

**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

10月号 No.405 2022

https://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

**食欲の秋！** 手軽でも 美味しさは譲れない

**ヘルシーコープとは？** 「健康な食生活を送りたいけど、どうすればいいの？」のお悩みに食べ方と商品の提案でサポートします。

**材料:2人分**

CO・OPごま・ひじきだんご …… 1袋  
白菜 …… 3枚(300g)  
長ねぎ …… 1本(100g)  
しいたけ …… 2枚(30g)  
水菜 …… 1株(50g)  
絹ごし豆腐 …… 150g  
大根 …… 1/4本(200g)  
「水 …… 400ml  
しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2  
(A) みりん …… 大さじ2  
和風だしの素 …… 小さじ1  
おろししょうが …… 小さじ1

**作り方**

- 白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、しいたけは石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。水菜は根元を切り落とし5センチ幅に、絹ごし豆腐は4等分にカットする。
- 大根は皮をむき、すりおろす。
- 鍋に(A)を入れて煮立たせ、「COOPごま・ひじきだんご」を入れ、ふたをして中火で4分程煮る。
- だんごに火が通ったら、①を入れてふたをし、野菜がしなりするまで煮る。
- ④に軽く水気を切った②を加えて、ひと煮立ちさせる。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**ごまひじき だんご 生姜みぞれ鍋**

**材料:2人分**

CO・OPごま・ひじきだんご …… 1袋  
白菜 …… 3枚(300g)  
長ねぎ …… 1本(100g)  
しいたけ …… 2枚(30g)  
水菜 …… 1株(50g)  
絹ごし豆腐 …… 150g  
大根 …… 1/4本(200g)  
「水 …… 400ml  
しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2  
(A) みりん …… 大さじ2  
和風だしの素 …… 小さじ1  
おろししょうが …… 小さじ1

**作り方**

- 白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、しいたけは石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。水菜は根元を切り落とし5センチ幅に、絹ごし豆腐は4等分にカットする。
- 大根は皮をむき、すりおろす。
- 鍋に(A)を入れて煮立たせ、「COOPごま・ひじきだんご」を入れ、ふたをして中火で4分程煮る。
- だんごに火が通ったら、①を入れてふたをし、野菜がしなりするまで煮る。
- ④に軽く水気を切った②を加えて、ひと煮立ちさせる。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**和風チーズカレー さといもの焼きチーズカレー**

**材料:4人分**

CO・OP国産さといも …… 1袋(250g)  
CO・OPビーフカレー(中辛) …… 1袋(180g)  
ピザ用チーズ …… 25g  
バセリ …… 適宜  
コープ ピーフカレー(中辛) …… 180g

**作り方**

- 鍋にお湯を沸騰させ、「CO・OP国産さといも」を入れて20分ゆで、粗熱をとり、ひと口大にカットする。
- 耐熱容器に①を入れ、上に「CO・OPビーフカレー(中辛)」、ピザ用チーズをのせる。
- オーブントースターに②を入れ、チーズが溶けるまで約5分焼き、表面に焦げ目が付いたら取り出す。好みでみじん切りにしたバセリを散らす。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**和風チヤウダ しじみの和風チヤウダ**

**材料:2人分**

CO・OP宮崎育ちのカットほうれん草 …… 75g  
しじみ …… 150g  
たまねぎ …… 1/2個(100g)  
じゃがいも …… 1個(90g)  
バター …… 20g  
小麦粉 …… 大さじ1  
水 …… 400ml  
「牛乳 …… 200ml  
(A) 合わせみそ 大さじ1・1/2  
塩・こしょう …… 各少々

**作り方**

- しじみはバットに並べ、塩水に漬けて冷暗所に約3時間置き、砂抜きをする。砂抜き後、殻同士を擦り合わせてよく洗う。
- たまねぎは薄切り、じゃがいもは3ミリ幅のいちょう切りにする。
- 鍋にバターを入れて中火で熱し、②を入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、小麦粉を加え全体になじむまで炒める。水と①を入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで10分ほど煮込む。
- (A)・「CO・OP宮崎のカットほうれん草」を③に入れてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**豚肉と小松菜のナツツ炒め**

**材料:2人分**

CO・OP食塩不使用ミックスナッツ …… 40g  
豚薄切り肉 …… 160g  
小松菜 …… 150g  
にんにく …… 1片(10g)  
ごま油 …… 小さじ1  
「酒 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 小さじ2  
(A) 鶏がらスープの素 …… 小さじ1  
塩・こしょう …… 各少々

**作り方**

- 豚肉は食べやすい大きさに、小松菜は5センチ長さにカットする。にんにくは薄切りにする。
- フライパンにごま油と①のにんにくを入れて中火で熱し、香りが立つたら豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら小松菜を入れ、さらに炒める。
- 小松菜に油がまわったら、「CO・OP食塩不使用ミックスナッツ」、混ぜ合わせた(A)を加え、さっと炒める。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**豆腐とひじきの温サラダ**

**材料:2人分**

CO・OPひじきドライパック(国産芽ひじき使用) …… 1個(50g)  
木綿豆腐 …… 300g  
にんじん …… 1/3本(50g)  
冷凍枝豆 …… 50g  
「しょうゆ 大さじ1・1/2  
酢 大さじ1  
(A) オリーブ油 大さじ1  
塩 小さじ1/4  
砂糖 小さじ1/4

**作り方**

- 枝豆は解凍し、実をさやから取り出す。
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをかけ、500W(600W)の電子レンジで約3分加熱し、軽く水切りする。スプーンで細かく崩し、3分ほどおいて水分が出たら、ザルにあげて水気をしっかりと切る。
- にんじんは細切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて500W(600W)の電子レンジで1分加熱して水気を切る。
- ボウルに①、②、③、「CO・OPひじきドライパック」を入れ、混ぜ合わせた(A)を加えてあえる。

**今回使った商品はコレ!!**

**野菜がとれる**

**豆腐とひじきの温サラダ**

**材料:2人分**

CO・OPひじきドライパック …… 50g

同居の息子が、この暑い中鉄塔に登って仕事をしています。夕方、げつそりして帰ってくるので、毎日肉を奮発して用意していますが、あまりに毎日「肉肉！」というので、こっちのお腹の調子が悪くなりました。あいだで、生協購入の牛丼の具をはさ

### ● 肉肉！

7月に子どもが産まれ、大変な事もあるけど、とても可愛くて幸せです。しかし、ちょっと困り事悩み事はどういった時に病院に連れて行くかです。タイミングが分からず様子見ていたら治ったりするので、先輩ママたちに教えてもらいたい。

【美馬支所 ウイカ】

### ● 教えてもらいたい

6人家族でしたが今は2人になったので料理も少量でいいのですが、いつも作りすぎてしまいます。大きい鍋ばかりだったので小さい鍋を新調しました。使い慣れていないので、失敗もしましたが型の小さい道具を使うことも楽しくなりました。

【美馬支所 パツチワーグ】

### ● 小さい鍋

## ■ 今月のテーマ 家事などでちょっと困り事・悩み事の解決教えて



むと、ふと「」にも体にも(あたためるだけ)樂ちんです)やさしいです。リピートしまくりです。

【美馬支所 よっちゃん】

### ● 数が…!

我が家は〇人家族。おかげであと一品!という時や時間がなくて冷凍食品さま!という時に。そうなんです。相次ぐ値上げラッシュにより、お値段据え置きで内容量(数量)が減っているものが多々あります。今まででは家族の人数分入っていたので、よく利用していた商品も今では他のものと組み合わせたりアレンジしたり:時間がないのにがんばって工夫しながらやっています。まかしスキルは上がっています。

【阿南支所 N・Oさん】

家事は我流。困り事はケセラ・セラ。すべておまかせです。なるようになるがモットー。

【阿南支所 K・Fさん 52歳】

夏にはイヤな臭いも少しでも解消できるでしょう。【阿南支所 K・Fさん 52歳】

### ● 我流

### ● 大移動

突然、客が来る日は、トイレと客間、玄関の大掃除。目にふれるものは空いている部屋に大移動します。母が「客が来る、我家はゴミの大移動」と俳句をつくりました。私はこれで乗り越えました。

【徳島南支所 一人のママ】

### ● ゆづく便利です

今はごみを出さないように、ごみになる袋を作つてごみ箱にすえてごみを入れて捨てています。例えばトイレットペーパー、キッチンタオル、食パンの袋など、買った商品が入つて袋を使えばごみ箱を洗う必要もないし、食パンの袋は特に三角コーナーのかわりに生もののごみを入れてじきに捨てればすごく便利です。この暑い夏にはイヤな臭いも少しでも解消できるでしょう。【阿南支所 K・Fさん 52歳】

ひとつ片づいたら、またひとつ、ふたつと次から次へと問題や悩み事が出てきます。自分が思つてはいるほど大変でない事や、思つてもみなかつた方向へと、行くこともあります。でもでも年を重ねた今は、あわてて対処せず、ゆっくりゆっくり考えて行動しています。時間をおくことで解決方法やいろんな見方、考え方が出てきてくれます。まずはあわてない事です。

【徳島南支所 ハムハム】

### ● やめました

マットを洗う手間をなくす為、キッチンマット、トイレマット、玄関マットを敷くのをやめました。【徳島南支所 S・Yさん】

家の困り事は、コンロ周りの油はねの手入れです。おそうじシートで2回ぐらいふくと少しマシになつたよな気もしますが、めんどうです。生協さんで載つているアズマ工業のふしづクロスを試してみようかと思つてます。1回でキレイになるかな。

### ● 油はねの手入れ

【板野支所 ポニョになりたい母】

### ● 一番効果的なのは…

風呂の黒カビ、鏡の湯アカ、ガス台のコゲ etc...特に暑い夏は本当に汗びつより。様々な洗剤やグッズを使つましたが、一番効果的なのは毎日

### ● 8月号の当選者

## スイカワリ (すいか割り)

\*応募総数／192名 \*正解者／192名

青山マサ子(美馬)/梶岡さだ子(美馬)/藤本邦子(美馬)/青山恵子(阿南)/高井宏子(徳島南)/富山由美子(徳島南)/石橋幸恵(徳島南)/大久保真智子(板野)/栗尾昇(板野)/松本啓代(板野)

組合員さんの  
お便り 大募集!

### 12月号のテーマは 我が家の銅奉行エピソード

鍋に関して我が家ではこんなこだわりや決まり事があるなど、ご家庭での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つてはいる事など、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。

最近は、秋や春が短いと感じませんか？温暖化のためか、夏が長くなつて爽やかから一気に寒くなる年が増えて来ていませんか？(てんとうむし)

### ● 8月号の当選者

### 8月24日(水)

#### 報告された主な内容

- 7月度仮決算報告について
- 監事会議事録
- 各部門から2022年度上半期のまとめと下半期のすすめ方
- 2022年度「あなたの声をきかせてね(アンケート)」実施に向けて
- 宅配事業のまとめ
- 店舗事業のまとめ
- コープしこく関連
- 第3次人事異動について
- 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)

#### 協議決定された主な内容

- 名西支所について

● 出資金 ●  
6月末：2,963,679千円  
7月末：2,972,331千円  
(8,652千円)

## 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。

### 私の国民年金口座が停止されている?

「あなたの国民年金口座は完全に支払われておらず、国民年金口座は停止されています。年金サービスのホームページに登録して確認してください。お客様の状況に応じて手続きの流れを紹介します」とのメールが届いた。不審だとの相談が寄せられました。

これは日本年金機構になりました偽メールです。メールには「年金に関するお問い合わせ」として「ねんきんダイヤル」と書かれた電話番号が記載されていますが、本当の日本年金機構の番号ではありません。また、メールにあるURLをクリックすると偽サイトに誘導され、個人情報を抜き取られる可能性があります。このようなメールが届くと、ついURLをクリックしたくなるかもしれません、まずは一呼吸おきましょう。

心配な点があれば、すぐに消費生活センターにご相談ください。

### 老人ホームの入居権を譲る?!劇場型勧誘に注意

「大手住宅メーカーを名乗って電話があり、「近隣に新しい老人ホームができる。あなたの為に優先枠を設けているが入居を希望するか。」と聞かれ、「しない」と返事をした。翌日、「あなたの枠に入居したい人がいるので権利を譲ってほしい。」との電話があったが不審だ。」との相談がありました。

これは、複数の人物や業者が登場し、まるで演劇のように仕立て上げられた勧説が行われることから、「劇場型勧説(買え買え詐欺)」と呼ばれている手口です。数年前に多くの相談が寄せられましたが、最近再び流行っています。実在する企業を名乗り、ありもしない老人ホームの入居権の「権利を譲って」、「名義を貸して」などと持ち掛け、応じてしまうと、後から様々な名目で金銭を要求してきます。一度お金を払ってしまうと取り戻すことは極めて困難です。このような電話があっても相手にせず、直ぐに電話を切りましょう。

心配な場合は、お近くの消費生活センターにご相談ください。

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**

セッセとよ」これを拭きとること。これが一番かな。【板野支所 いちぢく大すき】  
生ごみ用の三角コーナーを置くのがイヤで、ずっと置いていません。調理時はま板の下に広告等の雑紙を敷き、野菜ぐず等そちらへ落とします。終わったら丸めて蓋のあるゴミ箱に入れるだけ。水分もある程度吸収してくれいい感じです。

● 息子に…

私は掃除や片づけがとにかく苦手で、できれば自分ではやらずに家族に任せたい。解決法と言えるかはわかりませんが、お小遣いを渡して息子に手伝ってもらいます。あまりきれいにはなりませんが。

【板野支所 み51歳】

調味料もぎゅうぎゅう詰め…せめて中が見通せる位にしないと…。スクロールカタログに載っていた『わたしの暮らし術』を利用しても定番の食材や重いものは生協で、シンプルライフを目指します。【板野支所 ゆつき】

● 困った旦那さん

我家の旦那さんは家事を手伝ってくれる、すごい優しい旦那さんなのです。洗い物をするけどトイレ掃除はやらなかつたりします。もうすぐ赤ちゃんが生れるので、もう少し頑張ってほしいです。

【板野支所 にんが26歳】



### 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) ( ) 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: 10/21(金)提出分まで

HAPPY HALLOWEEN

クロスワードパズル パズル作成/めいちゃん

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人の方にプレゼント!

タテのカギ

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

(1) 野球や陸上競技の時に履く…  
(2) ○○○○シユーズ  
(3) バレーボールやバスケットボールなどで指を笑いた時に起てるケガ  
(4) 部屋の間仕切りや自隠しなどのため  
(5) 物を押さえつける力  
(6) ふざけた内容の話ジョーク  
(7) 一ト(○○○○○)企業  
(8) 数量や時間が一定の限度を超えること  
(9) 人口が密集した繁華な土地  
(10) 吊り下げる布  
(11) 玄関の外側のひさしや屋根がかけられた平らな場所  
(12) やがだつたのを思い出します。またの再開を願うばかりです。

ヨコのカギ

(1) ○○○○○○○○、読書の秋、芸術の秋  
(2) ゴルフにおける1ホールの基準打数  
(3) 亀の甲の模様のようにひびが入ること  
(4) 一回りすること、ひとめぐりすること  
(5) 必要な時のために、前もって用意しておくこと  
(6) 社会やある組織の中で、人や物の占めている位置  
(7) わからないことやはっきりしないことを人に聞く  
(8) 将棋や囲碁の最初の手  
(9) 周囲よりも高く、平らになっている土地  
(10) 初、有為、羽衣、雨衣  
(11) 手荷物保管用の貸しロッカー

◆8月号の答え合わせ

キ	ン	ギ	ヨ	ス	ク	イ	ヤ	ラ	ル	ツ	ク	ツ	シ	マ	ド	ユ	イ	ワ	イ	ン	レ	ク	サ	コ	ブ	ス	ミ	ン	グ	リ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**第7回 げんきっす運動会ごっこ**

今年もげんきっす運動会ごっこ開催します。かけっこやサークル、親子ダンス、リズム体操などで楽しく体を動かして、子どもさんとの大切な時間を過ごしませんか? (競技は変更になる場合があります) 先生には、とくしま生協のげんきっす体操でも大人気の【喜多知子先生】が来てくれます。

**日時** 2022年10月24日(月)  
10:00~11:30

**場所** 徳島県立障がい者交流プラザ体育館  
(徳島市南矢三町)

**準備物** 飲み物・タオル・着替えなど(各自必要な物)

**対象** 親子限定25組まで(1歳児~未就園児) 喜多知子先生

**申込法** 二次元コードをスマートフォン・タブレットで読み取り、申込フォームに入力して提出ください。右記用紙に必要事項をご記入の上、10月7日(金)までに配送担当者orお店のサービスカウンターまで提出ください。

お問い合わせ…とくしま生協企画部 ☎088-698-0505

**参加費無料**

参加する子どもさん1人につき、保護者の同伴は1名でお願いします。  
(※子ども2名の場合は保護者2名迄)

**QRコード**

**【“げんきっすうんどうかいごっこ”参加申込書】** ※申込書は担当者への手渡しか、注文書へのクリップ留めでご提出願います。

お名前	様	お電話	- -
組合員コード		同行する保護者の人数	人
ご住所	〒 -		
子どもさんの お名前	ふりがな	子どもさんの お名前	ふりがな
	ちゃん(歳)	ちゃん(歳)	ちゃん(歳)

⇒10月7日(金)提出締切 とくしま生協企画部

「ぼく」や「わたし」ができることをはじめませんか?

## おうちで 楽しく学ぶSDGs

**参加者募集!**

SDGsは未来に向けた「世界共通の目標」です。そこで、小学生の皆さんにSDGsについて意識してもらえるようになることで、少しでも明るい未来を築くお手伝いになればと思います。ぜひ、この機会にチャレンジしてみてください。

**参加要項**

- 下記の用紙を10月31日(月)までに配送担当者orお店に提出
- 11月12日(土)までにSDGsチャレンジシートを郵送にてお届け
- 12月31日(土)までに課題をクリアしてシートを提出
- クリアしてくれたお友だちにCO・OPの商品券500円分&粗品をプレゼント!

**【“おうちでSDGs”参加申込書】** ※申込書は担当者への手渡しか、注文書へのクリップ留めでご提出願います。

お名前	様	組合員コード
ご住所	〒 -	
お電話	- -	
参加者 お名前	さん(歳)	年生
	さん(歳)	年生

⇒10月31日(月)提出締切 とくしま生協企画部

**応募** ↓これがチャレンジ課題だよ↓ **リサイクルをしよう** **マークを探そう** **ニュースを見つけよう** **未来のために**

お問い合わせ…とくしま生協企画部 ☎088-698-0505

2023年ご協力頂ける20・30代の方ぜひご応募ください!!

## 「家計・暮らしの調査」モニター募集

毎月の家計をご提出いただき、暮らしに関する調査を行います。提出頂いたデータは、生協が消費者の立場から暮らしに関する問題を把握したり、社会的発信を行うための根拠などに活用します。

**募集期間** 2022年10月1日~11月30日

**対象者** 20・30代の組合員の方  
(応募多数の場合は抽選になります。12月中に結果をご連絡致します。)

**実施期間** 2023年2月~2024年1月まで

**12ヶ月提出**  
いただいた方に、  
**図書カード  
「1,000円」分  
プレゼント!**

**さらに**  
同時に実施する  
「消費税しらべ」(任意)にも  
12ヶ月ご協力頂いた方には、  
**図書カード  
「500円」分プレゼント!**

**調査方法** 毎月1日、ご登録いただいたメールアドレス宛に、入力用の調査票を送付致します。1ヶ月分の家計を記入頂き、翌月にご提出して頂きます。スマートフォン・PCから回答ができます。

**募集方法** 右記のQRコード、またはURLよりご登録  
<http://step.jccu.coop/kakekura>

QRコードはこちら↓

お問い合わせ:日本生活協同組合連合会 政策企画室 MAIL:[seisaku@jccu.coop](mailto:seisaku@jccu.coop)

**BEST SHOT**

**ベストショット! 今月の一枚**

**【鳴門の渦潮】**  
徳島暮らしありますが、初めて観潮船に乗りました。中潮とは言え間近に見る渦潮は音もすごく迫力満点。近場でゆっくり、娘との二人旅を楽しめました。  
(徳島南支所 組合員さん)

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](mailto: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**

厚生労働省の発表では、令和2年の女性の労働力人口は3,044万人で、4年前の平成28年の2,883万人から161万人増えているそうです。今回のお便りテーマは家事に関することでしたが、お母さんが働くようになれば、他の家族も家事を分担していくのが自然の流れかなと思います。ある調べでは働く男性の家事時間は週平均6.2時間でおこなっている家事のは「ゴミ出し」「ゴミまとめ」が多いそうです。働くお母さんの負担を減らせるように家族で助け合っていきたいですね。(野球少年)