★昨年度、弘前地域リーダー会と子育て応援委員会が開催した「弘前親子クッキング　クレープを作りましょう」にて撮影。

おたより

・お名前をイニシャルまたは匿名で掲載しています。

■ハロウィンといえば、かぼちゃ。かぼちゃ好きの私は、かぼちゃとあずきのいとこ煮が好物です。大納言ゆであずきを常備しています。最近はかぼちゃのスープに凝っています。家族に好評です。
青森市の組合員さん

■コープ和徳店で1日の野菜摂取量測定器を体験しました。親指のつけ根（手の平）部分を測定器に密着させると、すぐ結果が出ます。私は50ｇ不足、夫は私の倍、不足。充分足りているとは思っていませんでしたが、これからの食生活に大いに参考になりました。ありがとうございました。
弘前市　M・Tさん

■はばたきは毎月楽しみにしております。今回の“ちょっとたんさく”鰺ヶ沢町が津軽藩発祥の地とは知りませんでした（スミマセン）。どういういきさつで光信公が久慈から鰺ヶ沢に入部したのか知りたくなりました。太平洋から日本海へ遠かったでしょうね。
八戸市　H・Hさん

■やはり食欲の秋ですね。何を食べても身になり…もうみかんも出てきました。
平内町の組合員さん

■こんにちは！残暑が続いていましたが…めっきり肌寒く感じるようになってきました。ニュースでは、もう暖房利用の話が出ていたり…県内の山や里での初雪はどうなのでしょうネ!?配達の方々は、暑い時のマスクも大変だった事で、これからは、雪の為の道路の状態…と何かと“苦”も増えてきますネ!!本当に有難さを感じています。おかげさま♪
青森市　K・Iさん

■青森保健生活協同組合へ未使用・未開封マスクの寄付の掲載記事を拝見し、組合員の少しずつの心遣いが一つの形になり、心温まる思いです。誰かの役に立つって素晴らしい事ですネ！感動です！
佐井村の組合員さん

■今年は雑巾を福祉施設で使って頂こうと活動を始めました。使い古しのタオルで経済的にと、仲間と楽しく作っています。
佐井村　H・Hさん

■孫の幼稚園で運動会がありました。その様子をＤＶＤで見ていたら、位置についてからヨーイドンとピストルを打ち鳴らす人の方を真剣な眼差しで見上げて、音と同時に飛び出しました。背丈は中くらいですが、反応は鋭かったです。結果は見事１位でした。今年はコロナ禍で残念乍ら応援に行けなかったので、嬉しいプレゼントでした。
八戸市　E・Uさん

■高齢出産で年子を授かりました。若い時のように体がついてゆかず、幼子を連れての買い物は、子ども一人でも大変！毎週１００円で利用できるのはとっても助かっています。子育て応援商品が利用できて赤ちゃんが産まれた喜びもひとしお…(笑)配達員さんも、元気に挨拶してくれて気持ちがいいです！
弘前市　S・Tさん

■子供が小さいので、スーパーで買物してもキャベツや大根など、重くかさばるため、コープを利用しています。今まで買ったことのないものにチャレンジするのも楽しいです。
西目屋村　T・Sさん

■コロナを気にしているうちに、いつの間にか秋になってしまった。涼しくて庭仕事がしやすくなったので、生協で購入した球根を植え、散歩途中の道端で採った可愛い野草の種をまいて、いい気分です。
五所川原市の組合員さん

■今年はお祭りやイベントがことごとく中止になり時の流れが遅いように感じていましたが、いつの間にか紅葉の季節。景色はちゃんと移り変わっていました。冬も目の前、体調管理にいっそう気をつけなければと思っています。
青森市　S・Nさん

■「あおさ」と「たい焼き」をたくさん買っておき、お世話になった方にちょっとしたお礼として差し上げると、とても喜ばれます。「ショコラケーキ」や「レモン入りルイボスティー」も必ずストックしておき、お友達とティータイムを楽しんでいます。お気に入りがどんどん増えています。
弘前市　M・Oさん

■今月のはばたきでテーマが「色々なダイエット」とあり、とても興味深く読ませて頂きました。私も健康診断の結果、ダイエットに挑戦しています。年齢と共に体重を減らすのがとてもむずかしくなりましたが、今、目標をたてて頑張っている最中です。
外ヶ浜町　H・Mさん

■コロナ収束が見えないなか、遠くにいる親戚が心配で、でも電話もかける勇気もなく、マスクを千葉と東京に送ってあげました。弟の孫が秋彼岸に来て、コロナですけれど、お家にはいっていいですか、と玄関でさけんでいました。全員で大笑いです。
五戸町　T・Kさん

Q&A「組合員さんの声」から
〈要旨を抜粋して掲載しています〉

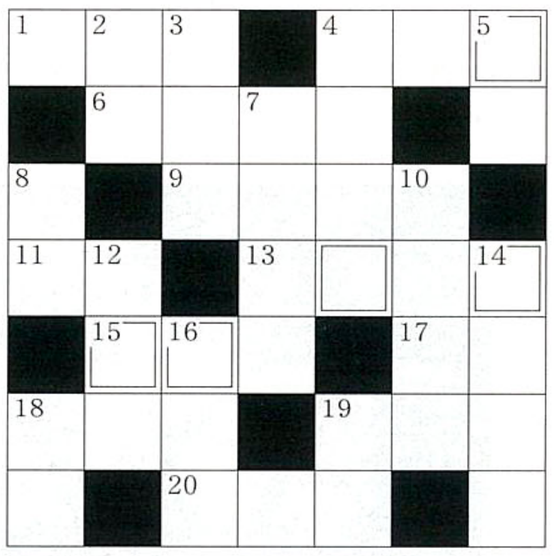
◆魚の干物・漬魚の減塩タイプが欲しいです。
青森センターの組合員さん

⇒まだまだ、取り扱い商品やご案内回数は少ない状況ですが、２０２１年度に向けて、味噌漬以外の味付け「みりん漬」などの減塩商品の開発や魚種拡大を検討しつつ、ご案内回数を増やせるよう努力してまいります。
一方、現在のところ、旨味を一定に保ちつつ、減塩とうたえるレベルまで塩分濃度を減らした干物製品を作ることは、かなり難しい状況です。誠に申し訳ございませんが、美味しい減塩の干物に関しては、今後の研究課題としています。
コープ東北商品部　及川誠之

◆煮干しの色がやけに赤く、また味も違うのですが、なぜですか？
八戸センターの組合員さん

⇒製造元でお申し出品を確認したところ、全体的に煮干しの脂焼け（酸化）による赤茶色の変色が見られました。水出しにてダシを取って確認したところ、臭い、濁りなどの品質の異常はありませんでした。
お申し出品の賞味期限日から製造日当日の記録類などを確認したところ、不具合などの発生はなく正常に製造は行われておりました。
当商品の主な煮干しの原料となる片口イワシは水揚げ直後からの鮮度を厳選し、製品化前の段階での冷凍庫保存、製造工程における乾燥の徹底、製品への脱酸素剤封入を行うことで、煮干しの酸化による脂焼け（魚体が赤茶色になる）を最小限に抑えるよう努力しております。
しかし、袋詰めされ製品化された状態でも、魚体に含まれる脂、水分などを元に酸化は進行してしまい、これを完全に抑える事はできません。
また、開封後の保存温度によっても酸化の進行が早まる場合があるため、冷暗所での保存をお願いしております。
コープ東北商品部　菅原忠宏

ちょっとひといきコープパズル



【問題と解き方】
□の５文字を並べ替えるとある言葉が出来ます

【タテのカギ】
②来年の干支　③細かい石の集まり　④情報を探したりすること　⑤暖炉にくべて燃料にする木材　⑦途中で一休みすること　⑧親しい仲間のこと　⑩物事の成り行き「○○○○が怪しい」　⑫血のつながりがある関係　⑭てこの原理で力を加えるところ　⑯住むところ「動物の○○○」　⑱卵が孵ること　⑲将棋を指す人のこと

【ヨコのカギ】
①12月21日、昼の時間が1年で1番短い日　④物の表面を滑らかに磨くこと　⑥会社に勤めている人のこと　⑨力をこめて作った作品　⑪蒸した○○米をうすなどでついたもの　⑬温かみのこと、「人の○○○○」　⑮十五夜の時に飾るイネ科植物　⑰冬になると○○○が降る　⑱鶴の舞橋がある鶴田町の○○○湖　⑲○○○は右手？左手？　⑳黄色で辛い香辛料

【応募の方法】
ハガキに、答え・住所・氏名（よみ仮名）・組合員番号・（班に所属している場合）班名をご記入の上ご応募ください。正解者の中から30名の方に五百円の図書カードを差し上げます。ご応募の際、余白にはお便り、紙面へのご感想、ご意見その他なんでも結構ですのでご記入いただければ幸いです。お便り等は紙面に掲載させていただく場合があります。

◎宛　先
〒０３８－００１２
青森市柳川二丁目４－22
コープあおもり本部　広報担当
◎締切日　12月21日（消印有効）

★Ｅメール
habataki@coopaomori.com
でもご応募いただけます

【11月号の正解】
正解は『サツマイモ』。当選者は次号掲載します。

お詫びと訂正
11月号で応募の締め切り日が10月21日となっておりましたが、正しくは11月21日でした。この場を借りてお詫びいたします。

【10月号の当選者】
応募は２６２通（ハガキ１８５通、メール77通）。正解は２５８通でした。

サ	ケ	■	シ	モ	ツ	マ
ト	イ	シ	■	ゾ	キ	■
■	カ	ン	ト	ウ	■	ア
タ	イ	ド	■	ヒ	ト	ウ
ナ	■	ウ	ド	ン	■	ト
ア	マ	■	ノ	■	マ	ド
ゲ	ツ	ヨ	ウ	ビ	■	ア