

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

8月号
No.436
2025



公式Instagram

第41回 通常総代会が開催されました。

2025年6月25日(水)午前10時よりあわぎんホールにて、総代定数269名に対して本人出席81名、委任出席1名、書面出席182名、欠席5名の264名の出席で行われました。

総代会は... 決算や剰余金の処分などの承認に加えて、日ごろ生協を利用して思っていること、要望などを今年度のすめ方に反映させていくことを目的としています。本来なら、組合員みんなが集まって話し合うことが理想ですが、とくしま生協の組合員は10万人を超えています。その組合員が一堂に集まる事は非現実的です。そこで、各地域の組合員の中から「総代」を選出しています。



とくしま生協 理事長 挨拶

とくしま生協は、1984年11月26日の創立から昨年40周年の節目の年を迎えることができました。その40周年を記念して、学習会の開催やさまざまなイベント・活動などを県内各地で開催し、組合員さんをはじめ県民のみなさんも参加していただき、多くの方と40周年を祝うことができました。

さて、2024年度の事業・経営結果は、私たちが組合員満足をあらゆるバロメーターとして位置付けている「供給高」は予算・前年を上回ることができました。そして、経営の安定をあらゆる経営の通信簿でもある「経常剰余金」も予算・前年を上回ることができ、結果として「増収・増益」となり、引き続き、安定した経営を続けることができています。

ここ数年のさまざまな商品の価格高騰は組合員さんをはじめ消費者の暮らしに大きく影響しています。そうした中で、今後、節約志向がより強まることが想定されますが、今まで以上に「一人ひとりの組合員さんの暮らしに役立ち・喜んでいただくこと」を最も大切なこととして、より一層の努力を行い事業や活動をすすめていきますので、引き続き、組合員のみなさんのご利用・ご協力をお願いします。



【大久保理事長】

2024年度の事業の結果

	実績	予算比%
供給高合計	11,783百万円	100.8%
経常剰余金	245百万円	148.6%

剰余金処分について

出資配当金は、組合員出資金に対する0.2%とし、法定準備金に加え、経営基盤強化積立金・災害対策等積立金を提案し、承認されました。

●「第2号議案…2025年度活動方針・事業計画決定の件」

・2025年度も、基本方針5つの柱にそって推進し、昨年以上に深化させていきたいと思ひます。そして、組合員さんにいつも「利用したいと思ってもらえるように、暮らしに役立ち・喜んでいただくこと」を最も大切なこととして位置付けます。2025年度事業計画は、供給高117億8,600万円以上。そして経営の安心をあらゆる経常剰余金1億6,500万円以上を目標に予算達成を目指します。

●「第3号議案…組合員の除名の件」

・商品代金等の未納組合員に対しては再々の催告による手続きをとってきましましたが、未払いのまま所在不明や連絡のとれない方が未確定ではありますが、現在61名います。その支払い義務を果たしていない組合員を除名することといたします。この後変動する人数については、理事会に一任していただければと思ひます。

●「第4号議案…役員退任慰労金支給の件」

・本総代会での退任役員は、理事7名です。その7名に対して「非常勤役員退任慰労金の支給に関する規則」に基づいて役員退任慰労金(総額42万円)の支給をいたします。

●「第5号議案…役員選任の件について」

・本総代会をもって、理事および監事全員が任期満了となります。つきましては、定款第19条並びに役員選任規約に則り、第22期役員体制として理事21名、監事4名の選任をいたします。

●「第6号議案…役員報酬限度額決定の件」

・2025年度の役員報酬限度額については、理事の総額は5,500万円、監事の総額は、400万円です。その範囲において各役員の報酬額、支給方法などについては、役員報酬規則に基づいて支給することを一任ください。なお、役員報酬限度額はあくまで限度額であり、理事報酬は5,500万円の範囲内・監事報酬は400万円の範囲内で支給させていただきます。



【堺谷専務理事】



【採択の様子】



【書面議決書開封】



【総代会議長】

堺谷専務理事の議案提案のあと、発言希望の5名の総代から発言があり、それぞれの意見にお答えし、その後、議場閉鎖と採択を行いました。また、退任役員のみなさんのごあいさつ、第1回理事会報告を行い、12時21分閉会しました。

全議案可決されました!

	議案	反対	賛成
第一号議案	2024年度活動報告承認の件 事業報告・決算関係書類ならびに 剰余金処分承認の件	3名	多数
第二号議案	2025年度活動方針・ 事業計画決定の件	1名	多数
第三号議案	組合員の除名の件	1名	2/3 以上の 多数
第四号議案	役員退任慰労金支給の件	1名	多数
第五号議案	役員選任の件について	1名	多数
第六号議案	役員報酬限度額決定の件	4名	多数



■今月のテーマ

我が家の暑さ対策

●塩分濃度

対策等ほどのことではありませんが、暑い季節にはいつもより少し塩分をプラスした食事を心がけています。とくにお弁当。お弁当を食べている家族は気にとめている様子はありませんが、佃煮を塩昆布に変えるとか、和え物に梅干しをプラスするとか…。我が家のお弁当・食卓は暑い季節はほんの少し塩分濃度高めです。今年も美味しく食べて暑い夏をのりこえていきましょ。

【美馬支所 流しそつめん】

●楽しみ

そつめんの山形のだしをのせて納豆をよく混ぜてのせ、つゆに氷をいれてギンギンに冷やして食べます。夏の暑い日の楽しみです。

【徳島南支所 ラベンダー】

●注意しています。

我が家の暑さ対策は、夏の日がのぼる頃(熱中症予防のため)に家事、畑の草抜きを終え、汗をかいてシャワーをします。体を動かして、汗をかく。シャワーをしてさっぱりする。常温のお茶を飲む。冷えずに注意しています。

【阿南支所 ソタママ】

●「じつはよく寝るじつ」

阿南からの帰り、あせびトンネルをぬけると山の風が変わると感じています。家も川のそばで網戸で寝ると扇風機冷風機とどちらが二時間程タイマーで夏も眠れ、水のそばは涼しいと思います。昨年は猛暑でしたので首にクールをまいたり、枕の上にアイスノンをおいたり、昼もですがやはり暑い時も夜に「こちよく寝るじつ」で暑さをのりきれたのではと思っています。

【阿南支所 ミミ 71歳】

●わざい…

暑さには体力・食欲が大事。私はねぎ、みょうが、生姜、青じそ、バジル、ミント、レモン、ラズなど細かくきざんで薬味をタッパーいっぱいに入れて何でも入れて食べたり、ミント、レモン、ラズは熱いハーブティーにしてわざいとおせわになつているとなにかかしんどくなります。外に出て少しの間歩いたりして。今夏もがんばりましょ。

【徳島南支所 ハムハム】

●オサラバ

まず暑いと言つのをやめることです。暑いと言つてますます暑くなりますね。他人(ヒト)が言つていても、そつねくらいで受け流しましょう。そして冷たいものかわりに熱いものをとりましょ。ラーメンを食べて汗をかく、汗をかいて水分をとる。その繰り返しです。エアコンは我慢せずに使いましょ。外気温との差を5℃くらいに設定して冷やしすぎないように。これで夏バテとは「オサラバ」のはず。

【板野支所 三布 70歳】

●動かない

古い家に住んでいるので、昼はカーテンをしめっぱなしで窓も開けず、夜になったら窓を全開にし涼しい風を入れます。もう住んで10年になりますが、エアコンは使ったことがないです。あとはあんまり動かない方が涼しいです(笑)

【美馬支所 ハト 48歳】

●タイムスリッパ

暑さ対策ではないのですが、実家での夏を思い出します。周りは田畑が広がりが昔の家の天井も高く、軒と呼ばれるひさしも長く、太陽の光は部屋には入らず大きな窓からは四方八方から風が入り、とても快適でした。でも今は暑さも厳しく住宅も立ち並びエアコンなしでは過ごせません。その頃にタイムスリッパしたいです。

【名西支所 KEIKO 71歳】

●家庭菜園

我が家では家庭菜園できゅうり、なす、トマト、大葉が多く出来ます。きゅうり、なす、玉ネギを塩もみして(カットする)トマト、大葉、みょうがを切つてすし酢にゴマ油をかけて、さつぱりと食べていますよ。酢は生協のベランダで酢をよく使っています。おいしいです。

【板野支所 みつちゃん 66歳】

●万全です

今年もまた暑い暑い夏がやってきました。私も夏バテしないように気をつけようと食事には気をくばっているつもりです。我が家では毎日のように酢の物を一品作ります。酢には殺菌効果があるし、さつぱりしていて最適です。あと良質のたんぱく質もしっかり取るように心がけています。今年も梅がどっさり実をならし梅シロップを作つたので万全です。頑張って夏を乗り切りたいです。

【阿南支所 まいまい 64歳】

●やわらぎます

我が家の暑さ対策は、塩分タブレットをいつでも食べれる状態にしておく、経口補水液を常備しておく、ネックリングを首にまく、ハンディファンを使う、冷却ジェルを首や背中にぬる、ひんやり素材の衣類や寝具を取り入れたりと、クーラーや扇風機だけでなく「こまごまとしたアイテムを取り入れて対策しています。わりと暑さのストレスがやわらぎます。

【板野支所 A.Hママ】

●料理の衣がえ

ホットコーヒー↓炭酸で割つたカルピス、カレーライス↓ドライカレー、かけうどん↓ぶっかけうどん、など料理も衣がえします。早朝散歩、夜のドラマ鑑賞、遅めのモーニングサービス(お気に入りの店で)、豪華にうなぎの蒲焼、焼肉なんかも家族でいただく美味いんです。

【徳島南支所 にしちゃん 73歳】

●天然のクーラー

我が家の暑さ対策…「川」です!! ぐそばにキレイな川が流れていて暑い日は「ちよつと川へ」と入りに行きます。泳ぐこともありますが、お風呂のようにザブンとつかり数分間。身体が冷え冷えになり、とてもスッキリです。私はやりませんが友だちは熱帯夜の日は寝る前に「ちよつと川にっかりに行くんよ」と言っていました。川は天然のクーラーです。

【阿南支所 kana】

●6月号の当選者

クイズの答えは **イナサク** (稲作)

*応募総数 / 147名 *正解者 / 143名

大道麻紀(板野) / 岡部博美(名西) / 千村嗣美(名西) / 大岩千代美(美馬) / 村上美紀(阿南) / 青木瑞季(徳島南) / 藤本光子(板野) / 多田悦子(徳島南) / 玉井隼人(美馬) / 篠原史江(阿南)

10月号のテーマは **私の冷凍食品活用術**

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最近自分が思っている事など、何でも記入してください。10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 6月18日(水)

報告された主な内容

- 5月度決算報告について
- 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
- コープラン商品価格改定報告書(CL牛乳)
- コープラン商品価格改定報告書(CLヨーグルト)
- 四国大学への寄付について
- 「被爆者が描いた原爆の絵を街角に返す会」への募金について

協議・決定された主な内容

- 第42回とくしま生協通常総会の日程と会場について
- 役員人事検討委員会からの答申について

出資金

4月末: 3,110,298千円
5月末: 3,116,358千円
(+6,060千円)

エアロバイクが家にあるので、運動不足解消のため、乗っていたのですが、思っていたより長続きせず最近あまり乗っていない状態です。最初は頑張っていたんですけど、なかなか習慣にするのは難しいですね。今では部屋のオブジェと化しています。(いいさん)

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。



クレジット会社を騙るフィッシングメールに注意!

「スマートフォンに実在するクレジットカード会社名で利用を確認するメールが届いたが、当該カードは持っておらず、不審だ」という相談がありました。事例のように、クレジットカード会社など実在する会社の名前を騙り、暗証番号やID、クレジットカード番号などの情報を詐取るフィッシングの手口が多く発生しています。メールに記載されたURLをタップし、個人情報を入力してしまうと、不正利用される恐れがあります。安易にアクセスせず、一切関わらないことが重要です。事業者の正規のホームページで注意喚起がされていないか確認して下さい。もし、フィッシングサイトに情報を入力してしまった場合には、同じIDやパスワードを使っているサービスを含め、直ぐに変更しましょう。不安に思った場合には、お近くの消費生活センターに相談してください。

鍵の出張解錠サービスの料金トラブルに注意

「夜に帰宅した際、自宅の鍵を紛失したことに気付き、スマートフォンで検索した鍵の解錠サービス業者に依頼した。HPに『解錠で2,000円〜』と表示されていたが、作業後に5万円を請求された」との相談がありました。鍵の解錠に必要な作業は様ではなく、時間帯や現場の状況により、ネットの広告に表示された料金で依頼できるとは限りません。慌てず、作業してもらう前に納得できるまで説明を求め、作業内容と料金は必ず書面で確かめましょう。また、緊急時に備え、所有する鍵の種類やメーカーなどを確認し、信頼のおける事業者の情報を調べておくことが安心です。賃貸住宅の場合は大家や管理会社に対応方法を聞いておきましょう。広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なっていたり、事業者とトラブルになった場合は、早めにお住まい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	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()
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:8/22(金) 提出分まで

●乗り切ろう!!

夕方に植木に水やり、ついでに庭の水まき(打水)その後、網戸しておくくけつこう涼しいです。食べ物はおそつめんに冷や麦、毎日でもいいくらい!!時々、アイスクリームetc冷蔵庫(冷凍庫)は、パンパンです。これで夏を乗り切ろう!!

【名西支所 田宮のばあば 76歳】

●愛用しています

わたしが毎夏使っているのはメントール配合の衣類用スプレーです。シャツの襟元や背中部分に吹きかけるだけ。パジャマや枕カバーにも使います。そんなに長時間ひんやりが持続するわけではないですが、ここ数年は愛用しています。

【板野支所 N】

●癒し

家の窓際に観葉植物を置くようになって目で涼しく感じるようになっていきます。夏場の強い日差しを和らげて、緑で癒しも感じられます。

【美馬支所 ハク】

●背筋も凍るような...

我が家の暑さ対策は、背筋も凍るような怖い話をテレビやYouTubeでみることでした。靈感などはありませんが、見終わったあとはヒヤッとした空気を感ずるような気がします。しかし、子どもたちもおばけ「がわか」るようになってきて、この涼み方では問題がありそう(夜泣きとか)なので、別の方法を探そうと思います。

【美馬支所 カト子 39歳】

●クエン酸

暑さでバテてしまわないよう、疲労回復できるようにクエン酸を摂るように意識しています。そのため夏はすだちと梅のハチミツ漬が欠かせません。特にすだちは何にでも合わせやすいので刺身やお肉だけでなくサラダや汁物にも使っています。

【コープ住吉 すだち】

●ひと息

暑がりではないのであまり意識したことはないのですが...とりあえず仕事から帰宅したらすべ汗を流すようにしています。そしてアイスコーヒーでひと息。冷たい飲食物はあまり体に良くないとは聞きますが、やはり体内から冷やすといい感じですよ。

【名西支所 み】

☆レシピ

●海老とはんぺんのフワフワあげ

材料:はんぺん、むきえび、缶コーン、マヨネーズ、かたくり粉、たまご、パン粉、塩こしょう、ボールにぶつ切りした海老、はんぺん、コーン、マヨネーズ、かたくり粉、塩こしょう(多め)を入れたかきながらよく混ぜる。出来たら水を手につけて口大に丸め、あとはフライをするように衣をつける。キツネ色になるくらいまであげたら出来上がり。おこのみでポン酢、ソースを。

【名西支所 たかまゆま】

クロスワードパズル

パズル作成/ゆずっ娘

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					

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

- 教師が生徒に課す家庭学習の課題
- 齋(まゆ)をとる目的で産を飼育すること
- 粉にしたり餅をついたりする道具
- 水や液体のしたたり、滴、雫
- 矢を発射するための道具
- 他人の乗り物についでに乗せてもらう、巧みに機会をとらえて利用すること
- そつめんやうどんの薬味
- 小麦粉の団子を美にした汁
- 戦時中ごはんの代用食
- 南米の西の端の国、首都サンティアゴ
- 片側に肘掛けやヘッドレストがあり足を伸ばしてくつろげるソファ
- セクに欠かせない
- 役に立つ事を行う、貢献する

ヨコのカギ

- 学校や国会に集まる日のこと
- 夏の夕方 外や縁側に出て涼むこと
- 雑草を単に〇〇と呼ぶ 〇〇おしり
- 円筒や円錐の表面にらせん状の溝を掘った部品
- リズムに乗って踊る事こと
- 稚魚
- 錨 碇 怒り
- 甘みをもつ調味料 シュガー
- 地域で生産されたものをその地域で消費すること

◆6月号の答え合わせ

1	チ	ヤ	3	バ	シ	ラ	5	ソ
6	チ	リ	ト	リ			7	ド
	ノ		ン			8	サ	ラ
9	ヒ	10	マ	11	カ	ケ	マ	12
		12	イ	バ	ラ		13	チ
14	ナ	カ		15	テ	16	ツ	ツ
17	ウ				ク	ブ	ツ	ク

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。

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。

シニア層
向け

栗かぼちゃとプルーンのサラダ

- 食物繊維がとれる
- 塩分控えめ
- 脂質控えめ



栗かぼちゃにプルーンとナッツを合わせて、食物繊維たっぷりのサラダに。

調理時間 15分

〈材料(2人分)〉

- CO・OP 北海道の栗かぼちゃ ……120g
- CO・OP 種ぬきプルーン ……4個(40g)
- CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ ……40g
- 玉ねぎ ……1/4個(50g)
- マヨネーズ ……大さじ2
- プレーンヨーグルト ……大さじ2
- 塩 ……少々
- こしょう ……適宜

〈つくり方〉

- 「CO・OP 種ぬきプルーン」と「CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ」はそれぞれ粗みじん切りにする。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 耐熱のボウルに「CO・OP 北海道の栗かぼちゃ」と②を入れ、ふんわりとラップを掛け、600wの電子レンジで5分加熱する。そのまま2分蒸らす。
- ③の粗熱が取れたら、ボウルについた水けをしっかり拭き取り、粗くつぶす。①とマヨネーズ、ヨーグルト、塩とこしょうを入れて和える。

シニア層
向け

ツナとニラのチヂミ

- 塩分控えめ
- ビタミンAがとれる



ツナとニラの相性のよさ、おつまみや軽食代わりにもなる腹持ちのよさです。

調理時間 15分

〈材料(2人分)〉

- CO・OP ライトツナフレーク (かつお油漬) ……1缶(70g)
- にら ……1束(100g)
- 中力粉(または薄力粉) ……1/2カップ
- 水 ……大さじ2
- 塩 ……少々
- 酢 ……適宜
- A しょう油 ……適宜
- 油 ……大さじ1

〈つくり方〉

- にらは長さ4センチに切る。
- ボウルに缶汁をぎった「CO・OP ライトツナフレーク(かつお油漬)」と①を入れ、中力粉、水、塩を加えてさっくりと混ぜる。
- フライパンに油を熱して②を入れて広げ、箸先でところどころ穴を開ける。中火で5分ずつ両面を焼く。
- 器に盛り、たれとして混ぜ合わせたAを添える。

とくしま生協 組合員のみなさまへ 重要なお知らせです

予告 8/11日～8/15日は

個人宅配・いっしょに個配・班配送・コープステーションの 配達をお休みさせていただきます

8/4日～8日 配達あり

(8月1回ご注文商品お届け)

※8月3回注文書を回収いたします※8月4回カタログを配布いたします

8/11日～15日 配達なし

※8月4回注文書の回収もございません

8/18日～22日 配達あり

(8月3回ご注文商品お届け)

※8月4回注文書を回収いたします

★8/11日～8/15日は、利用登録商品のお届けもございません。

★無印良品カタログについては、8月1回でのご注文ができませんのでご注意ください(翌々週お届け企画のため)。

コープの店舗は通常通り営業します

夕食宅配の配達も 8/11日～8/15日はお休みさせていただきます。

【お問い合わせ先】

受付時間/9:00～17:30(月～金曜日)

上記休業期間中は、8/18(月)以降に
担当者より折り返し連絡をさせていただきます。

美馬支所 ☎0120-05-5339
携帯からは 0883-63-5533

板野支所 ☎0120-03-7788
携帯からは 088-672-6100

阿南支所 ☎0120-40-0099
携帯からは 0884-36-3811

名西支所 ☎0120-79-8633
携帯からは 088-679-8633

徳島南支所 ☎0120-62-8588
携帯からは 088-663-8588

夕食宅配は 宅配事業部
☎0120-69-8003



BEST SHOT

ベストショット!今月の一枚

香川県三豊市 津嶋神社 毎年、8月4日、5日だけ渡し板が架けられ、行くことができる神様の島です。花火も打ち上げられます。 みいちゃん

編集後記



ボランティア活動の始まりはこの機関紙委員会からで、誘われて入ったとはいえ、30数年も続くとはいふもありませんでした。貴重な体験も数多く、表紙に何度か出ましたし、愛着のある「阿波展望」の名は応募しての起用でした。あれこれ思い出すも切りがなく、この紙面をお借りして機関紙に関わった沢山の皆さまに御礼申し上げます。誠にありがとうございました。(はなこ)