

A W A T E N B O

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙

とくしま生協

NO.328

2015.

10

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.088-698-5100 発行責任者/梶原 樹

赤松川は水が澄んでいてとても綺麗な川でした。参加者のアンケートからも、このような綺麗な水で育てられた乙姫米が美味しいのうなすけますとの感想が多く出されていました。

乙姫米の里

乙姫米の生産者の方々と交流を行いました!!

“稲刈り親子体験交流会”



この田植え・稲刈り交流会は、JAかいふ・パールライス・とくしま生協が共同で毎年企画している『とくしま生協の産直活動』です。今回参加した13組の内9組が春に行った田植え交流会に参加してくれた親子でした。

8月22日(土)、組合員13組41名(大人19名、子ども22名)が参加して稲刈り交流会が行われました。4月の田植え交流会を行った場所と同じ「乙姫米の里」美波町赤松地区での開催で、地元の日和佐小学校の児童たちも参加して一緒に稲刈り体験をしました。

この日は稲刈り日和でしたが、気温が高かったので、汗をかきながら一生懸命刈り取ってきました。稲刈り交流会の後は、乙姫米がどのような環境で育てられているかを実感してもらうため、田んぼの脇を流れる赤松川に移動して生き物学習を行いました。

講師には徳島大学の浜野教授をお招きしました。浜野教授の生徒さんたちも同行してくれ、参加者に川に生息している魚を展示して丁寧に教えてくれました。



赤松集会所前にて記念撮影



透き通った綺麗な水質の赤松川

くんちゃんの
“稲刈り交流会”

稲刈り体験!

稲刈りをする田んぼは1400平米(㎡)で、お米にして22~23俵くらい穫れるそうです(※1俵30kg換算)が、鎌を使っての手作業では限られたスペースしか刈り取れませんでしたので、残りはコンバインを使って刈り取りました。コンバインには子どもたちも乗せてもらい、ハンドルがゲームのスティックのように柔らかくてビックリした…と感想を聞かせてくれました。



取材レポート!



横を流れる水路に足をつけて一服した後は…

生き物学習会!

綺麗な赤松川で、浜野教授と生徒さんたちが捕まえた魚を水槽に入れてくれていて、実際に手で触れたり、吸盤のある魚に驚いたり発見も多かったようです。

子どもたちにはここでサプライズ企画!カヌーの体験をさせてもらいました。このカヌーはグラスボートで、川の魚を見ることができるようになっています。「たくさん魚がいた」と子どもたちは大喜びでした。



バーベキュー!

生協の自慢のお肉と乙姫米の新米で作ったおにぎりでバーベキュー!! 乙姫米で作ったおにぎりの美味しさを実感した方も多かったようです。バーベキューでは、美波町名産の亀の甲羅の焼き目のついたかまぼこ「かめぼこ」も用意してくれましたが、歯ごたえも良く、とても美味しかったです。



石の亀づくり!

バーベキューの後は、赤松集会所に移動して“石の亀づくり”を地元の方々に教えてもらいながら作りました。参加者は好みの亀を作るために、甲羅、足、しっぽに合う石を選ぶのですが、なかなか合う石が見つからず時間がかかっていました。

インタビューしてみると、「これで夏休みの宿題が終わります!!」、「石の亀づくり」が楽しめて参加しました。」というお母さんものいたくらい楽しみにしていたようです。



帰りは、日和佐道の駅に立ち寄り“足湯”につかって疲れを癒してきました。

参加者の感想

とれたての乙姫米の新米で作っていただいたおにぎりがとても美味しかったです。

稲刈りを体験し、生産者の方々の苦労を実感しました。生産者はずっとパン食ですが、子どもがご飯が食べたいというので、新学期から週ごとの半分はご飯にしてみようと考えています。

4月に植えた苗がすくすく立派になっていて感動しました!



■今月のテーマ

あなたの片付け術

●物を買わない!!

片付けの基本は物を買わないことだと思えます。食品や衣類は安いからという理由で購入するとどんどんストックが増えていく。食品は無くなったから買い、衣類は処分してから次を買う。買物が少なくなれば自然と片付いていくものです。

【板野支所 KEIKO】

●いらぬものは捨てる!

いらぬものや使わないものは一旦箱に入れて1年保管します。そして、1年使わなかったものは全部捨てるという片付け術です。

【徳島南支所 はりきり中年】

●使ったら戻す!

物の位置を決めて、使ったら戻す事です。引越した際に、このスペースは〇〇を置く!と配置を決めました。いつも探すのに苦労していたけど、すっと取り出せるようになったし、使ったらすぐ片付けようと思つたようになりました。た、おもちやだけは2歳の息子に「瞬でグチャグチャにされるので、あまり気合いは入れていません(苦笑)」

【徳島南支所 ナツ】

●雑にディスプレイする

たくさんあるトートバッグの収納に困っていたのですがリビングの壁にウォールフックを取り付けて全部引っ掛けました。飾っておけないような細々としたものは雑貨屋でバスケットを買ってきて放り込み、可愛い布を中身が見えないように被せておけば、何となくインテリアになりますよ。

【板野支所 N】

●片付けしやすい冷蔵庫やタンスが欲しい!!

使わない物は捨てるーそれができない。奥深い押入れや冷蔵庫にしまったままの物が今も鎮座する。取り出せないし忘れてしまふ。浅く、見えるようにしないと私には無理だとわかってきた。そういう冷蔵庫と衣類タンスが欲しいと思う。

【阿南支所 湯浅さん】

●同居の義母さんとはとても片付け上手さんです

息子も敬老作文に書いてしまうほど。私はどちらかというと片付けは苦手な方で、「しないとなあ」と思つたものの、片付けというよりは物を動かすだけになる事が多いんです。でも先日観ていたテレビ番組で「玄関から片付けよう」とスズメいたので早速靴を捨てたり洗ったり、下駄箱を整理してみました。気分がのっている間にエリアを広げようと心に決めたのですが、暑さで一時的に休みです。

【板野支所 亮ママ】



たくさんさんの「片付け術」のお便りをいただきましたその内容は大きく2つ「いらぬものは捨てる」「不要なものを買わないで、断捨離」という単語も多く出てきました。物には想いが詰まってるし、欲しいものは買わないとストレスがたまらそうだし、なんて言ってる私のような人間は片付けはできないんでしょうか(笑)(どうも)(こ)

フリートーク



●8月号のカトレアさんの県外へ帰省する時の手土産教えて!!にんて

阿波和三盆はいかがですか?実家の土産によく買っています。とても上品な味がします。甘くて食べるとほっとしますよ。私は岡田製糖さんの和三盆がおすすです。

【阿南支所 かちべり】

「フィッシュカツ」と「竹ちくわ」は知人に持つていくとすごく喜ばれます。フィッシュカツは大根と一緒に炊くと美味しいですよ。大根が柔らかく煮えたらフィッシュカツを入れて、衣がとけたら醤油と砂糖で味付けして、ちよっと煮込めばOK!!

【徳島南支所 たかまゆま】

●春雨の戻し方を教えてください!!

袋の表示通り(ゆでる、お湯に浸す)にするのですが、時間が経つと固くて芯があるように感じます。中華サラダ、マヨネーズサラダにしても一緒です。生協の春雨の酢の物は、いつ食べても美味しいのに……どうして? 【阿南支所 肉ダン】

●鶏のムネ肉を柔らかく調理できる裏技教えてください!!

鶏のムネ肉には夏バテに効く成分がたくさん入っているそうなので、夏になると食べるようにしているのですが、ムネ肉ってバサつきがちなんですよね。そこで、ムネ肉を柔らかくジューシーに調理できる方法があるのでお伝えしたいと思っています。それは何と砂糖で揉みこめば良いのです。ムネ肉1枚につき、大さじ1くらい砂糖を使つてしばらく揉みこむだけで、ムネ肉料理がとて柔らかく仕上がります。皆さんも調理する前に試してみてください。

【徳島南支所 マリー】

品質管理担当者より



お米とダイエットについて



今回は、お米とダイエットについて書くことにします。

食欲の秋です!!

新米がおいしい季節ですが、食べ過ぎでウエストが…??と悩みもつきませぬ。最近、**炭水化物ダイエット**というものも流行していて、「ご飯を食べない方も多」と聞きます。暴飲暴食は論外として、「炭水化物=太る」は大きな誤解があります。確かに体重は一時的に減少するかもしれませんが、リバウンドしてしまったり、長く続けると体に負担がかかるダイエット方法が多いのが現状です。体重だけでなく、炭水化物が不足すると血糖値が上がらず、感情が不安定になったり、脳の発育や体の成長に悪い影響を与えます。本当にご飯は太るのでしょうか?検証してみましょう。

出典《お米の魅力ファクトブック》 監修/管理栄養士 柴多 真希(しば・まき)

★お米は太りにくい!

パンやパスタに比べ、ご飯が優れている理由が、「**脂質の少なさ**」です。100g当たりのカロリーは、食パンが246kcal、ご飯が168kcal、パスタが149kcalですが、このカロリーに占める脂質の割合は、食パンが15%、ご飯が2%、パスタが5%となります。脂質は体内に蓄積しやすく、同じ量を食べた場合ご飯が最も太りにくい食品と言えます。

★食物繊維が豊富!

ご飯を食べると、「お通じ」がよくなります。お米にはパンよりも腸内細菌の栄養源となるβデンプンが多く含まれるため、便秘が原因のぼつこりお腹は、ご飯中心の食事することで改善に役立ちます。また、食物繊維が白米の約5倍も含まれる玄米や、雑穀を組み合わせることで、さらに効果が高まります。

★小顔効果も…♪

あご周りの筋肉を鍛えて「すっきり小顔」に。粒のまま食べるご飯は、パンや麺に比べて咀嚼回数が多くなります。咀嚼が多いと口やあご周りの筋肉が鍛えられ、輪郭がすっきりと引き締まり、小顔効果につながります。また、咀嚼により「若返りホルモン」と言われる「パロチン」が分泌されます。

美味しく食べてダイエット!さっそくいかがですか?
注)いくらダイエットに良いと言っても、食べ過ぎた場合はこの限りではありませんよ。あしからず…



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
- 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について
- 非常勤役員出張報告書
- コープソリューション(新聞記事)
- 中四国地連ニュースレター
- 6～7月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 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
- 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
- 監事会議事録について

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- コープCSネット組合員理事懇談会の委員選出について

● 出資金
6月末: 2,543,004千円
7月末: 2,547,112千円
(4,108千円)

8月26日(水)

Plaza
of
CO-OP
コープのひろば

コープだより等で案内した取り組みを報告しています。
問い合わせTEL.088-698-0505 (企画部)

8/13(木)～14(金) ごみゼロ阿波踊りに参加しました

(新町川水際公園ごみステーション)

阿波踊りの期間中、発生するごみの分別・回収・リサイクルの促進、ごみの散乱防止を目的とした「ごみゼロ阿波踊り」に今年も参加しました。



機関紙 委員会 だより

商品についての情報についてのお便りで話が盛り上がり、片付けに関してはあまり意見が出ませんでした。なるほど…という感じで皆さんのおっしゃる通り買わない・捨てる・整理するを徹底すると片付きそうですね。

マリーさんの鶏のムネ肉を柔らかくする裏ワザについて、機関紙委員さんは、煮切りみりんを使ったり、こうじ・お酒を使っているそうです。砂糖はあまり使っていない方が多かったですが、「煮込みなんかの料理には良いかも…」と今度やってみるそうですよ。

Wai Wai♪



げんきっすくらぶ

2015下期スケジュール

ちいさなお子さんと一緒に唄ったり踊ったり、絵本を読んでもらったりetc…。楽しい時間を過ごせる「げんきっすくらぶ」を各地で開催しています。お気軽に参加ください。
げんきっす体操は毎月第一金曜日にコープ住吉で開催しています。登録や申し込みは必要ありません。毎年回を追うごとに参加者が増えていっていますので、気軽に参加してくださいね!!



げんきっすくらぶ(第3水曜日)

☆時間: いずれも午前10:00～11:30で開催しています。
☆参加費: お子さん1人100円(ジュース付き)

コープ住吉(第3水曜日) 10/21・11/18・1/20・2/17・3/16

健康きたじまクリニック(第4月曜日) 10/26・11/30・12/21・1/25・2/22・3/28

げんきっす体操(第1金曜日)

開催日 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/4

講師 喜多知子先生
開催場所 コープ住吉 組合員活動室
開催時間 10:30～11:30

対象 2歳児以上～
内容 基礎体力作り・リズム運動・体操・マット運動など
(準備物: 動きやすい服装・着替え・タオル・お茶などの水分)



※事前の申し込みは不要です。
(動きやすい服装でご参加ください)
※参加費は親子1組200円(組合員の方限定です)

●8月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E
フラダンス

※応募総数/158名

※正解者/158名

坪本淑子(美馬)/森本富美子(阿南)/上原美代子(阿南)/秦野ツネノ(阿南)
下内幸子(阿南)/森みゆき(阿南)/木虎めぐみ(徳島南)/矢藤悦子(徳島南)
栗尾公子(板野)/山本友里(板野)

組合員さんの
お便り 大募集!12月号のテーマは
わすれもの「わすれもの」に
まつわるお話を聞かせてください。

本紙「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。

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。

その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」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、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E

※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。

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 _____

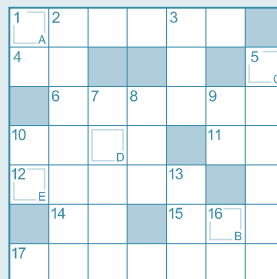
応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出ください。

締め切り: 10/16(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

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!

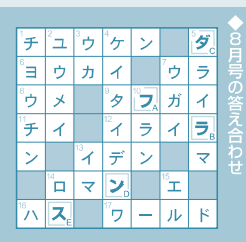


タテのカギ

- ①りんご○○・○○細工
- ②秘密にするはなし
- ③←→述語
- ④三枚の鏡板を組んだ三角柱の中に色紙等を入れ、回しながらのぞいて模様を楽しむおもちゃ
- ⑤頭の痛みをやわらげる薬
- ⑥子孫に与えた訓戒(教え)
- ⑦どうしても
- ⑧後ろ
- ⑨あっち・こっち○○○
- ⑩国家や社会に対して、役に立つことを行うこと

ヨコのカギ

- ①とくしま生協南部地区の支所
- ②兄弟の娘
- ③源義経の恋人
- ④非常なおどろきで、ドキッとすること
- ⑤くち○○・あご○○・ちよび○○
- ⑥はなかえり
- ⑦物置小屋
- ⑧月がでて明るい夜
- ⑨2006年、海部町・海南町と三町で合併して海陽町となったもの町名



ゆめちゃんの
簡単おすすめ
レシピ



**セロリときゅうりと
ちくわの塩こんぶ炒め**

【作り方】

- ① セロリ・きゅうりは食べやすい大きさにカットして、ちくわは薄めに丸切りにしておきます。
- ② フライパンにごま油をひき熱していき、まずおろししょうがを入れます。
- ③ ②に①の具材を入れて炒めていきます。ちくわは最後に入れた方がよいでしょう。
- ④ ③があらかた火が通りましたら塩こんぶとしょう油を入れて炒めていきます。
- ⑤ ④の味をみて薄ければしょう油で調整してできあがりです。

【材料:2人分】

セロリ 中1本
きゅうり 1本
ちくわ 3本(小)
ごま油 15ml
塩こんぶ 30g
しょう油 少々
おろししょうが 10g

ゆめちゃんの
簡単おすすめ
レシピ



**牛肉とカラフル野菜の
炒めもの(洋風)**

【作り方】

- ① オリーブ油をフライパンにひき、おろしにんにくを炒める。
- ② パプリカ・きゅうり・クラフト(かいわれ)は、細切りにしておく。
- ③ ①に牛肉(こま切れ)を入れて軽く炒める。
- ④ ③に②のパプリカ・きゅうりを入れて火を通す。
- ⑤ ④に火が通ったら塩・こしょうで味を整え皿に盛り、クラフト(かいわれ)をのせてできあがりです。

【材料:2人分】

牛肉(こま切れ) 150g
パプリカ 1/2カットずつ
きゅうり 1/2本
スーパークラフト 1/2パック
オリーブ油 10ml
おろしにんにく 5g
塩・こしょう 少量

Information インフォメーション

～「利用登録」をしてみませんか？～
～「利用登録」で商品が自動的に届きます！～

便利・安心! 毎回注文書に記入する**手間が省けます。**
注文書を出し忘れても商品が届きます。

お得! 3点以上の登録で**値引き!**
登録商品の1回のお届けが3点以上の場合、登録商品の利用合計価格より1%の値引きになります。

登録はカンタン! いつでも登録OK!
a5れんずでもご利用いただけます。

●登録商品の番号と数量を注文書の6ケタ商品注文欄に記入すると、翌週には登録完了です。
●カタログリブレでは、利用登録商品に右のマークがついています。

※利用登録商品の番号が分からないときは、a5れんずのサイトか、配達担当者まで。
※商品のお届けはカタログリブレで企画されているタイミングになります。

登録は20品まで

変更もカンタン! ※利用登録を中止する時は、配達担当者または支所へご連絡ください。

今回のみの数量の変更は

●注文書右上の利用登録商品欄の数量変更したい商品に変更の数を記入してください。

記入例▶

今回のみのお休みは

●注文書右上の利用登録商品欄のお休みしたい商品にO(ゼロ)を記入してください。

記入例▶

お問い合わせは、担当者もしくはお近くの各事業所までご連絡ください。

豪雨災害被災者 救援募金のお願い

台風18号による大雨で栃木県の鬼怒川が決壊するなど、関東・東北方を中心に被害が広がっています。9月15日現在、死者7名、全壊・半壊・一部損壊家屋112棟、床上浸水6,086棟、床下浸水10,975棟、常総市での浸水面積は25平方キロメートルにおよび多くの田畑が水につかりました。

**被災された方々を支援するため、
被災者救援募金を行います。
ご協力をよろしくお願いします。**

- 10月5日～10月9日配布の10月3回注文書で受付します。
- 10月12日～10月16日配布の10月4回注文書で受付します。

※OCR注文書番号 **No.761** ...豪雨災害被災者救援 募金1口 100円
No.764 ...豪雨災害被災者救援 募金1口1,000円



※店舗では10月31日(土)まで募金箱を設置します。

【募金の送付先】
集まった募金はすべて、日本生協連の開設した募金口座へ送金します。その後各県行政へ配分される予定です。

※所得税の寄付金控除の対象とはなりません。

(C)国際航業株式会社・株式会社バスコ

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚

《広島市緑地公園のバラ》

広い園内の真ん中にラセン状の遊歩道があり、その周りに色とりどりのバラがいっぱい!! 圧巻でした。また、年間契約のバラのオーナーさんコーナーがあって、自慢のバラを毎日大事に育てている姿に感動しました。

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100～150文字程度の説明文を付けて送付してください。

※ただし、送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。



編集 後記

稲刈り交流会の取材に伺いました。出発時は曇り、稲刈り時は晴天!! みんな暑さで疲れてしまいましたが、水路の水で大人も子どももはしゃいでいました。お米づくりや環境の大切さを実感できる良い企画だと思いました。赤松川での生き物調査では、イケメンの学生さんたちがカヌーをロープで引っ張ってくれて汗だくで活躍してくれていました。石の亀づくりも参加者全員、すごく楽しそうに作っていて、親子ともども楽しめたんじゃないかなと思います。(くんちゃん)