

組合員さんのお便利コーナー



世の中、なんでも高くなりましたよね…

昨今、値上がりブームで家計も大変ですが、野菜・フルーツ・加工品など生協にて購入できとても助かっています。特にスーパーなどで余分な物を買わないですむので、物価高ではありますが、お金の価値を見直す機会になりました。

(淀川区 泰子さん)

骨粗しょう症に注意★

田舎の祖母が転んで骨折しました。骨粗しょう症予防に、カルシウムをしっかり摂っていかなければ、と思いました。わが家では毎日手作りヨーグルトを食べています。

(摂津市 さおたさん)

あへちゃんさん

(吹田市)

いろんなシーンでお気に入りが、

70歳になり、歯茎が腫れたり、歯科への通院が増えました。サンスターさんの『薬用ハミガキ ソルテージⅢ』を試してみました。初めは塩分のしよっぱい感じがしましたが、使ううちにスッキリしました。

ケイエス冷凍食品さんの『業務用肉団子(6個入)』は、いつも買い置きしています。冷凍にして食べたい時に、チンしてお皿にのせて、タレといっしょに食べます。梅田までいけない時、豚まんで有名な某メーカーの肉団子に負けないくらい、おいしくいただけます。

(吹田市)

おたより募集

「かずのこを使ったレシピ」を募集します。11面のおたより欄にてお寄せください。



組合員さんからのおたよりレシピ

(機関紙 9月号にて募集した『サバを使ったかんたんレシピ』)

カレー味のムニエル♪

サバ(3枚おろし冷凍)をカレー味のムニエルにしています。カレー味といってもカレーパウダーを小麦粉とまぜてバターで焼くだけ。お弁当に入れるとみんな食べてくれます。

(東淀川区
まーちゃんママさん)



サバの味噌煮缶で『サバじゃが』

肉じゃがの材料で、じゃがいもと人参と玉ねぎを炒めて、仕上げに肉の代わりにさば味噌煮缶を加えて味をつけて仕上げただけです♪

(高槻市 きみたんさん)



サバの味噌煮缶で焼き飯

サバの味噌煮缶とごはんをフライパンで炒めて、卵を2個入れたらさらに炒めて子ども2人分の昼ご飯。あればすりゴマをかけます。ほかに味付けはしないので、2人で1缶丸々汁ごと使っても塩分過多にならないので安心です。

(淀川区 まことさん)



インターネットからでも、お便りの応募ができます。

〈キリトリ〉

クイズの答え

「こまった時は○○○さま」

クイズ応募の組合員さんはご記入ください。

No.482

おたより欄

※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聴かせてくださいカード」を利用ください。(6ページ参照)

図書カード
当たります

Present Quiz

プレゼント★クイズ

締切:11月28日(金)必着 発表:本紙484号

くらしの助け合いの会『ほのぼの』は、何のきもちを大切に活動をしているでしょうか?

「こまった時は○○○さま」

ヒントは、9ページにあるよ!

クイズの答を右の欄にご記入ください。

正解者の中から抽選で5人の組合員さんに図書カード500円分をプレゼントします。



おたより募集

締切:11月28日(金)必着 発表:本紙484号

本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています。(原文を短くして掲載することがあります。ご了承ください)

※組合員:組合員本人と同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族

お名前					
ペンネームご希望の組合員さんはこちらへ(さん)					
組合員コード	5				
コード	請求明細書または出資証書をご覧ください				

大人が2人以上はPCにて

参加申し込み欄
申し込みされる組合員さんはご記入ください
※組合員さんのみが参加できます

あなたの介護は誰がする?
生協10の基本ケア

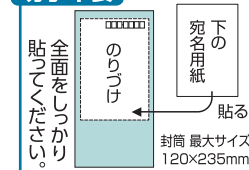
①12月2日(火) NO.2385
ご希望の組合員さんは○をしてください 大人 1人

②12月9日(火) NO.2386
ご希望の組合員さんは○をしてください 大人 1人

クイズの答え・おたより の郵送方法

上のキリトリ用紙を封筒に入れて郵送してください。
※この応募で得た個人情報、プレゼントの抽選と「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。

切手不要



インターネットで
おたより・クイズの
応募ができます。

パソコン
<https://www.yodogawa.coop/kumiai/kikanshi/quiz/>
携帯 <https://www.yodogawa.coop/k/>



480号クイズの答え

「太陽光」

当選者

箕面市	う	ま	い	さん
淀川区	ミ	ミ	さん	
淀川区	よ	り	子	さん
吹田市	泉		さん	
吹田市	幸	恵	さん	

※当選者には11月末に図書カードを郵送します

応募総数 83通
正解 82通



差出有効期限
2026年10月30日
まで(切手不要)

★切手不要★

キリトリセン