

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



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

お店で使える! コープアプリ 新機能をご紹介!!

もちろん
無料

お店で
使える!

支払いも
カード・レスで!

コープアプリで
ラクラクお買い物!



コープCSネットキャラクター「あらたくん」

できたよ!

このアイコンが目印!



他にもイイコト!

うれしいこと1

組合員カードを出さなくてもアプリ内の
バーコード表示の提示でOK!

うれしいこと2

コープマネーと連携して支払い可能に。

※コープアプリ内で事前登録が必要です。

うれしいこと3

スマートレシートと連携、お財布すっきり!

- 売り出しチラシを見て、お得な商品をチェック!
- 毎月のお得情報が入ったお店カレンダーも確認できます。

宅配で
使える!



1 番号注文もラクラク!



番号注文
カタログを見ながら注文番号を入力。簡単に注文できます!



2 WEBカタログが見られる!



WEBカタログ
外出先でもカタログを見られます。注文番号を押せば注文できます。



3 欠品や遅配をお知らせ!



欠品遅配
欠品・遅配を事前にご確認いただけます。



お知らせや申し込みの
お知らせが
お知らせになりました!

コープアプリのダウンロードはこちら!



このアイコンが目印!!

App Store からダウンロード



Google Play からダウンロード



※ Apple、Apple のロゴは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※ App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。
※ Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



コープアプリの登録方法や 便利な使い方はこちら!



▶動画はこちら



●今月のテーマ ランドセルに関する エピソード

●ミニチュア

私のランドセルは母が業者に依頼しミニチュア(手のひらサイズ)で保管しています。それも、傷や使い古した傷等も再現されて作られており手が込んでいます。私も子どものランドセルが使い終わったら同じ様にミニチュアにして保管しようと考えています。

【美馬支所 ウイカ】

●長女よコメン!!

おとなしい長女(中3)が今だに言います。「私は自分の好きな色を選ばせてくれなかった。変わった色はすぐ飽きるからと無難な女の子用に決められた」と。一方次女は自分の好きな色のランドセルで毎日元気に登校しています。我慢の6年間。長女よコメン!!

【板野支所 ゆっきー】

●懐かしい思い出

今は大学生の息子が小学生のころ、ランドセルはグリーンがほしいといっていました。くつ、洋服、自転車すべて大好きなグリーンで揃えていたので、ついにランドセルまで

…と思い、香川県まで見に行きました。無事にお気に入りを手に入れた帰り道。どしゃぶりの大雨で高速運転がこわかった。今となっては懐かしい思い出です。

【徳島南支所 ともぶー】

●誰かの背中で大切に…

6年間ずっと背中と一緒にがんばってくれたランドセル。楽しい時もうれしい時もつらかった時も私には言わないけれどランドセルだけはすべて息子の本当の心を見つけていたような…見守ってくれていたようなそんな思いが詰まった大切な存在です。小学校を卒業して2年近くになりますが、今は本人がまだ手離したくないようなので、また息子自身がランドセルを卒業できたらアフガニスタンなどの国に送る活動に参加したいなと思っています。7年目のランドセルとしてまた誰かの背中で大切にしてほしいな。

【阿南支所 流れ星】

●つらやましい苦労

ピカピカのランドセル姿を目にする季節も近くなりました。最近のランドセル価格には目を見張るものがあります。親御さん、おじいちゃんおばあちゃん方も苦労なことを思います。子どもの数が少ないとはいえ愛を与え続けるのは並々ならぬ努力が必要ですが、孫はおろか未婚の子どもたち(アラ40)をかかえる我家から見るとつらやましい苦労だわいな。フレー!フレー!パパ。ママ。じいちゃん。ばあちゃん!

【徳島南支所 応援ババ 66歳】

●どっついても赤はイヤ!!

25年前、私のランドセルの色は『ダークローズ』という『ピンクみ』がかかった赤でした。その時代は、男の子は黒、女の子は赤が主流でしたが、赤が好きでなかった私は親にせがんで少しかわった色のものを買ってもらいました。「一万円も高くついたので」と、今では笑い話にしていますが、結局高学年になるとリュックで通学していました。

【美馬支所 あおいみかん】

●こだわり

長男と長女では13歳半歳の差があり、長男はこだわりが強く、今から21年前ランドセルを買うのにとめ貝がバッグの中央にあるものを探し、ミッキーマウスのついたネイビーを買った。卒業後もしっかり保存。妹が入学する頃、兄のランドセルが良いと言いつつ6年間愛用。妹のほうが背が高く卒業頃は一人おしゃべりバッグになってました。

【徳島南支所 たかまゆま】

●悩み中

娘と一緒にランドセル選びに行きました。「ピンクがいい」と言っていた娘ですが、別のランドセルを見ると「やっぱり紫にする!でも赤かも」と言いつつ悩み始めました。結局その日は、ランドセルを選ばせませんでした。最近登校中のお姉さんたちのランドセルを見てどんなのが良いかを娘と一緒に相談しています。娘が大好きなランドセルを選べるようにもう少し時間をかけてランドセルを探してみようと思います。

【板野支所 まるちゃん 34歳】

●優越感

私のランドセルは父方の祖母が買ってくれたものだった。明るい赤のツヤツヤしたものが多い中で、私のものはえんじのようなワインのような深みのある赤で、しっかりと革製だったように思う。幼いながらも他の人と違うことで、何となく優越感があつたような…。祖母は早くに亡くなってしまい、成長が早く大柄だった私は早々にランドセルを背負わなくなってしまったけど、今回のテーマで徐々に祖母を思い出すことができました。

【板野支所 み 51歳】

●ポコポコ!ー

60年前、私は赤いランドセルでピカピカの一年生。隣の席の男の子がえんじびつで私のランドセルに落書き。超おとなしかった私は悲しかったけど誰にも言わずそれから6年間傷ついたランドセルを背負って通学。今でも鮮明に男の子の顔、風景を憶えています。

ます。現在の私であれば、口で言い返して、ポコポコにやっつけてます!!

【阿南支所 N.Oさん】

●大のお気に入り

我が家の息子は現在2年生。最近のラン活は早めの為、幼稚園年長の春には決めていました。夫婦ともにレザーが好きで、経年変化を楽しみたいため、大手メーカーではなく工房系から選んだのはシンプルな黒のアンティークモデル。どこか懐かしさを感じるクラシカルな雰囲気の中にもベージュステッチやアンティークゴールドの金具、鉛色の内装などオシャレなポイントがたくさんあって大のお気に入りです。(母親の私が特に笑)息子の成長と共にランドセルの変化もすごく楽しみです。

【板野支所 A.Hママ】

●思い出がいっぱいあった

私のランドセルは大阪のおじさんが買ってくれた、真っ赤な牛皮でした。その頃、友だちは牛皮ではなく代用品でした。私は二年生の時、父の仕事の

●12月号の当選者

クイズの答えは **スキーツアー**

* 応募総数 / 196名 * 正解者 / 195名

梶岡則行(美馬) / 住友春美(美馬) / 船本佳余子(阿南) / 森みゆき(阿南) / 古田なお(徳島南) / 寺井明子(徳島南) / 水持恵理子(徳島南) / 米田忠子(板野) / 三木英理子(板野) / 井開季美(板野)

5月号のテーマは **私のジंकス**

組合員さんの **お便り** 大募集!

大切な日や毎日の験担ぎに実行している自分だけのジंकス&ルールなどがありましたら、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。5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。

理事会だより 12月21日(水)

報告された主な内容

- 11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
- コープしこく関連
- 中四国地連管内生協供給状況
- 2023年度年間スケジュール(第1次案)
- 非常勤役員出張報告書
- 中四国の生協地連ニュースレター
- 組合員活動の運営・開催についてのガイドライン

協議決定された主な内容

- 総代選挙管理委員の指名について
- 住所不明組合員の脱退公示文書について
- 2023年度 役員賠償責任保険への加入について
- 役員選任に関する公告について

出資金

10月末: 2,992,345千円
11月末: 2,995,100千円
(2,755千円)

我が家の愛猫ミルクとココアが同時期に異変が…。ミルクは左目が見えなくなり、ココアは両足がマヒ。でもすごいのはトイレも食事も人の手を借りず自分ですることです。感心!(トルネードM)

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。



光回線をアナログ回線に戻す？

光回線の契約をしている消費者に、「アナログ回線に戻せば料金が安くなる」との電話勧誘があり、そこからトラブルになる相談が全国的に増加しています。内容としては、「アナログ戻しの代行サービスやサポートサービス等の契約をさせられた」、「工事完了後に高額な請求を受けた」、「知らない業者から身に覚えのない請求を受けた」等の相談です。

トラブルに遭わないためには、勧誘をしてきた事業者名や契約内容をしっかり確認し、必要のない契約はきっぱり断りましょう。

また、アナログ回線に戻す手続きはご自身でも可能です。光回線をアナログ回線に戻したいと思ったときは、NTT に問い合わせましょう。

通信販売はクーリング・オフできないの？

「インターネットショッピングでかばんを注文した。届いてから箱を開けてみると、イメージと違っていた。クーリング・オフできるだろうか」という相談がありました。

インターネット通販やテレビショッピング、カタログ通販等の通信販売は、広告を見た消費者が自らの意思で申し込んでいるため、不意打ち性がなく、良く考えてから購入できるため、クーリング・オフはできません。返品については、業者が決めた返品特約に従うことになります。

通信販売で商品を購入する際は、事前に必ず「返品の可否」や「返品・交換が可能な場合の条件」をよく確認し、納得したうえで注文しましょう。返品特約が定められていない場合は、商品を受け取った日を含めて8日以内であれば、消費者が送料を負担することで返品できます。不明な点は、すぐにお住まいの自治体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**

消費者ホットライン188
インターネットショッピング
イヤヤン

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:3/17(金)提出分まで

●忘れもの

私が小学生の頃、学校の購買で売っていたカラフルなあやとりが流行っていて、毎日何色ものあやとりを持っていつって休み時間

【美馬支所 O.T 56歳】

●クッション

息子が小学一年生の時、外階段を上から下まですべり落ちた。でも背負っていたランドセルがクッションとなり、かすりきずもなくホッとした思いは、今も鮮明に思い出します。

【板野支所 れいちゃん90歳】

関係で台湾に渡りました。その時、私の荷物はそのランドセルに入れてかけて行きました。台湾でもそのランドセルを6年卒業まで使いました。そして敗戦。私たちは日本へ引き上げて帰ってきました。荷物は手に持てるだけと制限されてランドセルは持って帰ることができませんでした。想い出がいっぱいだったランドセル。今、思い出しています。

●私の夢

私の夢は5人の孫たちにランドセルを贈りたいこと。6年前今年中学生になった孫に贈った時、小さい体に背負った姿のかわ

【阿南支所 もっちゃん】

●学童行くのが...

来年の4月から大学生になる孫が小学一年生になってすぐ、お母さんが働いていたので、学童へいくようにしていました。しかし、どうもなじまなかったのか学童へ行くのがいやと14階のマッシュルームから下へランドセルをほおり投げました。そんなに嫌ならと、おばあちゃんの私が学校から帰る時間までにマッシュルームに行っていました。

【徳島南支所 じいちゃん】

●両親に感謝

いかった事。今は身長160cm以上となりました。思い出のランドセルは作りかえ、財布キーホルダー。定期入れと姿を変え、ずいっと持ってくれています。4人の孫にプレゼントし、あと1人です。それまで元気でいたいばあばです。

【板野支所 まりちゃん68歳】

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人の方にプレゼント!**

1	2	3	4	5
A				
	6		E	
7		D	B	8
			9	10
11		12		13
		14		15
				F
16				C

タテのカギ

- ① 山椒魚
- ② 共通の関心事を学ぶために集まる会
- ③ 2が対になっていること
- ④ ウォーター
- ⑤ アンブレラ
- ⑧ 葉酸 養蚕
- ⑩ 酒を醸造、貯蔵するための蔵
- ⑫ 犬の散歩に使うヒモ
- ⑮ 借入金に上乗せして支払われるお金

ヨコのカギ

- ① ひな祭り
- ⑥ 知識を問う問題
- ⑦ 卒業○○○○、記念○○○○
- ⑨ 黄砂、交差、考査
- ⑪ 人の意見や学説をそのまま他人に説くこと
- ⑬ 坂、阪、茶菓
- ⑭ 通称、氷上のチェスと呼ばれるウィンタースポーツ
- ⑯ 同じ年に生まれた同じ年齢の人たち

シ	ヤ	コ	ウ	ダ	ン	ス
ヨ	ボ	ウ	シ			マ
一		ツ	ヤ		キ	一
ト	シ	ウ	エ	ノ	ヒ	ト
ケ	ン	セ	イ			ン
一		イ	ア	シ	タ	
キ	ヤ	リ	一	バ	ツ	グ

◆12月号の答え合わせ

3月というのはまだ冬の寒さが残る日もあり、春の兆しを伝える鳥の声を聴くことができる日もありと自然を感じる絶好の月です。また、人と別れ悲しみも味わいますが、出会いが待ってますから明日に向かって元気をだしてください。(てんとうむし)

コープ
人気商品
を使った

美味しいレシピ集!

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。



QRコード



トマト麻婆

トマトを入れて、
爽やかなひと皿に♪



ビタミンA
がとれる

【材料(3人分)】
CO・OP麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)
甘口 1袋
絹ごし豆腐 400g
トマト 1個(200g)
しめじ 80g
長ねぎ 1/2本(50g)
ごま油 大さじ1
小ねぎ 適量

【作り方】
① トマトはひと口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。長ねぎはみじん切りにする。豆腐は1.5センチ角にカットする。
② フライパンにごま油を弱火で熱し、長ねぎを入れて香りが出るまで炒める。

③ 「CO・OP麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)甘口」、豆腐を入れて中火で約2分煮る。トマト、しめじを入れ、さらに約2分煮る。
④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

今回使った商品はコレ!!



CO・OP
麻婆豆腐の素
(国産ひき肉入り)
甘口 200g

アーモンド香る キウイのブランマンジェ

ほんのりアーモンドの香りと、
とろける食感。



ビタミンC
がとれる

ビタミンE
がとれる

【材料(150ml程度のカップ・4個分)】
CO・OP国産大豆の豆乳飲料 アーモンド+
ビタミンE 2本(400ml)
はちみつ* 大さじ1
生クリーム 100ml
粉ゼラチン 7g
水 大さじ2
キウイフルーツ 2個
はちみつ(キウイソース用)* 大さじ2
ミントの葉 適宜
※1歳未満の乳幼児には与えないでください。

【作り方】
① 器にゼラチンと水を混ぜ合わせて、3分程度ふやかす。
② 鍋に「CO・OP国産大豆の豆乳飲料アーモンド」、はちみつを入れて中火にかける。フツフツと煮立ってきたら、①を入れて溶かし、生クリームを加えて混ぜる。カップに入れ、冷蔵庫で2時間冷やし固める。
③ キウイは5ミリ程度の角切りにし、キウイソース用のはちみつとともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをする。500W(600W)の電子レンジで約2分様子を見ながら加熱する。
④ ③を取り出したらキウイをフォークで軽くつぶしながら混ぜる。
⑤ ②に④をのせ、お好みでミントの葉を添える。

今回使った商品はコレ!!



CO・OP
国産大豆の豆乳飲料
アーモンド+ビタミンE
200ml

ブロッコリーとツナの 海苔チーズトースト

野菜やたんぱく質が補えて
おなか満足! 具たくさんトースト



野菜を
プラス

ビタミンA
がとれる

ビタミンC
がとれる

【材料(2人分)】
CO・OPブロッコリー 4房(80g)
CO・OPライトツナカロリーハーフタイプ
..... 1缶(70g)
食パン(6枚切り) 2枚
マヨネーズ 小さじ1
ピザ用チーズ 20g
刻みのり 適量

【作り方】
① 「CO・OPブロッコリー」は包材の表示通りに加熱し、食べやすくカットする。
② ボウルに「CO・OPライトツナカロリーハーフタイプ」、マヨネーズを入れ、混ぜる。
③ 食パンに②、①、チーズの順にのせてトースターで様子をみながら3分程度焼く。
④ 器に盛り、刻みのりを散らす。

※食パンは食べやすいように、半分にカットしてから具材をのせても。

今回使った商品はコレ!!

今回使った商品はコレ!!

今回使った商品はコレ!!



CO・OP
ブロッコリー
お徳用500g



CO・OP
ライトツナ
カロリーハーフタイプ
1缶70g×3缶

彩り野菜の 焼きカプレーゼ

イタリアンの定番を「焼き」メニューで!
このひと皿で食卓が華やかに



たんぱく質
がとれる

良質な脂質
がとれる

ビタミンA
がとれる

【材料(4人分)】
CO・OP北海道モッツアレラ 少々
チーズ 100g オリーブ油 大さじ1
トマト 1個(200g) バジルの葉 5g
アボカド 1個(250g)
塩 小さじ1/8

【作り方】
① 「CO・OP北海道モッツアレラチーズ」は縦半分にカットし、5ミリ幅にスライスする。
② トマトは縦半分にカットしてへたを落とし、アボカドは半分カットして種を除き、皮をむく。どちらも①のチーズの枚数に合わせて薄切りにする。
③ 耐熱皿に①のチーズ、②のトマト、アボカドを交互に並べ、塩、こしょう、オリーブ油をかけて、トースターで約3分焼く。バジルの葉をのせる。

今回使った商品はコレ!!



CO・OP
北海道モッツアレラチーズ
1袋 100g

タンドリーサーモン

スパイスの香りで塩分控えめでも
味わいしっかり



たんぱく質
がとれる

ビタミンD
がとれる

塩分
控えめ

【材料(2人分)】
生鮭(切り身) 2切(160g)
CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス
..... 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2
パプリカ 1/4個
オリーブ油 大さじ1
ベビーリーフ 適宜

今回使った商品はコレ!!

今回使った商品はコレ!!

今回使った商品はコレ!!



CO・OP
プレーンヨーグルト
ビフィズス
400g

BEST SHOT

ベストショット! 今月一枚



【鎌瀬橋(かまぜばし)／那賀町(旧相生町)】
那賀川あじさい湖に架かる「鎌瀬橋(かまぜばし)」。桜、新緑、紫陽花、紅葉。四季折々楽しめ、周辺にはもみじ川温泉、あいあいらんど、森林美術館もあり、相生町名物「はんごろし」手作りおはぎも美味しいよ。(ゆずっ娘)

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 webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp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



日本で現在のランドセルのような形が使われるようになったのは明治20年ごろで、大正天皇の学習院ご入学に伊藤博文が箱型通学カバンを献上したのが始まりといわれています。当時の価格は1円50銭。私が小学校に入学した昭和50年代後半は約2万円。現在の売れ筋価格は5~7万円。ランドセルの値段も大きく変わりました。子ども服で有名な「ミキハウス」ブランドのランドセルは33万円の高級品もあるそうです。びっくり!(野球少年)