

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
12月号
NO.308

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

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

発行責任者 / 梶原 樹



BEST SHOT!
ベストショット撮影一役

住吉・福島さん宅イルミネーション

プロに教えてもらいました! お掃除のテクニック!!



有限会社POP 代表取締役 木村正美さん

今年一年の汚れを落とす時期になりました。「お掃除はちょっとニガテ」という方にもぜひ知ってほしい…。機関紙委員会では有限会社POPの木村さんを講師にお迎えし、お掃除のポイントを教えていただきました。

まずはここから!

プロに教えてもらいました!

基礎編

～ お掃除をする際の基本3か条～

その1 頑固な汚れの種類を知る

(A) 樹皮化した油汚れ

お料理した後の、レンジ台周りを、台ふきなどで水拭きしましょう。蛇口の根元は、台ふきなどで乾拭きして、水気を取りましょう。

(B) こげつき(焦げ付き)

こげが、黒より茶色になった時の方が落ちにくくなりますので日頃のお手入れが大切です。

(C) 石鹸カス

入浴後に、肩から下の高さの壁を、お湯シャワー、水シャワーの順に流しましょう。

(D) 鏡に付着した水アカ(通称ウロコ)

普段から汚れが蓄積しないように、鏡についた水気を、しっかり拭き取りましょう。

その2 使われている材質の把握と掃除の仕方

(A) 床

- フローリング合板床
乾拭きがベストなので、化学モップでOK。
- 白木
洗剤を使用する場合は中性タイプの白木専用洗剤を使用。
- 畳
どうしても、汚れが気になる場合は、固く絞った雑巾で、アルカリ洗剤はダメ!

(B) 壁

- ビニールクロス
水や洗剤が使えるのでお手入れも簡単。
- 紙クロスや布クロス
水は厳禁!掃除機やスポンジで。

その3 汚れと材質に合った洗剤を使うこと

(A) 洗剤の種類と特徴

(洗剤は4種類に分類されます)

- 合成洗剤
主成分は、界面活性剤で、液性が、アルカリ性、弱アルカリ性、中性、弱酸性、酸性の5種類に分かれています。
- 洗浄剤
アルカリの化学作用で汚れを落とします。合成洗剤より強力な為、塗装面を剥がしたり、変色させたりする場合があるので要注意。
- 漂白剤
シミや汚れの色素を化学反応によって分解し、白さを回復させる。
- クレンザー
こびり付いた汚れをこすり落とします。

(B) 酸性・中性・アルカリ性の用途の違い

- 酸性
尿石や石鹸カスの汚れにベスト。
- 中性
洗浄力がマイルド。
- アルカリ性
しつこい油汚れにベスト。

(C) まぜるな危険表示

塩素系の洗剤と酸性タイプの洗剤を混ぜると、有毒ガスが発生します!



お掃除の手順が大事!

(A) 上から下へ

高いところから、低いところへ、順番にしていきます。ホコリや汚れが、下に落ちてくるだけでなく、洗剤も効率よく使えます。



(B) 奥から手前へ

奥から手前へ、順番にいきます。汚れを手前にかき出すことで、効率良い作業ができます。

(C) 隅や狭い箇所から

隅の方や、狭い箇所を、汚れ落ちを確認してから、全体を掃除しましょう!

(D) 洗剤を使う場合は、最初は、直接汚れにかけないのがベスト

スポンジや雑巾に染込ませて、様子を見ながら拭きましょう。洗剤を直接かけてしまうと、場合によっては材質を傷める可能性があります。

(E) 洗剤をかける時も拭き取る時も、下から上へ

洗剤は、下から上へ塗り、ふき取りも下から上へがベスト!上から下へ行くと、液ダレが、取れなくなる場合があります。



(有)POP社長 木村さんから実際に手ほどきしていただきました!

それでもやっぱり大変と思ったら

POPにおまかせ!

エアコンクリーニング・レンジフード
網戸張り替え・ハウスクリーニング

＜レンジフード＞

最近の換気扇は従来のプロペラ式ではなく、シロコファン式が増えてきています。構造が複雑になっていて、分解しなければならぬ場合もあり、フロでも40分～1時間程度はかかってしまいます。自力でやろうとして断念するのは、大半がこの分解の時点で、ネジ山をつぶしてしまいうケースも多いようです。素材がアルミの場合は必ず中性洗剤を使うなど注意も必要です。自信のない場合は最初からプロにお任せする事も検討してみてください。



＜エアコンクリーニングを依頼された方からの声＞
エアコンクリーニング、私もお願いしました。

購入してから一年少しいたが、子どもが生まれたきっかけでエアコンクリーニングをお願いしました。作業中、中から黒い液がドンドン出てきました。お掃除してもらった後は室内が快適に感じました。

●お問い合わせ・お申込は、(株)コープライフとくしま(とくしま生協内)
●地域: 徳島県全域 ●協力会社: (有)ポップ

0120-84-5300

プロに教えてもらいました! 網戸・ガラス洗い編

網戸を洗うポイント!

● 網戸を枠から外して洗う場合 (自分で外せるサイズの場合)

- (1) 網戸は横向きにたてかけて洗うべし!
自分がビショ濡れにならないためです。
- (2) ネットは軽く洗うべし!
ネットはゴムで留めてあるだけなので強く力はかけず、表裏を軽く洗いましょう。

● 網戸を枠から外さない(外せない)で洗う場合

新聞紙をバケツに入れて、水で充分濡らして、網戸の片面に貼り付けて、水で薄めた洗剤で、軽く洗ってください。両面を洗い終われば、上側から雑巾で洗剤を落とし、最後に乾いたウエスで拭いて、陰干ししましょう!

窓ガラスを洗うポイント!

室内側と室外側の汚れは違う事を認識すべし!

室内側は洗剤で汚れを浮き上がらせて取る!室外側は固まったものが汚れの原因であり、強くこすると傷がつく事も…!水をたっぷりかけて汚れが柔らかくなってから落とす!

普通のタオルでは必ず拭きムラが出てしまいます。



モイスターワイパー スクイジー
これらを使えばキレイに仕上がります。ホームセンターでも販売しています。

COOKING

阿南支所
商品活動委員会
おすすめ
レシピ



ブナピーごはん

材料(35人分) 1人分191kcal

作り方

- 1 通常の水加減でご飯を炊く。
- 2 ブナピーは石突を取って小房に分けておく。しょうがはみじん切りにしておく。
- 3 炊飯器にブナピーをほぐして入れ、しょうが、塩を入れてざっと混ぜたら保温のまま10分置き、余熱で火を通す。

※お好みで、こま・じゃこを入れてもOK

ブナピーと根菜のみそポタージュ

材料(9人分) 1人分135kcal

作り方

- 1 ブナピーは石突を切り、小房に分ける。さつまいもは1cm角に切る。ごぼうは薄切りにする。さつまいもとごぼうは切った後、水に漬けておく。
- 2 鍋に水、ブナピー、さつまいも、ごぼうを入れて材料が柔らかくなるまで弱火で加熱する。
- 3 材料に火が通ったら豆乳を入れてひと煮立ちさせ、味噌をとく。お碗に盛り、かつお節をかけたら完成。

きのこチンゲン菜の豚たま炒め

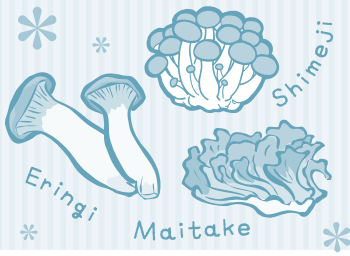
材料(9人分) 1人分165kcal

- エリンギ、マイタケ 各2パック(100g)
- チンゲン菜……………4株
- にんじん……………1/2本
- 卵……………6個
- 豚肉……………240g
- 小麦粉……………少々
- 塩こしょう……………少々
- ごま油……………大さじ2

- ★調味料★
- オイスターソース……………大さじ2
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 水溶き片栗粉……………大さじ2
- 中華だしの素……………小さじ1
- 醤油……………小さじ2

作り方

- 1 エリンギは輪切りにする。マイタケは小房に分けておく。チンゲン菜は3cm幅に切り、にんじんは拍子木切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうをし、軽く小麦粉をまぶしておく。卵は溶いておく。
- 2 ★調味料★をあわせておく。
- 3 フライパンを温めごま油をひき、卵を入れて大きく混ぜてスクランブルエッグを作り取り出しておく。
- 4 そのままのフライパンで豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん→チンゲン菜の葉の部分→きのこの順に加え、火が通ったらチンゲン菜の葉を加えて炒める。取りだしておいた卵を加えて★調味料★を回し入れ、完成。



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)

10/2(水) 阿南支所 商品活動委員会「きのこの学習会」

(阿南支所 会議室)



ホクト香川きのこセンターから管理栄養士の大蔵さんにご協力いただき、31名の参加で「きのこの学習会」を行いました。

きのこは低カロリーだけで栄養たっぷり、カロリーを控えたい方にはピッタリの食材です!ビタミンB1が多く、食べ物エネルギーになるのを助けて、疲労回復や代謝促進に役立ちます。また、きのこのうま味は60℃くらいで最も出やすく、水から入れてじわじわ加熱でうま味が倍増します。

参加者も多く、会議室もいっぱい、少しきゅうくつでしたが、ためになるお話とおいしメニューで皆さん満足してくれました。

ヘルシーでおいしく価格的にも安定しているきのこをもっともっと利用していきたいと思いました。きのこを使ったお料理3品「ブナピーごはん」「きのこチンゲン菜の炒め物」「きのこ根菜のみそポタージュ」は簡単で美味しいと好評でした。



アレルギーによる食品事故は、毎年数多くの事例が発生し、最悪の場合は死亡事故に至る場合もあります。

この大切な痛ましい事故が発生しないように、消費者庁は2013年9月20日、「アレルギー物質を含む食品に関する表示について」通知し、特定原材料に準ずるもの(推奨品目)として、新たにカシューナッツとごまの2品目を追加することを定め、2014年8月31日までに表示をするよう求めました。

今回、カシューナッツとごまが推奨品目に加わることで、義務表示7品目、推奨品目20品目の合計27品目になります。

食育委員会では、野菜摂取を増やすことを呼びかけていますが、アレルギーには十分注意しましょう。

義務品目 必ず表示しなければいけないもの

7品目 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに

推奨品目 表示をすすめているもの

20品目
18品目
2品目
あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ + (カシューナッツ、ごま)

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C
---	---	---

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、配達担当者、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: 12/20(金) 提出分まで

組合員さんのお便り大募集!

みなさんの意見やご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。3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。

3月号のテーマは

鼻唄

鼻唄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。



夫 夫が買い続けている某漫画が70巻を超えた。イヤ歳をして…と読んでみると、ところどころで号泣してしまう。小説と違って、ここには登場人物のリアルな表情と絶妙な「間」が見て取れ、ドラマと違って理想の声とスピードが想像できる。なので夫はあまりアニメ版を好まない。早く完結してくれないと本棚的に困るのだが、いざ終わるとなるととても寂しくなる作品である。

【板野支所/N】

私 本棚がそのマンガでいっぱいになりますね。それは壮観かも…!!

私 が子どもの頃読んでいた「ドラえもん」を6才になった娘が読み出しました。「あゝ私にもドラえもんがいたらなあ…」私も子どもの時、同じ事思ってたよ!「ビッグライオンでプリン大き〜したいなあ」「ママはどこでもドアで南の島に行きたいわあ!」。会話が弾みます。

【阿南支所/めいまま】

私 ドラえもんは永遠のみんなの憧れなんです!

私 の人生にとってマンガは大事な思いのひとつです。私の高校生時代は「ペルバロ」と「エースをねらえ!」が全盛期。受験勉強しながら必死に読んでいました。月曜日は学校で友人たちと感想を言い合って楽しい休み時間を過ごしました。テーマが「漫画」だったので思わずペンをとりました。昔?/?を思い出してふんわりとした昼下がりを過ごしています。ありがとうございます。ちなみに私は今でも「アンドレ」派、「藤堂」派です!!

【美馬支所/おぬぼっ】

私 懐かしいなあ!!ペルバラ大好きでした。私もアンドレ派です!!

マ ンガはすっかり読んで!と昔はよく怒られたのですが、最近はマンガが原作のドラマってすくく多いですね。そしてとても面白い!!大人になってもマンガがやめられない私ですが、息子に絵本を選んでみると、息子が「お母さんの」と言ってるマンガ本を持ってきました。子どもは本当によく親の事見てますね。

【板野支所/みい】

私 私は子どもとマンガをシェアしています。同じ話題で盛り上がりますよ。

私 が小学生の頃、月刊誌の少女マンガを発売日に必ず買いに行く程楽しみにしていました。大人になって、なかなか買う事も無くなりましたが、スマートフォンを使うようになったこの2〜3年は某テレビサイトの漫画が毎週更新されるのが楽しみにしています。皆さんもスマホで漫画いかがですか?

【板野支所/Oggamma】

私 さすが今どきですね。スマホ使いこなしてますね。すごい!(バチバチ)



フリートーク

我が家の節約術
わが家では、じゃが芋の皮を捨てる前にシンクのお掃除に使います。皮の内側をこすりつけて磨くとフシギフシギ…水アカがきれいに取りれます!!水道のまわりもピカピカになりますよ。みかんやオレンジの皮も捨てる前にレンジの中とか磨くと油污れが取れます!!

【徳島南支所/マリー】

編集後記

お掃除の講習を聞いて、自分のやり方が間違っていたことを反省しました。汚れは早めに、汚れを取る時はやさしく、強くこすらないようにすることを教わりました。(てんとう虫)

理事会だより

報告された主な内容

- 9月度決算報告について
- 監事(会)議事録
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- コープしくく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況と中四国の生協地理ニュースレターについて
- 12月度理事会開催時間について
- 非常勤役員出張報告書
- 「がん検診受診促進企業連携」に係る協定書の締結について
- 9~10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
- 9月のまとめと課題
- 9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
- とくしま生協創立30周年実行委員会議事録

- コープレンス交流会打ち合わせ会報告
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめと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

- 2013年度上半期のまとめについて
- 就労支援a型事業所の設立について
- とくしま生協理念と役員行動指針について

出資金
8月末: 2,508,846千円
9月末: 2,509,550千円
(704千円)

10月23日(水)

1	2	3	4		6
5					
7			8		9
		10			11
12	13		14	15	
16		17		18	
19					

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。**正解者の中から協会の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!**

10月号の当選者
●応募総数/ 234名
●正解者 / 232名

クイズの答えは パンシュウ
大岩幸代(美馬)/工藤恵子(美馬)/上地里子(美馬)/三浦節子(阿南)/磯野佳代(徳島南)/長居香(徳島南)/下泉恭子(徳島南)/広瀬純也(板野)/藤高久美(板野)/尾畑喜代美(板野)

クロスワードパズル パズル作成/テン子

ヨコのカギ

- ① その年の苦勞を忘れるために年末に開く宴会
- ⑤ ←→ 厚着
- ⑦ 体が平たく、うちわの様な形の魚
- ⑧ サンタクロースの入口と言えば
- ⑩ 名手
- ⑪ 二つのももの間
- ⑫ タンス・ゲタなどを作る木
- ⑭ 学問研究のために学者の団体や会合
- ⑯ 四輪駆動の略
- ⑰ 案内
- ⑱ かさかさに笑う表情をすること

タテのカギ

- ① 遠くの方が大きく見えるようにした装置
- ② 厚みが少ない
- ③ タマ○○・白○○・青○○・○○ボウス
- ④ 一時ちょっと眠ること
- ⑥ 日本の一番北にある大きな島
- ⑧ 旧称、活動写真
- ⑨ サンタクロースのソリをひく動物
- ⑩ 髪の毛の表面を保護する液剤
- ⑯ 二つで一組のもの、特におすとめす
- ⑰ 蚕のエサ

冬ギフト 2013 winter Gift

期間:12月20日(金)受付まで

担当者の
おすすめ
商品♪



美馬支所:田中 康貴

脂のりのよい
もちもちトロ鯉と
ほどよい脂でくせない
マグロの2つのおいしさ



9279
〈明神水産〉
薫焼きトロ鯉タタキ(大)
2節セット

薫焼きタタキ2節(約700g)、薬味(ニンニク・ショウガ)
各3袋、タレ80ml×2

5,800円 賞味期限 30日 冷蔵

明神水産さんとして
一番のオススメ品!
脂のりのよい
大型サイズは
本場ならではの味!

9021
〈明神水産〉
薫焼きトロ鯉タタキ(中)・
まぐろタタキセット

薫焼きタタキ1節・薫焼きびんちょうまぐろタ
タキ1節(計約500g)、薬味(ニンニク・ショウガ)
各3袋、タレ30ml×4

3,900円 賞味期限 30日 冷蔵

きつね、かきあげ、ゆずと
3つの味が楽しめます。
具とつゆがついていてゆでるだけ。
普段使いにも重宝します。



鍋だしのうまさに
定評のある山彦の鍋セット。
特に牛もつ鍋は絶品で、
寒い冬に身も心も温まること
間違いない!

9295
〈山彦〉
人気鍋トリオ

ちゃんこ鍋セット(鶏肉:豚肉各100g、肉団子150g、ごま
5g×2、だし300g)、宮城県産合鴨鍋セット(肉200g、つゆ
40g×2)、牛もつ鍋セット(牛肉臓肉・だし各250g)

3,780円 賞味期限 180日 冷蔵

阿南支所:田村 浩輝

5%OFF

9359
〈日本ハム〉
ギフトセットF

食の彩りベーコン200g、食の更ウイ
ンナー(115g)×2、豚角煮(125g)×2

2,980円 賞味期限 25日 冷蔵

美馬支所:米本 亮太

昨年の直火焼鶏160gを
の彩りベーコン200gに
入れ替えたおトクなセット!

9361
〈日本ハム〉
食の彩りバラエティ5種ギフトセット

食の彩りロース400g、食の彩りパストラミロコフ220g、食の
彩りベーコン200g、豚角煮125g、食の更ウインナー115g

4,980円 賞味期限 25日 冷蔵

ドーナツ型のやわらかい
おもちの中に、フルーツや
和風などのフレーバーあん
とクリームがたっぷり!
見た目もカラフル。

これは可食部100%!
使いやすさ、食べやすさを
追求しています。
必要な分だけ使える
便利さも魅力です。



人気の和和三盆ロールに
オリジナルのティラミスと
2種の焼きドーナツをセット!

9007

〈ラフ&ラフ〉
和三盆ロールと北海道仕立てティラミスセット
和三盆ロール(11cm)・ティラミス各1個、いよかんドーナツ・チョコ
チップドーナツ各2個

3,300円 賞味期限 30日 冷蔵

9001

〈モチクリームジャパン〉
なまどーなつ12個入(6種×2個)
宇治金時、苺ショートケーキ、ももヨーグルト、メープル、
ダブルマンゴ、ストロベリーチーズケーキ 6種×各2個

3,150円 賞味期限 14日 冷蔵

板野支所:三木 仁郎

米粉やゆずなど徳島県の
素材にこだわりました。
食べやすく6切れにカット!



9005
〈あとりえ市〉
ロールケーキセット

阿波のミルククインロール・木頭ゆずロール各1本

3,675円 賞味期限 30日 冷蔵

9299
〈貞光食糧〉
阿波尾鶏なべセット

すうぶ500g×2、熟成骨付もも(骨つ切り)300g、つみれ200g、
国内産そうめん100g、鳴門塩わかめ50g

3,980円 賞味期限 1年 冷蔵



徳島南支所:藤龍 孝

9219

〈友田セーリング〉
パケットとボイルズワイガ三棒肉

400g(25~35本)

4,500円 賞味期限 1年 冷蔵