

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

県外で暮らすご家族の方に**生協の商品**を送ってみませんか?

登録  
無料 **CO・OP**  
しあわせ便



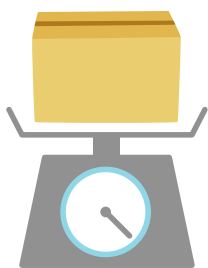
進学や就職などで、「この春から県外で一人暮らし!」なんて方も多い時期ですね。  
「離れて暮らすご家族に、お気に入りだった生協商品を送ってあげたいなあ。」  
というあなたに、CO・OPしあわせ便のご紹介します。

まいこ〜ぷで取り扱っている「翌週  
配達」商品が、発送できます。

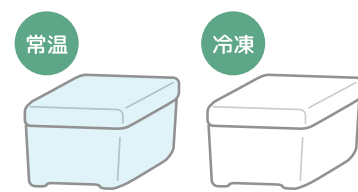


- 【お届けできない商品】
- 冷蔵商品(冷蔵マーク商品)
  - 卵、パン類、野菜、くだもの、お酒、ビン類
  - 「声に応じて」の(翌々週お届けマーク商品)
  - 数量限定商品

重さについては、25kg・  
サイズ160cm(縦・横・  
高さ合計)を目安として  
ください。



ドライ(常温)商品と冷凍商品  
は別々に梱包となり、それ  
ぞれに送料がかかります。



※送料の目安は料金表を参照ください。  
商品代金と別途請求させていただきます。

翌週金曜日に発送作業となります。  
翌週週末(土曜か日曜)にお届けが  
基本となります。お届け曜日・時間  
帯の指定は前もってできます。



「CO・OPしあわせ便」の登録方法

まずは担当者にお伝えください。登録用紙をお渡しします。



料金表

クール料金には送料に別途242円(税込)が加算されます。

《お届け時間帯》			北海道 1,661円(税込)
午前中	14~16時 16~18時	18~20時 19~21時	
九州 803円(税込)	中国 803円(税込)	関西 803円(税込)	東北 1,221円(税込)
沖縄 1,221円(税込)	四国 704円(税込)	中部・北陸 902円(税込)	関東 1,001円(税込)

土曜日の午前中にお届けできるのは、四国・関西・中国地方となっています。  
※2023年3月時点での送料です。価格は変動する場合があります。詳しくは  
お問い合わせください。

■お問い合わせ とくしま生協 宅配事業部まで

フリーコール **0120-69-8003**

支所

- 板野支所 TEL. 088-672-6100 FAX. 088-672-6006
- 美馬支所 TEL. 0883-63-5533 FAX. 0883-63-5535
- 阿南支所 TEL. 0884-36-3811 FAX. 0884-36-3815
- 徳島南支所 TEL. 088-663-8588 FAX. 088-663-8577
- 名西支所 TEL. 088-679-8633 FAX. 088-675-0003



今月のテーマ
捨てたい・捨てられないものってありますか?

家計簿

そろそろ我が家の中の片づけを...と思うのですが、捨てたいしなかなか捨てられない物があります。それは、主人と一緒に...

服

数十年前にちょっと値の張る服を買いました。当時は年齢の割にだいたい地味な色合い柄だったのですが、少くも年をとれば着られるだろうと思いきって買ってしまいました。

【阿南支所 まいまい 62歳】

学年新聞

捨てられないものがあります。長男が中学卒業の時、学年新聞のようなプリントがあり、あるクラスの担任の先生から卒業する生徒に向けてのコメントが掲載されています。

子どもの作品

私はもともと思いついたらすぐ捨てる方なのですが、子どもが子ども園で作ってきた作品(うちはなかなか捨てられず、今も悩んでいます。先生がきれいに作ってくれたかわいいハロウィンの紙袋や子どもが作ったであろうクリスマスツリー、子どもが描いたであろう絵、どれも愛おしいです。みなさん、どうですか?)

おもちゃ

子どものおもちゃがたくさん増えてきたので捨ててスッキリさせたいなあと思うのですが、また子どもが時々遊んでいたりと、捨てるとなると遊ぶから捨てない!!と言いつつなかなか捨てられません。もう少し成長するまでは我慢しようと思えます。

CDやDVD

子どもが産まれるまでは、音楽ライブ三昧の日々。好きなアーティストのCDやDVDを惜しげもなく買っていました。しかし、子どもも産まれ自分の時間が減りライプには全くいなくなりました。その為、音楽にも興味が無くなり、CD・DVDが部屋の片隅に。しかし思い出があるため捨てられず、収納の仕方に頭を悩ます日々です。

パンフレットや地図

捨てるに当たっておいた結果、かさばってしまふものは旅行先でもらうパンフレットや地図です。都道府県ごとにクリアファイルに入れて、ほぼ全国のファイルが本棚に

並んでいます。しかも20ポケットのファイルがパンパンで...。今の時代インターネットやSNSで情報収集できるので、ためこんでいます。また同じ旅行先に出かける時にファイルを見返す瞬間が楽しいです。が、かさばっています。

メッセージ

孫が誕生日のたびにくれるメッセージカード。たまに手紙もくれてたから山のようにあります。死んだ母から遺言のような手紙、娘が死ぬ直前に書き残した日記等、二度と手に入らないので場所を取るけど大事にしています。私が生きてる間だけと思っけどネ。

私の洋服

母が捨てずにとってくれていた私の洋服。結婚して初めての私は男の子でした。次に女の子ができてもうすぐ1歳になろうとしていた頃に、私が来ていた服を母が出してきて、娘にサイズもぴったりでした。母は懐かしい気持ち、私は覚えていないけれど嬉しかったです。今、3番目が9ヶ月の女の子です。また着せれるなとわくわくしています。

アルバム

捨てられないものは両親のアルバムです。両親は若い頃旅行が好きで行っていました。旅行中の楽しそうな両親の笑顔の写真をよくと元気があった頃の姿を思い出して捨てることのできないのです。あの世の父に私がアルバムを捨てると言えば絶対反対するでしょう。でも私が元気なうちに両親のたくさんあるアルバムを捨てないと子どもに迷惑をかけるので、時間をかけて整理したいと思っています。

義母が「へん」な16年近く...

昔使っていた大きなお皿。小葉形のお皿など使えるのに使わない場所だけとっている食器が多く、捨てるにはもったいないと思いつつ、大量すぎて捨てる時には義父の

1月号の当選者
クイズの答えは キンカン
\*応募総数/214名 \*正解者/207名
藤丸町子(美馬)/峯下秀子(美馬)/石本めぐみ(美馬)/井上裕美(阿南)/天羽みどり(阿南)/藤井勇(徳島南)/徳前有香(徳島南)/竹原那美江(徳島南)/豊原美紀(板野)/大林由佳(名西)

6月号のテーマは
カードにまつわる話
お財布に入っているカードや思い出のメッセージカードなどにまつわるあなたのエピソードをお待ちしています。
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。
6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。
【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。

緑の募金 2023年のお知らせ
皆様のご協力をお願いします
緑の募金は地域の緑化活動や、学校の環境緑化などに使われます。今回寄せられた寄付金は「とくしま協働の森づくり事業」を通じて、県内の森林の保全活動に活用させていただきます。
1066 ..... 1口 100円
1067 ..... 1口 1,000円
募集期間: 2023年4月3日~6月4日

自然災害緊急募金~トルコ・シリア地震~
にご協力をお願いします
2023年2月6日、トルコ南部とシリア北部の国境地域で大地震が発生し、トルコとシリア合わせて死者数は数千人を越え(2月7日現在)、多数の建物、家屋が倒壊するなど、甚大な被害が広範囲に及んでいます。とくしま生協では、支援に向けて積極的な支援に取り組みたいと思います。組合員の皆様のご支援をお願いいたします。お預かりしました募金は、日本ユニセフ協会を通じて、被災した子どもと家族が一日でも早く日常生活を取り戻せるように、安全な飲み水や衛生用品等の緊急支援物資の提供、教育再開支援、子どもの心理社会的サポートなどユニセフが被災地で行う緊急・復興支援活動に役立てられます。
1064 ... 1口 100円
1065 ... 1口 1,000円
お問い合わせ/とくしま生協 企画部 TEL.088-698-0505

理事会だより 1月25日(水)
報告された主な内容
●12月度決算報告について
●監事会議事録
●宅記事業のまとめ
●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
●コープラン商品報告書 あじ開き300g(5枚)
●製品企画の変更について(お願い)
●コープラン商品報告書(CL国産小麦のさめきうどん・CL讃岐きつねうどん)
●PHFさくら卵の採卵場変更についてのご報告
協議決定された主な内容
●価格改定のご案内
●さくらたまご採卵農場の移転について
●2023年度業務機構と経営幹部体制について
●第1回総代選挙管理委員会議事録と第39期総代選挙公示文書について
●12~1月度の活動及び概況報告
●組合員・共済・供給・出資金の状況
●12月度供給未収金等の状況
●エリア交流会報告書
●総代会プロジェクト議事録
●平和委員会議事録
●くらし助け合いの会議事録
協議事項
●「あなたの声をきかせてね(アンケート)」について
出資金
11月末: 2,995,100千円
12月末: 2,998,512千円 (3,412千円)

5月よりコロナの分類が5類に引き下げられます。マスク生活に慣れているので、マスクを外すのは抵抗がありますね。(こうたん)



# 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。



## 業者を修理に呼んだら・・・

「テレビが映らなくなり、業者に来てもらった。交換する部品が高額なので、修理を断ったら出張費5,000円を請求された。」「水道管の修理を業者にしてもらった。補修は防水テープを巻くだけの簡単な作業でテープ代は1,000円程度なのに、工賃、出張料等を含め1万円請求された。」「見積り無料」と広告にあった業者に見積りを依頼。確かに見積りは無料だったが、出張費を請求された。」等の相談が寄せられています。出張費の負担は業者の営業方針により、金額は業者によりまちまちです。トラブルを未然に防ぐには、事前に修理費用だけでなく、出張費、工賃、また、見積り後に断った時の費用に関する確認を取ることが必要です。「請求されるとは思わなかった」、「業者から説明がなかった」との理由で一切の支払いを拒むことは難しいです。業者から説明がなければ依頼前に自分から聞くようにしましょう。

## インターネット通販の前払いによるトラブルに注意!

「インターネット通販で時計を注文し、代金を振り込んだのに、商品が届かずサイトと連絡が取れない」という相談がありました。代金の支払方法が前払いで銀行振込に限定されているサイトは、注文する前に業者の電話番号や住所などの運営情報が適正に記載された信頼できる業者が確認し、ネットでの評判も参考にして慎重に判断しましょう。サイトによっては、カード決済や後払いなどの支払方法も選択可能であるかのように見せかけ、注文後の受付メールで銀行振込を指示される場合もあるので油断できません。振込先口座の名義人が、事業者名と異なる個人名義だったり、外国人名義の場合は、詐欺サイトの可能性が高く注意が必要です。いったんお金を振り込むと取り戻すのは非常に困難です。インターネット通販で分からないことや不安なことがあれば、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**

消費者ホットライン188  
インターネットキャラクター  
イマヤン

## おたよりカード

### ●クイズの解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※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  
 ※掲載( )  
 (ペンネーム) ( ) ※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:4/21(金)提出分まで**

最近、久しぶりに昔のアニメ「ザ・かぼちゃワイン」の主題歌(Lはラブリー)を歌ってみました。めちゃかわいくて良い歌ですよー!!(ゆめ)

目につくので処分に大変困っています。

【阿南支所 とくちゃん】

### ●「押し」グッズ

還暦を迎えても、いまだミーハーな私は、何人もの「押し」がいます。50年前からずっと好きなアメリカ人の俳優や歌手。ここ20年ほどはジャニーズや若手俳優。それぞれ他人には何の価値もない切り抜きや、グッズが山のようにあります。生きている間は手元に置いておきたい。と、こんな訳でどうしても処分できません。

【名西支所 きすうずうら 60歳】

### ●スマホの写真

スマホの中の子どもの写真がたまってきたり困っています。日常のささいなシーンでも気軽に撮れる反面、たくさんたまります。減らそうと見返すと、やっぱり削除できずに残ります。みなさんどうしてるんですか。

【名西支所 たぬよめ 44歳】

### ●連絡帳

子どもたちも、もう十分大人になってい

るのですが、保育所に通っていた時の連絡帳が捨てられませんか。ページをめくれば、保母さんが毎日書いてくれたその日の出来事が何十年経っても瞬時にタイムスリップして幼かった子どもたちが蘇ってきます。あの頃はかわいかったなあなんて、老いた私の楽しみの一つです。

【板野支所 たみやのバババ 74歳】

### ●行事予定表

子どもの小・中学校の行事予定表です。幼稚園くらいまではアルバムを作っていたのですが、それ以降は全く。いつか写真の整理する時に、いつ？何の行事？がわかるようにファイルに綴じています。でも薄いようでも場所をとる。写真があれば、裏に記入して捨てるのですが押し入れの奥にしまいこんだまま取り出す気力なし。いつになったら捨てるのやら。【徳島南支所 バナナの皮】

### ●紙袋

つついっ溜めてしまうのは紙袋。もしかすると必要な時がくるかも?!と思うと捨てられない。もう1つはしっかりした箱で

す！引き出しや収納スペースに使用して整理するために捨てられない！汚れたら捨て、新しい箱を使えばそうじの手間も少ない。後は私の好みじゃないケド、プレゼントしてくれた服は着ないけど捨てられない！

【阿南支所 ダイエットは明日から】

### ●和ダンス

嫁入り道具の和ダンス。もう絶対に着物も着ないし、息子はっかりの我が家。「着物買取」などの広告も無視。両親がもたせてくれた感謝で捨てるに捨てられない。イヤ何十年ものあいだダンスを開けたことすらないです！

【阿南支所 N.Oさん】

### ●紙面

活字中毒の私。生き方、くらし方のヒントなどが書かれた紙面が捨てられないのです。何度も読み直す楽しみを大事にしています。人からみたらなんでもない事かもしれませんが、ゴミと大切な記事のその境目はなんなんでしょうか？ストックがたまっていき、自分でも捨てる基準を決めたい。今年こそは。

【徳島南支所 ハムハム】

## 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!**

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

### タテのカギ

- ① 学校の先生
- ② 子どもたちが使う二段重ねの木製のお弁当箱
- ③ 稲の大敵。害虫
- ④ 何か欲しいと思う心
- ⑤ 樹脂を英語で言うこと?
- ⑥ 幼い時から双方の親の合意で結婚を約束しておくこと
- ⑦ 納豆、芽かぶ、山芋
- ⑧ 書籍「こびと○○○」
- ⑨ 走る。車やバイクなどの乗り物を動かすこと
- ⑩ 水域に囲まれた陸地

### ヨコのカギ

- ① 小中学校で食べるお昼ごはん
- ② 主に会計期間前に立てられる「目標」を指す
- ③ 高い位置から見下ろしたとき、雲を海に譬える気象景観
- ④ ねじ山が切つてある物の総称で雄ねじと雌ねじがある
- ⑤ しきりに。たびたび。「○○たたく」「○○立つ」
- ⑥ 芋版画のこと
- ⑦ 相撲で、力士の最高位
- ⑧ 徳島県三好市の西祖谷山村善徳にある橋
- ⑨ 未知の地域などに入って探り調べること

ソ	ウ	ニ	ウ	シ	オ
ウ	ン		ト	ラ	ン
リ	ダ	ツ		ナ	シ
		メ	イ	サ	イ
ザ	シ	キ		シ	ン
		ユ	キ		イ
カ	イ	ウ	ン	ギ	ヨ

◆1月号の答えを合わせ





\*\*\*\*\* 🏠 おうちでビストロ 🎵 🏠 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

春の魚介  
アクアパッツァ

\*\*\*\*\*

レシピ  
みいちゃん

[材料:2人分]

- 鯛の切り身 ..... 2切れ
- プチトマト .. 6~7個(普通のトマトなら1/2個)
- あさり .. 200グラム位(ここでは帆立も入るので少し少なめです(お好みで))
- 茄子 ..... 小1本
- にんにく ..... 1片
- 白ワイン ..... 大さじ2
- 塩・こしょう ..... 適量
- オリーブオイル ..... 適量
- 顆粒コンソメ ..... 小さじ1
- 水 ..... 1/2カップ

[作り方]

- ① 鯛は塩をふって、5分ほど置く。にんにくはみじんぎりに。プチトマトは半分に切る。(普通のトマトなら食べやすい大きさの角切りに) 茄子は2cmの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、キッチンペーパーで水分をふき取った鯛を皮目から中火で焼き、裏返し両面を焼く。鯛を少しフライパンの端に寄せ、帆立、茄子も表面を軽く焼く。
- ③ ②のフライパンを弱火にして、オリーブオイルを足して、にんにくを加え、香りが出たらあさり、水1/2カップ、顆粒コンソメ(固形なら砕いて)白ワインを加え、中火にする。アサリが開いたらプチトマトを加える。
- ④ ふつふつとしてきたら、蓋をして弱火で5分蒸す。
- ⑤ スープを味見し、塩、こしょうで味を整える。

☆お皿に盛り、あればイタリアンパセリのみじん切りやグリーンオリーブなどを加えてアクセントに。バケット、白ワインに合います。

期間限定 **お友達ご紹介キャンペーン** うれしい特典付き **期間 2023. 6/2 金 まで**

ご紹介していただいたお友達が、とくしま生協に加入していただくと、下記の特典をプレゼント!  
現在、生協の宅配を利用していない、お友達・お知り合いの方を、ぜひご紹介ください。 個人宅配・いっしょに宅配・班配送いずれかにはじめて登録された方対象

**紹介した方**

合計 **1,000円**分の  
クーポン券を  
プレゼント

**紹介された方**

合計 **1,000円**分の  
クーポン券を  
プレゼント

さらに!

1 **500円** (税込) でご利用  
いただけます!

はじめに注文される方に限り  
各1セット

**A 生協おすすめセット**

- 国産小麦の高さうどん
- 生乳がたっぷり入ったヨーグルト
- フランサーズプロロール
- 国産大豆のべんりな木綿豆腐
- 鎌倉ハムの無塩せせろーし

**B 簡単便利なお魚セット**

**C ごだわりお肉セット**

さらに プラス **卵6個 & 牛乳200ml** をプレゼント

さらに! 加入お手続き時に、毎週届く『利用登録』を、されると...  
**300円**分のクーポン券プレゼント

**その他特典**

- 妊娠中からお子さんが**満3歳**になるまで、**配送料が無料**  
※通常1回210円(税込)
- **65歳以上**の方もしくは、**障がい者手帳**をお持ちの方

**配送料**  
※通常1回210円(税込)  
1回 **105円** (税込)

注文のない時 **105円** (税込)

お申し込み・お問い合わせは、お気軽にお電話が担当者まで **とくしま生協 宅配事業部** ☎️ **0120-69-8003**

**BEST SHOT** ベストショット! 今月の一枚

音戸大橋

奈良公園/浮見堂蓮菜橋

【音戸(おんど)大橋】音戸瀬戸公園/広島県呉市 道路わきのつつじで有名な赤い橋呉側から江田島へかかる橋。瀬戸公園は春になると色とりどりの花々が咲き誇る風光明媚な公園です。

【浮見堂蓮菜橋/奈良県】 沢山のシカが出迎えてくれる奈良公園から少し下ると池(川)があり、白い橋からの眺めも最高です。(トルネードM)

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@tokushimaseikyoku.or.jp](mailto:webmaster-t@tokushimaseikyoku.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**

捨てたい、捨てられないものってありますか?のテーマにお便りをたくさんの方からいただきました。「あの着ないけど、高かったから捨てられないな!」「誕生日のプレゼントにももらった○○。使わないけど捨てにくいな!」なんてことも多いんじゃないでしょうか?最近ではリサイクルショップも増え、オークションサイトやフリマアプリで使わなくなったものでも気軽に売ることができます。私には不要なものでも、誰かにとってはお宝! なんてものもあるんじゃないでしょうか?ただし、くれぐれもトラブルにはご注意ください!(野球少年)

お便りやクイズ、取材などによる写真撮影など、機関紙「阿波展望」の編集・発行のために収集した個人情報は、「阿波展望」に関わる目的以外には使用いたしません。