

A W A T E N B O

阿波展望

あわたんぼ
とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.382
2020.

9

http://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

早く逢いたいね!



元気でいてね☆



「げんきっず体操」
おうちで
げんきっず体操
(隔週火曜日公開)



【▲とくしま生協本部前にて】
とくしま生協本部前には「被爆アオギリ2世」が植えられています。

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため!

「新しい生活様式」へ

YouTube

オンラインでの
組合員活動のご紹介

「げんきっず体操」は藍住町で体操教室を開いている喜多 知子(きた ともこ)先生を講師に、2歳児以上を対象に、基礎体力づくり・リズム運動・体操・マット運動などをコープ北島組合員活動室で開催していました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2020年4月からお休みしていましたが、組合員さんから再開を望む声が多く寄せられたことを受け、コロナ禍で子どもが運動不足にならないようにと、おうちにいてもできる動画の配信を始めました。

〈しこくピースアクションリレーinとくしまYouTubeチャンネル〉
<https://www.youtube.com/channel/UCJMExdBrX1anCyLPbVhPvoA>



〈とくしま生協YouTubeチャンネル〉
<https://www.youtube.com/channel/UCBEm3FVgXkG8tPJmi1GwWNw>



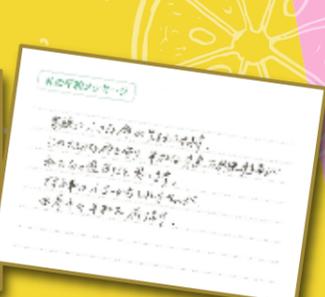
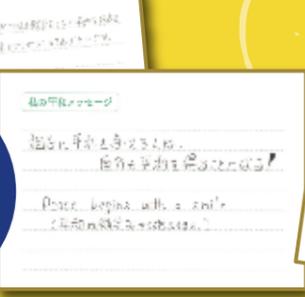
2020
ピースアクション
リレー
in とくしま
(7月18日(土)公開)



22回目となる「しこくピースアクションリレーinとくしま」。今年「私の平和メッセージ」を募集した結果、100通のメッセージが集まりました。そのメッセージを中心に、平和への願いを動画に込めて配信しています。現在公開中です。



私の
平和メッセージ
一部紹介



喜多先生と一緒に
おうちで楽しく
運動しましょう!

2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場でのワークショップやアピール行進を控えることになりました。今年、あの出発から75年の歳月が経ちます。あの出来事を風化させない!子どもたちに平和な未来を残したい!という、みなさんからの平和への想い(メッセージ)を動画に込めて、配信しています。ぜひ動画を見ながら平和について考える機会にして欲しいと願っています。

お問い合わせは **とくしま生協 企画部**
tel.088-698-0505

視聴のしかた

- とくしま生協ホームページの【NEWS & TOPICS】にて7/18(土)10:00から見る事ができます。パソコン・スマホ・タブレットで【とくしま生協】を検索してください。
- ピースアクションリレーFacebookページにアクセスすれば、当日の動画とお知らせを見ることができます。
- ピースアクションリレーinとくしまYouTubeチャンネルにアクセスすれば見ることができます。

Facebook QRコード
YouTubeチャンネルQRコード

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。



有料サービスの解約を忘れ…

「スマホ契約時『無料期間内に解約すれば課金されない』と言われ、有料コンテンツに加入したが解約を忘れ、料金が引落された」「有料テレビサービスを契約していたが全く観ておらず、契約していたこと自体忘れていた。長年払い続けていた利用料を返金して欲しい」等、解約を忘れ、利用していなかったとして返金を求める相談が寄せられます。サービスを利用していなくても、解約や退会の手続きを行わなければ利用料金の支払義務があります。どちらも定額制の為、料金が発生していることに気が付きにくく、サービス提供者名や連絡先、無料で解約できる日程や解約方法を把握しておかなければ解約手続きが難しくなります。不要な料金を払い続けたいようするためには、契約内容を記録し、必要なければ解約手続きを忘れずに行いましょう。

大手ショッピングモールサイトで注文したのに商品が届かない!

「大手ショッピングモールサイトなので安心と思いブランドのバッグを注文したが商品が届かない。ショッピングモールサイトの運営会社に相談しても何も対応してくれない」という相談がありました。大手ショッピングモールサイトで買い物をする場合でも、商品を販売しているのはサイトの運営会社ではなく、別の販売業者である場合があります。サイトの運営業者は、利用規約等でトラブルが発生した場合、消費者と販売業者が直接交渉することとしており、トラブルに介入しないケースが多くみられます。大手サイトの信用力を悪用する販売業者がいることに注意してお金を支払う前に、その商品を販売している業者が信用できるかどうかをしっかりと確認しましょう。

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



消費者ホットライン188
ダイヤル

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() ※〇・×を記入してください。

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:9/18(金)提出分まで

オンラインは本当に便利。私はYouTubeで折り紙の折り方も見たりしています。Skypeでスペイン語の勉強では、他県の方たちとも交流しています。(てんとうむし)

フリートーク

●基礎体温アップに成功!

毎年「生姜のらっきょう酢漬け」を作り、この一年位、毎夕食の豆腐にすりおろして食べています。いつも35度台だった体温がいつ測っても36度台になりました。35度台では何かと不都合が出易いそうです。生の生姜は保存が難しいので、「甘酢漬け」しておくとさざんたり、すりおろしたりと何かと便利です。

【阿南支所 みつちゃん 83歳】

●眉山

外出を控えて、家でいろんなお料理に挑戦しました。他、運動不足になると思う、眉上に登りました。往復1時間くらいで良い

それに負けないところがありますよ。
【板野支所 カフェオーレ】

お気に入り商品

●まべろ角煮昆布だよ

夏の熱中症は危険。対策万全といえども不安です。そこで一案、食べるまべろ昆布のおとも「まべろ角煮昆布」。まべろ・昆布・国産の甘辛味。塩分補給に栄養価も加えておすめの一品です。お見逃しなく…この絶品を…。
【徳島南支所 グウー 70歳】

●Yシャツで…

日々暑さが増す中、マスクの着用が必要ですが、蒸れて大変です。夫の着れなくなったYシャツを漂白して夏用のマスクを手作りしました。涼しいと好評です。
【板野支所 なお 43歳】

運動になります。すれ違う方とのあいさつもとても気持ちが良いものです。
【徳島南支所 ももいちご】

●国産大豆使用ひとくち高野豆腐

介護食に超おすすめです。冷蔵庫にあるしめじ、人参、玉ねぎ、枝豆など残り野菜と一緒に煮詰めると、要介護の母(92歳)も喜んで食べてくれます。母だけでなく2歳の孫も美味しい〜!って。たんぱく質も摂れて重宝しています。
【阿南支所 つぐみのり 61歳】

●ただの炭酸水

主人のお気に入り商品の感想ですが、「ただの炭酸水」がなぜか他社の強炭酸水等よりもよほど炭酸がきつくてとてもおいしいと、もう何年も購入し続けております。毎回のように企画があるのでほとんど切らすこともなく購入できており大変ありがたいと思います。主人は大抵毎日そのまま飲んでいますが、何かおいしくて健康に良さそうな飲み方等があればぜひ教えてください。
【徳島南支所 やりすぎ健康オタク】

クロスワードパズル

パズル作成/みいちゃん

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		E		8	
9			10		D
11		12			
13	B			14 A	15
		16	17		
	18 C				

タテのカギ

- ① 日々の出来事を記録しておくノート
- ② ニンニク
- ③ 聴覚的感覚もしくは音波そのもの
- ④ 助けること、助勢
- ⑤ 公園にある遊具
- ⑥ 保持する事
- ⑧ 蚊を防ぐために寝床を覆う寝具
- ⑫ 湿気が多く不快なさま
- ⑭ ○○○→セーフ
- ⑮ 英語で若い、若者
- ⑰ 3の次

ヨコのカギ

- ① 容貌や特徴をとらえて描いた人
- ⑤ 武器、不器、舞姫
- ⑦ 調和する2つの色を組み合わせる
- ⑨ 桐、霧、切
- ⑩ 飛びます!飛びます!少年○○○○
- ⑪ 物事の正しい順序、道筋
- ⑬ 親の○○○、惚れた○○○
- ⑮ ジョーク
- ⑯ コンクリートの材料のひとつ

◆7月号の答え合わせ

1	コ	ニ	ヤ	ク	チ
2	ン	ホ	メ	イ	ヨ
3	ジ	ヤ	ン	ケ	ン
4	ウ	サ	ツ	ア	サ
5	ク	シ	ン	サ	ン
6	タ	ビ	ケ	イ	フ
7	ボ	マ	ア	イ	ワ
8	タ				シ

なんでもごたれ

株式会社トキワ



6月17日に開催された第36回とくしま生協総代会では、取引先の中からトキワさんに発表していただく予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模縮小、時間短縮にて開催することとなり残念ながら中止となりました。そこで、総代会に出席(書面出席含む)された総代さんにトキワさんおすすめの「べんりで酢」と「なんでもごたれ」をお届けし、「なんでもごたれ」へのアンケート協力とレシピの募集を行いました。そのアンケートの結果やレシピ(一部)の紹介をさせていただきます。

なんでもごたれ

.....360ml

原材料名:糖類(砂糖(国内製造)、水あめ、黒糖、ガラクトオリゴ糖)、しょうゆ(本醸造、本みりん)、清酒、食塩、梅酢、酵母エキス、こんぶエキス、かつお節エキス、寒天、(一部に小麦・大豆を含む)

徳島南支所
組合員さん
より

大葉 ハンバーグ

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、少量の油でしんなりするまで炒める。
- ② 冷ました①と合挽き肉、たまご、塩コショウを合わせて、ねばりがでるまでこねる。
- ③ 空気を抜きながらハンバーグの形を作り、片面に大葉を貼る。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を両面色が付くまで焼き、蓋をして弱火で火が通るまで加熱する。
- ⑤ なんでもごたれを回しかけ、全体に味がなじめばできあがり!

【材料:2人分】

合挽き肉..... 250g
玉ねぎ..... 50g
たまご..... 1個
塩コショウ..... 少々
なんでもごたれ..... 大さじ2杯

美馬支所
組合員さん
より

ごたれ ライスバーガー

【作り方】

- ① ボールに「ごはん」「片栗粉」「なんでもごたれ」を混ぜる。
※ごはんをなんでもごたれで味付けしているので美味です。
- ② ①を丸く成形してフライパンで両面をしっかりと焼く。
- ③ 「なんでもごたれ」で味付けしたパテ(具材)を準備します。
※今回は、豚肉と人参を焼いて「なんでもごたれ」で味付けしています。※パテにするもので豚肉は薄くかみ切りやすいのでオススメです。
- ④ ②&③をレタスを敷いてサンドしてできあがり。
※ラップやオイルペーパーなどで包むと食べやすいです。

【材料:1人分】

しゃぶしゃぶ用豚肉
ごはん
人参・レタス
片栗粉(ごく少)
なんでもごたれ

徳島南支所
組合員さん
より

牛肉とししとうの オイスターソース炒め

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油(大さじ1)を、まんべんなく回し入れ、牛肉を入れて軽く炒めます。
- ② ししとうを半分に切り、①のフライパンに入れ、さらに炒めます。
- ③ しんなりしたら、なんでもごたれとオイスターソースを入れ軽く味をからませ、仕上げに塩・コショウをふり、軽く炒めます。
- ④ 最後にすりおろした生姜を加え、軽く混ぜ合わせたらできあがり。

【材料:2~3人分】

牛肉..... 300g
ししとう..... 8本
生姜のすりおろし..... 小さじ1
オイスターソース..... 小さじ2
なんでもごたれ..... 小さじ1

板野支所
組合員さん
より

(白)なす ステーキ!

【作り方】

- ① 白なすの場合は皮付きで、普通のなすの場合はところどころ皮をむいて、1cm~1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、なすがやわらかくなるまで両面を焼く。
- ③ 焼いたら火を止めて、なんでもごたれと生姜を混ぜてフライパンに流し込み絡める。
- ④ 青じそとミニトマトを添えたらできあがり!!

【材料:2人分】

なす(白なすはトロトロのできあがり)
..... 1本
なんでもごたれ..... 大さじ2
しょうが..... 1かけ
青じそ(せん切り)..... 1~2枚
オリーブ油..... 大さじ2
ミニトマト..... 2個

なんでもごたれレシピ紹介!

支所	定数	年齢						合計
		30代	40代	50代	60代	70代	80代	
美馬	34	0	3	0	3	2	0	8
阿南	41	0	2	1	7	1	1	12
徳島南	74	1	2	9	4	4	1	21
板野	120	0	2	2	8	10	1	23
合計	269	1	9	12	22	17	3	64

使いやすさについてはいかがでしたか?	使いやすい	ふつう	使いにくい
	56	6	0
風味について	とてもおいしい	おいしい	ふつう
	32	28	2
時短になりましたか?	思う	ふつう	思わない
	55	7	0
価格について	安い	ふつう	高い
	1	39	21
商品はお気に召しましたか?	はい	いいえ	
	60	2	
リブレ(商品案内書)に企画してほしい?	はい	いいえ	
	51	6	

*第36期総代の皆様
「なんでもごたれアンケート」
ご協力ありがとうございました。
※64名の総代さんがご協力してくださいました。8/5現在

トキワさんとの意見交流会

●組合員さんから寄せられた声...

【トキワさんとの集合写真】

取引先との顔が見える関係づくりと組合員さんのお気に入り商品が増えるように組合員さんから寄せられた声を受けてトキワさんと意見交流会を開催しました。

♪ トキワさんの本店は、実家の近くなのでべんりで酢など以前からよく使わせてもらっています。他の商品もいろいろ良い品がありますね。

♪ プリの照り焼き・丼ぶり・肉じゃが...なんでもごたれ以外の調味料がいらぬのは使いやすいです。

♪ 子育て中の料理に時間をあまりかけられないママたちにもっと幅広く知ってもらえたらいいな。

「なんでもごたれ」企画に向けて調整中!

BEST SHOT

ベストショット! 今月一枚

【世羅高原 花の森 イングリッシュローズの森 フェスタ 9月中旬~11月上旬】
迫力あるメモリアルスポットやバラの香りに着目したエリアなど見所いっぱいです。(場所:広島県世羅郡世羅町戸張空口1405)(トルネードM)

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。写真データと100~150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。

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】 webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp

※メールの件名に「ベストショット」・「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわかるようにしてください。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、すべて掲載されるものではありません。

編集後記

コロナ禍により組合員活動も難しくなっています。【おうちでげんきっす体操】や【2020しこくピースアクションリレーinとくしま】といった動画配信を使った形式は組合員活動の形の一つになっていくのではないかと感じています。今までのように人が集まり、わいわいおしゃべりしながら活動する「生協らしさ」が少なくなっていくのは、さみしいですね。今までの日常が戻ることを祈るばかりです。(野球少年)