

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.373

2019.

11

<http://www.tokushimaseikyoku.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/大久保 秀幸とくしま生協
くらし助け合いの会です!

私たちといっしょに活動しませんか?

くらし助け合いの会は、
『困ったときはおたがいさん』を合言葉に、
生協組合員がお互いに掃除や買い物など家事を援助しあい、
くらしを支えあう有償ボランティアのしくみです。
誰もが住み慣れた地域で、健康で心豊かに
生きていけるようにつながりあい、協同していく
ことを目指しています。

★主な活動内容

- ◎家事応援(掃除・洗濯・買い物など)
- ◎産後のお手伝い、子どもの見守り
- ◎高齢者や障がいをおもちの方の簡単なお手伝い
- ◎病院の付き添いや、薬の受けとりなど
- ◎散歩の付き添い
- ◎その他、会の趣旨に反しない活動

※車に同乗しての活動はできません。

…などなど



助っちゃん



利用者

《活動のしくみ》

組合員さんならどなたでも!

活動会員

まずは、
お電話ください!!

① 困ったことや
困難な作業等、
お願したい内容を
コーディネーターに
依頼します。



② 都合の良いとき、
できることを応援
していただきます。

《料金について》

- 利用料金 1時間**500円**
大掃除や草抜きなど外での作業 1時間**750円**
- 基本は1回2時間。(ご相談に応じます)
- 交通費 **200円~**

※利用料金、交通費は利用者(援助を受ける方)が活動会員に直接支払います。

徳島市以外の方は
くらし助け合いの会

☎0120-596-714まで

■受付時間/9:00~17:00(月~金)

徳島市内の方は
おたがいさま徳島

tel:088-678-5913まで

■受付時間/10:00~16:00(毎週月・水・金、祝日を除く)

おたがいさま徳島は
利用料金等
くらし助け合いの会
と異なります。
詳しくはお問い合わせ
ください。

活動会員さん
大募集!!

くらし助け合いの会では活動会員として
家事応援などのお手伝いをしてくれる組合員さんを
大募集しています!

現在、活動会員さんが足りていません。
『時間に余裕があるので、私にお手伝いできることが
あれば!』という方は
ぜひ!お気軽にお問い合わせください。

くらし助け合い
の会では、
定期的に学習会も
行っています

▶「フレイル学習会」

▶「終活学習会 阿南支所
講師/徳島健康生活協同組合
松田大亮(まつだたいすけ)様

今後の学習会の予定

- 11月19日(火)/10:00~11:30
「終活学習会」鳴門市賀川豊彦記念館
- 12月4日(水)/10:00~11:30
「終活学習会」石井町地域防災交流センター(予定)

学習会のお問い合わせも
くらし助け合いの会 ☎0120-596-714まで



■今月のテーマ

食べ盛りの男子のおやつ、食事、夜食アイディア教えてください！

●大野海苔

正月に県外から数日泊りに来る、小学3年生と年長さんの男の子の孫。大野海苔があればご飯を何杯でも食べてくれます。もちろんお土産にも持たせました。

【阿南支所 ノラタマ】

●炭水化物のオンパレード

まさに今、食べ盛りの中学男子(息子)がいます。部活を引退し、夕方早く帰宅するようになり、帰宅するや否やまず、ガッツリ食べます。パン類、インスタントラーメン、焼きおむすびなど。私にやる気スイッチが入っているときはクロッケを揚げ、クロッケパンを作ったり、牛丼を作ったりしますが、やる気スイッチがOFFの日はホームベーカリーで焼いた食パンをドンっと。そして夕食、夜食…と、炭水化物のオンパレードです。

【美馬支所 パレード】

●ボリューム第一

生協のカップラーメン+おむすび。又は食パン(6枚切り)2枚合わせたサンドイッチ!! たまごサンド、ハム、レタス、

ジャム。何でもサンドして! 男の子はボリュームが第一ですね。成長期は食べ盛り。少々の栄養バランスが悪くても、「おなかすかして不機嫌!!」よりも「まっ!! いいか!!」です。おむすびは、おかかを混ぜ込んだり、手作り梅干しふりかけetc…。バリエーション自由で好評でした。ごはんさえ炊いとけばね。【徳島南支所 ハムハム】

●お気に入りの味です

我が家の男子はあまりガッツリ食べる子ではないのですが、(小3男児)わたしが高校生のとき、よく食べていたのは若鶏のタレ漬け唐揚げを具にしたおにぎり!! 甘辛くてジューシーな唐揚げの入った大きいおにぎりは食べ応え十分でした。今では父のお気に入りの味です。

【板野支所 山本さん】

●体育系、食べざかり男女の夜食

ズバリ「味噌煮込みうどん」! 味噌仕立ての鍋焼きうどんの中に、もちを加えただけの夜食。腹持ちも良く、スポーツ、入試勉強中の中高生に最適な食事ですよ! うどん、もちの他に鶏肉、ネギ等も加えて栄養も満点! ※約35年前、私も部活・バイト・勉強(?)と忙しくこれで頑張ったナ!

【板野支所 敬天愛人】

●超簡単パイ

長男が少年野球をしている時によく差し入れました。男の子に超人気! ウィンナーとパイ生地があればササっとできてしまうし、あとはオープンにおまかせ。生協のパイ生地を解凍し伸ばして三角形になるように8枚にcut。ウィンナーにcutしたパイ生地を巻くだけ。卵を塗っていざオープン! お試しあれ。

【阿南支所 つくみのり】

●卵のおやつ

息子は肉も魚もお菓子も好きですが、一番好きなのは白ごはん。なので塩むすびを与えておけばOK。日本の米は世界一。

【板野支所 N】

●かさまし

何でも『かさまし』します(笑) 例えば、天気の子チャーハンが流行っていますが、うちも前からチャーハンに砕いたポテトチップスをまぜたり、お好み焼きの具にかつばえびせんをまぜたり…。あと、よく使うのが、えのき茸です。小さめに切ってミンチ肉にまぜてハンバーグにしたり、牛丼にも3等分くらいに切ったえのき茸をいれます。これがけっこう合うんです!! 栄養も増しますしおススメします♡

【阿南支所 ながれ星】

●おモチ

夜食と言えば、おモチです。おモチをしようゆで焼いてのりを巻く『いそべモチ』。消化も良くおいしいし腹もち良し。ヘルシーなら片栗粉を水で溶いてトロツとしたデザート? おばあちゃんが作ってくれました。片栗粉+水+砂糖!! ナベにかけてトロトロしたものです。

【徳島南支所 ももいちご】

●食育は大切

昔、子どもの同級生の親に聞いたことが、「バスケのクラブ活動をしている我が子に朝練の後のおにぎり2ヶ、放課後の部活後に牛乳パック1本などタンパク質を摂取させることが必要」1か月に30kgのお米が必要だったようです。食物から体づくり、体力をつくる。食育は大切です。

【阿南支所 表原さん】

●おやつ定番

バナナにプレーンヨーグルトをかけただけのバナナヨーグルトがうちのおやつ定番です! 8月に3人目が生まれました。毎日バタバタですが上の2人が赤ちゃんを可愛がっているのを見ると3人いていいなと思います。

【阿南支所 イロハ】

フリートーク



●コーすけ

1歳10ヶ月の孫がコーすけ(コープ共済キャラクター)のファンで追っかけをやっています。毎週金曜日に家の裏口に生協のコーすけ車(トラック)が来るのが楽しみで停まっている間、ずっ〜と、じいっ〜と、コーすけを見つめています。車が動き出すと追っかけます。可愛いです!!

【阿南支所 よっちゃん】

●大活躍

7月に出産し、家族が一人増えました。忙しい時、あと一品欲しい時にコープの冷凍おかずがあるととても助かっています。4歳の子どもの栄養面に気をつけたいときに冷凍のミックスベジタブル、その他野菜など、とにかくいつでも好きな時に使える冷凍が大活躍しています。これからは『ふぁみーゆ』の商品も利用させていただきたいと思っています。

【板野支所 N】

●9月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E F
ミンカンジン

* 応募総数 / 210名 * 正解者 / 210名

平岡佐代(美馬) / 住友咲子(美馬) / 葛立友子(美馬) / 下内淳子(阿南) / 榎西澄代(阿南) / 佐竹直美(徳島南) / 太鼓地道代(徳島南) / 湯浅務(徳島南) / 樽谷富美子(板野) / 村部舞(板野)

組合員さんの

お便り 大募集!

1月号のテーマは
令和二年!何したい?

令和で始めたこと、取り組みたいこと、
どんな事でもかまいません(^^)
みなさまのお話お待ちしております。

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。

1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、〇〇な情報など、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。

理事会だより

9月25日(水)

報告された主な内容

- 8月度仮決算報告について
- 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速報
- 生協フェスティバルについて
- 「あなたの声をきかせて(アンケート)」のすすめ方について
- 2019年度秋の宅配事業研修会について
- 非常勤役員出張報告書について
- 中四国地連組合員活動企画交流会のご案内
- 8～9月度の活動報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 8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

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 2019上半期のまとめについて
- コープ北島の買い場変更について

●出資金

7月末: 2,691,194千円
8月末: 2,696,251千円
(5,057千円)

消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センター とくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。

水漏れの修理トラブル

蛇口から水漏れし、慌ててチラシの業者に電話で見積もりを依頼した。来訪した業者は、『詳しい見積もりのため水道管の内部を見る』と蛇口を取り外し、『給水設備全体の交換が必要』と50万円の見積書を出した。高額なので工事を断ったら、作業料2万円を請求された」という相談がありました。水漏れ修理は消費者自身で対処することが難しく、専門業者に依頼することがあります。しかし、その場で高額な契約をするよう急がされたり、契約を断ると見積費用や出張費を請求されたりするなどのトラブルが発生しています。事前に、見積もりにかかる費用やキャンセル料が発生するのを確認しましょう。また、緊急を要するトラブルに備え、安心して依頼できる業者の情報を事前に集めておくことも大切です。

ネットオークションとフリマアプリ

ネットオークションやフリマアプリの出品者と購入者(落札者)との個人間取引で、トラブルが多く発生しています。購入者からは「商品が届かない。」「壊れた商品や偽物が届いた。」出品者からは「商品代金が支払われない。」「不当に代金の返金を求められた。」などの相談が寄せられています。サイト運営事業者は利用規約などにおいて、「トラブルが発生した場合は原則当事者間で解決すること。」としており、事業者に問題解決のための介入を求めても、応じてもらえないケースが少なくありません。購入(落札)する前に出品者の評価をチェックし、疑問点は事前に質問して明らかにしておきましょう。商品を発送する時には、追跡可能な方法を取るようにしましょう。また、あまり高額な取引はしないなど、常に慎重な判断とトラブルの未然防止を心がけるようにしてください。

消費者トラブルのご相談は

徳島県消費者情報センター様へ

☎088-623-0110

●アボカドの種

登録商品のアボカドを利用していただきます。とってもおいしいし食べた後は種をきれいに洗って鉢植え(埋めるだけ)にします。ずっと変化無しだったのがつい先頃、2本程芽が出てびっくり!!まだヒョロヒョロですが、観葉植物として楽しんでいきます。数年後に実もなつて欲しいな。一石二鳥。

【板野支所 砂山さん】

●わんことキャンプ

夏から飼いだめたワンコと初めてのキャンプに行ってきました。いろいろな不安や準備もありましたが、行ってみるとなんて楽しい!!今まで気にもしていなかったワンコのことを考えさせられて、新たな発見でした。これからもいろんなところに一緒に行きたいです。

【阿南支所 かおりん】

●栗

県道から600メートル位しか上がっていない畑に、イノシシ、サル、タヌキ、キツネなど見たといいます。我が家の竹の子はイノシシに食べられる。畑が荒らされるので、栗の木を植えたら今度はシカに木の葉を食べられたり…。その畑に柵を作って今秋は栗の実が収穫できました。茹でて食べたらおいしかったです。生協で買っていた栗むきぼうずが大変役に立ちました。生栗をむいて冷凍にしました。

【美馬支所 C.O.】

私のおすすめレシピ

●お気に入りトースト

食パンの上にバターを塗り、輪切りにしたバナナをのせ、その上にと

ろけるチーズをのせてトースターでチン!私のお気に入りのトーストです。秋には、バナナが柿に変わります。

【阿南支所 グースフラバー】

●太きゅうりのおすまし

干海老を少量、鍋に入れたつぶりの水を入れる。次に太きゅうりをピーラーでとらがりし縦割りにしてスプーンで種を取り除き、斜めに気持ち大きめにさく切りにし、鍋に入れやわらかくなるまで煮込みます。後はおすましの味付け。めんどろならぼんだし等でするのもよし。味が整えば水とき片栗でトロミをつけて完成。太きゅうりを冬瓜に変えてもOK。冬瓜は皮は全てむいてね。

【徳島南支所 たかゆまま】



お知らせ

この度、とくしま生協のホームページをリニューアルしました!

スマートフォンやタブレットでの閲覧にも対応しています。新しくなったホームページをぜひご覧になってみてください。

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F

※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しください。

締め切り:11/15(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/てんとうむし

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!

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

タテのカギ

- ① クロスワードパズルをしているあなたにとって?
- ② 上勝町が売り出した(彩)
- ③ ワイン
- ④ 本当のこと
- ⑤ 糊、海苔、矩、法
- ⑧ 瀬戸内寂聴さんが入った所
- ⑪ 襖と○○○○
- ⑭ 今の世の中、現世
- ⑮ 天○○、コーヒー○○、大豆○○
- ⑰ 山梨県の旧国名

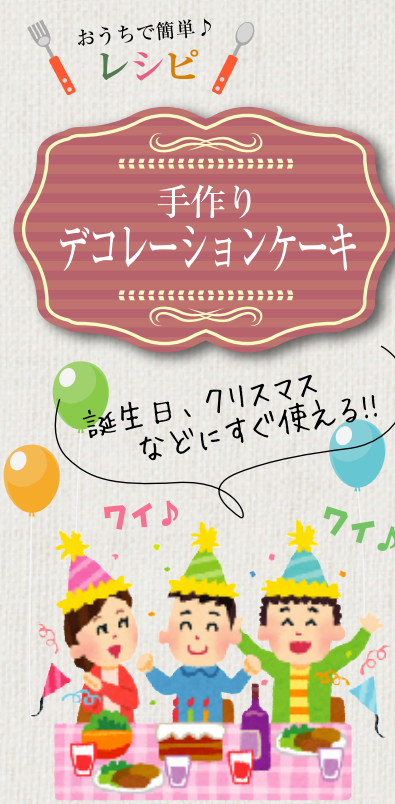
ヨコのカギ

- ① ウナギのかば焼きを使った料理
- ⑥ ←→ パパ
- ⑦ 茶碗より大きく深い鉢
- ⑨ ○○○○キャンセルは、実費をいただきます
- ⑩ 江戸時代には、四民の最上階級
- ⑫ QUESTION
- ⑬ 濃口と薄口があります
- ⑮ 雨季、右記、雨期、浮
- ⑰ 島根県安来節といえば、...

シ	ユ	ウ	ブ	ン	ノ	ヒ
7	ヨ	ウ	テ	ン	シ	ガ
9	ウ	ラ	ン		ワ	サ
11	ミ	ン		ア	ニ	メ
13	キ		サ	イ	イ	カ
17	ゲ	ツ	カ	ロ	ウ	ジ
19	ン		サ	ン	カ	ン

◆9月号の答え合わせ

小学校3年生の息子が8月から野球を始めました。今までキャッチボールしてもすぐ暑いとか疲れたとか言っていた主人も急にやる気モード。いろいろ忙しく大変だけど、やるからには早くレギュラーになって欲しい!!!と思う今日この頃です。(メイちゃん)



【材料】

- デコレーションスポンジケーキ台(2枚入)
つくってHAPPY(5号・6号)
..... 1袋 上下2枚に切れてる
スポンジケーキ台
- らくらくホイップ
(バニラ味・チョコレート味)
..... 各1箱
※泡立て済みでカンタン!
- トッピング用フルーツ お好きなフルーツ
(・パインアップル ・レッドチェリー
・フルーツミックス ・みかん ・マンゴー
・皮ごと食べられる種なしぶどう...など)

【作り方】

- ① ケーキ台下半分のスポンジケーキ台にクリームを塗って好みのフルーツを並べ上からクリームを塗る。
- ② 上半分のスポンジケーキ(平らな面)を上重ねてクリームをケーキ全面に伸ばしながら均一に塗る。
- ③ 泡立て済みの「らくらくホイップ」で飾り付けをする。
- ④ 上から好みのフルーツ等で飾り付けてできあがり!

☆材料はコープの店にあります。



迎春おすすめ商品

申し込み締切
11月15日(金)まで

※掲載価格は本体価格です。消費税が別途8%必要です。

お肉



1388 冷凍 ダイゼン
加工地:福岡県
霧島黒豚
霧島黒豚しゃぶしゃぶ
セット(折詰)
800g(モモ400g・バラ400g)
【賞】180日

本体
価格 **2,800円**

宮崎県産

12月31日
お届け

かに

12月31日
お届け

1305 冷凍 ニューパーク
加工地:愛媛県
しゃぶしゃぶ用
生ずわいがに(特大)
600g(17~24本)
鍋におすすめの生がにです。食べやすい
殻むきタイプ。【原】ずわいがに:ロシア・
北米など【賞】1年

本体
価格 **6,780円**※発泡スチロールで
お届けします。

寿司

12月31日
お届け

1375 製造地:奈良県
ヤマト
柿の葉ずし詰合せ
鯖10個・鮭10個(メーカー包装有)
【原】米:新潟県/鯖:国産/さけ:チリ
【消】1/1 23:00まで

本体
価格 **2,700円**

リブレ注文書の6ケタ注文欄に、お申し込みになる商品の注文番号と数量を右ツメでご記入ください。

BEST SHOT



ベストショット! 今月の一枚



【北野天満宮】 学問の神様菅原道真公を祀る全国天満宮の総本社で
天神信仰発祥の神社だそうです。真っ赤に染まった紅葉に彩られた
遊歩道とライトアップされたモミジは圧巻!!何度でも行きたい場所
です。(見頃は11月下旬~12月上旬)

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。写真データと100~150文字程度の説明文を付
けて下記のメールアドレスにお送りください。

webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】

※メールの件名に「ベストショット」・「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわ
かるようにしてください。投稿いただいた写真は機関紙委員会にて選定いたしま
すので、すべて掲載されるものではありません。

編集
後記

「くらし助け合いの会」助けても
らう会員様も、有償ボランティア
の方も気持ちよく活動されていま
す。私も何度かお手伝いしました
が、楽しく活動できました。皆さま
もぜひ活動に参加されてはいかが
でしょうか。(ゆめちゃん)