

とくしま生協
機関紙
あわてんぼ

A W A T E N B O 阿波展望

9月号
No.404
2022

<https://www.tokushimaiseikyou.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

春の地区別総代会議に参加された総代さんにレシピを募集しました。おいしそうな料理がたくさん寄せられました。ありがとうございました。みなさんも作ってみてください。



★S・Yさん
バジル風味のスパゲティ
サラダ(温&冷)

[材料:2人分]
COOP早ゆでスパゲッティ 1.6m
..... 150g
COOP鶏さみフレーク
..... 1缶
COOPスイートコーンドライパック
..... 1パック
新玉ねぎ 1/2個
スナップエンドウ(茹でた物)
..... 15~20本

《ソース》
S&Bシーズニングミックスアボカド&トマトのサラダ 45g×2
オリーブオイル 大さじ2
レモン汁 お好みで
《トッピング》
キュウリ・トマト・チーズなど お好みで

[調理方法]
①新玉ねぎの薄切り、鶏さみフレーク(液切り)、スイートコーンドライパック(液切り)をボウルに入れる。
②「S&Bシーズニングミックスアボカド&トマトのサラダ」2袋とオリーブオイルをよく混ぜる。
③大きめの鍋に1.5ℓお湯を沸かし塩小さじ1・1/2杯を入れ、スパゲッティを半分に折って茹でる。
④ザルでお湯を切り、熱いうちに①のボウルに入れサッと混ぜる。
⑤④に茹でたスナップエンドウと②のソースを入れよく混ぜて皿に盛る。
トッピングはお好みで。
★冷ましても美味しいいただけます。



★ムーミンさん
エビとたけのこの
パスタ

[材料:3~4人分]
COOP早ゆでスパゲッティ 200g
COOPむきエビ 20尾くらい
茹でたけのこ 80gくらい
玉ねぎ 1/2個
スナップエンドウ 10本くらい
ニンニク 1片
塩・コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ2
COOPだししょうゆ 大さじ3

[調理方法]
①スパゲッティを表示通り茹でながら、同じ鍋でスナップエンドウも約10秒茹でる。
②オリーブオイルにみじん切りしたニンニクを入れ、油があたたまつたら、エビ・玉ねぎ・たけのこを炒め、塩コショウする。
③茹であがったスパゲッティを②に加え、だししょうゆで和える。
④半分に切ったスナップエンドウをかざる。

COOPの
スパゲティと
スパゲティソースを
使ったレシピ
選りすぐり7品

今回使った
商品はコレ!!
100gずつの束になっていてゆで上がり早いので人気です。



コープ
ミートソース(2人前)
220g
コープ
カルボナーラ(2人前)
220g



★Mちゃん
カルボナーラ味のホットトマト

[材料:1人分]
トマト 中1個
ペーコン 1枚
アスパラガス 1本(細み)
オリーブオイル 大さじ2
ソース(ピザ用) 1つまみ
バジル 少々

[調理方法]
①アスパラガスを3等分にカットし、湯通しする。
②トマトのへたを切り落とす。7~8mmぐらいにスライスカットする。
③ペーコンを4等分にカットし、カットしたトマトの間にさむ。
④耐熱容器に③を入れ、オリーブオイル・カルボナーラソース・チーズの順にのせ、レンジ1分、オーブン2分。(チーズが溶ければOK)
⑤バジルを散らし、アスパラガスを添える。



★ズボラ主婦さん
果ごもりホットサンド

[材料]
食パン 2枚
COOP早ゆでスパゲッティ 適量
COOPミートソース 適量
とろけるチーズ 適量

[調理方法]
①食パンの耳を切り落とす。
②茹でたスパゲッティ(短く切つておく)とミートソース(軽くレンチン)を合わせる。
③①の食パンに②をのせ、もう1枚ではさむ。
④ホットサンドメーカーにセット。

★ホットサンドを切ると、中のとろけるチーズが流れ出ることがあるので、なるべくそのまままで食べるのがオススメ。(今回は写真のためにカットしています)



★正直おかあさん
じゃがいものニヨッキのクリーム煮

[材料:4人分]
じゃがいも 2個くらい
小麦粉 イモの1/3量くらい
ブロッコリー 適量
鶏肉 1口大適量
ゆで卵 4個くらいを半分
COOPカルボナーラ 1袋

[調理方法]
①じゃがいもはふかして(煮る、レンチンでもOK)つぶし、小麦粉を合わせてこね、ニヨッキを作る。1口大にする。
②ニヨッキは鍋で30秒~1分位茹でる。(ニヨッキはじゃがいもと小麦粉のパスタです)
③フライパンにゆで卵や茹でたブロッコリー、1口大の鶏肉など食べたい物を並べる。
④ニヨッキも一緒に並べたら、パスタソースをかける。
⑤グツグツと熱を通す(グリルでも良い)。アツアツになったらできあがり。そのまま鍋敷の上に出します。

★パスタソースは同じ材料でミートソースでも美味しいです。



★光彩さん
野菜いっぱい
ヨーグルトスパゲッティ

[材料:2人分]
ヨーグルトプレーン 100ml
マヨネーズ 50ml
キャベツ 100g
人参 100g
玉ねぎ 100g
COOP早ゆでスパゲッティ 1束
ペーコン 40g
水 1500ml
塩 5~6g

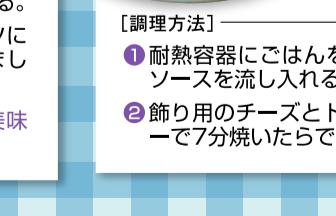
[調理方法]
①キャベツは約4cmくらいのざく切りにし、人参は大きさによっていちょう切りか輪切り(2mmくらいの厚さ)にし、玉ねぎはくし切りにする。
②鍋に多めのお湯を沸かし、塩を加えて切った野菜を入れ、そこにスパゲッティも一緒に入れて茹でる。
③約3分茹でてスパゲッティが柔らかくなったら、お湯を捨てて、そこにペーコンを入れ、火を通してからヨーグルトとマヨネーズを入れ、さらに煮込む。(汁気がなくなるまで)



★パンさん
かんたんドリア

[材料:2人分]
COOPミートソース 1袋
ごはん 2人分
COOPスライスチーズ 適量
冷凍エビ お好みで数匹
ミニトマト(飾り用) 適量
チーズ(飾り用) 好きな量

[調理方法]
①耐熱容器にごはんを敷き、冷凍エビをのせ、ミートソースを流し入れる。
②飾り用のチーズとトマトをのせ、オーブントースターで7分焼いたらできあがり。



●**幼児食コーディネーター**

去年の4月から、育休をとっていた娘が仕事復帰し、2歳の孫は私が引き受けることになった。昼食もおやつも手作りでと心

【阿南支所 コスモス 51歳】

●**医療事務**

医療事務の資格を持つているので、今は病院の明細がよく分かります。年とともに病気が増えると、医療点数も加算され、医療費があがり、それを見るたびに不安になります。知らずにいたほうがよかったです。もと思つたりしています。

【美馬支所 アサガオ】

●**ご注意くださいませ**

税金に携わる仕事をしてるので、わずかではありますが知識を持つことができて良かったと思います。知っていたから確定申告をして、税金の還付を受けたり、家族や知人の力になることができました。税金や保険料などは、自ら申告・申請しなければ還付されません。今、還付金詐欺の被害が多数報告されていますが、ご注意くださいませ。

【徳島南支所 あまのっち】

●**運動習慣の改善**

勉強や資格とかではないですが、ウォルティスコンディショニングプログラムでチームトレーナーがアスリート向けに開発したトレーニングメニューを一般向けにレクチャーして運動習慣の改善で、体操を教えてくれます。3ヶ月間のうち、1週間に1回、全9回で終了です。家でも散歩や体操を行います。2ヶ月頃から成果が現れました。長い間、腰の痛みでコルセットが手放せなかつたが、痛みがなくなり今はコルセットがいらなくなり体が動けるので、ヴァオルティスのトレーナー様には感謝しております。皆さんも、機会があれば体の健康のために参加してみてはどうでしょうか!

【美馬支所 いろはのばあば】

●**人生に無駄なことはない**

私は高校時代、商業科に通っていました。そこでさまざまな資格を取得しました。その中の簿記が6年前自営業を始めた時から、今日まで大変役立っています。一応会計ソフトを使っていますが、仕訳をする時にP.C.より早くできて便利です。まさか36年前の資格が生かされる時が来るなんて驚きました。人生に無駄なことはないのですね。

【阿南支所 プーサンのママ 54歳】

●**癒されています**

教員免許です。家が貧しく、地元国立資格が取れる大学しか許されず、泣く泣く入った大学でしたが、子どもの手がはなれてから正規採用にチャレンジして働くことができるようになつたので。責任の重

■**取つていって良かつた資格や勉強して得した事など教えて**

●**●ご注意くださいませ**

■**今月のテーマ**



●**勉強は難しかつた**

働きながら、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員(ケアマネ)の資格を取得しました。勉強は難しかつたですが、取つて良かったと思いました。仕事に十分活かすことができています。

【徳島南支所 古希】

●**子育てに役立ちました**

●**●先生に感謝**

華道・編物・洋裁・書道・プログラマーと師範の免許や仕事をするための免許を取りました。危険物、看護士も取りました。役に立つたのは、孫に教えた書道とりффォームの洋裁だけでした。看護士は主人の転勤で引越しが多く働けませんでしたが知識は子育てに役立ちました。

【板野支所 リバイバル 73歳】

●**●トライしてGET!**

家庭の事情で進学を諦め、住み込みで働きながら看護学校に通い、国家試験に合格。自分の望んでいた人生とは違ったが、資格があったお蔭で子どもたちも大きくなり、住宅ローンも返済することができた。資格はいくつあっても荷物にならない。機会や興味があればトライして

GET!

【板野支所 ゆつき】

●**●「願いましては…」**

いい仕事でプレッシャーはありますが、かわいい子どもたちに癒されています。有り難いことです。

【板野支所 み】

●**●「そろばん」と「簿記」の資格は生涯役に立ちます。今は、計算機がスマホにある時代ですが、そろばんの玉を頭に浮かべると脳の活性にもつながります。昔は、「読み書きそろばん」は必需でした。「願いましては…」という掛け声が教室にひびき、玉の音がパチパチと鳴る爽快な気分は忘れません。**

●**●出資金**

5月末: 2,951,748千円
6月末: 2,963,679千円
(11,931千円)

●7月号の当選者
クイズの答えは **コープアブリ**

*応募総数/172名 *正解者/171名

玉井友里恵(美馬)/梶岡さだ子(美馬)/桃野茂美(阿南)/西本久美子(阿南)/湯浅千恵(阿南)/上原俊明(徳島南)/雲井好志子(徳島南)/大平理絵(徳島南)/天白紅美子(板野)/鈴栄るり子(板野)

**組合員さんの
お便り 大募集!**

11月号のテーマは
結婚式の思い出

11月22日は「いい夫婦の日」。自分自身や参加した結婚式にまつわるエピソードを教えてください。

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。

11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。

毎年9月には広島の世羅高原へお花見に…広大な花畠にバラやダリアが秋を彩ります。でも新型コロナも心配ですが…。(トルネードM)

理 事 会 だ よ り 7月27日(水)

報告された主な内容

- 6月度仮決算報告について
- 監事会議事録
- 宅配事業のまとめ
- 店舗事業のまとめ
- コープしづく関連
- 中四国地連管内生協供給状況
- 製品価格の改定について(お願い)
- コープラン商品報告書
- コープしづく青果物取り扱いに関する考え方(案)
- 価格改定のお知らせ
- コープラン商品報告書
- ママのこだわりフレッド1斤(4枚・5枚・6枚)半斤(3枚)
- 第38回総代会アンケート結果
- 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
- 6月度供給未収金等の状況
- エリア交流会報告書
- スマイルプロジェクト議事録
- 総代会プロジェクト議事録

- くらし助け合いの会議事録
- 平和委員会議事録
- 食育委員会議事録
- しづくビースアクションリレーinとくしま実行委員会議事録

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。



「サポート詐欺」に注意!! 偽セキュリティ警告に気をつけて

「パソコンでインターネット使用中に突然、大音量の警告音とともに『ウイルスに感染』という警告画面が出た。慌てて画面に記載されたサポート窓口に電話をしたら、『サポート費用5万円が必要、コンビニで電子マネーを購入してくるように』と言われたが、不審だ」との相談がありました。これは偽の警告画面を表示させ、「サポート費用」や「ウイルス除去」等の名目でプリペイド型電子マネーでの支払いをさせる詐欺の手口です。【マイクロソフト】などの大手ソフトウェア業者のロゴを表示したり、名前を騙っていたりする場合もあり注意が必要です。警告画面が出ても、慌てて連絡先に電話をしないようにしましょう。自分で警告画面が消せない場合には、パソコンを購入した業者に問い合わせるか、または独立行政法人情報処理推進機構(IPA)の情報セキュリティ安心相談窓口のサイトを参考にしてください。

セルフエステの契約は慎重に!!

セルフエステとは、事業者がエステティックサロンで用いられる機器などを店舗で提供して操作方法を説明し、消費者自らがエステ機器を操作するものです。価格の安さや施術の手軽さが強調されていますが、注意が必要です。セルフエステに関して「機器を操作し顔にあてたところ、やけどのように赤く腫れた」「今なら入会金が無料だと勧められ契約したが、後日解約を申し出たところ高額な解約料を請求された」などの相談が全国の消費生活センターに寄せられています。利用を検討するときは、エステ機器の操作方法だけではなく、リスクなどについても十分に説明を求め、不安な場合は契約しないようにしましょう。また、「入会金無料」などと勧められても、契約期間や解約条件などをよく確認し契約は慎重にしてください。もし、やけどなど身体に異変を感じた場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

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



●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)

年齢()歳
※掲載()
○・×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:9/16(金)提出分まで

今、高2の息子は小学校1年生から中学2年まで少林寺拳法を習っていました。二段も取得していました。おかげで、違う部活をしている今でも、体が柔らかくケガすることもありません。全身を使って運動しているおかげかな?なによりも少林寺拳法一段という筋がつき、周りからも「一目置かれている」といいます。【板野支所 かんちゃん】

●一石二鳥

私が勉強してよかったですことは、お金につわることです。勉強と言うと大げさですが、ふるさと納税のしくみや、NISA、つみたてNISAなど、お金に関する雑誌を読みあさり始めてみました。最初は投資とか怖いと思っていましたが、今は今後どれだけ増えるのかが楽しみです。ふるさと納税もしてみて節税になるし、家族で美味しいものを食べれて一石二鳥です。学んで始めてみて良かったです。

【板野支所 ポニョになりたい母ちゃん】

得をした!というのとは、また少し違うのかもですが、中3ぐらいから短大ぐらいまで、ラジオの英語会話を聞いていました。話せるというほどではありませんが、英語圈の方とのちょっととした会話をしたり、買い物や困りごとのちょっととした手助けができるたり、小さな文化交流をすることができました。

●文化交流

ゆがきすぎて残ったそばは、和風焼そばに。材料は、小松菜、ちくわ、豚肉、きのこなど好きな具材を炒め、味付けはめんつゆで。ざるそばと焼そばを2度楽しめるし、簡単

私のおすすめレシピ

●ざるそば再利用

トロトロの豚角煮がとてもおいしい。どのような工程でトロトロのお肉が実現するのか?といつも思いながら食べています。

【徳島南支所 ももいち】

私のおすすめ商品

●炙り豚角煮



●COOP炙り豚角煮125g

クロスワードパズル

パズル作成／みいちゃん

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赤ちゃんを運んできてくれる?
- ②卒業○○○○
- ③たより、手がかり
- ④何らかの基準に照らして、異常がないか調べること
- ⑤見える所に樹木が茂り海原のように見えます。
- ⑥鳴き声が鈴の音のような虫
- ⑦秘密を英語で
- ⑧母子・抱子・戊子
- ⑨○○盛り、○○登り
- ⑩口づけ
- ⑪麦・牟岐・蕪木

ヨコのカギ

- ①揚げ物総菜の代表
- ②時期・磁器・自機
- ③運転を職とする人
- ④ドアの取っ手のこと
- ⑤ピエロや動物の芸をする曲芸団
- ⑥夕やけこやけの赤○○○
- ⑦知識を問う問題
- ⑧言葉の同音を利用した気の利いた文句
- ⑨チンチロリンと鳴く虫
- ⑩イネ科の多年草
- ⑪都議会議員の略

1ラ	2ジ	3オ	4タ	5イ	6ソ	7ウ
8イ	9ヤ	10ク	11ミ	12テ	13リ	14F
7フ	15ン	16コ	17ア	18イ	19ス	20
10セ	11ル	12フ	13サ	14一	15ビ	16ス
14一	15バ	16ア	17イ	18シ	19ツ	20プ
14バ	15レ	16イ	17シ	18ヨ	19ツ	20ン
16一	17ト	18タ	19ン	20ン		

◆7月号の答え合わせ

思いきって肛門外来を受診しました。異状はありませんでした。痔だと思っていても大腸ガン直腸がんが隠れていることもあるそうです。(媛)

2022年7月30日(土)

【2022しこくピースアクションリレーinとくしま】 オンライン(ZOOM)で開催!

しこくピースアクションリレーは、「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに、四国4県でピースアクション(平和への取り組み)を繋ぎ、8月4日の広島へ四国の平和への願いを届ける取り組みです。1999年にはじまり今回で24回目の開催となりました。

今年のピースアクションリレーも、新型コロナウイルス感染症対策としてオンライン会議システムZOOMミーティングを使って取り組みました。四国4県と東京都、岡山県から49名が参加し、「特定非営利活動法人TICO代表 吉田修医師の学習会動画 視聴」「徳島健康生活協同組合の取り組み動画 視聴」「参加者の平和の想い交流」などを行い、平和について考える一日となりました。

平和を願い みんなでピース！

★参加者の声★

- お疲れ様でした。平和をアピールする人を増やしていきましょう！
- もっと平和の輪が広がるよう、何ができるのか考えさせられる時間ができました。なかなか行動につながっていない現状ですが、努力したいです。
- 人類が100年で滅亡するというのショックでした。平和とともに環境のことなど考えなければいけないと私は思います。具体的に何ができるのか考えていきたいと思います。

2022しこくピースアクションリレーinとくしまにて視聴した動画が、【しこくピースアクションリレーinとくしま YouTubeチャンネル】にて見ることができます。
<https://www.youtube.com/channel/UCJMExdBrX1anCyLPbVhPvoA>

平和協力金のお願い

とくしま生協では平和委員会などの平和活動の一部を、組合員の皆様から協力いただいた平和協力金を活用しています。毎年7月に行われているピースアクションリレーinとくしまや、各地で行われる平和に関する集いの活動にも充てられています。平和を願う皆様の想いを寄せていくくださいますようお願いします。

注文書に数量をご記入いただきだけご協力いただけます。
1064 1口100円 1065 1口1,000円

9月4回まで承っております。●お問い合わせ 企画部 TEL.088-698-0505

ウクライナ緊急支援募金 ご協力ありがとうございました!

《募金額》
2,912,928円

《取り組み期間》
宅配 2022年4月1日～6月5回
店舗 2022年3月7日～6月30日

主な支援内容

- 安全な水の提供
- 衛生施設の設置
- 生活必需品の配布
- 子どもたちの心のケアや学習継続支援
- 難民の子どもたちの保護 など

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚

【角島大橋(つのしまおおはし) [山口県下関市豊北町(本州)～角島]】
エメラルドグリーンの海に真っ直ぐ伸びていく白く美しい橋、2000年開通全長1780m、通行無料の橋としては国内屈指の長さ、日本の橋ランキング1位に選ばれ、常に上位、山口の絶景スポットです。(ゆずつ娘)

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。

[携帯・スマホ・PCからでも投稿できます] webmaster-t@tokushimaekyou.or.jp

※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

機関紙企画会議に参加して、委員さんの意見をまとめて編集させていただいております。なるべく組合員の皆様にとって見やすくわかりやすい紙面づくりを心掛けています。今回のわいわいトークテーマは「取っていて良かった資格や勉強して得した事など教えて」ですね。私も昨年とある資格に挑戦してなんとか合格することができました。勉強して試験に向かうのは久しぶりの事でしたがいい経験になりました。チャレンジすることはいくつになっても良いものですね。(スター)