とくしま生協 機関紙

あわてんぼ

阿波展望

とくしま生協

9月号 No.437 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

公式インスタグラム

コープのエシカル ＝Ethical＝

誰かの笑顔につながるお買い物

～エシカル消費～

持続可能な開発目標SDGsとは…

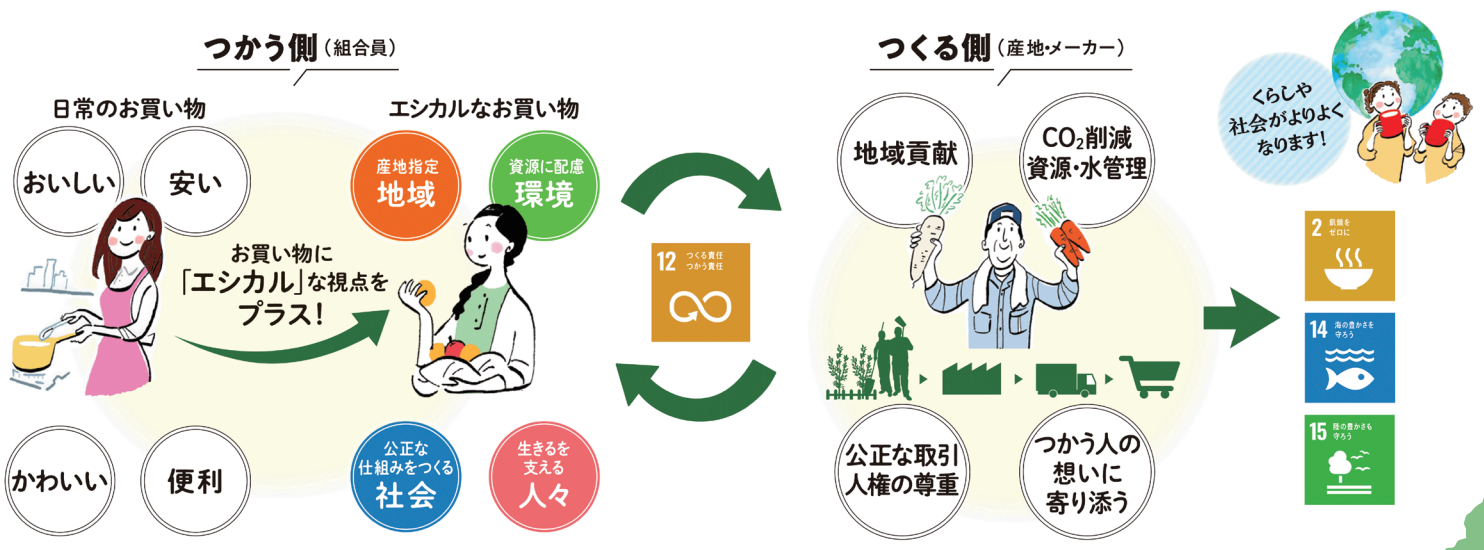
2015年9月、国連において採択された目標です。「誰一人取り残さない社会の実現」や「持続可能な地球環境」をめざし、将来にわたってこの地球で人間らしく生活し続けるために必要な17の目標が掲げられています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

エシカル消費とは…

エシカル消費とは、買い物をするときに自分視点だけでなく、環境や社会など他者への視点をプラスする消費のことです。生協ではこれを「誰かの笑顔につながるお買い物」と表現し、「地域」「環境」「社会」「人々」の4つの視点で進めています。

＼「エシカル消費」とは、「誰かの笑顔につながるお買い物」／



もし、大多数の消費者が「エシカル」な価値を求めるようになったら…提供する側も、「エシカル」な商品やサービスに変わっていきます。

エシカル消費はSDGsの17の目標を実現するための重要な手段の一つなのです。

CO・OP商品が推進する取り組みをシリーズでご紹介

生産者と消費者がつながる 産地指定・国産素材

CO・OP商品では日本の農畜水産業が未来に続くよう応援するために、国産原料を使用した商品開発を積極的に進めています。

【商品の一例】

産地指定

日本の苺ジャム

北海道のそのまま枝豆

国産素材

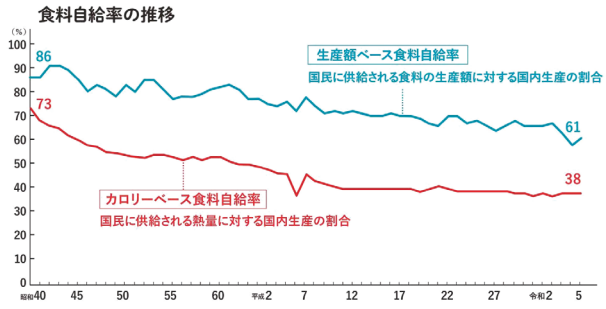
きらず揚げ（おからかりんとう）

大豆ドライパック

【日本の食料自給率】

日本の食料自給率は、長期的に減少傾向で推移しており、先進国中最低水準となっています。食料自給率は食料の国内消費に対する国内生産の割合を示したものです。国全体で見たときに消費した食料に対して国産がどれぐらいかを表す数字です。

食料自給率の推移



農林水産省ホームページより　https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html

■今月のテーマ

我が家の㊙お弁当レシピ

●しいたけの酢物

しいたけのじくは手で裂き、少々大きいのはカットしてさっとゆがく。ゆがけたらお湯を切りボウルにうつし、上からかんたん酢をかけレモンの皮を千切りにしてまぶしまぜる暑い日の一品にいかがですか。さっぱりおいしいですよ。　【名西支所　たかまゆまま】

●冷めてもおいしいです。

今は子どもも大きくなり弁当を作る機会はほとんどありませんが、子どもたちが大好きな弁当のおかずは、牛肉と野菜の甘辛炒めです。友だちにも好評でよく交換して食べたそうです。簡単で短時間でできて楽な一品です。今でも時々思い出しては「おいしかった」と言ってくれます。

レシピ

① 牛肉、たまねぎ、ピーマンを油でいためる
② 酒、砂糖、しょうゆで味をつける（我が家は砂糖多めの甘口でした。）
③ ときかたくり粉を加えとろみをつける（水分がたれないし、味がからみやすい）

※人参を加えると見た目がきれいになる

【阿南支所　いっちゃん　78歳】

●まちがいなし!!

末っ子が高校生になり4年ぶりに毎日のようにお弁当を作るようになりました。レンチンものばかりで子どもも飽きがこないのかと思いつつ…隙間があると生協さんの竹輪を入れてマヨネーズを添えておけばOKと言われます。我が家の㊙レシピは生協さんの竹輪。これでまちがいなし!!

【阿南支所　とくちゃん】

●友だちとの思い出

今はお弁当とは無縁の生活をしている。学生時代に親が作ってくれた思い出です。毎日のおかずに困ったのか、栗入りの赤飯が詰めてあった。横に座っている友だちが少し食べさせてと言った。美味しいと言ってくれた。もう一回はオムライスが2個入っていた。友だちと一個交換して食べた。こんな思い出があります。

【美馬支所　サチ　55歳】

●同じもの

4月から娘のお弁当作りが始まりました。いろいろなおかずをカラフルに詰めていたのですが、娘から「食べきれない！多すぎる！」との声が…いろいろと試した結果、サンドイッチとサラダ、果物に落ちつきました。毎日同じ物で飽きないのかな？と思いますが、娘にとっては「同じもの」のほうが落ちつくようです。

【阿南支所　柴犬のすもも】

●私の心をしばっていたのは私

以前某テレビ番組でホラン千秋さんの手作り弁当が紹介されておりました。これは衝撃!!ど肝をぬかれた！本人談「言っておきますが母はキチンとしたお弁当を作ってくれましたよ」との由。そうでしょうそうでしょう立派なお母様です。でもお弁当映像は料理ベタな私に多大な勇気を与えてくれました。かっこよくなくてもいいんだ。美しくなくてもいいんだ。解き放たれた気分で弁当作ってます。ホランちゃんありがとう。

【徳島南支所　顔は洗っとります　68歳】

●超渋好み

我が家の2歳の娘は、味覚が超渋好み。好物は魚、風呂吹き大根、かぼちゃ、ひじきなどです。逆に子どもが好きそうな、卵焼きやケチャップ味のハンバーグ、オムライスなどは苦手で食べてくれません。なので娘のお弁当のハンバーグは実はネギトロを使った魚ハンバーグです。味つけは照焼味で、見た目はふつうのハンバーグですが、これなら娘も完食してくれるので定番になっています。

【名西支所　くりきんとん　31歳】

●欠かせない

私がお弁当に欠かせないものは玉子焼きです。だし巻きにしたり、オムレツにしたり、カニカマ巻いたり、紅生姜を入れたり、ほうれん草のお浸しは食べてくれないけれどベーコンや玉ねぎと炒めて玉子焼きにすると食べてくれます。物価高で玉子も高いですが1円玉子を買いに行ったりしています。

【板野支所　ひよこまめ】

●キャラ弁に…

長年のお弁当作りの甲斐があって、お弁当作りは得意です。30年も前から子どものお弁当はセーラームーンやアンパンマンのキャラ弁でした。そこで活躍する食材は"たらこ"です。セーラームーンの髪飾りやアンパンマンの鼻はいうまでもなく細くした人参を炒めて味付けはほぐしたたらこのみという1品。これは今や孫も大好きメニューです。

【美馬支所　スヌーピー・ラヴ　61歳】

●尊敬

私の母のお弁当は、色合いも栄養も何も考えられていない「白飯・ハンバーグ・ゆで卵」のような大雑把なものばかりでした。だからと言っていいのかわかりませんが、私も子どもたちのお弁当に手作りの華やかなお弁当を作ったことがありません。キャラ弁のような手のこんだレシピをお持ちのママさんを尊敬します。

【美馬支所　あーちゃん】

●信号機色

私が心掛けするのは、お弁当のフタを開けた時の色合い"信号機色"です。赤はトマト、黄色はたまご、緑は野菜、ブロッコリーやほうれん草等…チン！も利用して、そしてスマホで撮って保存。次のレシピに困った時に参考にもしていました。

【板野支所　カフェオーレ】

●ほぼ放ったらかし

㊙では無いのですが、よく作ったのは"鶏そぼろ"でした。当時、息子はこの私の作った"そぼろ"しか食べなかった位、好物でした。フライパンに鶏ひき肉200g、生姜少々（チューブでOK）、水200㎖、醤油・みりん・酒・砂糖各大さじ2を入れて時々混ぜつつ、汁気が無くなったら出来上がり。分量に全て「2」がついているので覚えやすいのと、ほぼ放ったらかしで作れるのでおススメですよ！

【阿南支所　F】

●7月号の当選者

クイズの答えは　A ミ　B ヨ　C ウ　D ガ　（ミョウガ）

＊応募総数／152名　＊正解者／142名

秋山美智枝（名西）／山本範子（板野）／中尾勝子（徳島南）／西川昌子（板野）／立田玲子（阿南）／香西裕子（美馬）／松林貞子（徳島南）／豊田英理子（名西）／岡本美奈子（阿南）／住友春美（美馬）

組合員さんのお便り大募集!

11月号のテーマは　今どきの衣替えどうしてる?

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。
11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　7月23日（水）

報告された主な内容

- ●6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速報
- ●夕食宅配新メニュー導入と既存一部商品の価格改定のご報告
- ●非常勤役員出張報告書
- ●総代会アンケートのまとめ
- ●6～7月度の活動及び概況報告
- ●組合員・共済・供給・出資金の状況
- ●6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
- ●くらし助け合いの会議事録
- ●平和委員会議事録
- ●ピースアクションリレーinとくしま実行委員会議事録
- ●認定特定非営利活動法人フードバンクとくしま

協議された主な内容

- ●2025年度役割分担について
- ●総代会の感想と振り返りについて

出資金

5月末：3,116,358千円
6月末：3,129,907千円
（+13,549千円）

組合員理事の時から機関紙委員会にはお世話になりました。クロスワードを考えたりレシピを紹介したりと楽しい思い出ばかりです。今回で卒業となりますが今後も楽しみにしていきますね。（ゆめちゃん）

●うれしいおかず

お弁当のおかずとして毎日冷蔵庫に入っているのが、かんたん酢やうまいんで酢とオリーブオイルであえた野菜です。時にこの2つプラス粒マスタードも追加するのですが、人参を細くついたもの、赤玉ねぎや赤キャベツをつけておくとお弁当のすきまに入れてすきまをうめることもでき、色どりもキレイになります!!お弁当のお口直しというかさっぱりと味変もできて夏場はとくに入っているとうれしいおかずです。冷蔵庫で1週間くらいもつし、毎日お弁当を作るわがやでは重宝しております。

【阿南支所　流れ星】

●ガッカリ

早朝4時のお弁当、きまって「きつね寿し」。酢飯をつめるだけで時短。おかずなし。退職後、二度ときつね寿し食べたくないと言われガッカリ!主人の気持ちもわかるけど私は私でガッカリ

【阿南支所　N・O】

●恐怖です!!

5歳の息子に土曜日に作るお弁当。なんでも食べてくれるわけではないうえに、お弁当に入れる食材となるとかなり限られてくるわけでして…。今は週一だからいいかもだけど。悩むほどの量でもないけど二応レシピに悩む。だけど、思い浮かばず丸二年。楽しみと言ってくれる唐揚げの味付けや衣を少し変えることが我が家の㊙というにはお粗末なレシピです。もうすぐ夏休み。毎日お弁当の日々が始まります。恐怖です!!(笑)

【板野支所　A・Hママ】

●生協一択

我が家のお弁当は、生協一択です。まず、ごぼうサラダやポテトサラダ等のサラダにチキンロールやミニオムレツ、コロッケ類では、クリームコロッケやごまかぼちゃなどが好評です。毎日、夫、息子、私の3つのお弁当を作っているので、朝は大忙しです。

【徳島南支所　あまのっち　58歳】

●ガッツンとくるもの

毎日4人分のお弁当を作っています。自分と主人のはあまり気をつかいませんが、高校生のお弁当はいろいろ気をつかいます。栄養もさることながら、ビジュアルやボリューム…ほぼほぼ毎日お弁当に入っているものは、定番のたまご焼きとほうれん草とベーコンのソテー。これにプラスするのが、コロッケ・唐揚げなどの揚げ物や豚丼、照り焼チキンなど、ガツンとくるものです。子どもに笑われるくらい大量にフリルアイスレタスを入れています。

【美馬支所　お月見団子】

●我が家の弁当レシピ

息子のお弁当にしょっちゅう入れているのはにんじんのきんぴらです。細切りにしたにんじんを少量の油で炒めて塩と和風だしの素で味つけするだけ。仕上げに白胡麻をぱらり。彩りも良いし3日ほど冷蔵庫で保ちます。

【板野支所　N】

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。

訪問購入のトラブルに注意!

「不要品を何でも買い取ると電話があり古着を用意した。来訪した業者に『値段がつかないので貴金属を見せて』と執拗に迫られ、指輪を安く買い取られた。返してほしい。」という相談がありました。不用品の買い取りを装い、実際は貴金属の買い取りが目的の訪問購入の相談が増えています。高齢者宅に上がり込み、売るつもりのない貴金属等を無理やり安く買い取るといった強引な手口も見られます。訪問購入業者の飛び込み勧誘は法律で禁止されており、前もって電話で、業者名や買い取る物品の種類を明示する必要があります。また、消費者が断っているにも関わらず勧誘を続けることも禁止されています。
契約しても契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができ、クーリング・オフ期間内は、購入業者への物品の引き渡しを拒むことができます。　訪問購入業者から電話勧誘があっても安易に訪問を承諾せず、一人の時は家に入れないようにしましょう。

本当に厚生労働省からの電話!?不審な電話に注意

「スマホに+887から始まる番号から着信があり、音声ガイダンスで『マイナンバーカードの失効のお知らせです。①番を押すように』との電話があった。+887の続きの番号を調べると、厚生労働省の電話番号と同じだったが、本当に厚生労働省からだろうか。」との相談がありました。公的機関を騙る不審な電話の相談は後を絶ちませんが、最近では+から始まる国際電話の国番号に続く番号が公的機関や警察等と同じ電話番号を使って、架けてくるケースが増えています。　国の省庁や警察は、自動音声による案内電話は行っていません。また、ガイダンス通り操作すると、個人情報を聞き出されたり、架空の料金を請求されたりする可能性があります。次々と手口が巧妙化していますので、十分にご注意ください。心配な時は、最寄り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（いやや）

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（　　）
○・×を記入してください。

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。

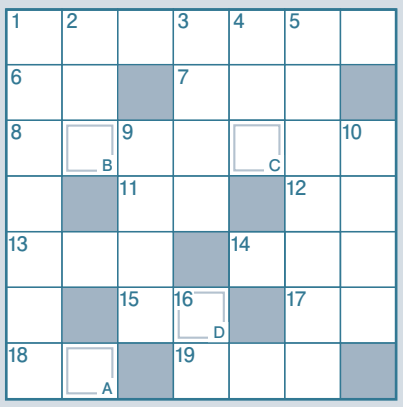
支所（班名）・店　　お電話

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:9/19（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。



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

① 背丈が一寸ほどの主人公の昔話
② ほろびないこと。永久になくならないこと
③ 栄養○○○○、○○○○バー
④ 自然界の現象に現れる人間の運勢
⑤ ドジョウをざるなどですくって捕まえること
⑨ ある時間を置いて繰り返されるさま
⑩ 表面⇕○○○○
⑯ 外耳、中耳、内耳より成る

ヨコのカギ

① 態度や雰囲気や佇まいが威厳に満ちていて立派なさまを意味する表現
⑥ 手や足の指の先に生える角質で表皮が硬く変化したもの
⑦ 一時的なこと
⑧ 突然調子外れなことを言ったり、奇妙な言動をしたりする様子
⑪ 聞く、聴く、菊
⑫ 下または陰になって見えない部分
⑬ 板・掲示板
⑭ 升ではかった量。量目
⑮ 君、黄味、気味
⑰ 君、訓、勲
⑱ 塩化ナトリウムを主成分とする塩辛い味の物質
⑲ 現在より後の時間。これから来るときのこと

◆7月号の答え合わせ

1ハ	2ク	ガD	3ク	4タ	5サ	6イ
7ナ	カ		8シ	タ	ウC	ケ
9ビ	ン	10セ	ン		ナ	
タ		11イ	サ	12イ		13ヤ
14イ	15ソ	ギ	ン	チ	16ヤ	ク
17カ	ウ		タ		18ミ	ソ
19イ	ミA	シ	ン	チ	ヨB	ウ

ほど映えスタイル〃涼ゆる服〃素材も仕立てもこだわりの日本製〃着てラク!きれい服〃くらしと生協でみつけた　心ときめく服たち　早くダイエットしなくちゃ!!(ゆずっ娘)

16 平和と公正をすべての人に

2025 しこくピースアクションリレー in とくしま が開催されました！

2025年7月19日(土)「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに、あわぎんホール小ホールにて開催されました。大学生協や健康生協など他団体とも協力して平和についての取り組みをおこない、四国4県から約100名の参加がありました。

しこくピースアクションリレーとは？

1999年に初めて四国4県の生協が共同して開催された取り組みで「子どもたちに平和な未来を」と書かれた横断幕をつないでいきます。

今年のピースアクションリレーinとくしまは、愛媛県より、日本原水爆被害者団体協議会四国地区代表理事の松浦秀人さんをお招きし「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平和賞授賞式～」をテーマにお話しいただきました。広島の原爆で被爆した松浦さんのお母さんの体験談や被爆者が実際に目にした惨状などのお話を聞く貴重な機会になりました。

会場での取り組みのあと、参加者でアピール行進を行い平和への願いを共有する取り組みになりました。

平和の横断幕は、高知県から愛媛県、徳島県、香川県へ引き継がれ、四国４県を巡り、８月４日の広島市民平和行進へ想いを繋ぎました。

参加者の感想…

被爆体験を語ることは、被爆者にとってつらいことという言葉に共感しました。使命感をもって活動されている皆様に感謝します。

核兵器の恐ろしさがエピソードを通じて知ることができた。自分も語り継いでいきたいと思った。貴重なお話しありがとうございました。

若い人も含めて平和の思いがひしひしと感じられるイベントでした。

など、平和について考える一日になりました。

げんきっず 第10回 運動会ごっこ

2025年 11/10(月) 10:00～11:30　参加無料

場所：徳島県立障がい者交流プラザ体育館

かけっこやサーキット、親子ダンス、リズム体操などで楽しく体を動かして、お子さんとの大切な時間を過ごしませんか？
（競技は変更になる場合があります）

親子限定25組まで 0歳児～未就園児対象

申込方法
二次元コードをスマートフォン、タブレットで読み取り、申込フォームに入力してください。

申込締切 10月24日(金)まで

お問い合わせ：とくしま生協 企画部 TEL088-698-0505

余郷（よごう）先生の 読み聞かせ教室

参加費無料

子育て中のみなさまへ
毎回好評の"絵本の読み聞かせ教室"です!
お一人でも、お子様といっしょでも、ぜひご参加ください!

2025年 10/10(金) 10:30～12:00

場　所
とくしま生協コープ北島組合員活動室
板野郡北島町中村字東開17番地

募　集
先着30人
親子でもお一人でもお申し込みいただけます。

申込方法 9/1(月)～
下記の二次元バーコードを読み取ってフォームからお申し込みください。
(定員になり次第、受付終了となります)

お子さまにはジュースと、おやつがあるよ!
お気軽にお申し込みください。

講　師
鳴門教育大学 大学院
国語科教育学
余郷　裕次 教授

鳴門教育大学大学院にて絵本の読み聞かせの効果の分析など研究されています。絵本の仕掛けや読み聞かせの効果やコツについて、一緒に楽しく学びましょう。

お問い合わせ：とくしま生協 企画部 TEL088-698-0505

BEST SHOT ベストショット!今月の一枚

広島県広島市　【被爆者が描いた原爆の絵】碑
広島市内には【被爆者が描いた原爆の絵】碑が10基ありましたが、今年7月に11号基が建設されました。原爆ドームを望む広島市中区本川町の相生橋西詰河川緑地に設置されています。広島平和公園の近くで多くの方に見ていただける場所です。被爆者の想いが感じられる作品です。　野球少年

お写真募集
皆様のご自慢の写真をお待ちしています。100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。
webmaster-t@tokushimaseikyou.or.jp
・メールの件名に「ベストショット」とご記載ください。
・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、全て掲載されるものではありません。

編集後記

こんにちは、みぃです!今月号をもって約10年在籍させていただいた機関紙委員会を卒業することになりました!コラムやクロスワードを交代で担当したり、レシピの紹介にも携わらせていただいたり、外部への取材なども度々参加させていただき、多くを学ばせていただきました。今後は、一読者として「阿波展望」を毎月楽しみにしたいと思っています!長い間ありがとうございました。　（みぃちゃん）

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。