

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.325
2015.

7

http://www.tokushimaseikyoku.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/梶原 樹

登録することで
お気に入り
商品が
お手元に!

利用
登録

カタログ「リブレ」
の紙面にある
このマークが目印!

リブレに掲載されている

商品の中で **利用登録** マークが
付いている商品は一度登録
すると次回から注文用紙に
記載しなくても自動的に
届く「利用登録」対象商品です。
私たち機関紙委員も
利用していてオススメです♪



現在利用登録 73,615人
(2015年5月時点 コープしく3生協合計)

「利用登録」の登録方法

- 1 「利用登録」一覧表の中からお選びいただけます。
※お持ちでない方は、担当者または各支所にお問い合わせください。今週7月3回のリブレに一覧が掲載されていますので、ぜひご覧ください。
- 2 選んだ商品の番号と数量を注文書の左上の6ケタ注文欄に書くだけです。
- 3 登録した商品が定期的に届きます。

確認は...
登録2週間後の注文書から
利用登録商品が表示されます。

ここに
記載します。

人気の「美し牛乳」を登録してみましよう!

- 1 今週のリブレの利用登録対象商品の一覧をご覧ください。
- 2 申し込みたい美し牛乳1の番号は「8500」。この4ケタの番号を書くだけです。

- 3 注文書左上6ケタ注文欄に「8500」と右詰で記入します。これで完了です。

これで、美し牛乳は自動的に届くようになります。

教えて Q&A

Q1 どんな商品でも頼めるの?

A リブレに **利用登録** マークが付いている商品のみが対象です。定番の商品を中心に140品以上の中からお選びいただけます。

Q2 受け取れない週はどうするの?

A 注文書右上の利用登録商品欄に「0(ゼロ)」を記入していただくと次回のみ配達されません。

Q3 やめたい時はどうすればいいの?

A 配送担当者または各支所へお電話でお申し付けいただくと中止できます。



▲記入例

利用登録 2 周年記念キャンペーン♪
期間中、厳選13品が1品につき **5円引き!**

キャンペーン期間
7月3回~8月4回

詳しくは
リブレ7月3回
をご覧ください。

お問い合わせ

美馬支所

☎ 0120-05-5339
携帯からは 0883-63-5533

阿南支所

☎ 0120-40-0099
携帯からは 0884-27-0555

徳島南支所

☎ 0120-62-8588
携帯からは 088-663-8588

板野支所

☎ 0120-03-7788
携帯からは 088-672-6100



■今月のテーマ

私の夏バテ対策

●ネバネバ三兄弟で 元気モリモリ!!

夏バテをしないためにも栄養価の高い「オクラ」「長芋」「納豆」を一緒に混ぜて食べています。その名も「ネバネバ三兄弟」! 試したところのある方も無い方も、この夏これを食べると元気に乗り越えましょう!!

【美馬支所 よしー】

●対策しすぎて夏太り!?

夏バテ夏バテと世間が騒ぐから気を付けて健康にいいものを食べすぎて夏太りしてしまいます。でも、しつこく言うなら冷たいものはあまり飲みません。常温のお茶にして胃を冷やさないようにしています。

【徳島南支所 ユッキー】

●「宇和ゴールド」で夏バテ対策

私のお勧めは宇和ゴールド!! グレープフルーツ系の水分の多いフルーツで、汗の季節にピッタリです。ビタミン補給もできて良いですよー!!

【徳島南支所 夏のビタミン】

●10分のお昼寝でリセット

私の夏バテ対策は10分のお昼寝です。午前中のパートから帰ってお昼ご飯を食

べたらあくびが止まりません。そこで10分だけアラームをかけて目を閉じます。10分の睡眠で頭スッキリです。

【板野支所 ひろちゃん】

●発汗後にグビッとビール!!

温泉、サウナの発汗後のビール、そして就寝前の梅酒一杯!! これで夏を乗り切れます。

【徳島南支所 川人さん】

●私の教訓

私が若かりし頃、冷たい飲み物がぶ飲みによる胃の冷やし過ぎが原因で、胃内出血・胃ケイレンなど様々な症状が出て、秋頃には夏バテがひどく病院通いしていました。でも水分補給は大事です。どうしても冷たいものが飲みたい時は、少しずつ摂取して、できるだけ温かい飲み物に変更した事で、元気に過ごす事ができるようになりました。胃の冷えて全身倦怠感...もつ二度と辛い思いはしたくないです。

【板野支所 マーガレット】

●隊長と一緒に夏バテ対策!

暑くなる少し前の5月頃から「ピリピー トキャンブ」を始めます。子どもが下校するまでのひとりの時間に20分くらいみっちりやると良い汗をかきます。「ややキツめの汗をかく運動を2日に1度、30分続けていきます。すると1週間から2ヶ月で血流量が増加し、汗をかきやすくなり、暑さに強くなる」という事らしいです。でも運動後の30分以内に牛乳を飲む事もお忘れなく!!

【阿南支所 けんちゃん】

●私はコレで大丈夫!!

よく食べて、よく寝るのよー!!

あつー



Zzz...

【板野支所 ヒロリン】

我が家のレシピ紹介

●梅味噌、ドレッシング

毎年我が家では「梅味噌ドレッシング」を作っています。これからお店などに回ってくるので皆さん一度作ってみてください。

【材料】☆梅／1Kg ☆砂糖(白)／1Kg ☆味噌／1Kg (※梅も入っていないもの) 【作り方】

- ①梅を洗って水を切り、綺麗に拭いておへそを取り、ようじかフォークで穴を全体にポツポツと開ける。
- ②口の大きな容器にお味噌を入れ、砂糖を混ぜてその中に梅を入れておく。
- ③冷蔵庫の中で2ヶ月余り置いておくと梅のエキスが出てきて梅がしわしわになって出来上がり。

※刻んで食べても美味しいですし、お好みで召し上がってください。

【板野支所 川崎さん】



Plaza
CO-OP

コープのひろば

とくしま生協の支所や地域ネット、お店、グループ、サークル、委員会などの様々な活動をご紹介します。皆様からの活動報告をお待ちしています。

問い合わせ TEL.088-698-0505 (企画部)

5/20(水) げんきっすくらぶが開催されました

(コープ住吉)午前10:00~11:30

『げんきっすくらぶ』は組合員でなくても参加でき、申し込みも不要です。でお友達を誘って自由に参加できます!!

参加費:お子さん1人100円(ジュース付き)
【コープ住吉(第3水曜日)】
6/17・7/15・8/19・9/16
【徳島南支所(第4水曜日)】
6/22・7/27・8/24・9/28
まだまだ参加できまーす!!



楽しかった☆!

機関紙5月号の案内を見て参加してくれました!! 1歳9ヶ月の「はるかちゃん」とお母さん

コーナー
A&Q

今回は
『卵』について
です

組合員からのお問い合わせ
が多い事例についてお伝え
します。

Q

黄身の盛り上がりがない。
白身が流れる。古いのではないかな?

A 鶏の体調不良が主な原因です。特に暑い時期は、水の飲みすぎや夏バテでこのような卵が多くなります。お手数ですが、担当者に現品を添えてお申し出ください。

Q

卵が最近小さい(大きい)
のですね?

A 卵のサイズは鶏の月齢により変わり、産み始めは小さく産卵に慣れると徐々に大きくなります。健康な若い鶏への入れ替えを定期的に行っており、入れ替え時にサイズのバラツキがどうしても発生してしまいますのでご了承ください。

Q

卵に血が
混ざっている!

A 卵巣で卵黄が成熟する時や卵管で卵白が分泌される時に、卵管の毛細血管が切れて卵の中に血が入る事が原因です。これを血卵と言います。ゆで卵になると、茶色いゆで卵になることから、お申し出を受けることがあります。卵は1個1個、出荷時に光を当てて確認しますが、有色卵は殻の色により血卵の確認が困難で、見逃してしまう場合があります。同じく、卵の形成時に卵殻色素の粒子が混入するミートスポット(肉斑)なども同じです。食べても問題はありませんが、気持ちの良い物ではありませんので、お手数ですが担当者に現品を添えてお申し出ください。

Q

白身が濁っている。
古い卵では?

A 卵が形成される時に、卵白には炭酸ガスが大量に含まれるため、白く濁っています。時間の経過で、炭酸ガスが抜けて透明な卵白となります。新しい卵であるがゆえに起こってしまう現象で、しばらく保管していただくことで無くなります。そのまま食べても問題はありません。お問い合わせの中で、「古いのではないかな?」のご指摘をいただきましたが、生協の卵はお届けの前日又は前々日に採卵をしたものです。常に新鮮な卵をお届けするように、生産者と日々努力を積み重ねてきています。



品質担当者のつぶやき

- 人にとって出産が大変なのと同じように、鶏にとっても産卵は大変なことです。人が疲れやすい暑い時期
- や寒い時期、季節の変り目など、鶏も体調を崩しやすい不調が増加します。エサ製品ではなく、自然の産物ですので、個体差がある点もご理解をお願いしたいと思っています。
- PS. 不良卵と言えば、最近『二黄卵(双子)』を見る機会が減ったと思います。二黄卵も不良卵としてクレームが出る場合があり、メーカーで排除しています。私が小さい時は、この二黄卵に当たると嬉しかった事を思い出しました。

フリートーク



●油断も隙もない!?

この間、庭で一杯やっている時、おかわりするために数秒間家の中へ…。ほろよい気分庭に戻ると、カラスが頭と身を分けておいてあったカラスの身の方をくわえて飛び立つ瞬間「コラッ!!」と怒っても返してもらえない訳もなく…(涙)。その晩はその晩で、ゆで卵をして家の横の小さな谷水で鍋のまま冷まし、翌朝取りに行く…何と鍋だけが谷水で冷やされている状態に。流されたと思って下流を探しに行くも無い!! 誰が持って行った? これもまた返してもらえない。

【阿南支所肉タンコ】

●車のブレーキランプの点検ってどうしてます??

セルフサービスのガソリンスタンドが多くなって利用されている方もいらっしゃると思いますが、ブレーキランプが切れている車を多くみます。店員さんがいるスタンドでは「ブレーキ踏んでみて!」と点検してくれますが…? 皆さま今一度誰かに後ろで見てもらって確認しておいた方が良いでしょう。後方車に迷惑をかけるようにしてしまおう。

【板野支所ダイヤモンド】

●神光寺の上り藤を見に行ってきました!

久しぶりに神山の神光寺の上り藤を見に行きました。丁度見ごろでとても綺麗でした。主人は初めてだったので、車の多さにビックリしていました。パトカーの「通行の邪魔になりますので」のアナウンスに少し怒っていました。もちろん他の場所に停めていたんですけどね?

【徳島南支所のんびりバーバ】

理事会だより

報告された主な内容

- 4月度決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- 監事会議事録
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 2015年春開宴結書
- 非食品組合員交流会議事録
- おたがいさま徳島進捗状況
- 4～5月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 4月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について

- 下半期グループ活動報告書・活動提案書
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 役員人事検討委員会からの答申について
- 総代会関係(議案書・リハール・地区別総代会議報告書)について

出資金
4月末: 2,541,420千円
5月末: 2,538,132千円
(△3,288千円)

5月27日水

機関紙委員会だより

利用登録

今回は、特集の「利用登録」について話し合いました。現在利用している方や利用を中止した方もいてワイワイと話をしました。ちなみに利用を中止した理由は、「私はカタログに載っているような商品を試したい方なので一旦中止しました。中止する時も簡単にできたので、興味のある人は試しに登録してみれば良いと思いますよ。」との事でした。お便りのコーナーでは、阿南支所の肉ダンゴさんの投稿は大うけでした。散々な日だったようですね。でも誰かゆで卵を取ったんでしょう…人間? このようなエピソードや、写真・イラストもドンドン送ってください。お待ちしております!



品管管理担当です

阿波展望6月号を見てコメントさせていただきます。

美馬支所のF・Oさんの投稿にあった「干し柿の白い粉について」

F・Oさんのおっしゃる通り、干し柿は、干す事により柿のでんぷんが酵素によって分解され糖に変わります。この糖が乾燥すると柿の表面で白い粉となります。表面の粉の付き方は、干しているときの温度によっても異なります。同じ現象は干し芋でも起こりますよね?



●5月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E
ジヨウダン

*応募総数/244名

*正解者/244名

小川知佳(美馬)/平岡広美(美馬)/廣井紀子(阿南)/表原修江(阿南)/左海知里(阿南)/大石小百合(阿南)/高井宏子(徳島南)/遠藤純子(徳島南)/植田典子(徳島南)/笠江鶴子(徳島南)

組合員さんの
お便り大募集!9月号のテーマは
〇〇予防

「〇〇予防」にまつわるお話を聞かせてください。あなたが現在掛けている予防はどのようなものがありますか? たとえば「風邪予防」や「地震予防」「事故予防」などいろんな予防に関するお便りをお待ちしています。

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事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。9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、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

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) ()

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ください。

締め切り: 7/17(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

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の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

1	2		3	4	5
6			7		
		8			
9	10				
11			12		
13		14		15	
	16			17	

タテのカギ

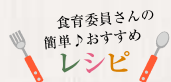
- 縄文時代の後、古墳時代の前の時代
- 大豆や小豆など
- 黒澤明監督、ヴェネツィア映画祭でグランプリ受賞作品
- 学校や会社などが休みの日
- 催促する書類
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの
- 太陽から二番目に近い惑星
- 菓子・○○あめ
- 書くこと

ヨコのカギ

- その年初めて山登りを許すこと
- 息子の妻
- 劇などの中心になる大事な役
- 月曜の次の日
- 生活に必要なものを自分で作って間に合わせること
- 黒帯
- 手に取る
- 三重県志摩半島と愛知県渥美半島に囲まれた湾
- 警察○○・消防○○
- 木や金属をうすく平たくしたもの
- 立秋の前の18日間

5月10日の答え合わせ

ハ	ナ	ヨ	リ	ダ	ン	ゴ
ツ	イ			ー		ー
ポ	テ	ト	チ	ッ	ブ	ス
ウ	イ	ン	ク		ロ	ト
ビ	チ	ジ	ク		タ	
ジ	ア	ヨ		ジ	ヨ	ウ
ン		コ	ウ	ラ		ン



気の合うみんなで、楽しくプチパーティーしませんか(*^。^*)

今回は食育委員会から、野菜をたっぷり食べられるレシピをいただきました。今年度の食育委員会は「野菜」をテーマに取り組んでいます。管理栄養士の資格を持つ食育委員さんのレシピで、実際に食育委員会でも作ってみました。「野菜がたっぷり摂れて良い」「とってもヘルシー」との感想がありました。組合員の皆さまにもレシピをお伝えしますので、ぜひ作ってみてください。



【材料】

アンチョビ
..... 1缶(約40g)
EXバージンオリーブオイル
..... 100cc
おろしニンニク
..... 適量

これだけでも、アンチョビの塩味とニンニク、オリーブオイルの風味で美味しいソースになります。これに、アレンジで生クリーム(牛乳でもOK)やバター、マヨネーズを加えます。
注)アレンジする時は、オリーブオイルの量を調整してください。

【作り方】

- ① アンチョビを細かくカット。
- ② お鍋にアンチョビ、EXバージンオリーブオイル、おろしニンニクを入れて火を通します。



チーズ フォンデュ

【材料】

とろけるチーズ
..... 200g(適量)
牛乳 or 白ワイン
..... 100cc
小麦粉
..... 小さじ1

【作り方】

鍋にチーズと小麦粉を入れ、牛乳が白ワインでゆっくり伸ばしながら加熱します。お好みのトロトロ感ができればできあがり。

パーニャ カウダー

食育委員会からのおすすめレシピ提案

みんなで楽しく 「野菜をたっぷり食べよう」 レシピ

今回の主役は『野菜』。



旬の野菜や、お好みの海産物を一口大かスティック状に切って、お皿に盛りつけましょう。パーニャカウダーソースでも、チーズフォンデュでも、お好みで美味しくいただきます。今回は、前月号で紹介のあった生春巻きもプラスして、野菜たっぷりの料理教室でした。余ったパーニャカウダーは、そのままバスタースにも使えます。みなさんも、野菜をたっぷり食べて、暑い夏に備えませんか。

Information

インフォメーション



1 フードバンクとくしまの日 ご案内

毎月第4土曜日

ご家庭の不要になった食料品を持ってきてください。希望する障がい者施設、児童養護施設などにお渡しします。

徳島市川内町より事務所が変更になりました。

今月は

日時: 7月25日(土)

午前9時～15時

(※毎月第4土曜日に開催しています)

場所: 徳島市昭和町3丁目35-2
労働福祉会館別館 わ〜くびあ101号室

お問い合わせ先: 088-679-1919

フードバンク 活動って なんだろう?

「フードバンク」とは直訳すると「食糧銀行」です。品質に問題がなく包装が破損しただけの食料品や賞味(消費)期限が近づき販売できない食品・食材を企業や小売店、個人から寄贈してもらい必要とされている団体や福祉施設などへ無償で届けるボランティア活動のことです。

提供いただきたい食品

- 穀物(お米、麺類、小麦等)
- 調味料各種、食用油
- インスタント食品・レトルト食品
- 乾物(のり、豆など)
- 保存食品(缶詰、瓶詰)
- キフトパック(お歳暮・お中元)
- 飲料(ジュース・コーヒー・お茶など)

※注意
品質に問題がない場合(賞味期限が明記され、1ヶ月以上あるもの)などがございましたら、ぜひご寄贈ください。
ご不明な点は、事前にご相談ください。



2 とくしま生協「くらし助け合いの会」 第18回総会が開催されました

5/29(金)10:00～12:00、コープ住吉組合員活動室で、とくしま生協「くらし助け合いの会」第18回総会が開催されました。活動紹介はスライドを使用して、各々の援助の内容の紹介などを行いました。2015年度は「少し困った」への援助活動を活発に行い、助け合い活動の輪を県内に広げていくことを目標として活動していくことを宣言して閉会しました。

総会では、各議案が提案され承認されました。

- 2014年度の活動のまとめ
- 2014年度決算報告
- 会計監査報告
- 2015年度活動計画案
- 2015年度予算案
- 2015年度くらし助け合いの会任務分担案
- 質疑応答・一括承認
- 2014年度の援助活動抜粋紹介
- 交流会



BEST SHOT



ベストショット! 今月の一枚

《森さんからの投稿写真》

平和委員会で、7月4日(土)に行われる「ピースアクションin徳島」で、参加者に短冊や写真など、「平和の願い」を飾ってもらうための予行演習を行いました。

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100～150文字程度の説明文を付けてご送付してください。

※ただし、ご送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。



編集 後記



以前、機関紙企画会議で「年末のそうじ」という内容の話を聞く機会があり、エアコンの掃除を頼んでみようと思っていた。そしてこの5月「コープライフとくしま」に連絡をして来てもらった。すると7道具ならぬ10点以上の道具を使って何を洗うも手際よく、感心しながら眺めていると、驚くほど黒い汁が出てくる。クリーニングが済んだ風を受け、つい出た言葉が「風が清々しく感じる」だった。苦笑いが照れ笑いをした。これまた清々しい挨拶を済ませて彼は帰って行った。大変お世話になりました。(はなこ)