

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



NO.378
2020.

5

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/大久保 秀幸



2020年はCO・OP商品60周年

特別な、あたりまえ

他にはない「特別」が、くらしの「あたりまえ」になるように、
60年間ずっと、CO・OP商品をつくり続けてきました。
これからも、組合員の声から生まれるたくさんの「特別」が
すてきな「あたりまえ」になりますように。



今回もCO・OP商品ご紹介!

野菜たっぷり和風ドレッシング

おいしくなる魔法をかけました!!

25年前

ママ! サラダっておいしいね!

お野菜食べられてえらいわね!

野菜がスキになる和風ドレッシング

~組合員さんからの声~

このドレッシングをかける野菜がどんととれます

お肉をさっぱり食べたいときにもよく使います

25年愛されている良卓のお友だち

国産野菜たっぷり「和ドレ」の3つのこだわり

①生のすりおろしたまねぎとにんにくが生み出すまさ

②火入れ殺菌しない「生しょうゆ」の豊かな香りとコク

③たまねぎをむいて切って変色や傷みを人の手と目で入念にチェック

たまねぎ にんにく しいたけ しょうが

あれから25年...

ママ! サラダっておいしいね!

やっぱりこのドレッシングは魔法かも!

サラダ以外にも使い方がいろいろ♪

かけるだけ! おろしハンバーグ

焼肉のたれ

豚しゃぶ

カルパッチョ

深煎り胡麻ドレッシング

- ・胡麻の風味・香りが香ばしい!
- ・酸味が抑えられてクリーミー!

5月2回 オススメ一番

No.1 深煎り胡麻ドレッシング カロリーハーフ 500ml

本体価格 298円

No.2 野菜たっぷり和風ドレッシング カロリーハーフ 500ml

本体価格 298円

豆知識! コープ商品第1号 生協バター!

当時、商品の価格を決める主導権はメーカーにありました。これに対抗し、安定的により安い商品の提供を目指す中、全酪連がバター共同仕入れに協力してくれることとなり、1960年「CO-OP生協バター」が誕生しました。



■今月のテーマ
あなたの習い事
エピソード

●ボーカル教室に通っています♪

わたしはスゴイ音痴で、カラオケでは必ずメロディをはずし、途中で「え?えっ?! ええ〜」となり最後まで歌えたことがありません。こんなわたしですが苦しいことにトライしてみようとボーカル教室・個人レッスンに通い3年。月2回のレッスンが楽しくて(今も音痴のままですが)歌うのが大好きになりました。

【阿南支所 よっちゃん】

●退職後…

退職後、次の日からすることを三つ決めていた。(1)病院ボランティア(2)水泳(3)孫とのかかわりでした。1つ目の病院ボランティアは14年間病院のある間続けることができた。2つ目の水泳は今も継続中です。1週間に5日間。万年初級クラスだが自分の健康管理のため楽しみながら続けている。スイミングに夕食後行ってこないという日が終わらない感じです。

【阿南支所 もっちゃん73歳】

●太極拳

太極拳を習いはじめて10年になりました。10年前の私は五十肩で夜もぐっすり眠れず、

仕事も家事も不自由なことも多くありました。ある日、ふと手にしたパンフレットに目がとまり、痛い痛いはかりではないけれど、申し込みました。体育が大嫌いだった私は、他の人たちについて行けず、何度もやめそうになったことが懐かしいです。一年経ったころには痛みはなくなり、以来今日まで続けています。

【美馬支所 太極拳ばあば64歳】

●断念!!

ずいぶん昔(50年位前かな)エレクターンブームがやって来て私も初めて音楽教室に通いました。たのしく練習していたのですが、何としても手と足がうまく使えなくて断念!!憧れの奏者はすくにあきらめました。(泣き)

【板野支所 石井ばあちゃん73歳】

●「自分から習いたい」という気持ち
ちが大事!!

お花やお茶を習うことにあがれていました。中学生の頃です。高校生になり華道教室に通い始め、おこづかい(家の手伝い)をしたお金を月謝にしていました。大切なお金で習っていたのでとても真剣でした。ノートに大切な事を書き、それは茶道教室に行けるようになってきました。自分から習いたい」という気持ち大事!!子どもの習い事にも、その気持ちで本人の思いを大事にしました。『つづいた』コッでした。

【徳島南支所 ハムハム65歳】

●いつか私のような気持ちに…

小さい頃からずっと習い続けていたピアノや習字。イヤイヤ通っていた時期もありました。一度ははじめたことはさいごまで続けなさい!という親の気持ちもあって、やめたくてもやめられませんでした(笑)でも今それがすべて、今の私を支えてくれます。高い月謝を払い続けて、長い間通わせてくれた親に心から感謝します♡本当に続けていてよかったです!!私の子どものうちもいつか私のような気持ちになってくれるかしら…? 【阿南支所 流れ星】

●ピアノ

私が小さい頃は習い事なんかしている時代ではなく家の手伝いや妹や弟の世話に追われる毎日でした。せめて子どもには…とそろばん、習字、ピアノ、バレエ、お琴、三味線、日本舞踊、茶道、華道、着付等ありとあらゆる習い事をさせましたが、どれも好きではなかったらしく、娘にはトラウマで自分の子どもに習い事なんかさせたくない!!と叱られます。

【美馬支所 ひろちゃん】

●スイミング

定年退職して、さあこれから何かしようと思った時、ふと浮かんだのが、スイミングでした。主人と一緒にスイミングスクールに通いだしたのが65歳の時でした。顔を水につけるのが怖くて、全くの初心者コースに入ってから始めました。インストラクターの先生が手を持って体を浮かべることから教えてくれました。手をのびして、足をバタバタさせると前に進んだ時のことはうれしくて、今でも忘れません。クロール、平泳ぎ、バタフライと自信をつけて行ったのが、今思い出されます。

【板野支所 れいちゃん88歳】

●習字

私が小学生の頃、習っていたのは「習字」です。きっかけは近くに教室があって字が上手になりました。もともと上手になりたかったので硬筆も習えばよかったと大人になって思いましたが、習字を習ったことよってかなり上手になったので習ってよかったです。書き順や精神力も勉強できました。

【板野支所 A・Hママ】

●親に感謝

習字、日舞、英語など幼少期に親の想いで習い事をしました。イヤでイヤで小学生になるとやめてしまいました。我が子にも私の想いで習い事をたくさんさせました。俗に『心に放るお金』と思いますが、しなく

理事会だより 2月26日(水)

報告された主な内容	協議決定された主な内容
<ul style="list-style-type: none"> ●1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 ●2020年第1次人事異動について ●2020年度各部門のすすめ方について ●宅配事業部利用規定と配食事業利用規則について ●監事会議事録 ●全体研修会のご案内について ●おたがいさま徳島への補助金について 	<ul style="list-style-type: none"> ●2020年度乙姫の里、田植え・稲刈り交流会のすすめ方 ●第13回フリーデンスフェスト ●賀川豊彦記念館所蔵品の停止について ●1~2月度の活動報告 ●組合員・共済・供給・出資金の状況 ●1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
<p>協議決定された主な内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●総代会招集通知と書面議決書の取り扱いについて ●組合員の除名の件と役員報酬限度額結滞の件と役員選任規約一部変更の件 ●役員賠償保険について ●日本生協連代議員とコープ共済連代議員選出について ●支所商品活動委員会の改善提案に向けて 	
<p>出資金</p> <p>12月末: 2,704,663千円 1月末: 2,717,768千円 (13,105千円)</p>	

理事会だより 3月25日(水)

報告された主な内容	協議決定された主な内容
<ul style="list-style-type: none"> ●2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 ●監事会議事録 ●個人別チラシセット作業機の増設について ●第2回総代選挙管理委員会議事録と当選者公告 	<ul style="list-style-type: none"> ●2~3月度の活動報告 ●組合員・共済・供給・出資金の状況 ●2月度供給未収金等の状況について
<p>協議決定された主な内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●総代会関係について ●整理対象(住所不明)の組合員について ●地区別総代会議の日程・場所・参加役員について ●支所商品活動委員会の改善提案に向けて ●(株)コーププラスフーズへの融資期間の延長について ●(株)ステップアップコープとくしまへのつなぎ融資について 	
<p>出資金</p> <p>1月末: 2,717,768千円 2月末: 2,714,139千円 (△3,629千円)</p>	

●3月号の当選者

クイズの答えは **コイノヨカン** (恋の予感)

*応募総数 / 154名 *正解者 / 154名

上地里子(美馬) / 尾花美咲(美馬) / 佐伯道代(美馬) / 武下とみ(阿南) / 東幹江(阿南) / 湯浅あさよ(阿南) / 遠藤純子(徳島南) / 太鼓地道代(徳島南) / 斉藤真奈美(板野) / 近藤美代子(板野)

7月号のテーマは **オリンピックにまつわるエトセトラ**

組員さんの **お便り** 大募集!

東京オリンピック・パラリンピックの開催が延期になりましたが、オリンピックで記憶に残っている思い出やまつわるお話、ぜひお聞かせください。

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。

7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。

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。



フィッシング詐欺に注意

フィッシング詐欺とは、金融機関やオンラインショップなどを装った電子メールを送りつけ、ニセのサイトに誘導し、クレジットカード番号、アカウント情報(ユーザーIDやパスワードなど)といった重要な個人情報を盗み出す行為をいいます。最近では、誘導先のニセのサイトを本物のサイトとほとんど区別がつかないように偽造するなど、手口が巧妙になってきています。金融機関等がメールで口座番号や暗証番号、本人の個人情報などを問い合わせることはありません。金融機関のIDやパスワードなどをを入力するサイトにアクセスする場合は、メールに記載されているURLではなく、金融機関から通知を受けているURLをWebブラウザに直接入力する等、常に真正のページにアクセスすることを心がけましょう。

カセットボンベの保管期間にご注意を!

カセットこんろの燃料として家庭での料理やキャンプなどのアウトドアで手軽に利用できるカセットボンベは、防災対策の日常備蓄品としても推奨されていますが、製造から長期間経過したり保管環境が悪いと、内部のゴムパッキンの劣化によってガス漏れが発生する可能性があり、大変危険です。全国の消費者センターにも「カセットボンベとカセットこんろの接続部から炎が上がった」との相談が寄せられています。近年販売されたカセットボンベには製造年月日が表示されています。現在お持ちのカセットボンベは、製造年月日から長期間経過していないか確認してから使用しましょう。製造年月日や購入時期が不明な場合や、金属部に変形や錆がある場合は使用しないようにしましょう。また、年に一度は製造時期を確認し、経年に応じて使い切りましょう。

消費者トラブルのご相談は

消費者ホットラインダイヤル **188**

消費者庁
消費者ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤン



おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

※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 _____ 年齢()歳
 (ペンネーム) _____ ※掲載()
〇・×を記入してください。
 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:5/15(金)提出分まで**

●ローリングストック

もし災害が来たら2ヶ月ぐらいは簡単に流通が止まって大変なことになるだろうなあと思っているので普段から備蓄し

フリートーク

●あれもこれも…
退職してから大人のピアノ、ヨガ、習字、色鉛筆画、お華など毎日忙しく習い始めた。どれもそこそこできるようになったが、「これだ!!」と思うことがない。どれも本気になれない。しかし、友人はたくさんできて、おしゃべりはとても楽しい。最後まで続けるのはどれだろう? 【美馬支所 ムーミン】

●ひな人形

小さな女の子は居ないが、3月になりひな人形を飾りました。ひなあられとひしもちをお祀りしました。夜にはボンボリが灯り、心がホッコリします。日本の四季折々の行事を大切に楽しみたいです。 【阿南支所 CNブルー67歳】

●ぎりぎりの年齢です

65歳になって、臨月のような大きなお腹カッチカッチで肥満と勘違いしていた私は、卵巣がんの疑いで手術。4〜5kgもある腹水を取り出し、一応悪性ではないということで安心しました。大きな傷跡を見るたびに自分の無知さにあきれます。共済からはちゃんと保険金もおりて助かりました。

私のおすすめレシピ

●土筆のつくだに

【材料】つくし、濃口しょうゆ、酢
【作り方】

- ①土筆のハカマの部分をとって、よく洗って水気をしぼる。
 - ②鍋に並べ入れ、水、濃口しょうゆを1対1でひたひたにつかるほど入れ、最初は強火であとは弱火でコトコト煮て、汁気が少なくなると酢をまわし入れ水分がなくなるまで煮詰める。
- 保存食にもなるし、花粉症にもよくききま

【徳島南支所 たかまゆま】

65歳ギリギリの年齢です。

【美馬支所 Oさん】

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
19			20	

タテのカギ

- ① 未来永劫
- ② ○○キキョーテ
- ③ 律儀
- ④ 疲れ果てて…
- ⑤ 相続する財産
- ⑧ 不妊 赴任
- ⑩ 帰り
- ⑫ お好み焼、天ぷらの材料
- ⑮ 安全を保つこと
- ⑯ アニマル浜口の決まり文句だ!
- ⑳ 三重県の昔の呼び名

ヨコのカギ

- ① 自然に感謝する日
- ⑥ お昼ごはん
- ⑦ 屋根裏部屋
- ⑨ 牛の肉
- ⑪ ○○バッグ、○○タウン、○○キュート
- ⑬ 未婚 ←→
- ⑭ 実るほど頭を垂れるもの
- ⑰ 野球などの競技の審判=レフェリー、ジャッジ
- ⑱ カレー粉やたくあんの色料に使われている
- ⑳ 意外、遺骸

◆3月号の答え合わせ

キ	サ	ラ	ギ	ハ	レ
ヨ	カ	ン	ヤ	チ	ン
ウ	ズ	シ	ヨ	ク	ジ
ビ	キ	ニ	イ	ツ	
ン	ノ	ド	マ		
ホ	ウ	ゼ	タ	シ	ツ
ウ	ラ	ン	コ	ン	キ

ママー、ママーといっぱい呼んでくれるようになった1歳6ヶ月の次男。パパ、にーちゃん、ねーちゃん、どこって聞いたら、ちゃんと指差して教えてくれるのに、ママどこって聞いても指差す先にはパパ(笑)なんでー?それでも可愛い次男です。(メイちゃん)



今日はCO-OP商品を使ったレシピを大特集!

お手軽 よだれ鶏風

人気の中華メニューを麻婆豆腐の素で簡単に!



【材料:4人分】

CO・OP麻婆豆腐の素(中辛) 1袋(200g)

〔長ねぎ(みじん切り)〕
(A) 1/4本(25g)
しょうが(みじん切り) 1片

鶏ムネ肉
〔フォークでまんべんなく刺す〕
..... 1枚(200g)

〔塩 小さじ1/3
砂糖 小さじ2
(B) 長ねぎの青い部分 1本分
しょうが(薄切り) 2枚〕

きゅうり〔ピーラーで薄切り〕
..... 1本
もやし 100g
香菜(パクチー) 適宜

【作り方】

① 厚手の鍋に熱湯をたっぷり沸かし、もやしをゆでてざるに上げる。

② ①の湯に(B)を入れて鶏肉を加え、沸いてきたら2分ゆでる。火を止めて蓋をして、そのまま1時間ほど放置する。

③ 「CO・OP麻婆豆腐の素」と(A)をフライパンに合わせて中火にかけ、1~2分ほどかき混ぜながら煮る。

④ ②の鶏肉を切り分け、①・きゅうりと共に器に盛り、③を加える。お好みで香菜を添える。

低脂肪
高たんぱく

さばの ソイクリーム pasta

食べやすい骨取りさばと、豆乳を使って
カロリー控えめに!



【材料:2人分】

CO・OP骨取りさばのみぞれ煮 1袋(95g)

スパゲッティ(1.4mm) 140g

冷凍ほうれん草 60g

にんにく(みじん切り) 1/2片

オリーブ油 小さじ2

無調整豆乳 200ml

水溶き片栗粉 適量

しょうゆ 小さじ2

塩 少々

粗挽き黒こしょう(又はこしょう) 適宜

【作り方】

① スパゲッティは包材の表示通りにゆでる。

② 「CO・OP骨取りさばのみぞれ煮」を包材の表示通りに温める。

③ フライパンにオリーブ油とにんにくを合わせて中火にかけ、香り立ってきたら、②を加え、軽く崩しながら炒める。

④ 冷凍ほうれん草、豆乳を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ ①のスパゲッティを加え、しょうゆ、塩で味を調え、お好みで粗挽き黒こしょう(またはこしょう)をふる。

青魚がとれる
大豆がとれる
カロリーダウン

お魚ソーセージの ゴーヤチャンプル

脂肪分控えめのしっかりたんぱく質メニュー!



【材料:2人分】

CO・OPフィッシュソーセージ〔斜め薄切り〕 1本(75g)

ゴーヤ〔5mm厚さの半月切り〕 1/2本(100g)

厚揚げ〔食べやすい大きさに切る〕 100g

たまご 1個

ごま油 大さじ1

塩 適量

しょうゆ 小さじ1

オイスターソース 小さじ1

かつお節 適量

【作り方】

① ゴーヤは塩でもみ、しんなりしたら流水で洗って水気を絞る。

② フライパンにごま油を熱し、「CO・OPフィッシュソーセージ」厚揚げ、①を順に加えて中火で炒め、全体に火が通ったら、しょうゆとオイスターソースを合わせて回し入れる。

③ 割りほぐしたたまごを加えて、軽く炒める。

④ 器に盛り、かつお節をふる。

脂質カット
たんぱく質がとれる

タルトタタン風 パンケーキ

フライパンとホットケーキミックスで、
脂質控えめのりんごのケーキ!



【材料:6人分】

CO・OPホットケーキミックス 1袋(200g)

たまご 1個

牛乳 120ml

砂糖 20g

バター 20g

レモン汁 大さじ1

りんご〔皮をむいて5mm~1cm厚さのくし形切り〕 1個(200g)

【作り方】

① 直径20~24cmのフライパンに半量のバターを溶かし、りんごと砂糖、レモン汁を加えて返ししながら中火で焼く。

② りんごがしんなりしてきたら、一度取り出し、フライパンをキッチンペーパーでしっかり拭く。

③ ポウルにたまごを割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜ、「CO・OPホットケーキミックス」を加えて混ぜる。

④ ②のフライパンに残りのバターを入れて溶かし、②のりんごを放射状に並べる。

⑤ ③を流し入れ、蓋をして弱火で10分焼く。

⑥ 裏返して、さらに3分焼いて取り出す。

脂質カット

CO-OP 60th

CO-OP商品60周年

総選挙 2020

<投票期間> 2020年3月19日~5月20日

あなたの投票で
CO-OP商品
No.1を決めよう!

投票してくれた方の中から抽選で
全国5000名様に
CO・OP商品詰め合わせ
プレゼント!

投票はWEBから!

詳しくはキャンペーンサイトへアクセス
<https://coop60th-sosenkyo.com/>



BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



【那賀町木頭名の風車】 標高約600メートルの高台に自然花木園があり、風車と遊歩道、そして紅葉した山々、エコトレもあるのがおすすめスポットです。(町役場木沢支所から車で10分、町道木頭名阿津江線沿い)

あなたの感動した場所やイベント・ベントなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしております。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

5月号の内容を検討する予定だった3月の機関紙委員会が新型コロナウイルス影響で中止になり委員会メンバーも集まることができませんでした。お知らせする予定のイベントレポートも中止になり、まさにコロナパニック。早く終息してほしいものです。今月のお便りのテーマは習い事。私はペンネームの通り小学校の時は少年野球をしていました。昔は「水を飲むな!」と練習も厳しかったですが、今は「熱中症予防のためしっかり水分補給を!」が当たり前。時代は変わったなあ実感しています。(野球少年)

