると毎回感じています。今度は冬休みどんな発見があるのか楽しみです。

佐野市 のぶちゃん

毎朝ラジオを聴いています。そして朝の6時半のラジオ体操の音楽が聞こえたら、家事をしていても一旦止めてラジオ体操をしています。意識して大きく体を動かすと、終わった後はかなり息切れします。でも毎日続けた効果が出てきて身体の不調

がなくなり、その日のやる気が出ます。たった3分の体操です。でもこれからも続けていきたいです。

さくら市 やっさん

52才の時、病気になるって体力がガツクリと下がった。これではいかんと思い近所を散歩していたが、「もしかして走れるかも」とジョギングを始めた。このジョギング習慣、なぜか家族に伝染し、娘家族をも巻き込んでしまった。今年の冬にはみんなで馬拉ソン大会に出場します。

那須町 むぐつぺさん

今年の「ピースアクションinヒロシマ」に参加させていただきました。子どもと、貴重な体験が出来ました。本当にありがとうございました。周囲の人に、事あるごとに今回の話しをしています。平和について常に考え続けることが、私の習慣になりました！

わが家のお気に入り

とちぎ県産
里のほほえみ



宇都宮市 ひろこさん

「里のほほえみ」の大豆を栽培している農家です。「とちぎ県産里のほほえみ もめん」を登録しています。わが家の大豆も入っているかな、と思いながら毎回味わって食べております。皆さま、県産県消にご協力お願いします。

フリートーク

ハッピーミルク
プロジェクト

大田原市

あずきまんじゅうさん
ハッピーミルクプロジェクトを

宇都宮市

ぐずのすけママさん
米粉を使った離乳食を作ってみたいなーと思っていました。しかし、離乳食レシピだと米粉が余ってしまい、無駄にしてしまっているのではないかと、購入をためらっていましたが、今回のレシピを見て、こんな使い方が！と思い、購入しようと思えました！

真岡市 タグちゃんさん

9月号の特集は「米粉」わが家ではピザもシチューも米粉を使っています。最近のお気に入りには蒸しパン。人参、かぼちゃ、レーズンなどを入れてもいい。もちもちした蒸しパンは朝食にもおやつにも大好評です。

SDGs

下野市 さとさん

ごみ袋有料化が始まるので、この夏は子どもにも自由研究としてゴミの仕分け方を学んでもらいました。家族みんなで勉強しながら、節約&エコ活動をしていきたいと思っています。

COOP
国産米の米粉

塩谷町 せつせさん

小麦粉と米粉の違いが分かりませんでした。今回、米粉の特徴を知ることができました。余計な油を吸わず、冷めてもべたつかないなら、今夜の唐揚げは米粉に決定です。

母に合う服

那須烏山市 カフェまさまさん
母の背中が曲がり、なかなか体に合う服が見つからず、生協のカタログで探すことが多くなりました。大きいサイズはお店にあるけど、小さいサイズってなかなかなくて助かっています。

私の悩み

佐野市 マーベリックさん
定年して毎日自宅にいる夫の三度の食事づくりに苦労しています。外食をあまり好まないのも、いろいろ工夫して栄養を考えて、毎日同じ物が続かないよう作るのは大変です。外食よりは食費は浮くのですが、少しずつたまる材料の残りを無駄にしないようにするのに頭を悩ませています。助けて〜！

ぐるめぐり

宇都宮市 チャンミーさん
夫婦二人暮らしで近くにスーパーもあるのですが、買い物には困りませんが、コープの宅配のチラシを見るのが大好きです。働いている時は子どもたちのお弁

当のおかずなど、長年にわたりお世話になってきました。今は「ぐるめぐり」で夫婦二人、お店では買えない商品などを楽しみに利用しています。

おしゃべりなインコ

鹿沼市 Y・Kさん
わが家のインコは30種類位の単語を話します。おしゃべりで嬉しく感じるのは、家族5人の名前や私が「だん言われな」などです。

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！

1月号テーマ

2025年はこんな一年になりそうです

●投稿の締め切りは11月6日(水)です。
※当日消印有効

とちぎコープフェスタ in うつのみや

入場無料



コープの商品や産直の試食・販売を行います。また、親子で楽しめるステージショーや体験企画など、盛りだくさんのイベントです。

日時：11月24日(日) 10:00～14:00

会場：マロニエプラザ大展示場(宇都宮市元今泉6-1-37)

魚や肉など冷蔵品・冷凍品の販売もあります。保冷バッグやエコバッグ等をご持参ください。

保冷バッグ

★QUIZ★ まちがいさがし

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教えてください。(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

11月6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。

クイズに答えて 図書カードを当てよう！



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

- クイズの答え
- 郵便番号・住所・電話番号
- お名前
- ご希望の方はペンネーム
- 差し支えなければ年齢
- 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。

9月号の答え

「A・C・F・H・O」