

とくしま生協
機関紙

あわてんぼ

阿波展望

とくしま生協

7月号

No.435

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/大久保 秀幸

組合員の皆様にお知らせ

とくしま生協 X Otsuka 大塚製薬

知っていますか? 熱中症対策には 水分+電解質補給が大切!



暑さが厳しい季節、体調管理のカギは「水分」と「電解質」の補給です。
汗とともに失われる大切な成分を正しく補給して、熱中症をしっかり予防しましょう。
日常生活でできる簡単な行動や水分補給のポイントをご紹介します!

熱中症対策のヒント

行動のポイント

暑いときは
ムリをしない



急な暑さに
注意する



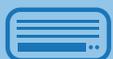
汗をかく習慣を
つけよう



体調不良時は
ムリをしない



エアコンを
上手に使う



水分補給のポイント

3食欠かさずバランス良く

食事は栄養素だけでなく
水分・塩分の重要な補給源。
毎食欠かさず
バランス良く摂りましょう。



熱中症対策飲料

食塩0.1~0.2g/100mlの飲料を
こまめにカップ1~2杯程度
摂取しましょう。*



※出典:厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」(令和3年4月)

気温や湿度が高くなるこれからの季節、熱中症は誰にとっても身近なリスクです。大切なのは、症状が出てからではなく「予防」を意識した行動を日々積み重ねることです。水分と電解質を意識して補給することはもちろん、日差しを避ける工夫や適度な休憩も忘れずに。自分自身はもちろん、大切な家族や周囲の人々の健康を守るためにも、今からしっかり対策をはじめましょう。

7月5回
企画予定



ポカリスエット
アイスラリー

100g×6袋

イオン飲料と同じ成分で、水分と電解質を氷状で補給し、深部体温を下げるのが期待されます。



■今月のテーマ

血液型 etc.

●損な人間

血液型で性格が分かると聞いた。O型の私はおおらかな人だろうと言われるけど、いろんなことを心配してばかりする損な人間だ。だから血液型は関係無いと思う。以前はO型はどの型にも輸血でき、自分にはもらえない。今はどうしているのだろう。ふだん血液型など気にして生活はしていないけど家族の血液型は知っておいたほうが良いと思います。

【美馬支所 F.O. 85歳】

●何がいけない？

私はB型。主人はA型。そして私の父はA型。母はB型。息子が生まれた病院では血液型のお知らせはなく、息子が1歳をすぎた頃、アレルギーを調べてもらうために採血したのでその時に血液型を調べてもらいました。息子はA型でした。それに大喜びしたのはまさかの父です…B型の何がいけない!? (笑) その2年後娘が生まれました。その娘も中学生になりますがまだ血液型は分っていません。私によく似ているので「B型じゃわー」と言いますが「B型だけはイヤー」と言われます。B型の何がいけない!? (笑)

【阿南支所 流れ星】

●役に立った

今から50年前の事 主人の妹が20代で血小板減少でA型の輸血が必要になり私はB型なので残念な思いをしました。後に近所の男性でB型の輸血してくれる人を探していることを知り初めて輸血ができて少しは役に立ったのかなと今思い出しました。

【阿南支所 K.F. 75歳】

●結論

世間ではいろいろな言われていると思いますし、自分も昔はちょっと偏見がありました。だが、「上司にするなら仕事のできるB型が最強」という結論に至りました。ちなみにわたしはO型です。

【板野支所 N】

●謎

それぞれ人となりを知っていくうちに「この方は何型?!」と考えてしまうというところは、自分のことも他の人が「この人は何型?!」と思われていたかも…?!話をする中で「何型でしょう?!」となった時によく「O型」と言われる私。「A型」って返す私。どんなところで血液型を決めるのかいつも謎です。

【阿南支所 とくちゃん】

●適当です。

私の血液型はA型ですが、よく几帳面、神経質とか言われますが…。職場でB型の方に囲まれていた時、その方々の親族(えてして旦那様)のA型の方々は「えてかかってA型」だそう。あー自分でもそうだな。自分の気になる事には「まかかか」にするのに自分のどーでもい事は適当です。

【徳島南支所 おしゃべりきつね 63歳】

●多面性

職場でもプライベートでも血液型の話になると「ぜったいA型ですよね」と言われる私。「A型だよ」と言っても「えー」と言われるけれど、ん？ちよつと引いてる？と感じるビミョーな空気間。他人からはA型、本人はバリバリA型の多面性 実感してます。

【名西支所 阿波みかん】

●厳しいなあ…

私はAB型、夫はO型です。2人の子どもは何とA型とB型。4人家族でキッチリ4種類網羅しています。面白いけど病気や事故でも輸血は厳しいなあ…

【名西支所 み】

●わかられてたまるか

私も息子も娘も血液型はAB型です。よく、何を考えているかわからないと言われるが、こちらとしては、わかられてたまるか状態。何故なら、何も考えていないから。それとAB型が機嫌損ねた時、一人にしてあげてください。何事もなかったように普通に自分をとりもどしてかえってきます。

【名西支所 たかまゆま】

●仕事は…

私はO型です。職場で「あーやっぱり」とか言われるのがイヤで仕事は自分にきびしく、きつちりするようになっています。家はお見せできませんけど!!

【板野支所 おかたづけ苦手ヨ】

●苦手伝説

その昔、少し話しただけで「もしかしたらB型?」とB型の人に分かってしまうほど毛嫌いしていた私は、両親ともA型の家庭で育つたれっきとしたA型です。あれから40年。今、私の回りはどうでしょう。夫と娘はB型、息子はA型という環境です。そして付き合いが50年を超える親友がB型でした。それが判明したのが10年程前です。わたしのB型苦手伝説はとつと昔に音をたてて崩れましたとさ。

【美馬支所 スヌーピーラブ 61歳】

●ふしぎ

骨取りそばが好評でよく利用させてもらっています。血液型は、昔若い時に母が入院し手術するので測つたらAB型と言われ型が合わず輸血ができなかったです。その後自分が手術する時にしらべたらA型でした。とてもふしぎだと今でも思っています。

【名西支所 ひまわり 94歳】

●楽天的に

B型なので、子どもものころから嫌いでした。兄も姉もB型なので喧嘩になると言い合いがすくく、自分はあるなりたくないと長いこと思っていました。血液型をいもいもありません。配偶者はA型、子どももA型、30年同居した義母はO型。その義母も亡くなり、B型で良かったかなと思えるようになってきました。いろいろなあったけど、どうにかなる、なるようになる、やっ自分肯定できるようになり、難題から自分解放できるようになりました。【板野支所 りんご 64歳】

●わかりません

わが家の10歳の息子は血液型がわかりません。産院が調べない所だったのでその後も調べるのも…と思いついて今に至るのですが、親がB型とO型なのでB型かO型か…B型のような気もするし…いつか献血などでその答えを知れる日を結構楽しみにしています。【板野支所 A.H.M.A】

●5月号の当選者

クイズの答えは **カブト (兜)**

*応募総数 / 165名 *正解者 / 164名

西浦郁代(名西) / 一條宏子(板野) / 佐藤祥子(徳島南) / 山川美代子(阿南) / 大江陽奈(美馬) / 神原美佐子(名西) / 中川美左子(板野) / 山下久代(徳島南) / 田宝米子(阿南) / 森上和則(美馬)

組合員さんの **お便り** 大募集!

9月号のテーマは **我が家の (秘)お弁当レシピ**

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。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28日(水)

報告された主な内容

- 4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
- コープラン商品開発改善報告書(沖縄味付細もずく60g×4)
- コープラン商品開発改善報告書(沖縄味付太もずく60g×4)
- コープラン商品廃番報告書(さめき鍋焼きうどん)
- 環境報告書2025
- 中四国地連2025年度「組合員理事学習交流会」開催について
- 非常勤役員出張報告書
- 4~5月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 4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
- 食育委員会議事録
- 第2回2025しこくピースアクションリレー-inとくしま実行委員会議事録

協議・決定された主な内容

- 総代会委員選出・スケジュール・役割 分担について
- 総代会議案書の承認について

出資金

3月末: 3,107,400千円
4月末: 3,110,298千円
(+2,898千円)

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。



電気代が安くなる?電力契約の切り替えは慎重に

「契約している電力会社名を名乗り『電気料金が安くなるプランがある』と電話があった。契約プラン変更のつもりで話を聞き、電気の検針票の情報や個人情報を伝えて申し込んだところ、後で別業者と契約したことに気づいた。解約したい」との相談が寄せられています。2016年の電力小売全面自由化以降、新たな事業者の参入もあり、電気の切り替えに関するトラブルが発生し、なかには、大手電力会社を名乗って勧誘をするケースもみられます。勧誘を受けた場合、社名や連絡先を確認し、プランのメリット・デメリットを把握したうえで契約をしましょう。訪問販売や電話勧誘であれば、クーリング・オフができる場合があります。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、早めに最寄りの消費生活センターにご相談ください。

再勧誘は法律違反です

電話勧誘や訪問販売で「何度も断ったがしつこく勧誘された」、「何度も電話がかかってきた」等の理由から「根負けし契約した」との相談が多く寄せられています。

消費者が断った後の再勧誘は法律で禁止されており、そのまま勧誘を継続したり、後日、改めて勧誘したりしてはいけません。

ここで重要なのは断り方で、「今は忙しい」、「家族に相談します」というあいまいな言葉では契約しない意思が明確に伝わらず、断ったことになりません。「お断りします」、「契約しません」など、きっぱりと断り、断わっているにもかかわらず勧誘を止めない場合は「法律違反」と伝えましょう。

断り切れず契約してもクーリング・オフが出来る場合があります。困った時は居住地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**

消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン



おたよりカード

●クイズの解答

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

※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()

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:7/18(金) 提出分まで

●相性が大切

血液型はB型です。友だちになる方はO型が多いです。主人はA型ですがそんなに相性は悪くありません。B型はマイペースなのか一人でする作業が好きです。人は人と言っ考えです。ただ血液型というより人はりつばな方と言われる方でも相性が大切なのだと思っています。一人何かを研究するのが好きでもあまり自立したくありません。年を重ねると経験しているのだからなるべく相手の立場によりそい共感すること、何を言いたいかを一緒に考えるようになりましす。

【阿南支所】 71歳

●信じていたのに

病気もせず、一度も血液検査をしたこともなく、母が言ったO型をずっと信じていたのに...出産前検査でB型判定され、そこからB型になりました。その時私は30歳でした。信じていたのに。占いもO型みてたのに。

【美馬支所】 ハト

●びびり

私と義母(夫の母)が同じ干支だということは、結婚前からわかっていました。結婚後、同じ血液型ということもわかってびっくり。さらに義母と母(実家の)が同じ誕生日でまたまたびびり。不思議な縁があったのです。義母も母も旅立ちしましたが、2人の愛情に包まれて、夫も(?)私も幸せに暮らしています。感謝です。

【阿南支所】 メロンパン

●かけ離れて

ほんとは血液型で決めつけたくないのですが...必要以上に几帳面さが出てしまう時「あー、もうっ」ここまで几帳面にしなくていいのに!!とA型である自分に毒づいてまう。かと思いきや、ざーっとなり行動になってしまつと、「へへへ、O型も入ってますんで」と、ひらきなる始末。血液型、よくわからなくなりますが...わが家は全員A型ですが、世間一般で言われているA型とはかけ離れています。

【美馬支所】 屋形船

●トラウマ

友だちが大ケガをして救急車を呼んで来るまで見守りましたが、以後血を見ることと救急車のサイレンがトラウマで遠くで音を聞いてもこわいし、トマトケチャップをみても血を想像します。少しづつなれてきたけどいやな思い出です。

【徳島南支所】 運転免許

●疎外感

私の血液型はB型です。大阪在住の頃は少数派で「ワガママ」とか「変人」とか言われがちでしたが、17年前に徳島に移住したら周りにはB型さんがたくさんおられ、すっかり疎外感がなくなりました。ありがたいです。

【阿南支所】 M.S.



クロスワードパズル

パズル作成/さっちゃん

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。

1	2	3	4	5	6
		D			
7			8		
					C
9		10			
			11		12
13					
14	15				16
					17
					18
19					
	A				B

正解者の中から生協割引券(500円)を10人の方にプレゼント!

タテのカギ

- 夏のお祭り「玉屋!! 鍵屋!!」
- 「道路のその○○○は工事中だ」
- 苦心惨憺
- 数が多い様「○○ある」
- フィンランド発祥の蒸し風呂
- フナ、メダカ、ドジョウ等の住処
- 人として行うべき正しい道義
- スペイン語ではuno
- 英語ではone
- 薬用に用いられる植物の総称
- からだの全体。全身。
- まっくらな夜

ヨコのカギ

- 幅広い学問や知識を持ち様々な分野で才能が豊かな人
- 徳島県南部に位置する○○町。大釜の滝などがある地
- 元請けから仕事を委託される
- 手紙を書くための用紙
- 「○○を放つ」際立って優れている
- 刺胞動物に属する海の生物。柔らかい円筒形の体を持つ
- 「売る」の反対語
- 基礎調味料「さしすせそ」の「そ」
- 表面的な意味の裏により深い意味や趣、含蓄がある事

◆5月号の答え合わせ

1	カ	2	ブ	3	キ	4	ダ	5	ッ	6	ピ
7	イ	レ	ブ	ン	8	リ	ク				
9	ブ	ー	ツ	10	フ						
11	ッ	キ	12	ヒ	レ	13	カ	ツ			
14	セ		14	ス	15	ト	ラ	イ	ク		
15	イ	16	キ	ツ							
17	ム	ー	ド	メ	ー	カ	ー				

夏ギフト

2025 CO-OP GIFT

ご注文
受付期間

8月3日(日)まで

お中元としてのご利用場合は
7月20日(日)までに
ご注文ください。

おすすめ商品



徳島産 やまもも
徳島産 木頭ゆず
国産 みかん
徳島で契約栽培している木頭ゆずとやまもも、みかんの果汁でさっぱり爽やか! 手作りの味わいが楽しめます。

9002 〈きとうむら〉
シャーベット
3種セット
115ml×8個(ゆず4個、やまもも・みかん各2個)
3,800円 冷凍
(税込4,104円)



ちよつと太めの麺がのどごしバツグン! アレンジもしやすく、食欲のない夏でもこれを茹でておけば間違いない!

9165 〈岡本製麺〉
手延べ
半田そうめん
2.7kg(300g×9袋)
4,000円 賞味期限2年
(税込4,320円)



海老マヨのオーロラソース
本格マルゲリータ
クワトロフォルマッジ
お店でも人気の3つの味を組み合わせた、コブだけのオリジナルセットです♪
9067 生協オリジナル
〈リストラテ デュラム〉
夏のナポリピザセット
本格マルゲリータ・海老マヨのオーロラソースピザ・クワトロフォルマッジ各1枚(直径約22cm)
3,950円 賞味期限200日 冷凍 レンジOK
(税込4,266円)



徳島県産 いちご
香川県産 レモン
果物屋さんで“果物をそのまま食べているかのような感覚”を目指して作った爽やかな味わいです!
9013 徳島南支所 長野 里砂
〈木の国〉
果物さんの徳島県産いちごと瀬戸内レモンのシャーベットセット
100ml×8個(いちごシャーベット・レモンシャーベット各4個)
5,480円 賞味期限2年 冷凍
(税込5,918円)



鮮度よし、香りよし、だから旨い! 一本一本漁師が釣り上げ、鮮度の良いまま冷凍。薫で一気に焼き上げ、旨みを閉じ込めています。

9054 〈明神水産〉
薫焼きトロ鰹たたき(中)
2節セット
薫焼き鰹たたき2節(約500g)、薬味(にんにく・しょうが)各3袋、タレ20ml×4
3,900円 冷凍
(税込4,212円)



生協オリジナル 昨年度人気 No.2
9204 〈谷ちくわ商店〉
竹ちくわかつ天セット
竹ちくわ約50g×5本×2袋、かつ天約75g×3枚×2袋
3,200円 賞味期限8日 冷蔵
(税込3,456円)

2025しこくピースアクションリレー

子どもたちに
平和な未来を!

inとくしま

しこくピースアクションリレー inとくしま実行委員会
生活協同組合とくしま生協/ 徳島健康生活協同組合/ 徳島大学生活協同組合
原水爆禁止徳島県協議会/ 日本科学者会議徳島支部/ とくしま生協労働組合
徳島県生活協同組合連合会
お問い合わせ088-698-0505まで

今年は被爆・戦後80年 平和な世界の実現に向けて共に学ぶ、考える、そして伝えていきましょう!
今年は昨年ノーベル平和賞を受賞した日本被団協四国地区代表理事の松浦秀人氏をお招きし「核兵器の禁止と廃絶に向かって～母の被爆体験とノーベル賞授賞式～」をテーマにお話しいただく予定です。アピール行進も予定しています。参加申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

講師プロフィール
1945年8月 広島市にて胎内被爆
1978年3月 愛媛県原爆被害者の会 松山支部事務局長就任
2011年6月 日本被団協代表理事に就任
2024年12月 ノーベル平和賞授賞式に受賞団体代表団として参加

松浦 秀人氏
日本原水爆被害者団体協議会 四国地区代表理事
愛媛県原爆被害者の会 事務局長

日時会場 2025年7月19日(土) 10:00~12:00
あわぎんホール(徳島県郷土文化会館)小ホール
(徳島市藍場町2丁目14番地)

BEST SHOT

ベストショット!今月の一枚

日野谷橋 (ひのたにばし) 徳島県那賀郡那賀町日浦 徳島県南部を横切る「那賀川」には多くの吊り橋がかかっています。その河口からおよそ50km、最も下流側にあり、日野谷発電所バス停から徒歩2分 山々と川の清流 新緑や紅葉の頃 眩しいキラキラした眺めを満喫して下さい。近くには 道の駅もみじ川温泉、那賀町山のおもちゃ美術館、川口ダムエネルギーミュージアムなどもありますよ (ゆずっ娘)

編集後記

私たちの身のまわりには、インターネット通販や電話勧誘、訪問販売など、さまざまな商品やサービスの情報があふれています。便利になる一方で、思わぬトラブルや悪質な勧誘に巻き込まれてしまうケースも増えています。とくしま生協機関紙、阿波展望の消費者情報コーナーでは、最近増加している悪質商法への注意喚起、契約に関するトラブルの事例など、未然防止につながるようご紹介しております。皆様の毎日に少しでもお役立ていただけたら幸いです。(いいさん)

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。