

とくしま生協機関紙 **あわてんぼ** とくしま生協

阿波展望

2013年
10月号
NO.306

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤/内30-3 TEL.088-698-0505

発行責任者/梶原 樹



BEST SHOT!
ベストショットの毎月一撮

鳴門市ウチノ海公園:コスモス



集合写真

4月に田植えをした特別栽培米「乙姫米」を、生産者の皆さんが大切に育てていただきました。そのお米を刈り取り、美味しさと生産者の皆さんのご苦労の一部を体験しよう、稲刈り親子体験ツアーが今年も開催されました。
8月22日(木)80名を超す応募者から抽選で選ばれた13組、

親子体験ツアー

稲刈り

美波町日和佐
乙姫米の里



こんなに大きく育ちました。



4月の田植え風景

大人21名、子ども22名の参加者は一路美波町西河内の田んぼへと。今年には生産者の皆さんと一緒に、美波町の小学生(5年生12名)も出迎えてくれました。



みんなが稲刈りをした後は、田んぼでの生き物探しや芋掘り、稲わらでのしめ縄作り、無洗米学習会などのコーナーに分かれて参加でき、色々な体験ができたと言ってもらえました。昼食は生協の生産者指定F1牛、産直味わい豚、PHF若鶏のバーベキュー。お肉ももちろんおいしいけれど、乙姫米の新米ごはんとおにぎりは格別の美味しさでした。



稲わらでのしめ縄作り

美波町の子どもたちとも、一緒に稲刈りをしたり、田んぼでカエルをつかまえたり、しめ縄を作ったりと仲良くなれたようですが、いよいよお別れの時...、バスが発する時にはずと手を振ってくれていたのが印象的でした。
田んぼを出発したバスは、その後、うみがめ博物館カレッタと道の駅日和佐に寄って足湯で疲れを癒して帰ってきました。



バーベキュー



無洗米学習コーナー



生き物探し



芋掘り

参加者感想文より
●「楽しかった。カエルのことがよくわかった。いねかりが楽しかった。おともだちがいっぱいできた。バーベキューがとってもおいしかった。」
●「子どもも私も初めての体験でした。手刈りは夢中で真剣に、コンバインは楽しく、どちらも大満足の体験でした。いろんなコーナーを用意していただいて、はじりはしりになるかと思いましたが、「こっつゅっゅ」くり回して、とても充実した時間でした。特にしめ縄作りは由来から丁寧に教えていただき、なかなかできない体験で子どもも喜んでいました。」

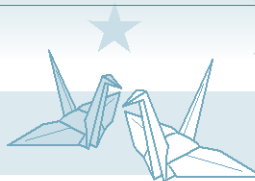
JAかいふ・パールライス・とくしま生協 共同企画



Plaza of CO-OP コープのひろば

とくしま生協の支所や地域ネット、お店、グループ、サークル、委員会などの様々な活動をご紹介します。皆様からの活動報告をお待ちしています。 問い合わせ TEL.088-698-0505(企画部)

8/5月6日(火) ヒロシマ平和の旅



8月5日～6日 2008年以来応募者が少なく開催できていなかった「ヒロシマ平和の旅」が大人子ども合わせて総勢19名で開催されました。初日は日生協主催「ヒロシマ虹の広場」への参加、2日目は平和祈念式典、礎めぐり、原爆資料館の見学とハードなスケジュールでしたが、真夏の暑い広島を被爆当時への思いと平和への願いを込めて行動することができました。

平和祈念式典では、朝早くから多くの市民が集まり、原爆死没者を追悼しました。じりじり照りつける太陽の下、68年前の朝8時15分、この空で1発の原爆が炸裂し多くの命が奪われたことを思うと、今の平和の有難さが身にしみました。そして、今なお残る核兵器廃絶に向けて自分にできることを考えようと思いました。

8/12月15日(木) ごみゼロ阿波踊りに参加しました

8月12日(月)と8月15日(木)に「ごみゼロ阿波踊り」に参加しました。

阿波踊りが環境にやさしい「エコイベント」となるよう、発生するごみの分別回収・リサイクルや散乱防止をすすめるとともに、来場者へ環境意識の高揚を図ることを目的にしている取り組みです。とくしま生協でも毎年、趣旨に賛同し参加しています。今年も、デポジットの試験実施として「10円かえる」シールを貼付した空き容器を持参した場合、その容器を10円で買い取りする社会実験も実施しました。



◀「10円かえる」シール

組合員さんのお便り大募集!

みなさんの意見や近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

本誌「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。12月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

「FOR YOU」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

12月号のテーマは

漫画

漫画にまつわるお話を聞かせてください。その他お便りもお待ちしております!!

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

Blank lines for writing responses.

おたよりカード

●クイズの解答

Table with 5 columns labeled A, B, C, D, E.

組合員コード

氏名

(ペンネーム) (クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。)

支所(班名)・店

お電話

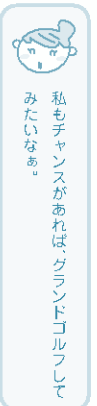
応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:10/18(金)提出分まで



私 たち79才と76才の夫婦ですが、友達に誘われて8年前からグランドゴルフを運動のために始めました。激しい動きではなく、まず歩く事がポイントです。後から成績がついてきて大喜びしたり愚痴ったりで、週2回の練習と毎月の大会を楽しんでいます。終わってみれば7000歩〜8000歩は歩いていきます。楽しみながら運動不足解消できて本当によかったです。これからも続けたいと思います。

【阿南支所/しいちゃん】

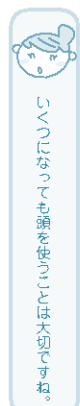


腰 が悪く、足も痛いので思うように歩く事が出来ずに悩んでいた時、「プールの中で歩く運動をすれば水の浮力で道路を歩くより筋力が付くし歩きやすいよ」と教えてもらいました。送迎のバスの中でも色々とお話がはずみ楽しいです。これからもできる限り足腰のトレーニングを続けていきたいと思っています。



【美馬支所/H.O】

退 職してから4年が経ちます。在職中はパソコンを使っていたので、簡単な暗算や漢字なども全てパソコンに頼っていました。今では何にも頭に浮かんでこないで、トレーニングと違って生協の機関紙のクロスワードパズルや新聞の音読をしています。いわゆる脳トレです。体も大事ですが、頭の方も大事だと思っています。



【板野支所/砂山さん】

2 歳半になる息子は、ただ今トイレトレーニングの真っ最中！「トイレに行く〜」と言える事もあれば「出た〜」と事後報告もしばしば。大好きなアンパンマンのトランプをはかして「アンパンマンにおしっこがっちゃうと力が出ないから教えてね」という作戦で頑張っているのですが、「アンパンマンちからでな〜い〜」という事後報告をしてくれるようになりました。

【板野支所/あいくりむし】

おすすめ商品



「フチ野菜グラタン」
弁当の隙間に入れる事ができ、ほうれん草の味とかぼちゃの味の2種類ありますが、彩りも良く、主人も18歳の息子も5歳の娘も美味しいとの事です。他には無い商品なので、カタログに出ると即買います。いつ買うの？今でしょ!!の世界ですかね？

【徳島南支所/たかまゆま】

フリートーク

酔の物にフカメを使う事も多いと思いますが、味がしみこみにくい食材でもあります。そこで、和える前にたっぷり酢をふっておくことで、味が馴染んでツヤも良くなります。

【板野支所/マーチャン】

私の町のイベント

10月といえばお祭り!!
美波町赤松の吹筒花火は見事なもの。

上から落ちてくる火の粉の下を地元の男衆が「できたん、どしたん」と叫びながらグルグル花火の周りを走りながらまわります。実際に見るとすごい迫力で圧倒されます。

【阿南支所/マミー】

おすすめ簡単レシピ

「カッターチーズ」
牛乳300ccを沸騰直前に火を止め、酢を大さじ2杯入れてかき混ぜます。キッチンペーパーにザルを用意してこします。それを冷蔵庫で冷ましたら出来上がり！簡単だし臭くないし、とても美味しいのでサラダにのせても、はちみつをかけてデザートとしてもGOOD!

【徳島南支所/もいちゃん】

「簡単野菜スープ」

冷凍国産野菜ミックスをオリーブオイルで軽く炒めて、水・コンソメを加えて煮ます。野菜に火が通ったら湯むきしてさく切りしたトマトを加え、塩・コショウで味を整えてできあがり。パセリを散らすと見た目も綺麗です。

【板野支所/N】

理事会だより

- 報告された主な内容**
- 7月度決算報告について
 - 監事(会)議事録
 - 店舗事業のまとめ
 - 宅配事業のまとめ
 - コープしこく関連について
 - 中四国地連管内他生協供給状況
 - 中四国の生協地連ニュースレター
 - 非常勤役員出張報告書
 - 7~8月度の活動及び概況報告
 - 組合員・共済・供給・出資金の状況
 - コープCSネット非食品部
 - 7月のまとめと課題
 - 7月度供給未収金等の状況について
 - エリア交流会報告書について
 - 2013年度「声を伝えよう」活動提案書
 - 食育委員会議事録
 - 平和委員会議事録

- ピースアクションリレー in 徳島実行委員会議事録**
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ**
- おたがいさま準備会議事録**

話し合いの内容や主な決定・協議事項

●第30回とくしま生協総代会の日程・会場の件について

出資金

6月末: 2,503,817千円
7月末: 2,504,495千円
(678千円)

8月28日(水)

1	2	3	4	5	6
6			7		8
9	E		10	11	
12			13		14
					15
					16
					17
18					

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。**正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!**

8月号の当選者

●応募総数/187名
●正解者/187名

クロスワードパズル パズル作成/テン子

- | ヨコのカギ | タテのカギ |
|---------------------------|--------------------|
| ① まっ先にある場所に乗り込むこと | ① 映画「少年H」の母親役 |
| ② 愛知県 自動車といえば | ② お金を貯めること |
| ③ 鳥やけものをとらえること | ③ 蝶 |
| ④ 源氏物語の巻名 | ④ 物を貼るのに使うネバネバしたもの |
| ⑤ ペーパー | ⑤ 宿屋 |
| ⑥ スキップ・スキップ | ⑥ 陸 |
| ⑦ 進まないで、その場で両足を交互に上下させること | ⑦ ーとし |
| ⑧ 映画「少年H」の父親役 | ⑧ 洋酒のひとつ |
| | ⑨ 木頭村の特産 |
| | ⑩ ーの住みか |
| | ⑪ ー弟 |
| | ⑫ ブーブー鳴く家畜 |

クイズの答えは **カ イ ス イ ヨ ク**

● 黄田良江(美馬) / 石本めぐみ(美馬) / 森上恵美子(美馬) / 今川摩梅美(阿南) / 初崎カズコ(阿南) / 網野千恵子(徳島南) / 通久美子(徳島南) / 堀家千恵(板野) / 藤友圭子(板野) / 篠原亜紀(板野)

C O O K I N G

コープフレンド
交流会にて
おすすめ
レシピ
①



**可愛い
動物ウインナー**

準備するもの

- コープワンウインナー
- 黒ごま
- パスタ

(パスタ)
お弁当に入れておけばお弁当
パスタが水分を吸って柔らかか
くなります。又はパスタを封
けて使ってもいいです。

ねずみさん

- ①ウインナーの片方を斜め
に切込みを入れます。
- ②目になる部分を2枚
切ります。
- ③斜めに切込みを入れた部分に
耳を入れて、黒ごまで目をつけ
てできあがり。



ぞうさん

- ①ウインナーの真ん中あた
りをななめに切って、耳
を2枚スライスします。
- ②顔の部分を窓のように
切り、ゾウさんの鼻を
作ります。
- ③鼻と体の間に耳をはさむ
ようにしてパスタで
とめあがり。



ポイント! ウインナーは最初にソテー(焼く)かポイルして、少し冷まして飾り切りする
か、飾り切りしてから、レンジであたためてください。

食育委員会
夏休み子どもクッキングにて
おすすめ
レシピ
②



**乾物・缶詰で作る
炊き込みご飯**

材料(12個分)

米	2合
切干大根	20g
塩昆布	30g
ツナ缶	1缶(80g)
酒	大さじ2

作り方

- ①お米を洗ってザルにあげる。
- ②切干大根を洗い2カップの水で10分程度戻し
ザルにあげておく。
(※あまり長くつけすぎないように、そして戻し汁
は捨てないように!)
- ③②の切干大根の水気をしぼり、小さく切り、ツナ缶は油をきっておく。
- ④炊飯器の内釜に①と②の戻し汁とお酒を入れ2の目盛りまで水を足し、
お米の上に③の切干大根、ツナ缶と塩昆布を入れてスイッチを入れる。
- ⑤炊きあがったらおむすびにしてもおいしいです。

夏休み子どもクッキング



食育委員会

8月23日(金)コープ住吉組合員活動室で、管理栄養士：野間智子先生
ご指導のもと、小学生のお子さん12名が参加して行われました。
今回のテーマは「防災に役立つ料理」で、もし火災や地震が起こって
しまった場合、家庭にある備蓄食品を使ってどのような料理ができる
のかを学びました。
最初は緊張ぎみの子どもたち…。一人一人自己紹介をしてから折り
紙を使って、お皿作りに挑戦!!少しずつ出来上がるにつれて子ども
たちからは笑顔が見られました。
包丁の使い方やお米を研ぐ練習もしました。
初めての子ども、お母さんのお手伝いをしたことがある子ども、
お家での研ぎ方の違いを学べたことでしょう。





きゅうりカットの実践では、苦戦して
いた様子でしたが、真剣にがんばる
姿が頼もしく、目がキラキラ輝いてい
ました。見守るスタッフやお母さん達
は、ヒヤッとした瞬間でした。

**簡単
コーンスープ**



缶詰コーンをつぶとクリーム2
種類を使って、牛乳・コンソメだ
けのシンプルな味のスープに感
動!!空き缶を計量カップのかわ
りに使用。ナイスアイデアです!

**じゃがりこで
作る★
ポテトサラダ**



いつもおやつとして食べているじゃがりこが、お湯・マヨネー
ズ・シーチキンを加えて、あっという間に「ポテトサラダ」に変
身です。お弁当のおかずの一品にもおススメと野間先生が教
えてくれました。なるほど!!これは手間いらずですね。楽し
く、それぞれのセンスでサラダも盛りつけて、サイドに添える
レタス、きゅうりも大人気!!盛りつけ上手にできました。



**乾物・缶詰
で作る
炊き込みご飯**

切干大根と塩昆布とツナ缶で
…。自分達でおにぎりに。一人
一人個性があるかわいいおに
ぎりに仕上がりました。

※作り方は、上記右側の炊
き込みご飯レシピを参考に
してみてください★

<感想>

◎ お米・乾物・缶詰・
じゃがりこ・普段
の食材は防災時
にも大切な備蓄品
だと改めて勉強に
なりました。簡単
なのにおいしい!!

◎ 紙で作るお皿も、ゴミを入れたり、仕分け
に使うビニールぶくろも、災害時には衛
生面で助けてくれる大切な物です。無駄
なものはないなと思いました。物を大切に
することも学んだ子どもクッキングでし
た。そして何より、子ども達が自分達で
一生懸命作った結果、「おかわり」と言っ
てくれた事が一番うれしく感動した瞬間で
した。



編後記

夏休み子どもクッキングでは、参加の子ども達の真剣なまなざし
にびっくりしました。中でも、折り紙で容器を作るのはとても楽し
そうでした。なかなか使わない乾物で炊き込みご飯や、おやつがサ
ラダになったり、缶詰と牛乳・コンソメのスープはとても美味しか
ったです。自宅では炊き込みご飯が大好評でした。(くんちゃん)

お便りやクイズ、取材などによる写真撮影など、機関紙「阿波展望」の編集・発行のために収集した個人情報は、「阿波展望」に関する目的以外に使用いたしません。