

とくしま生協  
機関紙

あ わ て ん ぼ

# 阿波展望



<https://www.tokushimaiseikyou.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

コーポで  
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

コーポ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。

子育て層  
向け

### プロッコリーと炒り卵の ごまドレサラダ

胡麻ドレッシングだけで  
手軽に味が決まる!



調理時間 5分

材料(4人分)

CO-OPプロッコリー ..... 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

つくり方

- フライパンに凍ったままの「CO-OPプロッコリー」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。
- 「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、プ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。
- 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

### 鮭と焼かれんこんの ハニーマスターードソテー

お子さんも喜ぶ魚メニュー。  
ごろごろ根菜でボリューム満点!



調理時間 20分

材料(4人分)

CO-OP粗挽きハニーマスターードドレッシング ..... 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

つくり方

- 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。
- 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いく。
- 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。
- ②の鮭を戻し入れ、「CO-OP粗挽きハニーマスターードドレッシング」を加えて全体を温めながら和える。
- 器に豆苗を敷き、④を盛る。
- 器に豆苗を敷き、④を盛る。

子育て層  
向け

### 鶏と厚揚げの ナポリタン風ライス

ナポリタン風の味付けで  
人気抜群のワンプレート!



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  
鶏モモ肉 ..... 1枚(300g)  
塩、こしょう ..... 少々  
きやべつ ..... 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

つくり方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをして下味をつける。
- きやべつは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。
- 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、きやべつとしめじを加えてふたをして4分蒸し焼きにする。
- 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。
- 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

### 枝豆がんもの カリとろチーズ焼き



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

つくり方

- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、「CO-OP枝豆がんも」を並べる。ふたをして5分ほど焼く。
- 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。
- ふたをして、3分ほどチーズが溶けるまで焼く。
- 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

#### 「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ができるだけ防ぐ



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
- 手軽においしく食べられるようにさまざまな工夫を発信

#### 未来につながる魚を選ぼう

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  
いくためにCO-OP商品の取り組みを紹介します。

12 つくる責任  
つかう責任



14 海の豊かさを  
守ろう



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つたらまた寒くなつて…しまったのにまた出してきて、使つたのでまた洗つてしまつたら寒くなつて…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もしますが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】

### ● 今年の目標

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

【阿南支所 ソタママ 54歳】

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、冷え症を守っています。新品はとても暖かいです。

【阿南支所 ふみちゃん 90歳】

### ● 暖かい

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へで、たんすの中身を出したり入れたりすることもありませんでした。でも、子どもができたからは、「この服おきに入りだつたなー。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、少しだみしくなつ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って、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います。何をどれぐらい持つているか、どんなのがあるかすぐにわかりますし、気温に応じてササッと出せるので無駄もないです! 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もでも新しいままで。今年の夏は、ずっと暑かつたのでそれに合わせて、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 パツチワーカ】

### ● 6畳一間の衣装部屋

衣替えは数年前からしていません。着道楽の私は6畳一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、ク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ます。

【名西支所 み】

### ● 大変

衣替えはいつも一日かけてしています。早すぎると入れ替えたあと、また出してもなるのでオールシーズン役立つ服を一枚、一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。クリーニングも、もう着ないと今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】

【徳島南支所 すいせん】

スーツ・コート等はガバーをかけてクローゼットにオールシーズンつるしています。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、今使うものを上のせてそこから出し入れします。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。老いて樂しています。

### ● 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が多いです。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。今は衣替えと言つ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樂しみです。今年はいつになつたら秋の衣替えができるのでしょうか…。

【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ます。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つたようでいつも楽しいものです。

【美馬支所 スヌーピー・ラブ 61歳】

【美馬支所 満腹】

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(?)な衣替えだったように思います。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いる必要があります。結果として着用しているあります。そしてなーんだ、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)

### ● 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つたら寒い日があつたり。今年の夏は長いなー。朝は少し暑さがマシになつてきたような気がするけど、昼間は暑いなー…。また衣替えのタイミングがわからなくなつて…。

【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。

みんな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。

初めて葉っぱです。花や木は季節になると芽吹いて花を咲かせ実をつけ紅葉して散ります。記録的な暑さの夏を越えて凄いです。でも今の時期、落ち葉のお掃除ホント大変ですね。(葉っぱ)

### 理 事 会 だ よ り 9月24日(水)

#### 報告された主な内容

- 8月度仮決算報告について
- 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(絹厚あげ4個)
- 2025年度 第3次人事異動について
- 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

#### 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

#### 出資金

7月末：3,135,231千円

8月末：3,133,651千円

(-1,580千円)

# 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。



## その電話、本当に警察ですか？

「『+』で始まる番号からカード会社を名乗る電話があり『あなたの名前のクレジットカードが不正に作られ、利用されている。県警に捜査協力しており、被害届を出してほしい』と言われた。そのまま刑事に電話を転送され、個人情報を伝えてしまったが、心配だ。」という相談がありました。他にも、下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、ビデオ電話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込まれたりする手口が報告されています。警察からと思われる電話であっても、慌てず、所属や担当者名等を聞いた上で一旦電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べた上で問い合わせましょう。「警察」と名乗られても簡単に信用せず、自分の個人情報を伝えないようにし、心配な時は、消費者ホットライン「188」や、警察相談専用電話「#9110」に相談してください。

## 「お米の詐欺サイト」にご注意！

お米の詐欺サイトに関するトラブル相談が全国的に寄せられています。徳島県消費者情報センターにも、インターネット検索で見つけた通販サイトでお米を購入したが、商品が届かず、相手先にも連絡がつかないといった相談が、6月に入って2件寄せられています。トラブルを避けるためには、注文前に「会社概要」や「お問い合わせ」、「特定商取引法に基づく表記」のページを確認し、表示されている事業者の名称、住所、電話番号などの連絡先について、再度インターネット検索で調べるなどして、不審な表示がないかよく確かめましょう。なお、注文したお米が届かないといったトラブルに遭ってしまったら、最寄りの消費生活センター等に相談するとともに、サイト上でクレジットカード情報を入力した場合は、クレジットカード会社にも連絡しましょう。

「お米の詐欺サイトを避けるためのチェックポイント」(国民生活センター)  
 ・価格が通常より不自然に安い。  
 ・事業者の連絡先が明確に表記されていない。  
 ・検索すると無関係の事業者情報など、嘘の情報が記載されている。  
 ・問い合わせの電話番号が通じない。

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
---	---	---	---	---

※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、配達担当者、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:11/21(金)提出分まで

●ほぼしつぱなし  
何年か前から、春と秋がとても短くなつて夏と冬しかないような気候になつてるので、四季がはつきりしていた頃のようには、できなくなりました。夏用も冬用も完全に片づけてしまわざ、ほぼ出しつぱなしなっています。数が少なければもっとスッキリするのですが…。まず断捨離から始めた方がよさそうです。

【徳島南支所 うさぎ】

●困っちゃうなあ♪  
今年の夏は、いつまで続くのでしょうか？夏から秋冬への衣替え。昔は子どものか制服が10月から冬服になつていましたが、今はどうなのでしょうか？9月の終わり頃、薄着、半袖衣類を片付けたようになりますが、ここ最近は10月になつても暑いとか？「困っちゃうなあ♪涼しい秋、来ないっ♪ どうしよう～まだまだ暑いかしらあ♪」

【板野支所 カフェオーレ】

●必要なだけ  
洗濯も片付けもきらいなので服は必要なだけにしているから、春夏冬と引き出しどで片づくので、年中入ったままそこから出して着ます。

【徳島南支所 すずらん】

●半袖の…  
寒暖差があるので、カーディガンやパークー類、羽織るものを使っています。年々、半袖の時期が長くなっているように思います…。汗をかいたらすぐに着ができるように心がけています。

【美馬支所 なつちゃん 48歳】

●ダンボールに6箱  
真夏用と真冬用のを少し入れ替えるだけ。あとはタンス、クローゼット。減らさなきやと思っているのに、息子がダンボールに6箱も着ない服を置いて帰った。平成生まれなのに昭和生まれの親似かな。

【阿南支所 C】

●たんす  
共働きのうえ、子どもが小さかつたので、何とか衣替えの手間を省きたいと思うようになりました。すると、手前と奥に入れるたんすを発見しました。奥に逆の季節の服を入れておき、手前に今の季節の服を引出しお入れ替えるだけでOKです。

【徳島南支所 あまのつち 58歳】

●茄子シーチキンいため  
☆レシピ

茄子は縦割りにしたあと、半月切りにしておく。フライパンに一シニクみじん切りとシーチキンの油ごと入れ、サラダ油も足し、火をつけ軽く炒め合わせる。茄子を入れ、やわらかくなるまで炒め、よく炒まつたらしょゆとみりんで味をととのえる。冷めてもおいしいですよ。

【名西支所 たかまゆま】

## クロスワードパズル

パズル作成／ミント

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の方にプレゼント！

### タテのカギ

1	2	3	4	5	6
7					
8		C	9		
10				B	
11					A
		D	13	14	
15	E				16

① 11月22日は何の日?  
② 古紙から再生紙を作ること  
③ ○○のつまり  
④ 過去の作品を最新のデジタル技術を用いて音質や画質などを向上させる作業  
⑤ ヨーロッパにルーツを持つ民族グループ  
⑥ 日本名は「ムラサキガイ」  
⑦ 頭蓋骨の中にある身体全体のコントロールを行う司令塔

### ヨコのカギ

- ① 音楽が止まった瞬間に椅子に座るゲーム
- ⑦ それ以上進めなくなること
- ⑧ 可もなく○○もない
- ⑨ 笑顔
- ⑩ 西方、西側の方角
- ⑪ 植物や人の体にあるつなぎ目や膨らんだ部分
- ⑫ 海に浮かんでいる標識となる浮体
- ⑭ 体を清潔にするための湯船や浴室
- ⑮ ボーイング737
- ⑯ 果汁などをゼラチンで固めたドイツ発祥のお菓子

1イ	2フ	ウ	3ド	4ウ	5ド	ウ
6ソ	メ		7リ	ン	ジ	
8ス	C		9ト	キ	ヨ	10ウ
ン			11キ	ク		ラ
13ボ	一	ド	14マ	ス	メ	
18シ	キ	ミ	15ク	ン	ク	ン
	オ	ミ	16ライ			

◆9月号の答え合わせ

# 迎春おすすめ商品

**1103** 冷凍 ミニバーアク  
加工地: 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

可食部約11~14cm  
※発泡スチロールでお届けします

予約価格 本体 6,980円  
(税込7,538円)

**1157** 冷凍 ミニバーアク  
加工地: 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

可食部約11~14cm  
※発泡スチロールでお届けします

予約価格 本体 11,500円  
(税込12,420円)

**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

今回のみ

特別価格 本体 2,480円  
(税込2,678円)

**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】1月1日23時まで。  
[原]米:新潟県/鯖:国産/鮭:チリ

※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。

予約価格 本体 2,880円  
(税込3,110円)

**1187** 冷蔵 フジヒロ  
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】1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。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)

※昨年ご利用の組合員さんの声  
缶のまま温められるのが簡単でいい、美味しいかったです。

約24cm  
約10cm  
約24cm

特別価格 本体 3,980円  
(税込4,298円)

**1156** 冷蔵 タケダハム  
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]15日

約24cm  
約10cm  
約24cm

特別価格 本体 2,980円  
(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!



### 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。



### 余郷先生の書籍をご紹介♪



オトナが知りたい  
余郷 裕次 著  
徳島新聞社刊  
定価／本体価格 1,000円+税

「絵本のひみつII」も  
好評販売中!!



読み聞かせの教育的效果を、著者独自の視点で分析。  
絵本の読み聞かせを推奨している鳴門教育大学大学院学校教育研究科の余郷裕次教授が徳島新聞販売店マガジン「うすしおらしいふ」に連載中のものに訂正・加筆したのが本書です。教授は親が子に対して行う絵本の読み聞かせが、視覚刺激(映像)と聴覚刺激(言語)の両方を伴うので、右脳・左脳の同時活性化につながっていると言います。他にも50項目にわたり代表的な絵本を例に、絵の描かれ方や色の使われ方が子ども達にどのような効果を起こしているかについて詳しく解説しています。

県内主要書店と、  
お近くの新聞販売店または  
徳島新聞メディアお客様センター (受付/10:00~17:00 土・日・祝除く)

TEL.088-655-7340

<https://tpbook.stores.jp/>

徳島新聞ブックストア  
(カード・コンビニ決済対応)

### 講師プロフィール

よ ご 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説を目指して、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【うだつの町並み】

美馬市脇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](mailto: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是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、合わなくなつ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、お友だちに譲っています。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)