

とくしま生協
機関紙

あわてんぼ 阿波展望

とくしま生協

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

11月号
No.439
2025



公式Instagram

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。

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

ブロッコリーと炒り卵の ごまドレサラダ



調理時間 5分

〈材料(4人分)〉

CO・OPブロッコリー…………… 180g
CO・OP深煎り胡麻ドレッシング… 大さじ3
水…………… 大さじ1/2
たまご…………… 2個

〈作り方〉

- 1 フライパンに凍ったままの「CO・OPブロッコリー」と水を入れてふたをし、2分ほど中火で蒸し焼きにする。ふたをあけ、余分な水分があればキッチンペーパーでふき取る。
- 2 「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」を加えて全体をさっと混ぜ合わせたら、ブロッコリーをフライパンの端に寄せて、割りほぐしたたまごを流し入れる。
- 3 菜箸で大きくかき混ぜながら、たまごに火が通るまで炒め合わせる。

子育て層
向け

鶏と厚揚げの ナポリタン風ライス



調理時間 15分

〈材料(4人分)〉

CO・OP便利なクッキングミニ厚揚げスライス… 140g
CO・OP日本のトマトケチャップ…………… 大さじ4
鶏もも肉…………… 1枚(300g)
塩、こしょう…………… 少々
きょうばつ…………… 1/4個(250g)
しめじ…………… 1袋(100g)
サラダ油…………… 大さじ1/2
コンソメ(顆粒タイプ)…………… 小さじ1
ご飯…………… 2.5合分(約800g)
粉チーズ(お好みで)…………… 適宜
パセリ(みじん切り)(お好みで)…………… 適宜

〈作り方〉

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをして下味をつける。
- 2 きょうばつは3センチ角のざく切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、「CO・OP便利なクッキングミニ厚揚げ スライス」を凍ったまま入れる。空いたところに鶏肉を皮目を下にして入れ、3分焼く。焼き色がついたら裏返し、きょうばつとしめじを加えてふたをして4分蒸し焼きにする。
- 4 全体に火が通ったら「CO・OP日本のトマトケチャップ」、コンソメを加えて炒め合わせる。
- 5 器にご飯と④を盛り、お好みで粉チーズとパセリをふる。

子育て層
向け

鮭と焼きれんこんの ハニーマスタードソテー



調理時間 20分

〈材料(4人分)〉

CO・OP粗挽きハニーマスタードドレッシング… 大さじ4
生鮭…………… 3〜4切(320g)
塩、こしょう…………… 各少々
薄力粉…………… 大さじ1/2
れんこん…………… 200g
舞茸…………… 1袋(100g)
豆苗…………… 1/2袋(50g)
サラダ油…………… 大さじ1

〈作り方〉

- 1 生鮭はひと口大に切り、塩、こしょうをふり薄力粉をまぶす。れんこんは皮ごとよく洗い、1センチ幅の半月切りにする。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。豆苗は3等分の長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を半量(大さじ1/2)入れて中火で熱し、①の生鮭を片面2分ずつ中まで火が通るよう焼き、一度皿に取り出しておく。
- 3 フライパンに残りのサラダ油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、れんこんを入れて焼き色がつくまで片面2分ずつ焼く。舞茸を加えて全体に火が通るまで炒め合わせる。
- 4 ②の鮭を戻し入れ、「CO・OP粗挽きハニーマスタードドレッシング」を加えて全体を温めながら和える。
- 5 器に豆苗を敷き、④を盛る。

子育て層
向け

枝豆がんもの カリッとチーズ焼き



調理時間 10分

〈材料(3人分)〉

CO・OP枝豆がんも…………… 6個
CO・OPとろけるスライスチーズ…………… 3枚
サラダ油…………… 小さじ1
トマトケチャップ…………… 適量
パセリ(みじん切り)(お好みで)…………… 適宜

〈作り方〉

- 1 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、凍ったままの「CO・OP枝豆がんも」を並べる。ふたをして5分ほど焼く。
- 2 裏返して「CO・OPとろけるスライスチーズ」をがんもにかぶせるようにしてのせる。
- 3 ふたをして、3分ほどチーズが溶けるまで焼く。
- 4 ケチャップを添え、お好みでパセリを散らす。

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・社会に配慮した商品
コープサステナブル

海の資源を守る

未来につながる魚を選ぶ

海の恵みは私たちの毎日の食卓に欠かせません。その海の恵みを、未来の子どもたちまでつなげていくためにCO・OP商品の取り組みを紹介します。



\\「海の資源を守る」とは\\



生産者

- ・決められた時期に決められた量を守って漁獲
- ・環境に配慮した漁法や、漁網などに工夫
- ・対象でない魚種の混獲をできるだけ防ぐ



メーカー・生協

- ・魚を知り尽くしたメーカーの熟練の技で組合員に喜ばれる商品づくり
- ・手軽に美味しく食べられるようにさまざまな工夫を発信



組合員

- ・選んで買っておいしく利用
- ・商品がどこからきたか生産者の顔を思い浮かべる



MSC「海のエコラベル」
持続可能で適切に管理された漁業で獲られた水産物につけられる認証ラベルです。

【商品の一例】
骨取り
赤魚の煮付け
(しょうゆ)



■今月のテーマ

今どきの衣替え どうしてる？

●猶予期間

この春もう暑くなってきたからと4月に毛布や冬ものの服を洗ったらまた寒くなつて…しまったのにまた出さずして、使ったのでまた洗ってしまったら寒くなつて…3回ほど同じことをくり返して何だかとても疲れたので、すぐに判断せずに猶予期間を設けることにいたしました。これだけ暑いので秋はないような気がします。夏物をすぐにしまつてしまわず、しっかり見極めたいと思います(笑)

【阿南支所 流れ星】

●今年目標

衣替え、してないです。今年の目標は衣類の断捨離なのですが、いっこうに進んでいません。

【阿南支所 ソタママ 54歳】

●暖かい

上着の洋服類は勤めていた時のものがあり、買うこともありませんが、肌着だけは洗う回数が多いので季節毎にコープのカタログで暖かい商品を選び、冷え症を守ってます。新品はとても暖かいです。

【阿南支所 ふみちゃん 90歳】

●子どもの成長を楽しむに

衣服に全く関心のない自分なので、衣替えは寒いから長そで、暑いから半そで程度の考えで、たんすの中身を出したり入れたりすることはありませんでした。でも、子どもができてからは、「この服おきに入りだつたな」。来年もまた着られるのかな？」と子どもの成長を楽しみにしたり、少しさみしくなったりしながら行っています。

【美馬支所 あーちゃん】

●楽チンです。

我が家はあまり服を持っていないのもあつて、年中羽織り物はハンガーにかけて、Tシャツ、ロンT、トレーナー、セーター等はそれぞれ分けて引き出しに入れてあります。何をどれぐらい持っているか、どんなのがあるかすぐにわかりますし、気温に応じてサッと出せるので無駄もありませんし楽チンです。

【板野支所 A.Hママ】

●気温と自分の体感

私が子どもの時は学校で衣替えの日が決まっていたので、寒いときに半そでの制服を着たりしていましたが、今は気温と自分の体感で衣服を着ています。常着はだんだん古くなるけど外出着はいつでも新しいままです。今年の夏は、ずっと暑かったのでもそれに合わせて、少しでも涼しく過ごすためにノースリーブの服を新調しました。

【美馬支所 パッチワーク】

●6畳2間の衣装部屋

衣替えは数年前からしていません。着道楽の私は6畳2間を一人で衣装部屋にしていますが、それでもギッシリ。ハンガーラック×3台、フローゼットに花嫁だんすに…本当は季節ごとに入れ替えができるよう整理したいのですが、とても追いつきません。何しろ常に服が増えていきますので。

【名西支所 み】

●スーツケース

スーツ・コート等はカバーをかけてフローゼットにオールシーズンするしています。たためるものは夏・春秋・冬とわけて持ち手のついた衣装ケースに入れ、今使うものを上にのせてそこから出し入れます。タンスは全て捨てました。日常着るものは安いスーツケースに入れて地震の時3日分持ち出せるようにしています。老いて楽しめています。

【徳島南支所 すいせん】

●よそゆきとふだん着

米寿に近い年齢になると出かけるのは病院やデイサービスでお世話になる事ぐらいです。子どもの頃から若い時は外出用(よそゆき)の服とふだん着は別にしていました。今は衣替えと言っても数年前に着ていたもので間に合います。ときどき、生協にある服を買うのが楽しみです。今年はいつになったら秋の衣替えができるのでしょつ…。

【美馬支所 F.O】

●ローテーションタイプ

基本は、夏物、冬物、合物の3セットに分かれていて、合物は取り出しやすい所に置いておきます。合物がタンスに入っている時は、夏物もしくは冬物が取り出しやすい所にあるというローテーションタイプにたどり着きました。衣替えの時はお洋服が新しくなったようでも楽しいものです。

【美馬支所 スノーピーラブ 61歳】

●大変

衣替えはいつも二日かけてしています。早すぎると入れ替えたあと、また出してとなるのでオールシーズン役立つ服を数枚、1つのケースにいれて季節の変わり目だけその中から使用します。フリーニングも、もう着ないと思うまで待つて出します。年末の大掃除におとらず大変です。

【徳島南支所 マリーゴールド】

●衣替え…

独身の頃の私は、すべての衣類をとり出して総入れ替えをしていました。それなりに本格的(?)な衣替えだつたように思います。ところが、今の私は必要に応じて、その時に必要になったものを取り出して着用しているありさま。結果としてなーんだ、数着分の服で生きていけるんだ！と実感する今日この頃(笑)

【美馬支所 満腹】

●タイミングが…

ここ数年、衣替えの時期って本当に難しい。涼しくなってきたかなーと思ったら暑いし、暑いなあとと思ったら寒い日があつたり。今年の夏は長いな。朝は少し暑さがましになってきたような気がするけど、昼間は暑いな…。また衣替えのタイミングがわからなくなっている…。

【板野支所 ぽんちゃん】

●9月号の当選者

クイズの答えは **オ ツ キ ミ** (お月見)

*応募総数 / 161名 *正解者 / 159名

真鍋洋子(美馬) / 井坂英津子(阿南) / 田首恵美子(徳島南) / 川井ふみ子(板野) / 岸田保子(名西) / 小倉彩夏(美馬) / 坂谷順子(阿南) / 河内光枝(徳島南) / 新見均(板野) / 森岡いづみ(名西)

組合員さんの
お便り 大募集!

1月号のテーマは
私のカラオケエピソード

1/19はカラオケの日です。
みなさんのカラオケにまつわる
エピソードを教えてください

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。
1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

9月24日(水)

報告された主な内容

●8月度決算報告について
●監事会議事録
●2025年度上半期のまとめについて
●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(網厚あげ4個)
●2025年度 第3次人事異動について

協議・決定された主な内容

●役員人事検討委員会からの
答申

●非常勤役員出張報告書
●8～9月度の活動及び概況報告
●組合員・共済・供給・出資金の状況
●8月度供給未収金等の状況
●エリア交流会報告書
●2025年度第1回役員人事検討
委員会議事録
●総代会プロジェクト議事録
●スマイルプロジェクト議事録
●平和委員会議事録
●食育委員会議事録
●くらし助け合いの会議事

● 出資金 ●
7月末: 3,135,231千円
8月末: 3,133,651千円
(-1,580千円)

迎春おすすめ商品

昨年かに人気no.1

可食部約11~14cm
※発泡スチロールでお届けします
1103 冷凍 ミニスーパー
加圧地:愛媛県
しゃぶしゃぶ用
生ずわいがに(大)
500g(18~25本) 【賞】1年
【原】ずわいがに:ロシア・北米等
大晦日宅配チラシ7,280円(税込7,862円)
予約価格 **6,980円**
本体 (税込7,538円)

昨年かに人気no.2

可食部約11~14cm
※発泡スチロールでお届けします
1157 冷凍 日ヨシネフーズ
加圧地:愛媛県
ボイルズワイガニ
棒肉(大)
800g(28~36本) 【賞】1年
【原】ずわいがに:ロシア・北米等
大晦日宅配チラシ11,800円(税込12,744円)
予約価格 **11,500円**
本体 (税込12,420円)

今回のみ

1145 冷凍 コープラスフーズ
加工地:徳島県
産直味わい豚
しゃぶしゃぶセット
850g(ロース550g・バラ300g)
【賞】90日
特別価格 **2,480円**
本体 (税込2,678円)

※昨年ご利用の組合員さんの声
家族が帰ってきた時に、喜んで食べています。
柿の葉ずしを巻いている葉の香りが良いです。

1201 製造地:奈良県
ヤマト
柿の葉ずし詰合せ
鯖10個・鮭10個(メーカー包装有り)
【消】11月1日23時まで。
【原】米:新潟県/鯖:国産/さけ:チリ
大晦日宅配チラシ2,980円(税込3,218円)
予約価格 **2,880円**
本体 (税込3,110円)

※昨年ご利用の組合員さんの声
佐のま温められるのが簡単でいいし、美味しかった。

1187 冷蔵 クミヒロ
加工地:広島県
瀬戸内海産殻付きかき
缶焼き(説明書付)
2kg(約30~50粒)【消】11月1日まで
※生育状況により、粒数にバラつきが生じます。
※発泡スチロールでお届けします。軍手・かきナイフ付です。
【原】かき:瀬戸内海産(広島県・兵庫県・香川県)
大晦日宅配チラシ3,980円(税込4,298円)
特別価格 **3,980円**
本体 (税込4,298円)

1156 冷蔵 タケノハム
製造地:大阪府
国産牛
ローストビーフ
ローストビーフ160g×2、
ローストビーフソース20g×4
【賞】115日
特別価格 **2,980円**
本体 (税込3,218円)

2025.10.10(金)
組合員活動

余郷先生の読み聞かせ教室開催しました!

毎年好評の「余郷先生の読み聞かせ教室」。今年も、「コープ北島」の組合員活動室にて開催されました。大人27名、子ども23名が参加しました。

余郷先生からは実際に絵本を読みながら、「読み聞かせを行う際に心掛けること」「絵本作家が伝えたいこと」「読み聞かせを聞いた子どもの心理」など、多彩な内容の話を聞くことができました。

参加者の感想

★非常に楽しく、面白く、拝聴させていただきました。
理論的ではあるものの、とても分かりやすく噛み砕かれたお話で、大変勉強になりました。
しっかり家での読み聞かせも毎日行いたいと思います。

講師プロフィール

よ ぎょう ゆう じ
余郷 裕次 特命教授
鳴門教育大学大学院
高度学校教育実践専攻(教科・総合系) 教授
国語科教材のあるべき姿の解明を目指して、中等国語教材史研究に取り組んできました。現在は、絵本モニタージュの効果の分析と絵本の読み聞かせの効果の分析など研究に取り組んでいます。

BEST SHOT

ベストショット!今月の一枚

美馬市協町のうだつの町並みを訪ねてきました。明治時代頃のものを中心として江戸中期~昭和初期の85棟の伝統的建造物が建ち並んでおり、近世・近代の景観がそのまま残されています。訪問した9/26は地域の小学生が描いた短冊が揺れるたくさんの風鈴の音色で、さらにいい雰囲気でした。野球少年

写真掲載者には粗品進呈いたします。

お写真募集

皆様のご自慢の写真をお待ちしております。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@tokushimaseikyoku.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

私の「衣替え」は、衣替えの時に、着ていない服、合わなくなった服を処分しながら整理しています。子ども服は、まだ使えるような物は、お友だちに譲ってリサイクル。服を整理して、数を減らすと心もスッキリします。子ども服はどんどんサイズアウトするので思い出と共に整理して減った分少し新しい服を購入して気分転換をしています。年に2回持ち物を見直すチャンスになりますね。(こうたん)