

2022  
秋号

情報誌メグリア

# MEGLIA

FREE

ご自由に  
お持ちください



follow me!

物産展などのお楽しみイベントや、  
お店のおトクな情報をお届けします。

ぜひチェックして  
くださいね！



MEGLIAZIS  
(広報アカウント)



MEGLIABO  
(本店アカウント)

メグリアは組合員の  
皆さまのお店です。  
加入してご利用ください。  
WEBからでもご加入できます



2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity



メグリアは資源・環境を大切にしています。この冊子は再生紙を使用しています。ホッチキスは不燃物のため、製本に使用していません。

<http://www.meglia-net.jp>

メグリア

検索

メグリアバードをさがせ!



秋号の表紙にメグリアバードが7羽隠れています。どこでしょう?

(答えはP8下段)

※誌面左下のロゴ、誌面下の虫眼鏡のバードは数えません。

特集

より良い社会を未来に繋ぐ

# メグリアのSDGsアクション vol.2

～豊田市とともにより良い未来へ～

豊田市と連携した取り組みの一部をご紹介します。

## SDGsフェア

## お買物をしながら食品ロス削減やSDGsについて一緒に学ぼう!

10月は**食品ロス削減月間**です。食品ロスを減らすには、ひとりひとりが「もったいない」という意識をもって行動することが大切です。メグリアでは、お買物をしながら一緒に食品ロス削減やSDGsについて学べるイベントを計画しております。ぜひご参加ください。

※食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられる「もったいない食品」のことです。

イベント1

10月22日(土)

### 食育イベント 親子で学ぼう!SDGs

募集中!  
参加無料

場所：メグリア本店 2Fユニクロ横 特設会場  
[第1部 11:00～ 第2部 13:00～ 第3部 15:00～]

プログラム予定(約45分)

- ・プラントベースフードで学ぶSDGs(学習)
- ・大豆ミートバーガーを作ろう(調理実習・試食)

持ち物：エプロン

<募集内容>

対象：保護者1名+小学生のお子様(2名まで) 各部7組

応募期間：10月9日(日)まで

応募受付：本店サービスカウンター

※応募用紙もサービスカウンターにてご用意しております。

抽選結果は後日お電話にてご連絡させていただきます。

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合もございます。

親子で一緒に  
楽しく・おいしく  
SDGsについて  
学びませんか?



イベント2

10月22日(土)・23日(日)

### SDGsツリーを作ろう!

場所：メグリア12店舗  
※五ヶ丘店、北斗店、ミニ店除く

皆さまの「SDGs」を集めて、クリスマスツリーを作ります。指定の用紙に「わたしのSDGs」を記入し、ツリーに飾ってください。SDGsツリーは、クリスマスの装飾をして店内に飾ります。みんなでSDGsツリーを作ろう! 多くの方の参加をお待ちしております。



## 高齢者支援

### 高齢者向け定期券「おでかけパス70」取り扱い開始

10月より、高齢者向けのお得なバス定期券「おでかけパス70」がメグリア(※7店舗)でも購入できるようになります。この機会にバスでのお出かけを検討してみませんか。

※取扱店舗(7店) 本店、志賀店、藤岡店、井上店、五ヶ丘店、加茂川店、朝日店のサービスカウンター



対象者

**70歳以上** ※豊田市内在住者

販売開始

**10月1日(土)～**

対象路線

**とよたおいでんバス**

販売価格

**1か月/3,000円**

全12路線 ※地域バス、名鉄バスは対象外

2か月/5,500円 3か月/8,000円

【お問合せ】豊田市交通政策課 TEL:0565-34-6603 (受付時間:平日8:30～17:15)

定期券の購入には、事前に購入証の申請が必要です。

豊田市交通政策課へお電話、もしくはこちらのQRコードから申請が可能です。





メグリアでは、2021年より「より良い社会を未来に繋ぐ」をスローガンに「メグリアSDGsアクション」を定め、17のゴールに向かって様々な活動に取り組んでいます。本年度は、今までの取り組みを継続していくとともに、**豊田市と連携した取り組み**を進めてまいります。

行政との連携を強化し、より地域・社会に根差した社会貢献活動



- 豊田市をもっと発展させ市民に貢献したい
- 市民がもっと暮らしやすく、健康でいられる市にしたい
- 産業を発展させたい



想いが合致

MEGLIA

- もっと地域に貢献したい
- 組合員がより安全・安心で、豊かに暮らせる社会づくりに貢献したい
- あらゆる組合員のライフサポートをしたい

イベント3

10月22日(土)・23日(日)

わが家の食品保存術を募集!!

募集中!

場所：メグリア12店舗 ※五ヶ丘店、北斗店、ミニ店除く

皆さまの食品保存術を募集いたします。ご応募いただいた中から30作品を選定し、プレゼントを進呈します。また、選定した作品は店内に掲示いたします。

応募期間：10月10日(月)まで

応募受付：メグリア各店サービスカウンター

※応募用紙もサービスカウンターにてご用意しております。

プレゼント：メグリア商品券3,000円×30名様



ほ〜ッ! とうなずける優秀作品  
30名様にプレゼント進呈!

選ばれた方にはご案内はがき郵送にてお知らせいたします。優秀作品30作品は、10月22日(土)・23日(日)の店内売り場(青果売り場、家庭用品売り場など)に掲示いたします。

イベント4

10月22日(土)・23日(日)

食品寄付で地域のたすけあい!  
フードドライブ開催!!

場所：メグリア12店舗 ※五ヶ丘店、北斗店、ミニ店除く

宅配(10月17日(月)~21日(金)の通常配達時に回収)

※詳しくは10月上旬の店頭ポスター・ホームページをご確認ください。

「フードドライブ」ってなあに?

ご家庭で余っている食べきれない食品などを持ち寄り、必要としている人にお届けする地域のたすけあい活動です。お預かりした食品は社会福祉協議会を通じて、この地域で食料支援を必要とされる方々へ寄付いたします。

昨年10月開催フードドライブのようす



昨年10月開催時に  
寄付された食品

969点(約480kg)

皆さまの温かいご支援、  
誠にありがとうございました!

その他、楽しく学べるイベントをたくさんご用意してお待ちしております。ぜひ足をお運びいただき、一緒にSDGsについて学びましょう!

SDGs川柳の展示(6月応募の入選作品)

お買物しながら♪SDGsクイズ

いつも「てまえどり活動」に  
協力してくれてありがとう!



環境

環境にやさしい素材を使用した箸・フォークスプーンを導入

レジでお配りする箸・スプーンをより環境にやさしい素材のものに変更します。

箸

袋・箸の素材を変更

プラスチック袋からFSC認証紙を使用した紙袋に変更、また間伐材使用の箸から、より自然再生が早く持続可能な素材である竹の箸に変更します。

フォークスプーン

バイオマス配合のものに変更

バイオマスとは「動植物から生まれた、再利用可能な有機性の資源(石油などの化石燃料を除く)」のことで、「二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)」の排出も抑えます。



その他にも、いろいろな取り組みを進めてまいります。ぜひご利用・ご参加ください。

メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに  
関連会社様の食堂、売店を運営しています。(一部除く)

※このページの食堂や売店は、一般の組合員の方はご利用いただけませんのでご了承ください。



## モータースポーツ運動部応援メニュー

メグリア直営食堂では、モータースポーツや運動部活動に合わせ、特別メニューを提供し  
皆さんと共に応援いたします。

### フォーラムエイト・ラリージャパン2022 ラリー応援メニュー



開催地域:豊田市、岡崎市、  
新城市、設楽町、岐阜県  
恵那市、岐阜県中津川市の  
名物メニュー5品を開発中!

【提供予定日】  
11/4(金)~11/14(月)



### GR勝つカレー ~ブラック&レッド~

マシンに見立てたライスとヒレカツ  
に、チームのロゴカラー(黒・赤色)  
にちなんだ2色のルウをかけたカツ  
カレー。

黒ゴマ・ココアのコクとブラック  
ペッパーのスパイシーさが  
特徴の黒いルウと、赤い  
ルウのとうがらしの辛さ、  
二つの味が楽しめる見て  
楽しい・食べて美味しい  
一皿です。



10月の  
CNメニューはこちら  
(カーボンニュートラル)

### 大豆ミートの キーマカレー

~季節の野菜添え~

合挽肉を使う  
キーマカレーを  
大豆ミートで  
調理しました。カレーのスパイシーさ等で大豆  
ミートをお肉のように仕上げました。旬の野菜を  
添えて彩り良く仕上げた一皿です。



### SDGs フェア フードロス 低減に トライ開始!

8月22日(月)より、残りそうな食材を  
ワンプレートに盛り付けた“SDGs  
プレート”をお値打ちに提供して  
おります。

①メイン ②小鉢×2を選んでいただき、ごはんと一緒に



SDGsプレート  
300円

提供開始  
12:30頃

①メイン

※ごはんも一緒に盛り付けます

限定MAX  
10皿

各メニューの残り数を見て、SDGsプレート提供数を日々決定いたします。  
提供上限を10皿としていますが、提供が無い場合もございます。  
食堂を限定した試験導入につき、ご理解をお願いいたします。

### メグリア運営売店



### スポーツ応援

皆さんのスポーツの秋を  
全力でサポートいたします!

職場単位でのご注文もお近くの売店にて承ります。



メグリア運営売店でも受付中

## 2022 冬ギフト メグリアの冬ギフト

承り  
期間 10月22日(土)~12月23日(金)まで  
ぜひ、ご利用ください!



# メグリア トピックス

メグリアからの

# 秋のご提案

## 食欲の秋

### 「食べまい、豊田のお米」新米発売!

「食べまい、豊田のお米」新米の季節がやってきました。今年には新商品も発売されます。ぜひご賞味ください。

#### コシヒカリ

豊田市で最も多く栽培されている品種です。お米の美味しさ4大要素(食味・色・ツヤ・粘り)の全てをバランスよく持ち合わせています。



発売中

#### ミネアサヒ

ツヤと粘りが自慢の冷めても美味しいお米です。栽培地域・生産量が限定されています。



新米入荷予定  
10月中旬

#### 新商品

#### にじのきらめき

「にじのきらめき」は、コシヒカリと同等のおいしさで、お米の粒ひとつひとつが大きく、食べ応えがあります。その名の通り、ツヤのある美しい炊きあがりも特長です。もっちりとした食感で粘りが強く、お米の甘みも強いので、濃い味のおかずにも負けません。

新米入荷予定  
10月中旬



## 運動の秋

### カルスポ(カルチャー&スポーツ)

「カルスポ」はメグリアが組合員の皆さまにお届けする「カルチャー&スポーツスクール」です。

いつでも無料で  
見学いただけます

### 充実の300講座!

おすすめ  
1

#### バドミントン

場所 生協会館カルスポ

子供から大人まで。気軽に楽しみたい方から大会で上位を目指す方まで。一緒に汗を流しましょう。

おすすめ  
2

#### 社交ダンス

場所 生協会館・志賀カルスポ

ブルース、ジルバ、ルンバなど音楽に合わせて楽しく踊りましょう。健康作り、友達作りにも。

## 読書の秋

### 本のメグリアいちおし! この秋おすすめの作品

10月27日~11月23日は「秋の読書推進月間」です。お気に入りの1作を見つけて、秋の夜長をお楽しみください♪

おすすめ  
1

2022年12月  
アニメ映画化

#### 辻村深月 「かがみの孤城」

辻村深月のベストセラー小説。2018年本屋大賞を受賞した人気作。青春期独特の繊細な感情や感性をリアルに描いたファンタジーミステリー小説です。



おすすめ  
2

2022年11月  
映画化

#### 湊かなえ「母性」

これは事故か、それとも自殺か・・・「母と娘」を巡るミステリー小説。永遠に愛され、庇護される立場(娘)でありたい母親と、その母親から愛されたい娘の物語です。



## ずっと元気! プロジェクト

メグリアも  
参加しています

豊田市官民連携介護予防

65歳以上の方

新規受講応援  
キャンペーン  
実施中

①アンケート記入で

メグリア商品券500円進呈

初回受講後、アンケートにご協力ください(体験・見学含む)

さらに

②受講料1ヶ月分無料

6ヶ月受講いただくと6ヶ月目の受講料1ヶ月分無料

対象

2022年7月~2023年7月に  
新たに受講いただく講座



詳細は  
メグリアHP、  
または右記まで  
お問合せ  
ください

生協会館カルスポ…(0565) 27-5151  
三好カルスポ…(0561) 33-0401  
志賀カルスポ…(0565) 88-5995  
藤岡カルスポ…(0565) 76-6896

メグリア カルスポ

検索

メグリア  
オンライン書店



簡単・便利♪「e-hon」

- スマホで簡単注文
- 新刊予約、雑誌の定期購読可能
- メグリアの店舗や共同購入、個人宅配、職域売店で受け取り可能で送料無料です!

メグリアネット

検索

嬉しい  
全品 5%OFF!

\*e-honでの購入はメグリアポイントは付きません。

生活科学科アグリフード研修班3年生

# 猿投農林高校×メグリア コラボ弁当を 開発しました!



西三河を代表する純国産鶏! 2022年  
岡崎おうはん使用の**9月23日**金  
お弁当! **より発売中!!**

地産地消の推進として、豊田市産食材(「WE LOVE とよた」の取り組み)を使ったお弁当を猿投農林高校アグリフード研修班3年生の皆さんのアイデアのもと、商品化・販売いたします。  
今回は猿投農林高校生徒が飼育した鶏「岡崎おうはん」を一部使用しています。

第1弾



岡崎おうはんの鶏そぼろ使用!  
**2色ご飯弁当**

生姜の効いた鶏そぼろがご飯によく合います!

【販売期間】  
9月23日(金)～10月12日(水)  
本体 398円 (税込429円)

第2弾



岡崎おうはんの鶏そぼろ使用!  
**油淋鶏風弁当**

ネギ・ごま油で食欲をそそるソースで鶏そぼろと野菜を炒めました!

【販売期間】  
10月13日(木)～11月1日(火)  
本体 398円 (税込429円)

販売店舗

本店、エムパーク店、藤岡店、セントレ、三好店、若園店、志賀店、朝日店、井上店、はなぞの店、永覚店、うねべ店

予告

～メグリア全事業所にて開催!～

# 2022 メグリアの冬ギフト

【承り期間】10月22日(土)～12月23日(金)



※写真はイメージです。

あたたかい冬の味覚で、大切な人たちに感謝の気持ちを贈りませんか。冬のおいしさがもたらしてくれる幸せなひととき。今年の冬もメグリアがお届けします。

12月4日(日)までの早期お申込みで

**5～10%割引** (一部除く)

さらに| **超早得** 特典として

10月22日(土)～10月31日(月)の期間中は

**メグリアポイント5倍発行!!**

## クリスマスケーキ・おせち料理 ご予約承ります!!

★ご予約はいずれも「メグリア各店舗サービスカウンター」にて承ります★

※写真はイメージです。



# クリスマス ケーキ

受付期間

10月1日(土)～  
12月9日(金)

店頭お渡し日

12月23日(金)～25日(日)

地元のいちご、卵を使用し、いちご風味のスポンジを何層にも積み重ねたケーキです。

ご予約  
特典

メグリア各店舗サービスカウンターにて配布のクリスマスケーキカタログよりNo.1～46のケーキをご予約の方  
**シャンメリー1本プレゼント**



※お渡し日・お渡し店舗が限定される商品があります。※数量限定となる商品があります。

# おせち 料理

受付期間

10月1日(土)～  
12月26日(月)  
18:00まで

店頭お渡し日

12月31日(土) 10:00より

※写真はイメージです。

メグリア人気No.1!

国産丹波黒豆・鹿児島県産安納芋を使用したきんとん・愛知県南知多町豊浜産のちりめんなど、産地や製法にこだわったメグリアオリジナルおせちです!

※商品によりご予約締切日が異なります。※一部宅配可能な商品もございます。

12月24日(土)は  
本店・地域大型店にて  
クリスマスケーキ即売!

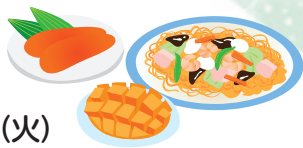
メグリア本店にて開催

# 秋のお楽しみイベント

## 大九州物産展

開催期間

10月5日(水)～10月11日(火)



## 東北うまいもの市

開催期間

10月19日(水)～10月25日(火)



## メグリアSS冬季灯油配達いたします!

期間 11月7日(月)～2023年3月25日(土)

毎週1回決まった曜日にスタッフが玄関まで給油に伺います。



重たい灯油を持ち運ぶ手間がなく便利です!

利用方法

【配達期間】2023年3月25日(土)まで

【配達方法】毎週1回玄関まで※メグリアの従業員が給油に伺います。  
※マンション・アパートについては玄関ホール前となります。

【利用方法】ポリタンクに灯油カード及び希望数量カードを添付して配達予定日に玄関前に置いてください。

【お申込・お問合せ】石油事業室

TEL.0565-28-5950

(月～金 9:00～17:00)

詳しくはこちら



ご存知ですか?

メグリア家庭会未加入でも大丈夫! ぜひ左記までお電話ください。

65歳以上の方だけでお住まいのお宅は配送料無料でお届け!



## メグリア家庭会員

共同購入 個人宅配 店舗班

の方も、配送料無料でお届け!

通常配送料は1ℓにつき5円



TOTOの最新人気商品を「見て」「触って」納得! リフォーム最新商品を体感できる相談会

## メグリア リフォーム 相談会

ご相談 お見積り 無料

キッチン・トイレ・洗面化粧台・浴室・外壁塗装・駐車場拡張工事・エクステリア・介護改修などお気軽にご相談ください。

★本店

【展示は本店のみとなります】

同時開催

★三好店



10月12日(水)～18日(火) 10:00～17:00

※土・日は9:00より ※最終日は16:00にて終了

場所 メグリア本店 おまつり広場

※写真はイメージです。



10月12日(水)～18日(火) 10:00～17:00

※最終日は16:00にて終了

場所 メグリア三好店 正面出入口

※写真はイメージです。



LINE でご相談・簡単お見積り

自宅にしながら、簡単お見積り!

来店なしで好きな時間に相談できます。定期的にイベント情報、お得な情報を発信!

STEP1 友だち追加

STEP2 写真送信

STEP3 待つだけ

ここをカメラで読み取ってください。



## 「おしる」の時のお役立ちメグリアセレモニー

### 終活セミナー

いま知っておきたいこと、これから知っておくべきことが分かる



越戸ホール 予約制

10月19日(水) 9:30～13:00

竹元ホール見学会 予約制

10月29日(土) 9:00～12:30

同時開催

・専門家による個別相談  
・葬儀事前相談

同時開催

・家族写真撮影会 ・大抽選会  
・フラワーアレンジメント教室 など

お問合せ メグリアセレモニー フリーダイヤル 0120-105-912 <受付時間>9:00～18:00

## 11月4日(金) 人形供養祭

竹元ホール 9:00～10:30 (受付9:00～/供養10:00～)

思い出が詰まった大切なぬいぐるみや人形を、心を込めてお送りします。



※写真はイメージです。

供養料

メグリア互助会会員…無料  
一般組合員…1,000円





## 「しいたけ」を使用したメニューを紹介

今が旬のしいたけを味わうレシピをご紹介します。「しいたけとトマトのツナマヨチーズ焼き」はしいたけを焼くことでジュワッと染み出る旨味とツナマヨのコクがよく合います。トマトの酸味とチーズで更に旨味が増した一品です。「しいたけのバター醤油ご飯」は鶏肉としいたけの旨味が凝縮された炊き込みご飯です。バターのコクと醤油の香ばしさが相性抜群です。

【料理・レシピ】トヨタ生協 管理栄養士

### しいたけとトマトの ツナマヨチーズ焼き

1人分 エネルギー 181kcal 塩分 0.7g



#### ■材料 (2人分)

しいたけ ……………4個  
 醤油 ……………少々  
 ツナフレーク ……………40g  
 マヨネーズ ……………大さじ1  
 ミニトマト ……………1個  
 スライスチーズ ……………1枚  
 黒胡椒 ……………少々

#### ■作り方

1. しいたけは軸を切り落とし、サッと拭き上げる。ミニトマトは輪切りに、スライスチーズは1/4カットにしておく。
2. ツナとマヨネーズを混ぜておく。
3. トースターを予熱しておく。
4. しいたけの笠を下向きにしてトースターで焼く。(800w/7分)
5. しいたけの笠の内側に醤油を垂らし、ツナマヨをのせ、その上にミニトマトを1つのせ、最後にチーズをのせる。
6. チーズが溶けるまで焼く。(800w/30秒)
7. 仕上げに黒胡椒をふりかけ完成。

### しいたけの バター醤油ご飯

1人分 エネルギー 344kcal 塩分 1.7g



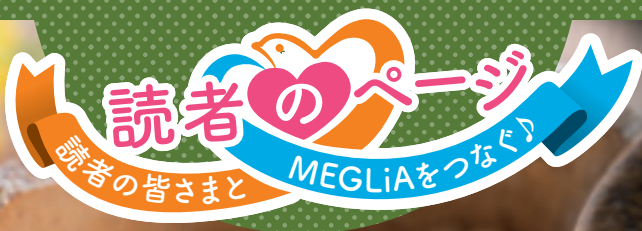
#### ■材料 (4~5人分)

米 ……………2合  
 水 ……………400~450cc  
 しいたけ ……………5個  
 鶏肉 ……………150g  
 にんじん ……………1/2本  
 油揚げ ……………3枚  
 ★酒 ……………大さじ1  
 ★みりん ……………大さじ1  
 ★醤油 ……………大さじ3  
 ★和風顆粒だし ……小さじ1  
 有塩バター ……………20g  
 あさつき ……………4g

#### ■作り方

1. 米を研いでおく。
2. 鶏肉を一口大の大きさに切っておく。
3. しいたけは薄切りに、にんじんは細切りに、油揚げは短冊切りにしておく。
4. 研いだお米を炊飯器に入れ、水と★調味料を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜ、平らにならす。
5. 4.に切った具材を入れ、通常炊飯する。
6. 炊きあがったら、有塩バターを入れて溶かし、さっくりと混ぜて器に盛り、あさつきを散らして完成。





## 今、気になる食材

今回のテーマ

# おから

## おからは栄養満点のスーパーフード!

おからは豆腐を作る際に残った大豆の搾りかすで、ほとんど栄養が残っていないと思われがちですが、**低カロリーで良質なタンパク質を含む**など、栄養価の高い豆腐や豆乳とともに欧米でも健康食品として注目されています。

### 👉 おからは栄養満点!

#### むくみ対策に カリウム

カリウムは血圧を下げる他に、むくみの解消にも効果的です。

#### 健康な体づくりに役立つ サポニン

脂肪の燃焼を促し、脂肪の蓄積を予防する効果。抗酸化作用や免疫力アップが期待できます。

#### 女性に嬉しい 大豆 イソフラボン

女性ホルモンによく似た働きが期待でき、骨粗しょう症の予防と改善、コレステロール上昇抑制、更年期障害に伴う症状の緩和など、様々な効果があるといわれています。

#### 悪玉コレステロールを下げる レシチン

悪玉コレステロールを下げる働きにより、動脈硬化の予防や、認知症予防、肝臓での脂質の代謝をあげて脂肪肝を防ぐなど、多くの健康効果が期待できます。

#### 便秘解消に効果的な 食物繊維

おからには水溶性も不溶性も含まれていますが、圧倒的に多いのは不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、便の量を増やすことで腸を刺激し便秘解消につながります。

#### 骨を丈夫にする カルシウム

カルシウムといえば、牛乳や乳製品を思い浮かべる方も多いですが、実は豆類にも豊富に含まれています。成長期の子供はもちろん、閉経後の女性にも骨粗しょう症予防として大切な栄養成分です。



? たくさんの質問をいただきました!



? 生タイプと乾燥タイプの使い方が分かりません。どのような料理に使えるのでしょうか。

おからには、**生おからとおからパウダー**（乾燥おから）があります。**生おから**は水分を含んでいるので消費期限が早く、すぐに使い切る時におすすめです。

例) 卵の花、ハンバーグ、サラダ

**おからパウダー**は生おからを乾燥し細かくしたもので、保存期間が長く、少量ずつでも使いやすいのが特徴です。小麦粉の代わりに使うこともできるので料理やお菓子作りにも使いやすいです。

例) お好み焼き、パン、お菓子(クッキー、ケーキ)



おからパウダーは、20gに対して水80ccを加えると生おから100gの状態に戻ります。



## おから蒸しパン

## 私のおすすめの食べ方

## 豆乳スイカスムージー

①材料をすべて混ぜ合わせる。

・生おから…50g  
・卵…1個・砂糖…大さじ1

②レンジ(600W)で2~2分半加熱する。

材料

・ベーキングパウダー…小さじ1/2

ダイエットを始めたときに自分の朝ごはんやおやつによく作りました。ヘルシーだけど栄養もあって罪悪感なく食べられます。(H.K)



①スイカの種を取り、ミキサーでジュースにする。

・スイカ…300g

②おからパウダーと豆乳を①に入れて混ぜる。

材料

・おからパウダー(きな粉でも)…大さじ2  
・豆乳…50~100g

畑でスイカがたくさん収穫できたので、いろいろな食べ方を調べて作ってみました。その中の1つを紹介します。おからとスイカは意外と合いますよ!(スピカ)





**秋** は楽しいことがいっぱいです!!  
(ちーちゃん)

**メ** グリアうねべ店オープンされたのですね。夏号のうねべ店オープンの記事を見ていいなあと思いました。柳川瀬公園へ行くのに通っていた道で「行ける」って思いました。限定の「みたらし団子」がおいしそうで買に行きたいです。  
(S.N)



**76** 歳の高齢者です。春にスマホデビューしました。2~3年前から娘にすすめられていて、思いきって娘と同じ機種のものにしました。先生(娘)のきびしい指導で何とかやっています。大変ですが宅配もスマホで注文できるようになりました。ラインも楽しく、スタンプもうまく使って楽しみながらやっています。  
(かぼちゃん)



**昨** 年の秋、友人達と訪れた愛岐トンネルの写真です。スマホのアプリのスノーを使って写真を撮ると若見えするので、スノー以外では撮ってはダメと大騒ぎしながら楽しいひと時でした。



(M.M)

**娘** が中学生ですが、豊田市での学生が参加するSDGSについて考えて取り組むのに去年参加しました。メグリアもメグリアのSDGSアクションで社会や地域に貢献し、良い取り組みをしていますね。どんどんこのような取り組みが広がるといいですね☆彡  
(H.Y)



## あなたのギモン 解決し隊

### 今回のギモン

来年成人式を迎える息子。記念に何をしておあげようか……。皆さん、女の子のように和装でも写真を撮ったりするのでしょうか。式当日はスーツでしょうし。皆さん成人の記念にどんなことをした、もしくは、してもらったか教えてください。(J)



▶ わたしの成人式……。市内の**写真館で成人式の写真を撮ってもらった**のですが家に帰ってきてから、**我が家のカメラ**でも何枚か撮ってもらいました。その時のレンズ越しに伝わってきた母の気持ち、**どんな時もレンズを通して私のことを見ていてくれたなあ**。って思い出しながら、わたしも必死にレンズを見たことが何だかんだ言って、一番の思い出になっています。もう何十年前の話ですが。(久子の娘)



▶ 障がいのある息子ですが、**羽織袴の和装**をしました。施設で行われた成人式。和装男子は後にも先にも我が子だけのようです。そのために施設の職員さんが着付けも習ってしてくれました。写真館での撮影などはしませんでした。よい思い出です。(ちよこ)



▶ **時計を贈る**。学生又は社会人。時間を常に気にしないといけないので、腕時計は実用性も兼ねて良いかと。(Y.T)



▶ 我が家は、男女1人ずつ成人式を最近迎えました。男の子は大学入学の時に購入したスーツを着て出席、お昼は友人とランチ、夜は中学3年生の時のクラス会。家では別日に**家族でちょっとした食事会**をしたくらいでした。成人祝いで**礼服**をプレゼントしました。娘は**振袖レンタル**にして、友人の結婚式にまた別の振袖をレンタルして、色々なのを着たいとのリクエストでした。  
(チョッパー)



▶ ご両親からの「**成人おめでとう**」の**言葉**だけで十分ステキな思い出になりますよ。二十年間、子育てお疲れ様でした。(K.A)



### あなたのギモンも、どしどしお寄せください!

豊田市近隣地域(みよし市・岡崎市など)でオススメの手土産があれば教えてください。(K.U)



次回のギモン



最大500馬力のモンスターマシンと最強のドライバーたちが愛知・岐阜にやってくる!

# FIA世界ラリー選手権

# フォーラムエイト・ラリージャパン2022

自動車競技ラリーの最高峰「FIA世界ラリー選手権 フォーラムエイト・ラリージャパン2022」が、2022年11月10日(木)～13日(日)に愛知県・岐阜県で開催されます。

豊田市内に競技エリア(スペシャルステージ)が設けられるとともに、11月10日(木)に豊田スタジアムでセレモニアルスタートが行われます。また、豊田スタジアムは車両の整備拠点(サービスパーク)にもなっています。



©WRC Promoter GmbH

## FIA世界ラリー選手権とは? /

国際自動車連盟(FIA)が統括するラリー競技の世界選手権です。競技車両は、市販車をベースに開発された特別なマシンを使用します。舗装路だけでなく、砂利道や雪道など様々な路面を高速で走行し、タイムを競います。

## 11月10日(木)～12日(土)夕方頃\*

各日先着500名に  
応援グッズを配布予定  
(コモスクエア前広場)

※日によって時間が異なります。  
※内容は変更になる場合もございます。  
詳細は豊田市ホームページをご確認ください。

リエゾン(移動区間)として豊田市駅前をラリーカーが通過します。一般道のため信号待ちをしていたり、間近でラリーカーを見るチャンスです。ぜひ一緒に世界のトップドライバーを応援しませんか?



コース情報など詳しくはこちら

「フォーラムエイト・ラリージャパン2022」公式サイト



豊田市公式ホームページ



## 頭の体操

2枚のイラストを見比べると、5箇所の違いがあります。どこでしょう?



※答えはP8下段

## MEGLIA Quiz

○の文字を教えてください

10月は○○○○

削減月間です。

「もったいない」を意識して一緒に取り組みましょう!

※ヒントはP2

## MEGLIA Quiz、お便りひろば、あなたのギモン解決し隊、投稿募集中!

クイズに正解された方の中から抽選で5名様に

メグリア商品券  
2,000円分が当たる!

「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」への投稿に採用されると

メグリア商品券  
500円分がもらえる!

次号「お便りひろば」の投稿テーマ

クリスマスの思い出、季節(冬)のこと、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、絵(ハガキ犬)、写真など、何でもお寄せください。たくさんの投稿お待ちしております。

記入事項

①クイズの答え ②組合員番号 ③郵便番号・住所・氏名(カタカナ)・年齢・性別・職業・電話番号 ④良かった記事とその理由 ⑤「お便りひろば」への投稿(ペンネームまたはイニシャルで) ⑥「あなたのギモン解決し隊」への投稿(ペンネームまたはイニシャルで) ※クイズのみの方は①・②・③・④、投稿のみの方は、②・③・④・⑤・⑥をご記入ください。

ご応募は  
郵送または  
FAX・e-mailで

〒470-1201  
豊田市豊栄町 2-111 メグリア広報担当  
FAX.0565-28-6596  
e-mail : johoshi@meglia.or.jp (件名を明記)  
【投稿に関するお問い合わせ】 TEL 0565-28-5011

締切

10月31日(月)必着

※当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
※応募・投稿の際にいただいた個人情報は、それぞれの目的以外には使用いたしません。