

# 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.396

2021.

12

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

## げんきっず運動会ごっこ2021

10/25(月)とくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館)にて、  
子育て応援企画「げんきっず運動会ごっこ」が  
元気いっぱい開催されました！  
2年ぶりの開催となった今年の運動会ごっこ。  
1歳児から未就学児までの子どもさんがいらっしやる  
7家族15名が参加してくれました！



大久保理事長

トンネルくぐれたよ！



あべい台 たのしい！



みんなでボール遊び



はじめて鉄棒できたよ！

音楽に合わせて  
リズム体操

ママといっしょに手遊び



つらつづも遊びかけろ！



元気に楽しく素敵な  
運動会ごっこでした！



「げんきっず体操」で人気の  
喜多知子先生といっしょに「手遊び」や  
「リズム体操」「親子でよいどん」  
「いろいろ運動サーキット」などの  
プログラム。みんなで楽しみ、  
笑顔が溢れる取り組みとなりました。



喜多知子先生

育ち定生の  
おうちで

げんきっず体操

おうちで

げんきっずくらぶ あなん

【喜多先生のおうちでげんきっず体操】  
【おうちでげんきっずくらぶ あなん】動画配信中です！

げんきっず体操・げんきっずくらぶは、新型コロナウイルスの影響で中止していますが、自宅で体操などできるように、youtube(ユーチューブ)動画を配信中です。(あなん動画は10/5から配信)  
親子でいっしょにあそびましょう！

YouTubeチャンネル  
QRコードをスキャン  
してください。↓



## ■今月のテーマ マンネリ解消したい ことありますか？

### ●クロスワードパズル

今回2回目の挑戦、難しくて初めて主人に助けってもらって応募することができました。(あっているかどうか分かりませんが)意外とヒントとともにスイスイと答えてくれる主人にびっくり!!ごほうびに以前購入していたページュのイス用マットをプレゼントしちゃいました。今夜は横になっておやすみzzz中です。ありがとうございます。クロスワードパズルのおかげで楽しい会話ができました。

【徳島南支所 アン 63歳】

### ●古着

古着屋に行くのにハマっています。去年からダイエットを始めてBMI19くらいになったので、何でも着れるのが嬉しく多少奇抜なデザインのを求めている週末行脚しています。店内はお洒落な若者ばかりで気恥ずかしい気もしますが残りの人生、好きな服を着て「機嫌で過ごしたい」と思い、「コレだ!」と思う服を次々買っています。「失敗した…」と思ってても大した出費ではないし、また買取に出せば「工」にもなるし、いい事尽くしです。

【板野支所 み 50歳】

### ●やはり…

やはり、料理ですね…。レパートリーが少ないのと、自分の味付けはあきてしまいました。なので、お店でテイクアウトしたり出前をとったりして、気分転換をしています。料理作って洗いのまでしてくれるロボットが開発されないかなあ。

【徳島南支所 こっこ】

### ●ゴーヤ

知人から夏場になると毎年ゴーヤをもらっています。最初のうちはゴーヤチャンプルーとして食べていた。そのうち飽きてきた。牛乳とゴーヤをミキサーでジュースにし飲んだりもしたけどミキサーを洗うのが面倒になり、しばらく休んでいる。先日、今年は温度が高いためまたゴーヤができたよと、立派なゴーヤをいただいた。ゴーヤを炒めてはちみつ、味噌で味付けし、生協で購入したよく乾燥したちりめんがあったので混ぜ合わせ佃煮としていただいています。日持ちもして重宝しています。

【美馬支所 S.S. 54歳】

### ●早起きは三もんの得

子育てをしていて自分の時間が無い、家事がはかどらない事にイライラしていた毎日を送っていたのですが、朝5時に起きて、(今は明るくなるのが遅いので5時45分くらい)散歩を15分程度出来た日は、心なしか気持ちに余裕ができて、子どもにも少し優しくなれた気がします。『早起きは三もんの得』とはこの事だと思っています。

【板野支所 ポニヨ母ちゃん】

### ●まさかの組み合わせ

塩こしょう・マヨネーズでいつも味付けしていたマカロニサラダやポテトサラダ。家族は何の不満もなしに、いつも食べてくれています。作っている私がマンネリ化したこの味にあきてきたなあ…と思っていた。今年雑誌やTVでザーサイのみじん切りやしば漬のみじん切りを混ぜてみる!というレシピを知りやってみたら、うその

ようにおいしいんです♡まさかお漬物とマヨネーズの組み合わせなんて思いつきもしませんでした!! 【阿南支所 流れ星】

### ●お茶タイム

甘いものが大好きな私。ごはんの後は必ずコーヒーやお茶で甘味を頂くのがいつも。あたりまえになっていて、やめる事ができません。マンネリになってしまってます。太ってきたんで『しんぼう』できる時はごはん終わりに、お茶タイムやめてみました。そして、果物にかえてみました。なんか…しん・せん!!良い習慣にしなきゃですね。ストレスためない程度にね。

【徳島南支所 ハムハム】

### ●マンネリ解消

退職して1〜2週間は毎日が日曜日状態でした。そして、夏野菜を育てようと思い、畑を耕し苗を植えたのですが、その後筋肉痛が起こってきました。これでは…と思い、ウォーキングに励んでいます。現在、1日6,000歩をめざして頑張っています。

【徳島南支所 みえちゃん 65歳】

### ●主人との

主人の両親と私の親の介護を終えやっと楽になったら古希になり、このまま老いていくことに不満を覚えます。今まで仕事だけで家庭をかえりみない主人とのマンネリした生活を一新させて「今一人になったら生きれんよ」を口実に、50年余りの苦勞をゼロにしようと頑張っています。【徳島南支所 古希】

### ●あります!! あります!! あります!!

マンネリ解消したいこと、あります!! あります!! あります!! それは毎日の『献立』です。フルタイムで共働き&子どもが小さい為、手軽かつ時短でみんなが食べれる物となると、まあマンネリ化した献立だこと(汗)。管理栄養士の資格などとおけばよかったと後悔したりしますが、コープやネットでの献立などを有効活用してなんとかマンネリ解消できるよう頑張ります!!

【板野支所 A・H・M】

### ●大歓迎

マンネリ解消したい、代り映えない事を「マンネリ化」と言うらしいです。しかし新型コロナウイルスが感染するからといって、人にも会えず、スポーツもコンサートも開かれず、今までの普通になっていた事ができなくなった事を思えば「マンネリ」は大歓迎したい今日このごろです。

【板野支所 ふつうがうれしい人 73歳】

### ●お弁当

毎朝作るパパと息子のお弁当…ワンパターン化してきて、マンネリ解消しなきゃと思うていたのも束の間…これじゃ腹減る、もっと量もおかずの品数も増やして! ニンニクやカレーの香りの強いのもやめて、骨のある魚は食べにくい…! どんどんエスカレートしていく息子の要求!! おかげで母もあの手、この手でがんばっています。作る私も、食べる彼も毎日わくわくドキドキ楽しいみなお弁当であってほしいな♡ 来年は娘も高校生。マンネリ無縁のお弁当になりそうです。

【美馬支所 パセリ】

#### ●10月号の当選者

#### クイズの答えは

A B C D E F G  
**ユウキリンリン**

(勇気凛々)

\* 応募総数 / 160名 \* 正解者 / 153名

西田久江(美馬) / 高井利子(美馬) / 中畑房美(阿南) / 柳川文子(阿南) / 立田玲子(阿南) / 佐々木欽子(徳島南) / 杉本操(徳島南) / 笹田純子(徳島南) / 谷千代子(徳島南) / 久保廣子(板野)

#### 組合員さんの

#### お便り 大募集!

#### 3月号のテーマは 〇〇恐怖症

虫が怖い、高いところが怖い、想像するだけで恐ろしい…など、組合員さんのいろんな恐怖症教えてください。

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。

3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

10月27日(水)

##### 報告された主な内容

- 9月度決算報告について
- 監事会議事録
- 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
- 内部統制における内部監査報告書
- 9〜10月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 9月度供給未収金等の状況
- 総代会プロジェクト議事録
- 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議事録
- 2021年度「声を伝えよう」活動提案書
- グループ名「とくしま生協9条の会」

##### 協議決定された主な内容

- 2021年度上半期のまとめについて
- 第38回総代会委員選出について
- 店舗の店休日について

● 出資金 ●  
8月末: 2,881,094千円  
9月末: 2,892,179千円  
(11,085千円)

最近、帝国ホテル「ピーナツクリーム」は口当たりがよくて満足し、お湯を入れるだけの「野菜のおいしいスープ」は具がたっぷり。いいもの見つけたと思った。共同購入は楽しい♪(はなこ)

## 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。



### アルコール消毒でドアノブが破損?

国民生活センターは、「市販のアルコール消毒液でドアノブ等にひびや亀裂が生じ、破損する場合がある」との商品テスト結果を発表しました。これは「新型コロナウイルス対策の為、市販のアルコール消毒液(エタノール濃度:約65容量%)で1日数回、ドアノブの消毒を行っていたところ、使用開始から2か月で破損した。原因を調べて欲しい。」との依頼から行ったものです。商品テストの結果、アルコールの一種であるエタノール成分の影響によりドアノブのアクリル樹脂部分に複数の亀裂が生じることが確認されました。また、商品テストで使ったドアノブの同型品の取扱説明書には清掃時の取扱いに関する注意表示の記載がありました。モノを消毒する時にはアルコール使用が可能か取扱説明書で確認することが大切です。アクリル樹脂の場合は台所用洗剤を使用するなど、厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」を参考にしましょう。

### 新型コロナウイルスの検査キットを巡る消費者トラブルに注意!!

中央省庁や市役所などの職員を騙り、「検査キットを送ると電話があり、家族構成などを聞かれた」、「PCRの検査キットを送るので、お金を振り込んでほしい」など、新型コロナウイルスの検査キットに関する相談が全国的に多数寄せられています。また、仕事上の都合などにより、新型コロナウイルスの自費検査を受ける方も増えていますが、「インターネットなどで、安価ですぐにPCR検査ができるとうたっているのに、検査結果が届かない。返金を求めたい。」といった消費者トラブルも発生しています。行政機関の職員を名乗る、あるいは行政から委託されたという業者などからの怪しい電話や訪問など、「怪しい・おかしい」と思うものには反応しないようにしましょう。不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センターに早めにご相談ください。

なお、自費検査については、厚生労働省のホームページで、『社会経済活動の中で本人等の希望により全額自己負担で実施する検査(いわゆる自費検査)について』まとめられていますので事前に確認しましょう。

(参考:厚生労働省ホームページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00199.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00199.html)



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  
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。

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:12/17(金)提出分まで

● **休み**  
毎月毎月、休みが消化できず翌月に繰り越す。繰り越した休みを取るとまた休みが繰り越した。そんなマンネリ化した月日を

● **夫との関係**  
23年いっしょにいる夫との関係、マンネリ化解消し2年後、付き合っていた頃の新婚当時の気持ちで銀婚式を迎えられたらと思っているのは、私だけかもしれない。

● **おしゃべり会**  
未亡人になって3年半。ひとりぐらしでその上、歩行障害のある私を見るに見かねてか近所の奥様たちが数名集まり私宅へ「なぐさめのおしゃべり会」に出席してくれるようになりました。外へ出ることもままならなかった私にとっては唯一の心とむひとときです。お互い健康に留意しながら、この会が長く続くことを願っています。

【板野支所 松谷さん 80歳】

【板野支所 イッシン】

## 私のおすすめレシピ

どこかで解消したいヨー!!と思いつつまた今月も算段、やり繰りしています。仕事は好きだけど、こんなマンネリいらなくいい!ファイト!!ファイト!!ばかりじゃねえ。

【板野支所 野菊 67歳】

### ●超簡単!胡瓜のキムチ和え

【材料】胡瓜、キムチの素、にんにく、ごま油  
【作り方】

① にんにくをみじんぎりにし、ポウルに入れて、ごま油・キムチの素を入れる。

② 胡瓜は麺棒などでたたき塩をからめ、軽くしぼり①に入れ混ぜれば出来あがり。

けっこう日持ちもするし、おいしいですよ。

【徳島南支所 たかまゆま】

## 私のおすすめ商品

### ●トリュフ薫る5種のチーズ

このピザ、子どもが大好きで出た時は必ず買います。チーズがすごくてたっぷりでトリュフと高級感がたまりません。いつも子どもが食べてしまうので今回は2枚買って私も食べました。うーんおいしい!!

【阿南支所 かおりん】

## 編集後記



マンネリ化していたわが家のくらしに大きな変化が。この度、縁があり子ネコを家族に迎え入れることになりました。しかも2匹いっぺんに!いままでネコを飼ったことがなく、ちゃんと飼えるだろうか?と不安でしたがすぐに慣れて、いまではすっかり家族の一員です。心配していたトイレもすぐにできるようになり、どこにでも用をたす心配は無用でした。子ネコたちが来てから、仕事を終えて帰宅するのが楽しみです。(野球少年)

## クロスワードパズル

パズル作成/めいちゃん

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  |   |    |   |
| 8  |   |  | 9  |   | 10 |   |
|    |   |  | 11 |   | 12 |   |
| 13 |   |  | 14 |   | 15 |   |
|    |   |  | 16 |   |    |   |
| 17 |   |  |    |   |    |   |

### タテのカギ

- ① あらゆる方向・方面、あちらこちら
- ② 毎晩、よなよな
- ③ ネコとネズミのドタバタコメディアニメ「○○○○○○○○」
- ④ 金銭や品物を惜しんで出さないこと
- ⑤ 甘煮の油揚げの中に酢飯または五目飯をつめたもの
- ⑥ 丑牛
- ⑦ 1メートルの千分の一
- ⑧ 沖縄県の琉球在来豚
- ⑨ 南の反対

### ヨコのカギ

- ① スポンジとクリームが層になって、イチゴなどがのせられたケーキ
- ② 危険などから弱いものを助け守ること
- ③ 馬・牛などを打って進ませるために用いる革ひもや竹の棒
- ④ 眠気を催し浅い眠りに落ちるさま
- ⑤ 音を出す金属製の器具
- ⑥ シジミ科の二枚貝の総称
- ⑦ ○○切り、○○が甘い
- ⑧ 耳より後ろ側の首と頭の境目に生える髪の毛のこと
- ⑨ 霧・桐・切り
- ⑩ 果物や野菜に香辛料を加えて熟成させたソース

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| シ | ヨ | ク | ヨ | ク |   | カ |
| ミ | セ |   | ウ | ダ | ツ |   |
| ウ | カ |   | ホ | ド | ホ | ド |
| テ | キ | チ | ユ | ウ |   | ン |
| シ | ネ | ヨ | ウ |   | タ |   |
| ガ | ゾ | ウ |   | カ | イ | ト |
| イ | ク | キ | ユ | ウ |   | リ |

◆10月号の答え合わせ

各ショップの電子マネーやアプリのポイントやクーポン戦略についていまでは買ってしまっ!コープのお店でもあるといいのに…。(みいちゃん)

# コープ北島 リフレッシュオープン!!

2021年  
11月11日(木)



コープ北島が約1月半の改装工事を経てリフレッシュオープンしました。大々的なリニューアルは5年ぶりとなります。組合員さんにとってよりお買い物が楽しくなるお店に、生まれ変わりました!



## リニューアルポイント 1

### 品揃えがさらに充実!

精肉部門では、今回ローストビーフを作る設備も追加! お惣菜も店内手作りにこだわり、より種類が豊富でおいしい品揃えになりました!



## リニューアルポイント 2

### 床がピカピカ!

新しい照明とピカピカの床への張り替えて、店内が明るく、より清潔! イートインコーナーも広くなり、ゆったりとお買い物がしやすい店内になりました!



## リニューアルポイント 3

### 駐車場に車が停めやすくなりました!

リニューアル前は、建物に対して斜めの駐車場でしたが、建物に対して平行に駐車スペースをすることで、入り口から車までが近くなりました。



## リニューアルポイント 4

### ベーカリーが新しくなりました!

新しいベーカリーの「Linna(リンナ)」さんが入店! コープ住吉で人気のベーカリー「ヘルメス」さんの姉妹店です。バラエティー豊かなラインナップと、焼きたてパンのいい香りが食欲をそそります!



// 新しくなったコープ北島で、皆様のご来店をお待ちしていま〜す! //

## 冬ギフト 2021 winter Gift

期間:12月12日(日)受付まで

特にオススメは本格マルゲリータ。たっぷりのモッツァレラと甘みのあるフレッシュトマトの相性が抜群です!



9002 冷凍 生協オリジナル

〈リストランテ デュラム〉  
冬のナポリピザセット  
3枚(本格マルゲリータ、スウィーヴのクリームソースピザ、照り焼きチキンピザ)

美馬支所 佐藤 未来  
3,400円  
(税込3,672円) 賞味期限 200日

本場の徳島ラーメンの名店の味を、ご自宅でお楽しみください。



9359 〈岡本製麺〉

徳島らーめん(肉付)

徳島らーめん(73g×2束)×5袋、  
スープ30g×10袋、豚バラ肉  
23g×10袋

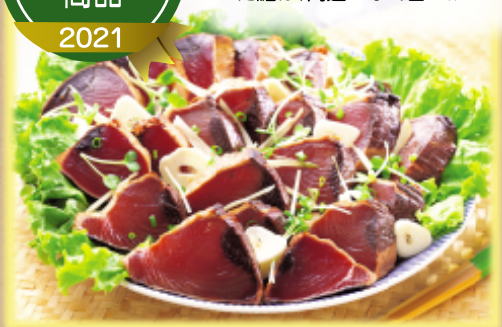
賞味期限 180日  
3,000円  
(税込3,240円)

阿南支所 岩佐 雅文



担当者  
おすすめ  
商品  
2021

1本釣りした戻り鰹を、新鮮なまま瞬間凍結し、瞬時に表面を薬で焼く。旨みを閉じ込めた鰹は、間違いなく旨い!!



9227 冷凍

〈明神水産〉  
薫焼きトロ鰹たたき(大)  
2節セット

薫焼き鰹たたき2節(約700g)、薬味(にんにく・しょうが)各3袋、タレ80ml×2

5,600円  
(税込6,048円) 賞味期限 30日

中央卸売市場内での一貫生産という鮮度のよさがオススメの理由です。つみれから出るダシも美味しいですよ!



9017 冷凍

〈くらびき工房〉

天然ハモ鍋セット

骨切り済み鯉切身約200g、鯉つみれ約20g×5個、特製だし500cc(約2~3人前)

5,500円  
(税込5,940円) 賞味期限 90日

黄金色に輝くホクホクと栗のような甘みのさつまいもです。



お届けは 11月下旬~12月下旬  
※お届け開始指定は不可



掘り取りしたまま洗わずにお届けしています。

9121 〈マルホ出荷組合〉

産直なると金時(徳島県産)

3kg箱(ML混・13本前後)

3,800円  
(税込4,104円)



9030

〈ハレルヤ〉

なると金時阿波ういろ焼菓子セット

なると金時阿波ういろ10個、鳴門金時パイ5個、プレミアムスイートポテト6個

板野支所 愛宕 由望(おたぎゆみ)

徳島名産・鳴門金時づくし!お芋の自然な甘みがたまらない美味しさ♪



3,900円  
(税込4,212円) 賞味期限 60日