

とくしま生協  
機関紙

# あわてんぼ 阿波展望

とくしま生協

3月号

No.431  
2025

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/久保 秀幸



ヘルシーコープとは?  
組合員の食のあり方や健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする取り組みです。

コープで  
かなえる

## カラダにうれしい食生活

ヘルシーコープレシピ

コープ商品を使用したみなさんの健康を考えたレシピを提案します。

子育て層向け

### カレーポテトサラダ



ヨーグルトをベースにさわやかな味わいに、たんぱく質も強化!

脂質控えめ  
たんぱく質がとれる

【材料(2人分)】  
CO・OP十勝のつぶコーン……80g  
CO・OPライトツナフレーク(かつお油無添加)……1缶  
CO・OPマヨネーズ全卵タイプ……大さじ1  
プレーンヨーグルト……大さじ4  
じゃがいも……1個(130g)  
にんじん……1/3本(50g)  
【おろしたまねぎ】……大さじ1/2  
A 酢……小さじ1/2  
カレーパウダー……小さじ1  
塩……小さじ1/5

【作り方】  
①ヨーグルトはキッチンペーパーに包み、重石(約500g)をのせて10分置き、半分程度になるまで水気を切る。  
②じゃがいもとにんじんは1.5cm角に切り、サッと水にくぐらせる。  
③②と「CO・OP十勝のつぶコーン」を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで7分加熱する。2分ほど蒸らして、水気を拭く。  
④ボウルにAと①を合わせて塩を加えて混ぜ、缶汁を切った「CO・OPライトツナフレーク」と③を入れて「CO・OPマヨネーズ全卵タイプ」であえる。

調理時間 15分(水切り時間は除く)

子育て層向け

### 食物繊維たっぷり! 炊き込みごはん



おかわりが止まらない! 食材の香りとうまみで、だいじらび。

塩分控えめ  
食物繊維がとれる



調理時間 5分(浸水・炊飯時間は除く)

【材料(4人分)】  
CO・OPふっくらしらす干し(食塩不使用)……2パック  
CO・OPひじきドライパック……1缶  
CO・OP国産さがぎごぼう……150g  
白米……2合  
水……2カップ  
塩……小さじ1/2  
A しょうゆ・酢……各小さじ1  
みりん……大さじ1/2  
白いりごま、またはすりごま……大さじ3  
ごま油……小さじ2

【作り方】  
①米は洗ってざるにあげ、炊飯器の内釜に入れて水を加え、30分ほど浸水させる。  
②Aを混ぜて①に入れ、「CO・OPふっくらしらす干し(食塩不使用)」、「CO・OPひじきドライパック」、凍ったままの「CO・OPさがぎごぼう」をのせる。ごま油を加え、炊飯する。  
③炊き上がりに半量のいりごまをさっくり混ぜ、器に盛ってから残りのいりごまをふる。  
※いりごまは直前にフライパンなどで乾煎すると香ばしくなり、よりおいしくいただけます。

シニア層向け

### 大豆とさつまいも、手羽先の煮物



手羽先とさつまいもがよく合うおかず。はちみつで照りよく仕上げます。

塩分控えめ  
大豆がとれる  
たんぱく質がとれる  
食物繊維がとれる

【材料(2人分)】  
CO・OP大豆ドライパック……2パック(120g)  
CO・OPカナダ産純粋はちみつ……大さじ1/2  
長ねぎ……1/3本  
さつまいも……1/2本(100g)  
しょうが……1片  
赤唐辛子……1本  
鶏手羽先……6本(360g)  
水……1カップ  
CO・OPコクと旨みの減塩しょうゆ  
A ……大さじ1と1/2  
酒……大さじ1  
サラダ油……大さじ1/2

【作り方】  
①長ねぎは3cm長さに切る。さつまいもは大きめの乱切りにし、水にさらす。  
②しょうがは薄切り、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。  
③鶏手羽先は皮がついていない面の骨に沿って、包丁で切り込みを入れる。  
④フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏手羽先を入れて両面こんがり焼く。  
⑤水気を切ったさつまいも、長ねぎ、②、「CO・OP大豆ドライパック」を入れて、全体に油が回るまで炒め合わせる。  
⑥「CO・OPカナダ産はちみつ」とAを加え、火を弱めてフタをし、汁気が少し残るくらいまで30分ほど煮る。

調理時間 45分

子育て層向け

### こうや豆腐と小魚、オクラの卵とじ



魚が苦手なお子さんも、ふんわり卵と甘辛味で食べやすい!

たんぱく質がとれる  
カルシウムがとれる  
青魚がとれる



調理時間 25分(小魚を水に浸す時間は除く)

【材料(2人分)】  
CO・OPほろほろ小魚(Ca)……4袋(4.5g×4袋)  
CO・OPひとくちこうや豆腐(粉末だし3袋つき)……40g(約15個)  
たまねぎ……1/4個(50g) 塩……小さじ1/3  
オクラ……6本(60g) A みりん……大さじ1  
水……1と1/2カップ しょうゆ……小さじ1  
たまご……3個

【作り方】  
①たまねぎは2センチの角切り、オクラは1センチ幅の輪切りにする。  
②直径20センチ程度のフライパンに、水、「CO・OPほろほろ小魚」を入れて、10~20分程度置く。  
③②にAを加えて中火にかける。煮立ったら「CO・OPひとくちこうや豆腐」と①を入れ、ふたをして弱火で15分煮る。  
④割りほぐしたたまごを回し入れ、1~2分煮る。煮立ったら火を止め、ふたをして1~2分蒸らす。  
※たまごの火の通り具合はお好みで調整してください。

子育て層向け

### ベリーとナッツの甘酒ヨーグルト



甘酒の甘みを生かした、砂糖不使用のヘルシーおやつ。

たんぱく質がとれる  
カルシウムがとれる  
良質な脂質がとれる



調理時間 5分

【材料(2人分)】  
CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス……200g  
CO・OP4種のベリーミックス……80g  
CO・OP食塩不使用ミックスナッツ……2袋(18g×2袋)  
きな粉……大さじ2  
甘酒……大さじ4  
ミントの葉……適宜

【作り方】  
①器に「CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス」を盛る。  
②①に甘酒、きな粉、解凍した「CO・OP4種のベリーミックス」、「CO・OP食塩不使用ミックスナッツ」を順に入れ、お好みでミントの葉を飾る。  
※混ぜながらお召し上がりください。



■今月のテーマ

### 1番遠い所(今まで)行ったところのある

#### ●日本が一番

約28年前に、新婚旅行で行ったオーストラリアです。私は日本国内に行きたかったのですが、当時はバブル全盛時代で、海外へ新婚旅行に行くのが当たり前でした。オーストラリアは治安も良く、すばらしい国でしたが、行って分かったことは「日本が一番」だということです。

【徳島南支所 あまのつち】

#### ●一番近くて一番遠い所

20年以上前の話。仕事の終業時間がせまり必死で作業していた時、心臓の鼓動が急に大きくなり「心臓が胸から飛び出しそう」と思った瞬間、私は体の外に立っており作業している自分の姿をすくそばで見えていました。経験したことのないすばらしい幸福感に包まれて。「へ〜 思考が脳にあるんじゃない別のところにあるんだ」とか考えてました。「なにはともあれ目の前の体連れて帰らないかな」と思った瞬間、体の中に戻っていました。これが想念の世界だったんだと今頃納得しているのです。

【徳島南支所 顔は洗つとりす 68歳】

#### ●人のえん

一番遠くへ行ったのは北海道です。旅行に出かけた地でお友だちになり遠くはなれた四国へトウモロコシとかジャガ芋を送ってくださっています。美味しくいただいています。いつ迄も仲良くしたいです。人のえんって面白いんです。

【美馬支所 サチ 54歳】

#### ●ラッキー

まだ、若かりし頃(笑)南米に行きました。飛行機を乗り継ぎ待ち時間も長く、23時間ほどかかった記憶があります。アルゼンチン・ブラジル・パラグアイの三ヶ国国境の石碑では「国境を前に不思議な気持ちになり、チリのマチュピチュで古代の世界に紛れ込みイグアスの滝はアルゼンチンとブラジルから眺めました。お天気が良く、ものすごい水量の中あちろちろ虹が見え、ガイドさんには本当にラッキーだと言われました。長時間で体もサイフも痛かったですが、今となつては思いきつて行っておいで良かったです！

【コープ住吉 すだち】

#### ●約9時間の旅

夫と車でいろんな場所に行きました。運転を交代しながらその時々で気になったSAやお店等、自分たちのリズムで好きな所に行けるのが車のいいところで…九州の高千穂や阿蘇、博多などにも行きました。そんな中で一番遠い所は千葉です。約9時間の旅。途中の静岡あたりがとて長く感じましたが、初めての土地で出会う景色や食べ物などどれも新鮮でとても楽しかったです。

【板野支所 A.H.M.M】

#### ●夢の中では…

実際行ったことのある一番遠い所はハワイです。挙式、旅行をハワイで満喫しました。夢の中では宇宙空間のような所へ…まるでブラックホールのような所へ行きました。ほんと、怖くて怖くて焦りました。なので、私は宇宙旅行、無理です。

【美馬支所 サクラサク】

#### ●自転車で…

息子が小学校高学年のとき行方不明になりました。地元消防団や警察まで総出で探しても見つからず、一体どこへ行ってしまったのか…どうしているのか…と不安に押しつぶされそうなときT.E.L.が鳴り、保護してくれたとのこと。何と彼は香川県まで自転車で行き、帰り道に引き倒れていたのだそう。体力に驚き、無事を喜んだのももつはるか昔です。

【名西支所 み 53歳】

#### ●夢は大きく!!

修学旅行で東京に行ったのが、一番遠くに行つた所です。とにかく田舎者だったので、高く並ぶビルがめずらしかつたです。夢は大きく!!宝くじが当たつたらフランスにあるヴェルサイユ宮殿に行きたいです。「池田理代子」先生の「ベルサイユのばら」は全巻持っております。この夢が叶う日が来る事を毎日励みに元氣一杯生きています。

【美馬支所 黒ネコちゃん 63歳】

#### ●思い出の旅

新婚旅行で行つたフィンランドとエストニアが、今まで行つたことのある遠い場所です。オーロラを見るため、3泊したにも関わらず、見られなかったのは残念でしたが、スパに行つたり、ムーミン村やサンタ村で遊んで、エストニアで街を散策したり、とても充実した旅でした。自分たちだけで全部予約したので、比較的安く、行きたい所に行けた思い出の旅です。また、行きたいナ。

【徳島南支所 ふくろう】

#### ●ハイテンション

昨年初めて沖縄、竹富島へ行きました。水牛車に乗ったり、白いキレイな砂浜に行つたり、シュノーケリングをしたりしました。かなり疲れたけど楽しすぎてフラフラしながらもハイテンションで過ごした旅でした。しばらく沖縄ソングを聴くほど沖縄にハマっていました。

【阿南支所 白いゆきちゃん】

#### ●憧れの地

旅行で行つた所で一番遠い所は北海道です。飛行機に乗って行つた旅行は、2度目です。飛行機に乗るのは大好きでいつもワクワクします。それでも不安もあるのでお守りを持っています。北海道の旅で一番心に残っている名所はオシンのコシンの滝です。長い間北海道に憧れていました。もう二度と行けそうにありませんが、憧れの地へ行けて良い思い出になりました。

【美馬支所 パッチワーク】

#### ●滅多にない

高速高松道の完成記念ウォークに参加。板野〜津田。こんな機会は滅多にないと友だち4人で勇んで参加。お祭り気分です。3km位まではおしゃべりしながら沿道にいろいろなお店を見つづも軽く最高っ! だんだん口数も少なく、ペースも落ち県境を超えると、まだまだ津田は先。これで走つたら数分だよな。「うん」今も高速で通ると当時のことを思い出します。

【板野支所 アーガイルチェック】

●12月号の当選者

クイズの答えは **クソク**

\*応募総数 / 189名 \*正解者 / 188名

笹川礼子(名西) / 乾里美(阿南) / 大坪優子(板野) / 小濱孝子(徳島南) / 吉田公子(阿南) / 南由子(板野) / 林和江(名西) / 桃園恵理加(美馬) / 遠藤貞子(徳島南) / 安岡良子(美馬)

5月号のテーマは **あなたのラッキーアイテム**

組合員さんの **お便り大募集!**

〇〇を身につけているときに幸運なことが...等、ラッキーアイテムにまつわるエピソードを聞かせてください

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、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 12月18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
- 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
- 2025年度年間スケジュール(第1次案)

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

**出資金**

10月末: 3,091,584千円  
11月末: 3,096,566千円  
(+4,982千円)

我が家の花壇には、イントマの花が毎年自然と咲くようになりました。最近新芽が出てきたので、見ているとイントマに混じって植えてもない春菊が生えていました。いったいどこから春菊がやってきたのでしょうか? いまだに謎です。(いいさん)



# サークル活動応援します!

※2025年度は85サークルを上限に募集を行います。

とくしま生協は組合員が中心となって自主的に行われているサークル活動に対して、組合員のくらしを豊かにし、生活文化の向上をめざす観点から応援します。

### どんな応援をしてくれるの?

- ①年間7,000円を上限にサークル運営に必要な費用を実費支給します。
- ②生協の施設(会議室など)を使用するとき、無料になります。
- ①か②のどちらかを選びます。

### どうしたら登録できるの? 条件は?

- ①同一生計ではない組合員3名以上で登録できます。代表者を1名決めます。
  - ②年間4回以上、継続的に活動していること。
  - ③年度末に活動報告書を提出すること。
- ※公序良俗に反すること、営利、宗教、政治目的のサークルは利用できません。生協の基本方針に著しく反した活動内容のサークルは利用できません。

### 手続きは

応援を希望するサークルは「サークル登録申請書」の提出が必要です。  
※詳細はとくしま生協のホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

とくしま生協 企画部まで **TEL.088-698-0505**

サークル登録申請書を送ってください。

氏名	組合員コード	TEL
〒送り先		

⇒本部企画部行

3月末までに送付してください。

2025年

託児活動

# 託児者募集

活動内容

託児内容

生協の託児者として登録します。組合員活動を行う主催者より依頼を受け、組合員活動中(会議・支部行事など)、参加組合員の子どもの託児します。(組合員活動の状況に応じて不定期に依頼するものです)

登録期間

1年間(2026年3月まで)

資格の有無

登録には保育士資格など特別の資格は問いません。

託児協力費

●時給980円を託児協力のお礼として支払います。  
※交通費は実費を支給いたします。

とくしま生協では、小さなお子様をもつ組合員さんにも組合員活動や運営に参加してもらえるように、必要に応じて託児活動を行っています。以前、保育所などで保育士として活動されていた組合員さん、また、子どもの大好きな組合員さん、生協の託児活動に、ぜひご参加ください。



お問い合わせ

とくしま生協 企画部まで  
**☎088-698-0505**

とくしま生協

★うれしい特典付き★

期間 2025.5/30(金)まで

# お友達ご紹介キャンペーン

ご紹介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いたします。

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・いっしょに個配・班配達 いずれかに はじめて登録された方対象

あなたとお友達に!

特典1



1,000円分の  
値引き券をプレゼント

お友達に!

特典2



新しくご加入  
いただいた  
**最初の12週間の  
配送料が無料**

※通常1回210円(税込)

特典3

ABC

各1セット **500円**(税込) までご利用いただけます!

はじめて注文される方に限り

A 生協おすすめセット



- 国産小麦のさめきうどん
- 生乳つくり美しヨーグルト
- 80%焼きクロワッサン
- 国産大豆のべんりな木綿豆腐
- 鎌倉ハムの無塩せきロースハム

B 簡単便利なお魚セット



C コープスイーツセット



さらに! プラス!

初回購入者限定



卵6個 & 牛乳200ml をプレゼント

※加入時にお選んだ注文書のみ、ご利用いただけます。

さらに!

加入お手続き時に、毎週届く「利用登録」を、されると...

**500円分の値引き券プレゼント**

さらに2種類以上の登録で500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

1回 **105円**(税込)

※通常1回210円(税込)

注文のない時

1回 **105円**(税込)



キャンペーンのお申し込み・お問い合わせは、お気軽にお電話が担当者まで

**フリーコール 0120-69-8003**

宅配事業部まで  
●受付時間/月~金 9:30~17:30



## 思い出のフォトアルバム

今回は2012年3月3日、「ファミリーひなまつり」をご紹介します!



コープ北島組合員活動室に約30名が参加しました。

ひな人形やかわいい飾りつけて、会場はひなまつりムードに包まれていました。



折り紙でひな人形を作ったり、歌を歌ったりしあと、親子でカップ寿司やいちご大福を作ってみんなで食べました。笑顔あふれる取り組みでした。



編集後記



毎回「おたよりカード」をたくさんの組合員さんから送ってもらっています。毎月のテーマ以外にも近況やおすすめ商品、生協や担当者へのメッセージなど。本当にありがとうございます。すべてを掲載できなくて申し訳ない気持ちです。楽しみにしてくれている組合員さんのために、これからもくらしに役立つ内容や、組合員さん同士が紙面を通して情報交換できたりetc. 楽しんでいただけるようにしていきたいと思ひます。どしどしご意見、おたよりお待ちしております。(野球少年)