

とくしま生協
機関紙



あ わ て ん ぼ

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

4月号

No.421
2024



春の息吹を味わう、栄養たっぷり春レシピ



さば缶と
ブロッコリーの
みそスープ



魚が苦手なお子さんにも!
たんぱく質も野菜もとれる
バランススープ!

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP
味バック
合わせだし



青魚がとれる 野菜がとれる たんぱく質がとれる カルシウムがとれる ビタミンCがとれる ビタミンEがとれる

【材料:2人分】

- CO-OP味バック合わせだし 1袋(10.5g)
- 水 300ml
- ブロッコリー 1/2個(175g)
- おろししょうが 大さじ1
- さば水煮缶 1缶(180g)
- みそ 小さじ2
- 白すりごま 大さじ3

【作り方】

- 鍋に水、「CO-OP味バック合わせだし」を入れて火にかける。煮立って3分ほど経ったら火を止めて袋を取り出す。
- ブロッコリーは小房に分ける。
- ①に半量のしょうがと、さば水煮を缶汁ごとに入れて再び火にかける。煮立ったら②を入れて2~3分弱火で煮る。火を止めてみそを溶き入れ、ごまを加える。
- 器に盛り、残りのしょうがのをせる。

しらたま-toast



野菜がとれてボリューム
満点!しらすでカルシウム
もプラス!!

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP
ふくら
しらす干し
(減塩)



野菜をプラス 塩分控えめ カルシウムがとれる

【材料:2人分】

- CO-OPふくらしらす干し(減塩) 1パック(20g)
- キャベツ 100g
- 塩 少々
- たまご 2個
- 牛乳 大さじ2
- こしょう 少々
- 食パン(6枚切り) 2枚
- マヨネーズ 大さじ1
- バター 10g
- ミニトマト 6個

【作り方】

- キャベツはせん切りにし、塩をまぶす。
- ボウルにたまごを割りほぐし、凍ったままの「CO-OPふくらしらす干し(減塩)」、牛乳、こしょうを入れて軽く混ぜる。
- 食パンにマヨネーズを塗り、トースターで3~4分焼く。
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、②を入れ、木べらなどで大きく混ぜてスクランブルエッグにする。
- ③に水気を絞った①、④をのせて、お好みでミニトマトを添える。

フルーツソーダ



暑い日にゴクゴク飲める、
さあやかドリンク。ビタミンC
もとれる!

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP
ただの
炭酸水



カロリー控えめ カリウムがとれる ビタミンCがとれる

【材料:2人分】

- CO-OPただの炭酸水(天然水使用) 300ml
- オレンジ 1個(200g)
- レモン 1/2個
- ミントの葉 5g

【作り方】

- オレンジ、レモンは包丁で皮を厚くむき、薄いいちょう切りにする。
- グラスに①、ミントの葉を入れてスプーンで軽くつぶし、「CO-OPただの炭酸水」を注ぐ。

大豆づくし!
まるやかそうめん



大豆の甘みにしらすの塩分が
アクセント!手軽に栄養バランス
の整った一品に♪

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP大豆ドライパック
◎ CO-OP国産大豆の無調整豆乳



大豆がとれる たんぱく質がとれる カルシウムがとれる 食物繊維がとれる

【材料:2人分】

- CO-OP大豆ドライパック 1缶
- オクラ 6本(80g)
- (A)CO-OP国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ) 300ml
- 水 200ml
- 白いりごま 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- そうめん(乾麺) 150g
- しらす干し 1パック(25g)

【作り方】

- オクラは塩ゆでし、小口切りにする。
- ミキサーに(A)と「CO-OP大豆ドライパック」を入れて、なめらかになるまで攪拌し、冷蔵庫で15分ほど冷やす。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れ、煮立ったらふたをして火を止める。3分置いてざるに上げ、流水で洗い、水気をしっかり切る。
- 器に②を注ぎ、③を入れて、しらす干し、①のをせる。

鮭フレークと
豆腐のふんわり
ナゲット



外はカリッ、中はふあふあ!
鮭フレークのうまみが
アクセント!!

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP
鮭荒ほぐし



たんぱく質がとれる

【材料:2人分・12個】

- CO-OP鮭荒ほぐし 1瓶(50g)
- もめん豆腐 1パック(300g)
- (A)溶き卵 1個分
- 小麦粉 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- 小麦粉(打ち粉) 適量
- (B)小麦粉 100g
- 牛乳(または水) 60ml
- カレーパウダー・しょうゆ・砂糖 各小さじ1/2
- (C)マヨネーズ 大さじ2
- はちみつ 大さじ1/2
- マスタード 小さじ1
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ 適量

【作り方】

- 豆腐はふきんやキッチンペーパーに包み、重しをして20分ほど置か、ラップをせずに500Wの電子レンジで約5分加熱し、水切りする。(水切り後は240gくらいを目安にする)
- ボウルに①をくずし入れ、「CO-OP鮭荒ほぐし」を入れてよく混ぜる。(A)を加えてさらに混ぜ、12等分にして小判型に成形し、表面に小麦粉をまぶす。
- 別のボウルに(B)を混ぜて衣を作る。
- 器に(C)を入れて混ぜ、ハニーマスタードマヨソースにする。
- フライパンに揚げ油を深さ1.5センチほど入れて170℃に熱し、②を③にくぐらせながら1つずつ入れる。ときどき返し、きつね色になるまで2~3分揚げる。
- 器に盛り、トマトケチャップと④のソースを添える。

揚げ焼おにぎり
中華あんかけ



冷凍の焼おにぎりで中華
おこげ風に。香ばしくて、
野菜もとれる!

今回使った
商品はコレ!!

◎ CO-OP
焼おにぎり



野菜がとれる

【材料:2人分】

- CO-OP焼おにぎり 6個
- シーフードミックス 100g
- にんじん 1/3本(40g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- チンゲン菜 1株(100g)
- サラダ油 適量
- (A)酢 大さじ1
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 150ml
- ごま油(仕上げ用) 小さじ1/2

【作り方】

- シーフードミックスは塩分濃度3%の塩水(水200mlと塩小さじ1)に約10分浸して解凍し、水気をふき取る。
- 「CO-OP焼おにぎり」は包材の表示通りに電子レンジで加熱する。
- にんじんは4~5センチ長さの短冊切り、たまねぎは薄切り、チンゲン菜はにんじんと同じく長さの長さに切る。
- フライパンに油を深さ1センチ程度入れて中火で熱し、②を入れて両面カリッとなるまで揚げ焼きにして器に盛る。
- ④のフライパンをふいて油小さじ1を中火で熱し、③を入れてふたをする。しんなりしたら、①、合わせた(A)を入れて混ぜ、煮立ったら火を止めてごま油をたらす。
- ④に⑤をかける。



■今月のテーマ
私のスマホ便利活用術

●ポイ活

スマホでポイ活することです。3つ程「シートを送信するだけ」や「身近な物(ポットやお箸)の写真を送信するだけ」で、ポイントが貯まるアプリを毎日使っています。コツコツポイントを貯めていて、「コンビニで使用したりしています。」

【美馬支所 ウイカ】

●とてもムリ?!

機械類にうとい私はスマホを便利に活用するなんてね、とてもムリ?!うっかり操っていると、こんでもないことになったりすることが多々あります。アプリ、インスタ、SNS、ツイッター、フェイスブック等々の意味は全くわからない私です。

【阿南支所 まいまい 63歳】

●お目当てのアプリが…

スマホ活用術といえば、やっぱりアプリのクーポンやポイ活でしょうか。飲食店や服屋などいろいろなお店がクーポンを出しているの、おかげでお安く活用しています!でも、スマホのアプリがいっぱいになってしまっただけにお目当てのアプリを探し出すことがむずかしくなってきた…。

【徳島南支所 いおおま 42歳】

●○○PAY

レシビ検索や天気予報の確認など、いろいろ便利ですがやはりいちばんはキャッシュレス決済ができること。○○PAYというやつです。財布を持たずにスマホひとつで買い物に行けるのはかなり便利です。

【板野支所 N】

●ネット予約

スマホから予約できる病院が増えてるのが助かっています。受付の方が忙しいだろうと気をつかうこともないし、思い出したときに予約が取れるのもとても良いと思います。ネット予約のみにしてしまうとそれは困りますが、手段が増えるのはありがたいです。

【名西支所 もち 42歳】

●くらしのサポート

スマホ便利活用術ということですが、スマホは私のくらしをあらゆる面でサポートしてくれるものです。通話、メール、LINE、時計(アラーム)、歩数計、カメラ、メモ機能のみならず、キャッシュレス決済においてもなくてはならないもの。スマホが一般的になる前に亡くなった父に、心の中でよく話しかけています。…お父さんが生きていた頃、こんな日が来るなんて思わなかったよね。

【美馬支所 えびフライ】

●スーパーの広告

私は家で新聞をとっていないので、お店スパーなどの広告はトクバイというアプリでチェックしています。自宅周辺のスーパーの広告がたくさん見れるので、買い物の際にとても助かっています。

【阿南支所 大野さん】

●くらしの

私は、周りの影響を受けないタイプ。自分の考えで決定します。携帯電話はガラケーでした。それで生活に不便を感じていないから、満足してました。ところが、昨年12月に今の機種には部品がないと連絡が入りました。もうガラケーは品数少なし!!悩みました。そして初スマホ!なんて使い勝手が良いのでしょう。いちいち暗証番号を入力、

指先がうまく動かないのにピンポイントでさわれない。操作が多すぎる。あゝあゝいらす。みなさんの初スマホはどうでしたか。

【徳島南支所 Nはあは】

●ポイントゲット

私は「四国放送アプリ」で楽しんでます。アプリを開くと1ポイント、ラジオやテレビを見てクイズに参加して正解するとポイントゲット!そして貯めたポイントでプレゼントに応募したりグッズと交換したり「抽選ガチャ」で「小吉」はハズレですが、大吉や超大吉が出るポイントゲットできます。皆さんも運ためしてはいかがですか。

【板野支所 リリー】

●恥ずかしいです

スマホを持ってまだ1年もたちませんが、高齢のため病院へ行き、家族に迎えをお願いするとき使用するだけです。病院によっては公衆電話は置いていません。病院の皆さんも忙しそうです。まだ、かけ方を忘れてしまう時があるんです。恥ずかしいです。

【美馬支所 F.O. 83歳】

●ググって…

そんなに活用していませんが…TVを見ていたりした時、調べたいことができるのでググっています(笑)お料理のレシピもあやふやな時は即、ググります。グーグルさんありがとう!!です。もちろんコープさんの注文も「eふれんず」で活用中ですよ!番号注文はとても便利です!

【阿南支所 K.F.】

●頭痛

頭痛持ちなので「頭痛〜る」というアプリを使って、気圧のグラフを確認しています。頭が痛いなく思っていたら、大体気圧のせいなので頭痛前にそろそろ来るかもと身構えることができます。

【徳島南支所 あーさん 31歳】

●マリマ

私はテレビで紹介されていたので安心かなと思って「マリマ」を使っています。通勤の往復と仕事から10,000歩以上歩

ているので、マイルを貯めています。動画を見ることで年間4,000円ゲット!しています。多いか少ないかはわかりませんが楽しんでやっています。出かけるときは「3倍速」を忘れずに…です。

【板野支所 トシ子】

●忘れないように

メモはスマホのメモアプリやリマインダーを使っています。買い物リストや仕事のToDoリスト。忘れないためのメモをメモしたところを忘れていたけど、スマホにメモするようになって忘れないようになりました。保育園関係のお手紙を写真に撮ってLINEのアルバムに入れておくこと共有できて便利です。

【名西支所 はいこ】

●使い分け

年齢とともに物忘れもするようになってきました。私はラインとメールを相手によって使い分けています。おしゃべりが主な相手とはライン、約束などをする事が多い方とはメールにしています。最近、後で確認することが多くなってきたので私には便利です。

【美馬支所 おぬぼっち】

●1月号の当選者

クイズの答えは **チョコレート**

* 応募総数 / 224名 * 正解者 / 222名

佐伯道代(美馬) / 大宗静子(美馬) / 杉野徳(阿南) / 南與志子(阿南) / 山田利之(徳島南) / 天野弘美(徳島南) / 久保桂子(板野) / 三好弥生(板野) / 森和冷禮(名西) / 鈴木美登(名西)

組合員さんの
お便り 大募集!

6月号のテーマは
ペット自慢

我が家のご自慢の家族、
かわいいペットたちのエピソード、
いろいろお聞かせください。

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。
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。

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 1月24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
- 「コープしこく 美(ちゅ)ら島応援もずくプロジェクト」取り組みの提案
- 非常勤役員出張報告書
- 第1回総代選挙管理委員会議事録と第40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
- 40周年実行委員会議事録
- 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
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会議事録
- 食育委員会議事録

協議・決定された主な内容

- 地区別総代会議のすすめ方&日程・場所について
- 協議された主な内容
- 「あなたの声をきかせてね(アンケート)」について(KJ法)

●出資金
11月末: 3,051,157千円
12月末: 3,053,602千円
(2,445千円)

じゃがいもを丸ごとトースターで焼いたのを夕飯に出すと家族が大絶賛!バターと醤油はお好みで。素材の味に完敗です。(さっちゃん)

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。



自動音声ガイダンスの架空請求に注意!

「固定電話やスマートフォンに着信があり、『NTTファイナンス』を騙って音声ガイダンスが流れた。料金の未納で電話が使えなくなるとの内容で、手続きのために『1』や『2』などのボタンを押すよう誘導された。番号を押すと人が出てきて、身に覚えのない未納料金を請求された。」という架空請求の相談が相次いでいます。このような電話は、誰もが知っている実在する企業名を騙るという共通点があります。『NTTファイナンス』の他に、『四国電力』を騙っていたとの相談も多く寄せられています。料金の請求のほか、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出す事例も見られます。電話で身に覚えのない未納料金を請求されても絶対に相手にせず、直ぐに電話を切ってください。また、かかってきた番号にかけ直さないでください。NTTファイナンスや四国電力のホームページでは、「自動音声ガイダンスで未払い等の契約状況に関する事項は通知していない」と注意喚起されています。不安な場合は、お近くの消費生活センターにご相談ください。

■四国電力ホームページ:四国電力を装った不審な電話・訪問等による詐欺・不当な販売行為にご注意ください!

https://www.yonden.co.jp/publish/page_01.html

■NTTファイナンスホームページ:NTTファイナンスをかたった不審なSMSや訪問及び自動音声による電話にご注意ください!

<https://www.ntt-finance.co.jp/news/230825.html>

不在通知のSMSに要注意!

「スマートフォンに『お客様にお荷物をお届けしましたが、不在のため持ち帰りました』というSMS(ショートメッセージ)が届いた。インターネット通販で購入した商品が届くのを待っていたので、慌てて、SMSに記載されていたURLをタップすると、アプリをインストールするよう誘導され、その指示に従った。その後、知らない人から頻繁に、不在通知のSMSが届いたという電話がかかってくるようになった」という相談がありました。これは、荷物の不在通知を装ったフィッシングメールです。不正なアプリをインストールすると、自分のスマートフォンに届いたものと同じ不在通知のSMSを自動的に不特定多数の人に送り付けたり、キャリア決済が悪用されたり、個人情報盗まれたりする被害が発生しています。SMSやメールで不在通知が届いても、記載されているURLは絶対にタップしないようにしましょう。不審に思ったら、事前に消費生活センターに相談してください。



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**

消費生活センター
ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤ

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() ※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、配達担当者、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:4/19(金)提出分まで

我が家でピガクシダを育てています。花言葉は「信頼」「助け合い」「魔法」です。手を伸ばすかのように、広がり育つ葉が印象的で、花言葉そのものを表しているような、とても美しい植物です。(いいさん)

●イヤでしたが…

何でも調べ事はスマホです。辞書を引いていた漢字の読み方も、すぐ調べられて、とても便利です。孫のかわいい写真も送ってもらって楽しんでいますが、持つまでは難しくイヤでしたが、今はとても助かっています。

【名西支所 Y.H.】

●花の種類

植物を育てるのが好きで、たくさん育てていますが、種類が分からなくなるときがあり、アプリのChromeを使えば写真に写した花の種類を教えてもらえる。

【名西支所 マム 36歳】

●飛行機が…

カナダ人の英語の先生から聞いた「Flight radar 24」というアプリ。いまだに、あんな大きな物体が空を飛ぶなんて不思議だなと思いつつ、大空を飛んでいく飛行機を眺めるのが好きな私。このア

●動画がかわいい

スマホで楽しみなことは県外にいる孫の様子を「みてね」というアプリでいつでも見れることです。特に娘の子はまだ2歳で食べるシーンとかしゃべるところの動画がかわいくて笑えます。

【板野支所 ゆうみんたか】

●生活必需品

スマホは家族や友だちとつながるツールになっています。ラインのアプリも毎日のように使って、やり取りをしたり、思い出の記録に写真を撮るのもスマホ。なくてはならない生活必需品になっています。

【徳島南支所 ふくろこ】



2024年 緑の募金

お知らせ

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

皆様のご協力をお願いします

募集期間:2024年4月3回~6月4回

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!

タテのカギ

- 空いた時間を適当な時間で済ませる
- 希望を叶えるための手がかり
- 根性・今生・紺青
- 〇〇黒をつける
- あれこれと心くたさず、苦労すること
- もの有り無し
- 洋装で首の周りに装飾として巻く布
- 要領・ポイント、要点

1	2	3	4	5	6
7				8	
				9	10
11					13
		14			
	15				16
17					

ヨコのカギ

- 転居、移転
- 各・角・覚
- 天を摩するかのような高層ビル
- 〇〇〇 ← → 有念(うねん)
- 器用でないこと
- 〇〇花、〇〇むしり、〇〇木
- 西部劇
- 英語でboard(ボード)
- 刻んだうなぎの蒲焼をおひつのご飯にまぶすこと

オ	セ	チ	リ	ヨ	ウ	リ
	イ	サ	ン		カ	ユ
9	ジ	カ	ン	10	ト	ウ
	ユ		チ	ヨ	ン	マ
14	ウ	メ	シ	ユ		レ
17	バ	シ	ヨ	ウ	フ	ヒ
	コ		ウ		ミ	一
						ゴ

◆1月号の答え合わせ



日くてやわらかくて シュ〜シ〜な春にんじん 親子で収穫体験♪



「甘いんじょ! 阿藍のにんじん!」
阿藍のにんじんは生ジュースが1番おすすめ!3月~5月限定の特別な甘さをぜひご賞味ください!!



阿藍(あらん)の春にんじん

四国徳島県に流れる大河・吉野川。その下流で肥沃な大地と豊かな水に恵まれた藍住町は“春にんじん”の生産量全国一。私たち阿藍(あらん)は、藍住町のにんじん農家が愛情を尽くして受け継いできた伝統の栽培技術を守り、心を込めて作っています。

- 日程** 2024年5月6日(月)
- 時間** 10:00~11:30
- 場所** 板野郡藍住町徳命小塚48-4
(※現地集合とさせていただきます)
- 募集** 親子25組(計50名)
(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます)
- 準備物** カッターナイフ(キッチンバサミ)・帽子・飲み物・汚れてもいい服装(軍手・長靴など)
- 参加費** 無料 ※雨天中止

春にんじん収穫体験 参加申込書

締切 4/26(金)

お名前	様	組合員コード	
ご住所	〒		
電話番号		当日連絡がつく電話番号	
参加者お名前(年齢)	(様 歳)	参加者お名前(年齢)	(様 歳)

配送担当者or店舗サービスカウンターへ提出ください。⇒ とくしま生協企画部行き

●お問い合わせ とくしま生協企画部 ☎088-698-0505



思い出のフォトアルバム

おかげさまでとくしま生協は今年で40周年を迎えました。40年を振り返る懐かしい写真をシリーズで紹介します。今日は、1984年「待ちあびた、はじめての酉配送」です。



はじめは、アレハラの事務所から酉配送が始まりました。



お届けの商品を仕分けしています。当時は徳島市川内町に倉庫を借りていました。



1984年9月17日 はじめての酉配送に出発!



共同購入...生協商品を待ちわびていた組合員さんたち☆

編集後記



何年か前にレシピを掲載していましたが、やはり手軽に作れるレシピが一番だと思います。料理教室もしていましたが、低コストで時短なメニューが好まれていました。今は子どもたちも大きくなり自分のおつまみを作る日々なのですが(笑)(ゆめちゃん)

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。