

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



7月号  
No.413  
2023

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

# げんきっず体操と げんきっずくらぶが 再開します!

運動や遊びをとおして  
お子さんと楽しく  
ふれあいませんか?

地域や年齢の枠を越えて  
いろんな友だちと  
交流しましょう!

子どもが元気に体を動かしたり、遊んだりする場所づくりをすることで、  
心身の健康づくり! また、組合員さん同士の交流を深め地域の  
つながりをつくり、組合員活動の輪を広げていきます。  
2020年3月から新型コロナウイルスの感染対策により休止していましたが、  
全会場再開します!



## げんきっず体操

7月  
から

## げんきっずくらぶ



基礎体力作り・リズム運動・体操・マット運動などを行います。藍住  
町を拠点に親子体操から、幼児、小学生に体操を指導している「喜多  
知子(きたともこ)」先生に指導していただきます。

お子さんと一緒に歌ったり踊ったり、絵本を読んでもらったり…。  
ボランティアスタッフさんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう!  
県内3カ所(美馬、阿南、北島)で開催しています!

- 開催日 毎月第1金曜日
- 時間 10:30~11:30
- 場所 コープ北島 組合員活動室
- 対象 1歳半以上で自立歩行ができるお子さん
- 参加費 お子さん一人 200円
- 申込 事前の申し込みが必要です。開催週の月曜日10:00より電話で受け付けます。



喜多知子先生

先着  
10組

- 対象 年齢制限はありません
- 参加費 お子さん一人 100円 (ジュース付き)
- 申込 二次元バーコードを読み取って入力フォームからお申し込みください。



### げんきっずくらぶ みま(毎月最終火曜日)

- 時間 10:30~11:30
- 場所 とくしま生協美馬支所 (美馬市美馬町中通173番地) TEL.0883-63-5533

### げんきっずくらぶ あなん(毎月第4火曜日)

- 時間 10:00~11:30
- 場所 とくしま生協阿南支所 (阿南市新野町大歳390番1) TEL.0884-36-3811

### げんきっずくらぶ きたじま(毎月第4月曜日)

- 時間 10:00~11:30
- 場所 コープ北島 (板野郡北島町中村字東開17番地) 企画部 TEL.088-698-0505

7月より  
再開  
しまーす!

\*\*\*\*\* 年間スケジュール \*\*\*\*\*

開催日	受付開始日 10:00~	開催日	受付開始日 10:00~
7/7(金)	7/3(月)	12/1(金)	11/27(月)
8/4(金)	7/31(月)	2024年1月 お休み	
9/1(金)	8/28(月)	2/2(金)	1/29(月)
10/6(金)	10/2(月)	3/1(金)	2/26(月)
11月 お休み			

※予告なく変更・中止になる場合がございます。

げんきっず体操のお申し込みや、  
お問い合わせはこちら

とくしま生協 企画部 tel.088-698-0505



■今月のテーマ  
**節電の工夫教えて  
ください**

●**再利用**

以前、知人に使用後の貼るカイロを布団に入れといたら朝まで布団の中が温かいから、電気毛布も電気こたつも要らんよと聞きました。実行してみたら本当に温かい！夜、お風呂に入る前にはがしたカイロを布団の中に。寝る時にはもうほかほか幸せな気分です。夏はクーキを買った時の保冷剤を枕の上にタオルに包んで置きます。頭寒でいいかなと。  
【美馬支所 H.K.】

●**コンセント**

今まで電気製品のコンセントはさしたままにしておくのが当たり前で暮らしてきたけれど、改めて日本は資源を輸入している事を思い出して、長時間使わないコンセントを抜いてみた結果を確認しようと思っ。30年前に戻れるなら子どもにも協力してもらって楽しかったかも。  
【阿南支所 C.】

●**ドアはしめてください**

クーラーが嫌いな私。一階で戸も開けられません。電気代節約のため冷房は、ぬらしたタオルをお腹の上に置いて扇風機に当たっています。まだクーラーがない子ども

の頃からやってきました。すごい涼しいです。恥ずかしい格好なのでドアはしめてください。  
【徳島南支所 ひまわり】

●**もちろんしない**

ガスは炒め物などする時は、中火よりちょっと弱火でしています。するとお肉がフライパンにくっつくのも防げます。煮物はだし汁を少なくすると調味料の節約にもなります。電気はつけっぱなしにはもちろんしない。テレビを見る時はタイマーをつけてつけっぱなしでねむらないようにしています。  
【板野支所 Y.T.さん】

●**効果のほどは…???**

節電…全くできていないかも。新しい家に引っ越したところリビングが思いの外暗く、一日中電気をつけています。せめて…と思っ。冷蔵庫の設定温度を弱めにしました。冷凍はギョウギョウに(保冷剤なども活用)を心がけています。効果のほどは…???  
【名西支所 み】

●**コンパクトな家**

節電を目指して、まず減築をしたいです。我が家は築年数のとても長い家で、昔ながらの間取りです。そのため、無駄に部屋数が多かったり、部屋が広かったり、隙間風がスースー入る箇所があったり…。ほんと、どうにかしたいーどうにもできないところがいっぱいという状態です。コンパクトな家にして、家族がすこしやすいいびんぐを充実させるのが憧れです。  
【美馬支所 キャラメル】

●**プラス**

エコキュートのあるオール電化住宅。プラス、屋根には太陽ソーラーがあるので、風呂の湯はそれとエコキュートの二刀流です。2008年製のエコキュート健在で、わが家はほとんど追い炊きをしません。60℃の熱湯を足し湯して同居家族5人が続いて入浴します。さらに、翌日は風呂の残

り湯をバケツ6個にとり、トイレの流水と洗濯に流用しています。  
【阿南支所 ラジオ派】

●**知恵と工夫**

本当に暗くなってから灯りをつけます。家族の誰かが帰ってくるまでがまんしてます。お風呂は続けて入るようになっています。でもクーラーだけはがまんしないかわりに一部屋に家族が集まります。暑い夜が続く真夏は、ふとんを並べて寝て節電しています。このところの電気代が高いのは本当にキョーフで寒くなり気がひきしまりました。知恵と工夫で節電がんばります。どれだけ料金を減らせるか楽しみです。  
【徳島南支所 ハムハム】

●**節電の工夫???**

ひとり家事をしていた頃は、いちいち家電のコンセントプラグを抜くといった工夫と言えるかどうかとも判らないことを実行していましたが、家族で家事を分担するようになってからは何もできていません。…皆…どうして電気を点けっぱなしにするのでしょ???  
【板野支所 N】

●**…ない…ない…ない…ない**

電気でフロをわかしているが、フロに入らないようにしている。夏は水フロに入り湯をわかさない。テレビを見ない、インターネットもしない、エアコンは使わない。  
【名西支所 とくめいきぼつ】

●**プラスマイナスゼロ**

私の節電の工夫は、細めにコンセントを抜くこと。IH調理で電気を使うので料理は短時間でササッと作る事です。料理は余熱で調理することもあります。しかし、夫が電気をつけっぱなしで寝ることもあり、プラスマイナスゼロの気も…。  
【美馬支所 ウイカ】

●**私の役**

節電はなるべく気をつけて電気を消していますが、夫は昼間からつけたままで、

後に回って消す役は私の役になっていきます！再々コンプレッサーの切り忘れがあり、夜中に起きて消しに行くのも私の役です。お互い年もいってるから仕方ないですが、忘れずに消してから家に入ってほしいナァ。  
【阿南支所 海南サリ〜!!】

●**早寝早起き**

早寝早起きをする事です。夜更かしをやめる。風呂の追い炊きが少なめになるように、早めに入浴しています。早起きして朝食を作りながら夕食の下ごしらえをして時短料理に努めています。  
【板野支所 かぼちゃプリン 55歳】

●**ストレスの少ない**

今年に入って、冬の電気代には本当に驚かされました。高くなった一番の原因はエアコンですが、我が家はオール電化なので、必要な時しか使わない。必要なくなったらすぐに消す。というのを基本として節電に取り組んでいます。当たり前のことですが、やりす

●5月号の当選者

A B C D

クイズの答えは **シンジユ** (真珠)

\* 応募総数 / 166名 \* 正解者 / 163名

細川光(美馬) / ハートフィール有香(美馬) / 佐藤亜希子(阿南) / 苫井三智子(阿南) / 初崎カズコ(阿南) / 谷田宏衣(徳島南) / 中川光子(徳島南) / 井内佳(徳島南) / 森岡智子(板野) / 藤本秀代(名西)

9月号のテーマは **髪に関するエピソード**

美容院や理髪店での思い出や髪のお悩みなど、組合員さんの髪に関するエピソード、教えてください

組合員さんの **お便り** 大募集!

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。9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、〇〇な情報など、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 5月26日(金)

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"> <li>●4月度決算報告について</li> <li>●監事会議事録</li> <li>●宅配事業のまとめ</li> <li>●店舗事業のまとめ</li> <li>●コープしこく関連</li> <li>●中四国地連管内生協供給状況</li> <li>●コープ商品価格改定報告書</li> <li>●カタクチワシワシ製品 値上げ・規格変更のお願い</li> <li>●環境報告書2023</li> <li>●非常勤役員出張報告書</li> <li>●4～5月度の活動及び概況報告</li> <li>●組合員・共済・供給・出資金の状況</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●総代会招集通知・第3号議案等について</li> <li>●役員人事検討委員会からの答申について</li> <li>●総代会議案書の承認について</li> <li>●阿南支所エリア地域ネット「レインボー」の承認について</li> </ul>

協議された主な内容

- 地区別総代会議事前アンケート・当日アンケートの共有
- 総代会リハーサルについて

出資金

3月末: 3,008,632千円  
4月末: 3,013,270千円  
(4,638千円)

神戸の水族館「アトア」に行ってきました。「五感で感じる劇場型アクアリウム」とおり、光や音の演出が素晴らしい!「あなたのファッションを真似た魚が現れる」といったアトラクションもあり、すごく楽しめました!(スター)

# 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。



## 公的機関を名乗る電話に注意!

「国民生活センターを名乗って、『あなたの個人情報、通販会社2社と他県の災害支援団体に登録されており、その情報が漏れている』と電話があった。」との相談が寄せられています。これは、まず公的機関を装って信用させ、「あなたの個人情報が漏れている」と話して個人情報の削除を持ち掛け、最終的にはお金をだまし取る詐欺の手口です。一度電話に出ると切りにくくなり、その後、「個人情報が漏れている3社のうち2社は削除できたが、1社はできなかった」などと言って、今度はボランティア団体や弁護士などといった役回りを分担して複数の第三者が登場し、消費者をだまそうとするため、「劇場型詐欺」とも呼ばれています。国民生活センター等の公的機関が「個人情報を削除してあげる」と電話をすることはありません。相手にせずすぐに電話を切りましょう。

## 中古車の契約は慎重にしましょう!!

「中古車を契約したが、家族に反対され3日後にキャンセルを伝えたら、高額なキャンセル料を請求された」、「自動車販売サイトで中古車を購入したが、納車後すぐに故障し走行できない。無料で修理してほしい」など中古車に関する相談が多数寄せられています。自販連(日本自動車販売協会連合会)の標準約款によると、現金販売の場合の契約成立時期は、①登録、②注文により修理・改造・架装等に着手、③引渡しのうち、いずれか早い日となっています。契約成立前のキャンセルは可能ですが、販売店が負担した実費は通常請求されます。また、契約成立後は相手方の同意がなければ一方的にキャンセルすることはできません。中古車は新車と違い、品質や特性が異なるため、購入前に十分な情報収集が必要です。できるだけ現車を見て、エンジンやミッションなどの調子を確認し、コンディションノートなどにより車に要整備箇所がないか、信用できる事業者かなども調べ、契約は慎重にしましょう。



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**

消費者ホットライン188  
インターネットキャラクター  
イヤヤン

きるとストレスになるので、まずはストレスのすくない節電対策から思っています。

【板野支所 A・Hママ】

### ●気持ちだけは…

まずは、使わない場所、あまり必要でない場所の電気は切る。コンセントも抜いておく。お風呂はできるだけ家族が時間を開けずに入る。水の出っぱなしには要注意。いつも気は付けているものの、なかなか家族が多いとそうはいかないもので、一応気持ちだけは頑張って節電しているつもり。

【阿南支所 まいまい62歳】

### ●季節別時間帯別電灯

電力会社との契約で、午後11時～午前7時までの間の料金が安くなるので、朝早起きして家事をしています。洗濯、アイロン、作りおきのおかずを作る…。お風呂もできるだけ家族が続けて入るようになっています。節電をがんばることで、規則正しい生活ができていく気がします。

【板野支所 R.Sさん】

### ●「地球環境」を守る

節電の素は「オール電化」でした。かなり節電になりました。しかし、東日本大震災での原発発電所に疑いをもち始めました。本当にこのまま電気だけで暮らせるのでしょうか?なるべく電気を使わないでいることで「節電」にもなり「地球環境」を守ることにもなるので、これからもしっかりと節電していきます。【板野支所 いつでも元氣】

### ●追いまわして

電気代が上がって家計に大打撃!!小さい子どもが居るのでエアコン系は節電できないし、旦那さんは家計に全く興味のないう人で、トイレの電気もそのままつけっぱなし。休日はできるだけ旦那さんの後ろを追いまわしてこまめに消して節電しています。【板野支所 ポニーになりたい母ちゃん】

### ●LED

家中の電球をLEDに変えました。又、門燈も朝までつけっぱなしだったのを、昼

間太陽光で蓄電し、夜、人の気配を感じたらついで、通り過ぎると消えるのに変えました。器具を変えるのにお金をだしました。器具はみんな生協のカタログののっています。

【名西支所 レイちゃん91歳】



## 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

(ペンネーム)

年齢( )歳 ※掲載( ) ※〇・×を記入してください。

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:7/21(金)提出分まで

## クロスワードパズル

パズル作成/こうたん

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。

1	2	3	4	5
6			7	8
9			10	11
		12	13	
14	15		16	17
	18	19		20
21				

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 会長・快調・怪鳥
- ② 自分以外の他のもの、他人
- ③ 横手○○○○、富士宮○○○○、太田○○○○
- ④ 陸地、おか…:○○に上がる
- ⑤ だしを取るのに用いる
- ⑥ 山岳地帯などに設けられた遊覧用の自動車道路
- ⑦ バンドをやっている人
- ⑧ 経節・煮干し・昆布などの食材で煮込んだうまみ成分を含んだ液体
- ⑨ ○○○○ファミレド
- ⑩ 床を板敷きにしてある部屋、板の間
- ⑪ 「相手の○○を汲む」、「○○をつむぐ」
- ⑫ 間に人を入れなくて、直接相手と交渉すること

### ヨコのカギ

- ① 一般的・常識的な型や方法にはまらないこと
- ② 物事や状態に気づくこと。また気にかけること
- ③ 病気や傷の治療のために、飲んだり塗ったりするもの
- ④ そば粉に抹茶を混ぜて打ったそば
- ⑤ 現在より以前の時
- ⑥ 銭湯などで、入浴料を受け取ったり、見張りをしたりするための高い台
- ⑦ 餅つきの道具のひとつ
- ⑧ ○○○○ファミレド
- ⑨ 床を板敷きにしてある部屋、板の間
- ⑩ 「相手の○○を汲む」、「○○をつむぐ」
- ⑪ 間に人を入れなくて、直接相手と交渉すること

イ	シ	ベ	キ	ン	キ	チ
ツ	ヤ		ン		シ	カ
キ	コ	ク	シ		ヨ	
ユ	ウ	キ		ユ	ウ	ゲ
ウ	カ		モ	ン	ダ	イ
サ	イ	キ		カ	イ	シ
ン		カ	ル	イ		ヤ

5月号の答えを合わせ

大谷翔平選手のファンが、アメリカまで試合を見に行っている話を聞きました。大好きなものが夢中になれるものがあるのは幸せな事だと私まで幸せになりました。(てんとうむし)

# 2023 COOP GIFT 夏ギフト

担当者おすすめ商品  
受付期間  
7月30日(日)まで

**9000 冷蔵** (Nalu Ge(ナルージェ))  
幸せにNaluGeゼラート8個セット  
ミルク・チョコレート・ミルクチョコチップ・バナナ・  
ピスタチオ・ワカメ・鳴門金時・マスカルポーネ各1個  
..... **5,000円** (税込5,400円)

お店で1番人気の鳴門金時をはじめ、ワカメなど鳴門の恵みをモチーフにしたゼラートも他にはない味わいです!

徳島南支所 吉成 直哉

**9279 冷蔵** (デリシャエール) 賞味期限30日  
阿波尾鶏照り焼きチキン・ひとくちチキン  
阿波尾鶏照り焼きチキン210g(2枚入)×2、阿波尾鶏ひとくちチキン柚子胡椒風味120g×2  
..... **5,000円** (税込5,400円)

美馬支所 平井 健琉

注文期間:7月16日(日)まで

**9167 冷蔵** (山下果樹園)  
山下桃源郷のもも(徳島県産)  
1.7kg箱(6~7玉)..... **4,800円** (税込5,184円)

**9168 冷蔵** 2.6kg箱(8~11玉)..... **6,100円** (税込6,588円)

イルローザの代表銘菓「マンマローザ」に、マンゴーや夏の果実を加えました!

**9077 賞味期限30日** (イルローザ)  
徳島郷菓詰合せ  
マンマローザ4個、鳴門金時ポテレット3個、マンマローザトロピカルマンゴー4個  
..... **2,900円** (税込3,132円)

阿南支所 朝川 愛海

※写真は1.7kgのものです。

保存料などは使わずに厳選した素材を使用し、身体が喜ぶゼラートづくりを目指しています。

## 2023しこくピースアクションリレー in とくしま

~子どもたちに平和な未来を~

**2023**

日時 **7/15(土) 10:00~12:00**

場所 **あわぎんホール5階小ホール**  
(徳島市藍場町2丁目)

今年のしこくピースアクションリレーinとくしまは、長崎で被爆された竹口博子さんをお招きし体験談をお話いただきます。被爆者も高齢化がすすんでおり、直接お話を聞ける貴重な機会です。みなさんもぜひご参加ください。

お問い合わせは とくしま生協 企画部 **tel.088-698-0505**

### BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚

【旧 穴吹橋モニュメント(美馬市穴吹町字市ノ下 ふれあい公園近く)】  
穴吹橋は昭和3年に国内初のトラス橋として吉野川に架橋され、構造・外観の美しさは東洋一といわれました。老朽化により撤去されましたが、名橋を惜しむ声が強くと、トラス橋の一部を利用し、旧穴吹橋モニュメントが完成しました。(こうたん)

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。

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】 [webmaster-t@tokushimaseikyuu.or.jp](mailto:webmaster-t@tokushimaseikyuu.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

レシピを紹介しています、みいちゃんです。自分のレパートリーの中から選ぶにあたり、3つのことを意識しています。①できる限り旬の食材を使ったレシピであること②生協のお店、宅配で購入できる食材や調味料であること③常備しやすかったり、残った食材が他のメニューにも使いやすい身近な食材であること(特に調味料は、一般的に常備されているもの又は代替でも問題ないこと)の3つです。あとは、私自身、家族や友人などが食べて「美味しい」と思っているメニューを選んでいきます。(みいちゃん)

《8月号につづく》

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、「阿波展望」に関わる目的以外には使用いたしません。