防废康







キレイに

https://www.tokushimaseikyou.or.jp

(夏休み企画/ コープのお店で

「店員さん体験」を開催しました!

8月8日(金)コープ北島にて「店員さん体験」企画を開催しました。13組31名(大人13名、子ども18名)が参加し、お魚部門、 お肉部門、お野菜・果物部門、お総菜部門、乳製品部門の5つの部門に分かれて仕事を体験しました。

はじめに、コープ北島の三宅店長より、とくしま生協のお店で大切にしていること、体験するために気をつけてほしいことに ついて説明がありました。その後、みんなでバックヤードの見学をおこない、各部門に分かれて品出し体験、おすすめ商品の 試食、試食の提供などの仕事を体験しました。最後に参加した感想を発表し、修了証書を受け取りました。

∖品出し体験/



参加者の感想

- ●お店の中(バックヤード)が見れて良かった。
- ●お客さん(組合員さん)が試食してくれて うれしかった。
- ●お店の店員さんが優しかった。(保護者)
- ●夏休みに貴重な体験をさせていただき ありがとうございました。
- ●子どもが自分で考えて動く姿が見えて 感動しました。

誰かの笑顔につながるお買い物 ~エシカル消費~

CO·OP商品が推進する取り組みをシリーズでご紹介

環境資材の環境配慮【便利の「先」と使った「後」を考 プラスチックの環境対応 私たちのくらしと社会、経済に深く浸透した便利な素材、プラスチック。便利のその先 を見据え、プラスチックとどう向き合うか、CO・OP商品ではプラスチック容器重量の 削減や再生プラスチック容器重量の削減や精製プラスチック・植物由来プラスチック への切り替えなど、できることから取り組みを始めています。

√プラスチックの環境負荷を軽減する4つの方法 //





3種のナッツが



洗剤・シャ 回収ベットボトル 詰替用規格 の配置

セフターENERGY (エナジー)抗菌・防臭 (濃縮コンパクト)

リサイクル



再資源化·再生

を原料とする包

材の利用を推進



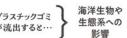
植物由来プ ラスチックの 利用を推進

バイオマス 植物由来素材利用



プラスチックと環境問題

が流出すると…





焼却すると…

地球温暖化 への影響



石油から 作り続けると…

原料の化石燃料は、 使い続けると枯渇してしまう



き入れてできあがり。

す。レンチンした具をのせて玉子1個をと

私の冷凍食品活用術

当に良かった…。といつも思います。 す。冷食が充実した時代に子育てできて本 かけやサケフレークをかけてあたえていま 便利で、おかずはチン。あとはご飯にふり 材をそのまま冷凍した市販品です。本当に ほとんど作り置きして冷凍したものと、素 1歳になったばかりの我が子の離乳食は、

【阿南支所 ゆきちゃん】

きると思います。 で、具材を変える等すればいろいろ応用で い冷凍食品の味の調節にもちょうど良いの 多いです。カサ増しになるし、濃い味が多 食には、白ごはんを加えて調理することが めしやチャーハン、ピラフ等ごはん系の冷 活用というわけではありませんが、そば

うさぎ**]**

徳島南支所

●冷凍保存

す。(パセリ、大豆など)毎朝、牛乳に混ぜて にかくミキサーで粉々にして冷凍保存しま 人からもらったりして大量にある物はと

徳島南支所 プヨプヨ

▶冷凍食品活用術

味はみりん、めんつゆ、しょうゆなど適当で ・ボリュームアップカツ丼 、銀座梅林のヒレカツ丼の具 玉ねぎ、しいたけをスライスして煮ます。

り、レンチンしたからあげをカットしての いただきます。 せるだけ。和風ドレッシングやマヨネーズで ・鶏サラダ(若鶏からあげ) レタスやキャベツでグリーンサラダを作

板野支所 三布 70 歳

れからも安心できる生協さんの冷食にお

世話になります。

【阿南支所

マヨネーズでソースを作ってかけたり…こ

●もってこい

生協の商品です。メインとなり、時として 埋めたい!という時にもってこいの冷凍食 かありません。あー、このスペースを何かで 名脇役となり…高校生2人プラス夫婦2 してくれています(笑)私が利用するのは、 人の毎日のお弁当作りで大活躍というし 冷凍食品…毎日のお弁当でいい仕事を

美馬支所 どんぐりコロコロ

お弁当の主役

が余ると冷凍して翌朝お弁当に入れたり が私は重宝しています。前日にハンバーグ べてがあります。特に自然解凍できるもの しています。味は全く変わらないです。お 冷凍食品といえばお弁当の主食、副菜す

名西支所 62 歳

客様のときに使える便利さで、いつもストッ ミックスベジタブルは好きで良くつかって とパン粉が美味しいと思いました。急なお 気に入ったアジフライはふわふわの魚の身 コープの商品全て使ってみましたが、特に います。フライはアジフライが好きです。 炊事が大変だから夏は良く使っています。

美馬支所 パッチワーク】

べたことのない味」と言う。今まで何度も 協の冷食がストックされているが、身体が 剤が届けられ、車から降りることなく帰宅。 ので内科を受診?(駐車場の車中で待機) 気づかぬ程で冷食も進化しているようだ。 だるくてやる気なし。手間をかけずチンす さぁ困ったのが食事の準備。冷凍室には生 食材を加え、手間をかけて出した冷食とは るだけで主人は「これおいしい‼今まで食 鼻穴に綿棒を入れられてのコロナ検査・そ して陽性)隣接する薬局から熱を下げる錠 先日2数年ぶりに3度越えの熱が出た 【美馬支所 すずくん

便利な世の中

最近のあなたの

はまっている物・人・活動・食べ物など、 あなたの推せんしたい「推し」を 教えてください。

少ししか使わないので残りはすべて冷凍庫 ドアイスクリーム」です。これらはいつも冷 ピングにしたりそのまま食べてもおいしい 私のお気に入りは、毎日ヨーグルトのトッ の中になったなぁとつくづく思いますヨ。 ないぐらい新鮮でおいしいです。便利な世 てもらっています。配達のない日、冷凍食品 は必須アイテムです。野菜や肉を買っても 「3種のぶどうミックス」と「ニュージーラン ハー今の冷凍食品は昔と違って生と変わら 一人暮らしで毎日生協のお弁当を配達し

三原沙智(美馬)/小原サヨ子(名西)

思っている事など、何でも記入してください。

想などもお待ちしております。

せていただきます。

高麗夏海(板野)/児戸ともか(阿南)/岩内都子(徳島南)

|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

12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

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

田宮のばあば 76 歳

名西支所

でとじて丼にしたり、チキン南蛮なら卵や ロカツならだししょうゆや玉ねぎと煮て卵 凍食品だとは気づいていません。例えば えるだけで豪華になるので家族は多分冷 きるようにしています。そして少し手を加 せるので何品かは必ず冷凍庫にストックで サッと調理したり解凍するだけで食卓に出 か購入しません。そして時間のない時でも 安心安全で信用できる生協さんのものし 私は冷凍食品は産地も書いてくれていて 当が明るくなります。 ています。電子レンジで1分程温め やほうれん草です。お弁当の彩に使っ ると色あざやかな緑に戻り、お弁 凍野菜を使います。主にブロッコリー すが、季節的に途切れている時に冷 旬の野菜を使うようにしていま 【徳島南支所

あまのつち

58 歳

パンに挟んだり。大容量で割安に販 ちろんですが、いちばんのお勧めは 助けられています。冷凍野菜はも 売してほしいぐらいです。 セージの替わりにホットドッグ用の いうときに替わりに入れたり、ソー けど豚肉がない、あっても面倒…と お弁当にも便利。酢豚を作りたい 300g」。冷めても柔らかいので 「国産若鶏からあげ和風しょうゆ味 生協で買う冷凍食品にはとても

板野支所

N

海水浴

より 8月27日(水)

- ●監事会議事録
- ●各部門から2025年度上半期の まとめと下半期のすすめ方
- ●宅配事業のまとめ
- ●店舗事業のまとめ
- ●中四国地連ニュースレター ●非常勤役員出張報告書
- 記念講演の開催について ●「ろうきん子ども食堂体験」開催

● 「国際協同組合年(IYC2025)」

- 報告ならびに協賛のお礼 ●7~8月度の活動及び概況報告
- ●組合員・共済・供給・出資金の状況 ●7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 ●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

協議・決定された主な内容

●2025年度理事会役割分担に ついて

出資金

6月末:3,129,907千円 7月末:3,135,231千円 (+5,324千円)

- ●7月度仮決算報告について
- ●2025年度「あなたの声をきかせて
- ね(アンケート)」実施に向けて ●検査室のコープしこく移管について

- ●中四国地連管内生協供給状況
- はじめまして!今号より機関紙委員会に参加させていただくことになりました。皆さんと生協の魅力や活動を楽しく共有できる紙面づくりを目指します。よろしくお願いいたします。(ミント)

「揚げなす」は便利です。①電子レンジで

便利です

費者情報

このコーナーは、「徳島県消費者情報センタ 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



解約したはずなのに…サブスクの解約トラブルにご注意!

「2か月前にアプリでサブスクの無料お試しに登録した。アプ リを削除して無料期間内に解約したと思っていたが、今月分の 利用料金が請求されていると分かった。返金してほしい」とい う相談が寄せられました。サブスクリプション(サブスク)は、定 められた金額を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサー ビスを利用できるサービスです。無料体験などお試しで利用で きる場合がありますが、お試し期間内に解約しなければ、多く は自動的に有料サービスに移行します。解約の際は、事業者の 定める方法で解約手続きをとる必要があり、アプリを削除する だけでは請求は止まりません。サブスクの申し込み時には、契 約条件と解約手続きの方法を必ず確認し、IDやパスワードは保 存しておきましょう。また、クレジットカードやキャリア決済の明 細は毎月確認しましょう。心配な場合は、お近くの消費生活セ ンターにご相談下さい。

太陽光パネルの無料点検に注意!

「『消費者庁からの依頼で太陽光パネルの点検に来た。ドロ ンを飛ばし無料点検してあげる』と業者が来訪し、後日点検 を受けることになったが、何か勧められないか不安だ」など太 陽光発電設備の点検に関する相談が多く寄せられています。事 例のように、消費者庁が業者に太陽光パネルの無料点検を依 頼することはありません。また、無料点検後に、パネルの修理を 勧められたり、高額な家庭用蓄電池の設置を勧誘されたりする スもあり注意が必要です。突然訪問販売で勧誘されても、 その場で契約せず、必要であるならば複数社から見積もりを取 り、比較検討しましょう。不要な場合はきっぱり断ることが大切 です。また、訪問販売で契約した場合、契約書面を受け取った 日から8日間はクーリング・オフが可能です。心配なことがあれ ば、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 ぐ188

とヨーグルトを入れてミキサーにかけ、ビ タミン補給してます。外で飲むスムージー より一段とおいしいです。 夏になると出てくる冷凍フルーツに牛乳

【徳島南支所 マリーゴールド】

ビタミン補給

進歩し、おいしく簡単でとても重宝してい

感をもっていました。でも今は冷凍技術も でなければと冷凍食品を使うことに罪悪

子どもの弁当を作っていた頃は、手作り

)罪悪感

【名西支所 KEIKO

71

用しています。美味しいですよ♪ 鶏のから揚げ冷凍をチン‼と(酢鶏?)利 酢豚をよく作るのですが、豚肉の代わりに う時、冷凍庫をのぞき込んでいます。私は ね。おかずを作り終え、あと何か1品と思 凍食品。現在も無くてはならないものです

板野支所 カフェオーレ

いっぱいです

比べものにならない

ほぼからっぽでした。食事の準備が大変な 庫がいつぱいです。 けど、冷凍のチンはサクサクに仕上がって チンでもそうざいのチンはベチャッとする 時はスーパーでそうざいを買ってきてチン 食事がおいしくなりました。おかげで冷凍 ロッケやとんかつを買うようになって、同じ して食べていました。生協さんで冷凍のコ 生協さんを始める前は、うちの冷凍庫は

にかけたり、使い方いろいろです。

【徳島南支所

にしちゃん

73 歳

③油なしでひき肉といためて中華風に味 ②温めて南蛮酢に漬ける南蛮酢漬けとか チンしてかつおぶしめんつゆで煮浸しとか

付けしたり④トマトソースとスパゲッティ

カト子

美馬支所

子どものお弁当時代から欠かせない冷

■冷え冷え

はちみつを足していただきます。冷え冷え ヨーグルトが好きでよく食べるのですが、 夏は冷凍のまま混ぜて甘みが欲しいときは、 フルーツ系を常備しています。プレーン

ない時、急に来客があった時、とても重宝し はんの仕度をしたくない時、買い物に行け 冷凍うどん、ラーメン、冷凍ひき肉など、ご ものにならない。その為に冷凍庫も購入。 ています! 冷凍食品の品数、おいしさは以前と比べ

阿南支所

N O

おたよりカード

●クイズの解答

Δ	R	C	D	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(○・×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:10/17(金)提出分まで

ドパズル ロスワ

で美味しいです。

【名西支所

み

パズル作成/こうたん

の方にプレゼント

使用料を意味する名詞印税または(著作権などの)

① あられより大きい氷の粒② ○○◆悪い③ つらさに耐えて仕事をする

熟睡していて何も知らないこと

つらさに耐えて仕事をすること

正解者の中から生協割引券(500円)を

⑥ ストライキの略

マスの文字を使って言葉にしてください。 答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。

〇〇より量、〇〇が落ちる

メカニズムの略

○○がいい・○○を担ぐ

その社会や集団に古くからいる人 相撲における動作のひとつ

正気の〇〇・ごぶ〇〇

ヨコのカギ

- ⑦ スズキ目タイワンドジョウ科に分類される 淡水魚の総称
- ⑧ 裁縫のとき、針に通して使うもの
- ⑨ 失敗・過失などを許すこと
- ① 日本の様式やスタイルを指し、 日本の風情という意味
- ③ 主にスコットランド原産とされる犬種
- (14)朝・昼・○○
- ⑯ 英語の文法で数えられない名詞のこと
- 20 日本の夏祭り、特に青森県で行われる祭りの一種

シ	² =	³ ウ	4シ	⁵ ユ	ウ	⁶ ビ	8
⁷ ユ	ウ	ス。	ズ	Ξ		ン	号
⁸ ク	サ		9		⁹ ネ	ジ	の答
¹⁰ 5	ン	¹ ス		¹² チ	ギ	3	え合
1		13 7	ال	IJ		ウ	わせ
	¹⁵ サ	1	ウ		¹⁶ +		
¹⁷ チ	サ	ン	チ	シ	3	ゥ	

先日、エアコンと電子レンジが同時に故障しました。車のミラーのモーター交換もあり、予想外の出費でした・・・。(スター)

今年もげんきっず運動会ごっこ開催します。 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、子ども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)先生には、とくしま生協のげんきっず体操でも大人気の【喜多知子先生】が来てくれます。

日時

2025年 11月10日(月) 10:00~11:30

場所

徳島県立障がい者交流プラザ体育館(徳島市南矢三町)

準備物

飲み物・タオル・着替え など (各自必要な物)

対 象

親子限定 25組まで (1歳児~未就園児)

お申込みフォーム

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 入力いただくか、右記用紙に必要事項をご記入の上、10月24日(金)までに 配送担当者orお店のサービスカウンターまで提出ください。



お問い合わせ... とくしま生協企画部 🛜 🛛 🖁 – 6 🤈 🕏

保護者の同伴は1名で

お願いします。 (※子ども2名の場合は保護者2名迄)



【"げんきっずうんどうかいごっこ"参加申込書】 ※申込書は担当者への手渡しか、注文書へのクリップ留めでご提出願います。

お名前			様	お電話	_	-	_	
組合員コード				同行する 保護者の人数				人
ご住所	〒 −		·					
子ども さんの	ふりがな			子ども さんの	ふりがな			
お名前		ちゃん(歳)	お名前			ちゃん(歳)

⇒10月24日(金)提出締切 とくしま生協 企画部行

基礎体力作り・リズム運動・体操・マット運動などを 行います。藍住町を拠点に親子体操から、幼児、小学生に 体操を指導している「喜多 知子(きたともこ)」 先生 に指導していただきます。

開催日

毎月第1金曜日

時間

10:30~11:30

場所

コープ北島 組合員活動室

1歳半以上で自立歩行が

できるお子さん

お子さん一人 200円

参加費 申込

事前の申し込みが必要です。 開催週の月曜日10:00より電話で受付けます。

げんきっずくらぶ

一緒に唄ったり踊ったり、絵本を読んでもらったりetc・・・。 楽しい時間を過ごせる"げんきっずくらぶ"を各地で開催 しています。お気軽にご参加ください。

対象

年齢制限はありません

参加費

お子さん一人 100円 (ジュース付き)

申 込

二次元バーコードを読み取って 入力フォームから事前にお申し込みください。 げんきっずくらぶ あなん

不定期開催

【 時 間 】10:00~11:30

とくしま生協阿南支所 組合員活動室

(阿南市新野町大歳390番1) TEL.0884-36-3811

げんきっずくらぶ みま

不定期開催

時間 10:30~11:30

とくしま生協美馬支所 組合員活動室 (美馬市美馬町字中通173番地)

TEL.0883-63-5533

げんきっずくらぶ きたじま

毎月 第4月曜日

時間 10:00~11:30

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) 企画部 TEL.088-698-0505

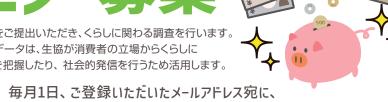
開催日はフォームでご確認ください

げんきっず体操のお申し込みや、お問い合わせはこちら とくしま生協 企画部 tel.088-698-0505

<u> 2025年 ご協力頂ける<mark>20~40代</mark>の方ぜひご応募ください!!</u>

• くらしの訓

毎月の家計をご提出いただき、くらしに関わる調査を行います 提出頂いたデータは、生協が消費者の立場からくらしに 関わる問題を把握したり、社会的発信を行うため活用します。



入力用の調査票を送付致します。1ヵ月分の家計を記入頂き、

翌月にご提出して頂きます。スマートフォン・PCから回答ができます。

喜多知子先生

先着10組



2026年2月~2027年1月まで 同時に実施する「消費税しらべ」

2025年10月1日~11月30日

(応募多数の場合は抽選になります。12月中に結果をご連絡致します。)

20~40代の組合員の方

(任意)にも12ヵ月ご協力頂いた方には、

お申込みフォーム

国XXX国

右記のQRコード、またはURLよりご登録 http://step.jccu.coop/kakekura



お問合せ: 日本生活協同組合連合会 政策企画室 MAIL:seisaku@jccu.coop

ベストショット! 今月の一枚

葉っぱ



広青森県青森市【三内丸山遺跡】

ずっと行きたかった青森県の三内丸山遺跡を訪ねま しした。縄文時代前期~中期(約5900~4200年前) の大規模な集落跡には堅穴建物や堀立柱建物跡な どが復元されていて現在も発掘調査が進んでいま す。「どこでもドア」があったらなぁ~ 2021年にユ ネスコの世界文化遺産に登録されました。

写真掲載者には粗品進呈いたします。

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

-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。









最近、料理を始めました。いままで も自分が食べるだけの簡単な食事 はたまに作っていましたが、家族に 振る舞う食事作りはしたことは殆 どありませんでした。コープのお

店で「トンカツ」用の豚肉が安くなっていたのでチャレンジ!肉を叩き、 小麦粉に卵とパン粉。下準備の大変さを痛感。揚げるのも目が離せま せん。妻への感謝と冷凍食品のトンカツの手軽さを肌身で感じました。