

とくしま生協
機関紙

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

5月号
No.444
2026



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。

カラダうれしい
ヘルシー
コープ

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

切干大根とツナの中華風あえもの

不足しがちな食物繊維が、簡単調理でおいしく摂れます

食物繊維がとれる
野菜をプラス

材料(4人分)
CO・OP切干大根人参ミックス…………… 30g
にら(長さ2cmに切る)…………… 40g
ツナ(オイル漬)(缶汁を切る)…………… 1缶(70g)

A [ぼん酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1/2
いりごま…………… 少々

作り方
①鍋に湯を沸かし、「CO・OP切干大根人参ミックス」を入れて1~2分ゆで、にらを加えてさらに1分ゆでる。湯を切り、水気をしっかり絞る。
②ボウルにAを合わせ、①とツナを入れてあえる。

調理時間 10分

シニア層向け

大豆のオリーブオイルかき揚げ

低脂肪・高たんぱくな大豆たっぷり! オリーブ油で、ヘルシー揚げ物

材料(2人分)
CO・OP大豆ドライパック(パウチ)…………… 1袋(60g)
ちくわ(小口切り)…………… 2本
にんじん(せん切り)…………… 1/3本
大葉(細かくちぎる)…………… 4枚
薄力粉…………… 小さじ1.5

A [薄力粉…………… 大さじ3
水…………… 60ml
エキストラバージンオリーブ油…………… 適量

作り方
①ボウルにちくわ、にんじん、大葉を合わせ、「CO・OP大豆ドライパック」を加えて、薄力粉を全体にまぶす。
②別のボウルにAを合わせ、①に加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、スプーンで②をすくい入れ、ときどき返しながら火を通す。

調理時間 15分

子育て層向け

1/3日分の野菜味噌汁

栄養素が溶け出した汁ごといただくの食物繊維もたっぷりなお味噌汁

野菜をプラス
塩分控えめ
食物繊維がとれる

材料(4人分)
CO・OP味噌パック…………… 1袋(10.5g)
大根(いちょう切り)…………… 150g
さつまいも(いちょう切り)…………… 120g
にんじん(いちょう切り)…………… 100g
ごぼう(ささがき)…………… 60g
小松菜…………… 1株(50g)
水…………… 600ml
みそ…………… 大さじ2と1/2

作り方
①鍋に水、大根、さつまいも、にんじん、ごぼう、「CO・OP味噌パック」を入れ、蓋をして火にかける。
②煮立って3分ほど経ったら「CO・OP味噌パック」を取り出し、具がやわらかくなるまでさらに煮る。
③小松菜を加えてひと煮立ちさせ、火を止めてみそを溶き入れる。

調理時間 15分

子育て層向け

ワンプレートバランスビビンバ

お肉と野菜、バランスよく簡単ワンプレートに! デザートのヨーグルトでカルシウムもプラス

バランスアップ

材料(2人分)
CO・OP宮崎育ちのカットほうれん草…………… 60g
にんじん(千切り)…………… 20g
もやし…………… 60g
豚ひき肉…………… 150g
ごま油…………… 小さじ1

A [すりごま…………… 小さじ2
鶏ガラスープ粉末…………… 小さじ2/3
ごま油…………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 少々

B [しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
おろししょうが…………… 小さじ1/2
おろしにんにく…………… 小さじ1/2

ご飯…………… 400g(茶碗約2.5杯分)

作り方
①耐熱容器に凍ったままの「CO・OP宮崎育ちのカットほうれん草」、にんじん、もやしを入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで2分半加熱する。熱いうちにAを入れて混ぜる。
②フライパンにごま油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったらBを加えて味を調える。
③器にご飯、①と②を盛る。

※あれば温泉卵、コチュジャンをトッピング

調理時間 15分

子育て層向け

さば味噌おにぎり

塾弁にもおすすめ! 「青魚」でおいしいおにぎり

青魚がとれる

材料(小4個分)
CO・OP骨取りさばの味噌煮…………… 1切れ
ご飯…………… 茶碗約2杯分(350g)
小松菜(粗みじん切り)…………… 1/2株
白ごま…………… 小さじ2
※ご飯を雑穀米にしてもおいしく作れます。

作り方
①「CO・OP骨取りさばの味噌煮」は、包材の表示通りに加熱する。
②小松菜は耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで30秒加熱する。
③ボウルにご飯、白ごまと②、①をタレごと入れ、ほぐしながらかき混ぜ、4等分して、握る。

調理時間 10分

調理時間 15分



■今月のテーマ
あの頃に戻れたら…

●兄弟のような存在

愛犬が元気な頃に戻れたらもつといっぱい遊んであげたい。妹が病気で淋しくない様にお見舞いにももらったシーズ犬は最後まで家族を愛して死んでいった。犬だけ兄弟のような存在の犬でした。

【徳島南支所 すいせん】

●王子様は現れず

20歳くらいの頃ですね。高校を卒業し、田舎育ちの私は都会に憧れ徳島を飛び出し大阪へ就職。(東京はチヨツと遠い…)なのに、なぜか地元に戻って結婚。もし、大阪でステキな彼と出会っていたら、また違った人生があったかも!?でも一度きりの人生、思い通りにはいかないのが人生。大きな病気にもならず、大きな事故にも遭わず、ここまで来れた事に感謝です。

【板野支所 カフェオーレ】

●最大のHappy

戻れるならば18歳。あの時、進学か就職かで迷い就職を決め、県外に行く事を決めた時、母の死と共に、一瞬で人生が変わってしまった。だけども今は息子に出会えた事が最大のHappyです。

【阿南支所 テン母】

●時間旅行

やはり青春時代かな。あの頃はこれから荒波にもまれることも知らず、毎日楽しく学生生活を謳歌していました。バック・トゥザ・フューチャー(映画)のように時間旅行できるといいな。

【名西支所 KEIKO 72歳】

●今は幸せ

あの頃に戻れたら、当時つきあっていた彼とかけおちしていたと思います。好きという気持ちだけでは一緒になれないと格好をつけて、親の反対もあり泣く泣く別れを選んだけど、過去に戻れるなら今と違う人生を選んでいたいと思います。なんて言うつと今は不幸のようですが、今は幸せです。

【美馬支所 さみちゃん 62歳】

●自己肯定感

あゝあの頃に戻れたら。女学生時代やな。希望にみちていました。今思うと、みずみずしく、輝いていたんだと。その頃はそんなこと思っていないで、なやんだりちよつぷり太めの自分でも本を読んだり、美容体操を続けたり、努力していた自分をほめてあげたい。年を重ね、いろいろな事をのりこえてきたんだと「私えらい」と自己肯定感を持ちました。このテーマにありがとう。

【徳島南支所 ハムハム】

●CDのクエストに答えてくれました

若い頃に聴いたアンディ・ウィリアムスの甘い歌声がCDになっていたらとお願いしていましたら、お知らせが来て、注文することができました。映画「慕情」「シャレード」ある愛の詩「数えたらきりがない程の楽曲を歌ってくれています。私の世代には、青春時代の良い思い出の曲ばかりで、あの頃に戻れそうなんです。本当にありがとうございました。

【板野支所 サポタン】

●いまだに後悔

昔、「スカG(今のスカイライン)」を手に入れた大事に乗っていました。結婚を機に手放してしまいました。いまだに後悔しています。TVに名車として放送があれば自慢しています。

【名西支所 ポルシエラブ】

●かけがえのない…

高校生に戻れたら自分が行きたかった県外の大学に進み、夢を追いかけて、今とまったく違った人生だったのかも、なんて思う時もあるけれど…。一番はかけがえのない友人に出会い毎日楽しかったあの頃にもう一度戻ってみたいです。

【阿南支所 クロマル】

●地球温暖化

戻れるなら、地球温暖化前に戻りたいです。今ならまだ十分いろいろな対策が打てるという頃に。日本の四季が無くなったり、桜の花が見れなくなったりしたら、とても悲しいです。もちろんこれからでもできることはやって行きたいです。

【コープ住吉 すだち】

●後悔ばかり

中高生の頃に戻れたら。理数系をとにかく頑張つて、本意ではないが母の言う大学へ入り、居心地は最悪だっただろうけど卒業までは親と同居して、就職後知らない街で住んでみたい。もつなんか最近、後悔ばかり。

【板野支所 N】

●えーっ

中3の頃にもどりたいなあ。何故なら伝説の出来事こそから10年後におこったから。一目惚れだった同級生と高1からつきあいはじめ、10年たったある日「好きな男ができた」と。えーっ男にとられたとびつくりして涙もでませんでした。だから戻れるなら次は一目惚れしないように用心しなければ。

【名西支所 たかまゆまま】

●50代の頃

50代の頃に戻れたらどんなに嬉しいだろう。あの頃は孫が生まれ家族も多数だった。飲食店をしていたのでお客様との会話も楽しかった。生協のカatalogで花もたくさん買って育てていたのでもこの家にはいつもきれいな花があるネ」とほめられた。今は自分の身体を動かすのが大変です。足腰が痛いのに内科の病気もある。でもデイケアの職員さんに助けられ週2回押し車を使ってデイサービスに行けるのを楽しみにしています。

【美馬支所 F.O 86歳】

理事会だより

2月25日(水)

報告された主な内容

- 1月度決算報告について
- 各部門2025年度のふりかえりと2026年度のすめ方
- 監事会議事録
- 2025年度のまとめと2026年度すめ方
- 宅記事業のまとめ
- 店舗事業のまとめ
- 店舗テナント供給高の取り扱いについて
- コープしこく関連
- 中四国地連管内生協供給状況
- コーププラン商品価格改定報告書(肉コロッケ)
- とくしま協働の森づくり事業
- 非常勤役員出張報告書
- 1~2月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 1月度供給未収金等の状況
- エリア交流会報告書
- スマイルプロジェクト議事録
- 総代会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録

協議・決定された主な内容

- 総代会招集通知と書面議決書の取り扱いについて
- 地区別総代会議のすめ方&日程・場所について
- 組合員の除名の件と役員報酬限度額決定の件
- 日本生協連代議員とコープ共済連代議員選出について

3月25日(水)

報告された主な内容

- 2月度決算報告について
- 監事会議事録
- 宅記事業のまとめ
- 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
- 非常勤役員出張報告書
- コープしこくとコープCSネット合流に向けて
- 第2回総代会選挙管理委員会議事録と当選者公告
- 2~3月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 2月度供給未収金等の状況
- エリア交流会報告書
- スマイルプロジェクト議事録
- 総代会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録
- しこく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

- 総代会関係について(総代会招集のご通知・書面議決・まとめ・すめ方・決算見込み・予算・住所不明組合員の脱退処理など)
- 地区別総代会議の日程・場所・参加役員について
- コーププラスフーズ融資延長の件

出資金

12月末 : 3,130,997千円
1月末 : 3,138,990千円
(+7,993千円)

出資金

1月末 : 3,138,990千円
2月末 : 3,135,588千円
(-3,402千円)

●3月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E F
ウオーキング

*応募総数 / 132名 *正解者 / 132名

森本法子(阿南) / 瀬戸崎千春(徳島南) / 福富実来(名西) / 尾崎由佳(板野) / 鎌村百合美(美馬) / 村本湖城(阿南) / 岩永郁子(徳島南) / 佐々木圭子(名西) / 後藤田寛子(板野) / 青山マサ子(美馬)

組合員さんの
「お便り」大募集!

7月号のテーマは
私のおすすめ
花火スポット

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。7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。

ファミリーボウリング大会も

開催しました!

2026年3月21日(土)

昨年、大盛況だったファミリーボウリング大会。「また開催してほしい」との声が集まり、今回は名西郡石井町にあるポップジョイ石井にて開催しました。15組34名(大人23名子ども11名)が参加しました。皆さんののびのびと投球され、ストライクやスペアが出ると笑顔でガッツポーズ&ハイタッチ!拍手も起きました。参加者からは「ストライクが取れてうれしかった。」「家族で参加できて楽しかった。」などの声がありました。



2026年 緑の募金

のお知らせ

皆様のご協力をお願いします

緑の募金は地域の緑化活動や、学校の環境緑化などに使われます。今回寄せられた寄付金は「とくしま協働の森づくり事業」を通じ、県内の森林の保全活動に活用させていただきます。

10641口 100円

10651口 1,000円

募集期間:2026年4月3回~6月4回

お店でコトPOP

(コープ住吉)

2026年 3月23日(月)

前回好評をいただいたお店でコトPOPの第2弾をコープ住吉で行いました。子ども6人が参加し、店内見学・商品選び・試食・コトPOPづくりをしました。参加された子ども達からは、「商品選びは買い物をしている様で楽しかった」「2回目の参加で前回よりもコトPOPをこだわって作りました」など様々な感想をいただきました。



コトPOPとは...

商品の「感想や美味しいオススメの食べ方」など... お買い物に来た方へ紹介する看板チラシの事です。

2025年度 ユニセフ募金の報告

2025年度ユニセフ募金の協力を組合員の皆さまに呼びかけさせていただいた結果、とくしま生協の組合員の皆さまから



524,321円

の善意が寄せられました。ご協力ありがとうございました。(共同購入・個人宅配では1月2回から2月4回)生協運動とユニセフ活動は、ともに「助け合う」という部分で共通しています。生協で組織的に始めたのは国際児童年の1979年からで、とくしま生協では1987年より募金活動を行っています。

BEST SHOT ベストショット!今月の一枚



海部郡美波町【日和佐うみがめ博物館カレッタ】ぼくはアカウミガメの浜太郎、1950年生まれの75歳。飼育されているアカウミガメとしては世界最高齢なんだ。住まいは美波町の「日和佐うみがめ博物館カレッタ」。昨年リニューアルした屋外プールには人工の砂浜もあってとても快適なんだ。あなたも僕に会いに来てね! 葉っぱ

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右記の二次元バーコードからお申し込みください。



・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。

写真掲載者には粗品進呈いたします。

編集後記



毎日、夕食のメニューに頭を悩ませています。ヘルシーコープのレシピは、どれも簡単で美味しそう。組合員さんにCO-OPの冷凍ほうれん草が美味しいですよ!と教えてもらったので、ぜひビビンバを試してみたいです。食べ盛りの子もがいるので、簡単で美味しいレシピが夕飯や弁当作りに役立ちます。野菜を切つて、冷蔵庫や冷凍庫にストックしておくとき短になるので、いつもたくさんストックしています。これからも時短で美味しいレシピが楽しみです(こうたん)