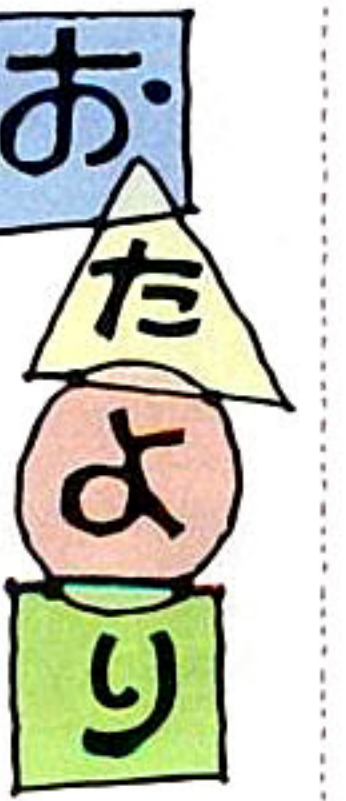




・お名前をインシヤルまたは匿名で掲載しています。

■今年はじめ「おせち」を利用しました。2〜3人分の物でしたが、量的にもちょうどよく、便利でした。日頃はCO・OP商品がいろいろ重宝しています。

むつ市 M・Yさん

■お正月に、高くて買えなかったマダラをやっと買いました。おろしてくれた魚売場のお兄さんが、「新しいからマダラコをコンブとしようゆで味付けするとおいしいよ」と言ったので、作りました。なつかしい味、昔のお正月のようすを思い出しました。若い人はわからないかな？

青森市 T・Mさん

■今年は孫が高校受験と成る為、親バカでなく婆バカに成り、地元神社に足を運び神頼みする日々です。

鯉ヶ沢町 M・Sさん

■以前、生協さんから購入した紺色（ネイビー）だったかな？のコート、娘が、とてもとても気に入って、「ボロボロになるまで、何年でも着るよ」と言っています。

つがる市 A・Sさん

■ひとり言ですが！冬場の買い物、だんだんと大変になってきました。50後半ですが、もつと年をとったらどうなるんだろう！個配で注文しているの、その点ではまだ安心して買っているのだけれど、宅配して頂いている方には、本当に感謝！もつとみんなに知ってほしいなと常々、思っています！

東北町 M・Sさん

■いつも楽しく拝見しています。まだまだ大変なご時世に加えて今年は大雪でウンザリしています。生協の宅配を助けていただいていると深く感謝しています。配達員の方々、本当にありがとうございます。これからもお願いしますね！

五所川原市 R・Oさん

■オトシダマという答えでしたが、我が家は長男が生まれて8年ですが、頂いたお年玉は、将来のためにとずつと貯金しています。欲しい物や買いたい物など、意思がはっきりしてきている年齢ですが、理由と共に貯めていくことを伝えています。

むつ市 Y・Tさん

■我が子へのお金管理の第一歩としてお年玉の一部を自己管理させています。その子によって使い方も様々。最近は家計簿や通帳も公開しているせい、子どもなりに目標を決めて貯めることを楽しんでるようです。

むつ市 I・Tさん

■しゅうらんど海遊館が閉館になり運動量が激減しました。骨粗鬆症の予防と筋力、体重の現状維持のため今年には代わりになる運動を模索する年になります。

中泊町 Y・Yさん

■家に来てから1ヵ月近くになる猫の福ちゃん（女の子です）動物と戯れることは脳梗塞や認知症予防になると言いますが、とても可愛いです！

青森市 K・Kさん

■いつもお世話になっております。三人の子ども達の孫巡りが楽しみでした。が、昨年はコロナでそれもかなわず…。庭の手入れに気を配ったところ、ここ何年か咲けなかった花が小さな芽をつけてくれました。心を入れ、気遣うと応えてくれるのです。ホッと瞬間でした。

八戸市 M・Tさん

■先日ドラム式洗濯機の配水ごみ取り用ネットを注文し早速使ってみました。今までティッシュやスポンジで擦り取っていたゴミがネットを外すだけで簡単に捨てることができ大変便利でした！買ってよかったです！

青森市 A・Sさん

■はばたきに盛美園の紹介記事が、載っていました。が、一度行ってみたくて思いました。今は、コロナで行けません。落ちついて、行けるようになったら、是非、行ってみようと思います。

むつ市 M・Kさん

■我が子へのお金管理の第一歩としてお年玉の一部を自己管理させています。その子によって使い方も様々。最近は家計簿や通帳も公開しているせい、子どもなりに目標を決めて貯めることを楽しんでるようです。

むつ市 I・Tさん

■しゅうらんど海遊館が閉館になり運動量が激減しました。骨粗鬆症の予防と筋力、体重の現状維持のため今年には代わりになる運動を模索する年になります。

中泊町 Y・Yさん

■昨年は同居の息子夫婦に私達の初孫が生まれ、幸せな毎日を送っていただきました。でも義母が老衰で亡くなり、コロナ禍での寂しい葬儀を執り行いました。ある意味ゆりかごから墓場まであった一年でした。

八戸市 K・Tさん

■共同購入を始めてから30年ほどにはなっているでしょうか？メンバーも変わったりしていますが、今までもこれから利用していきたいです。

何と言っても「全国のおいしいおみやげ」。お菓子があふれるカタクダで見た時はガッツポーズです！（ミレーのビスケットは高知でハマリました）

平川市 Y・Kさん



「組合員さんの声」から

〈要旨を抜粋して掲載しています〉

◆里芋を調理した際に、固い物があるのは何故でしょうか？
むつ市の組合員さん

⇒「こり芋（水晶芋）」と呼ばれる里芋が混入していた可能性があります。

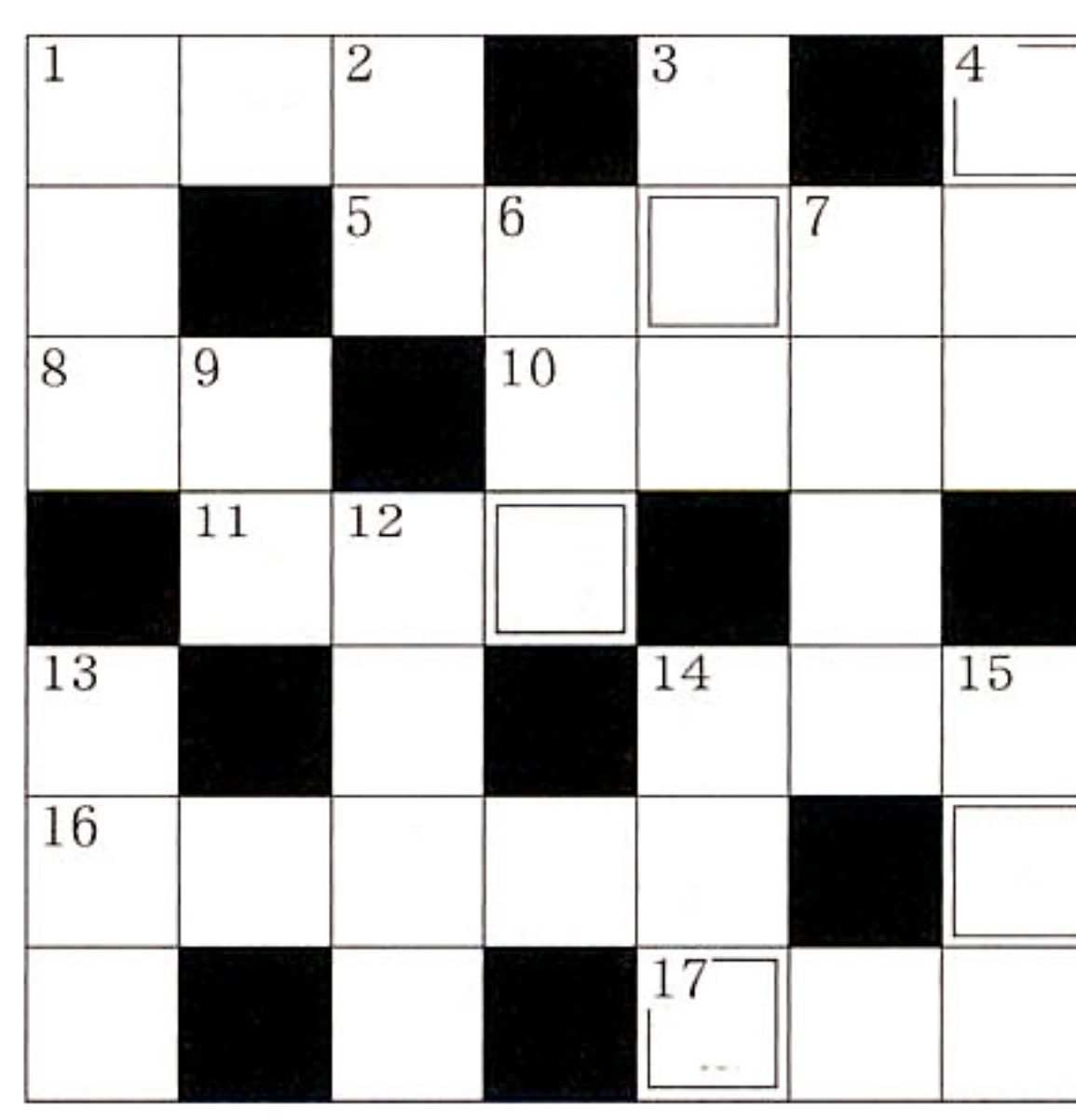
◆「こり芋」は、土壌や気候（成長期に水不足、浸水が起きる、低温が続く等）の状態によって、稀に栄養障害が発生し、澱粉質が減少する生育不良時に見られる他、収穫適期を過ぎると孫芋の成長速度が早まり、子芋の栄養吸収が崩れることにより「こり芋」が発生する場合があります。

また、「こり芋」は長時間茹でてみても食感は柔らかくならず、また食味も低下しており、稀に茶色や黒色などに変色することがあり、調理時間や調理方法で改善することはございません。

⇒「Weeek」では、パッケージに記載のある栄養成分表示欄から「カロリー」と「食塩相当量」を掲載しています。掲載する商品情報は、商品ごとにデータ化し管理していますが、現在はまだこれ以外（糖類・脂質・炭水化物など）の表示を行うデータ項目がないため、掲載できていません。糖類・脂質・炭水化物などの表示につきましては、現在の商品管理の仕組みの見直しとあわせて、今後の検討課題とさせていただきます。

コープ東北商品本部 和泉臣

ちょっとひととき コープパズル



【問題と解答】

□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】

- ①英語で料理長のこと
- ②口と鼻と耳の間の柔らかい部分、ほほ、ほっぺ
- ③魚に花と書く魚
- ④英語で「騎士」のこと
- ⑤食用のセリ科の植物。いい香りがする
- ⑥五の次の数
- ⑦青森県はこの花の自生北限です
- ⑧夏泊半島の「○○○山」
- ⑨国または公共団体の費用
- ⑩様々な病気の原因となる
- ⑪脂肪が過剰に蓄積した状態

【ヨコのカギ】

- ①学問・技能などで、習い始める段階
- ②でしゃばって余計な世話をやくこと
- ③湯の入った湯ぶね
- ④推進装置を内蔵する飛行体
- ⑤雲が空をおおっている天気
- ⑥官庁または公共団体の費用
- ⑦他人・他国に与えた損害をつ

◎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 3月22日（消印有効）

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

カ	ユ	キ	マ	ツ	リ
マ	ク	ツ	イ	ト	ツ
ク	サ	モ	チ	メ	シ
ラ	デ	ン	チ	ユ	ン
キ	バ	ネ	キ	ネ	ガ
ギ	リ	ツ	オ	ン	



【2月号の正解】
正解は「キサラギ」。当選者は次号掲載します。