

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2020  
No.437

CO-OP  
東都生協だより

# 2

# もったいない!

〜食品ロスってなあに?〜



今月の  
産地

さしばファーム

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協



①かぼちゃ畑 ②貯蔵 ③植え付け直後  
④丹精込めて育てています ⑤順調に育っています

# こんしん 渾身の土づくりのたまもの 宮古島のおいしいかぼちゃ

## 台風や冬の強烈な北風も何のその

難しい栽培に取り組んでいます

厳しい気候条件下で、かぼちゃ栽培にまい進  
秋から春にかけてのかぼちゃ栽培時期、宮古島は曇天の日が多く、気圧の谷の影響で強烈な北風も吹きます。遅めの

※緑肥は、植物の葉や茎などを枯らしたり腐らせたりせず畑の土にすき込んで、肥料にすること。ソルゴーはイネ科の植物で、繊維がやわらかいので簡単にすき込め、根が土中に深く入るため透水性・排水性も高まる。

島では堆肥を購入できる場所も限られ、家畜も少なく、自家製堆肥もままならない状況です。資源が限られる島だからこそ開発された「野草から抽出する手作り酵素」も利用し、野菜本来のパワーを引き出す栽培を続けています。

さしばファームの土づくり  
有機質に乏しい土壌対策として、夏場に緑肥ソルゴー<sup>※</sup>を栽培し、大きく育てて刈り込み、土に戻します。同時に必要な肥料・堆肥も畑に入れ、畑の「土ごと発酵」を行います。発酵によって土壌の有用菌は増え、保水力も向上し、肥料の効きも上がります。こうした土づくりの工夫により、かぼちゃ栽培の適地とはいえない宮古島で、かぼちゃ栽培ができるようになりました。

煮物、サラダ、ポタージュ、お菓子  
…どんなお料理にも



台風が襲来することもあり、栽培は決して容易ではありません。そのため、沖縄ではかぼちゃ栽培は「上級者の品目」と言われるほど。生産者は強烈な北風に対しては防風用ソルゴーを植えたり、ネットを張ったりと対応を行い、丹精込めてかぼちゃを作っています。

### 東都生協のかぼちゃリレー

かぼちゃ名	企画月	産地名
茨城県産かぼちゃ	6月~8月	JAやさと・茨城県西産直センター
北海道産かぼちゃ	8月~12月	どさんこ農産センター・JAつべつ・北海道ルートファーム・JA北ひびき
鹿児島県産かぼちゃ	12月~7月	JAいぶすき・JAあまみ
沖縄県産かぼちゃ	2月~6月	さしばファーム・平安名 <sup>あんな</sup> ・平安座 <sup>へんざ</sup> ・沖縄ナチュラルファーム



## 今月の産地 さしばファーム

生産者の安里さん(左)、渡真利さん(まん中)、伊志嶺さん(右)



### さしばファームってどんな産地？

沖縄本島から南西約300kmにある宮古島。気候は年間通してほぼ熱帯に近く、真冬でも15℃より気温が下がることはまれです。島の端から端までは約30km、そのほとんどが畑というほど農業がとても盛んな地域でもあります。サトウキビ栽培を中心に、かぼちゃ・島パパイヤ・島らっきょう・マンゴーなども生産しています。

サンゴ礁でできた島のため、土壌・水は豊富な石灰を含みますが、有機質に乏しく、かぼちゃ栽培に適しているとはいえません。

さしばファームのかぼちゃ生産者、30代の安里<sup>あさと</sup>智行<sup>ともゆき</sup>さん、40代の伊志嶺<sup>いしみね</sup>隼<sup>はやと</sup>さん、最年長60代の渡真利<sup>とまり</sup>貞光<sup>さだみつ</sup>さんは、土づくりを最重要と考えて取り組み、おいしいかぼちゃを生産しています。

### 喜ばれるかぼちゃを皆さんに届けたい

沖縄では主にえびすかぼちゃが作られていますが、さしばファームでは栗かぼちゃ<sup>※</sup>系の「ほっとけ栗たん」(p.4参照)を多く栽培しています。品種選定に当たっては、長年の栽培経験を元に決定しました。“作るのは難しいけれど味の良い「ほっとけ栗たん」は、きっと食べる人たちにも喜んでいただけるはず”との思いから選んだものです。

※栗のように濃くて甘い風味、ホクホクとした食感が特徴のかぼちゃ。

甘みたっぷり、ホクホク感が美味!



かぼちゃ  
300gカット  
(沖縄県産)

参考価格：298円(税込321円)  
企画予定：2月上旬~5月下旬

# もったいない!

## ～食品ロスってなあに?～

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食品のことです。世界中で1年間に食べられるのに捨てられている食品は約13億トン。日本では年間643万トンの食品ロスが発生しています。このうちほぼ半分が家庭から出ているのです(家庭:291万トン、事業者:352万トン/2016年度環境省推計)。

1人当たりによると、1日約139グラム(お茶碗約1杯弱のご飯)、年間にすると約51kgの食べ物を捨てていることになります(5キロ2,500円のお米に換算すると3万円近く!?)。



ああ、もったいない!

世界には約8億人の人が栄養不足の状態にあります(9人に1人)。一方で、私たち日本では国連世界食糧計画(WFP)の食糧援助量320万トン(2015年)の2倍の食料を廃棄していることになるのです。2019年の世界人口は約77億人。2050年には約97億人と予測されています。「食べられる物は捨てない」を日常化していきましょう。



### かぼちゃの煮物

#### 材料(1皿分)

かぼちゃ	1/4カット (小鍋に入る量)
水	約200ml
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

#### 作り方

1. かぼちゃは大きめにカットする。
  2. 鍋にAを入れて強火で沸騰させ、かぼちゃを入れる。
  3. 落としぶたかアルミホイルでふたをして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮詰める。
- ※中まで火が通ったか分りにくい場合は、数分余熱で放置する。

### 旬のレシピ

#### 「ほっとけ栗たん」誕生秘話

かぼちゃ栽培は、整枝・誘引・収穫に手作業での労力を多く必要とします。そこで、このような作業の省力・軽作業化を図ることを目的として、つるが伸びにくく、株の根元近くに果実が実って収穫しやすく味のいいかぼちゃ「ほっとけ栗たん(TC2A)」が開発されました(2012年度農林認定品種)。肉厚で甘く、ほっこり感のある高粉質で、味も優れています。また、密植栽培が可能のため、面積当たりの収穫量増加も期待できる品種です。(農林水産省HP「野菜をめぐる最近の情勢について」より)

#### Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

かぼちゃはお好きですか?  
どんなお料理に使うことが多いですか?  
P.9のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

### もう一品 おすすめ

### かぼちゃの 沖縄天ぷら (フリッター)

#### 材料

かぼちゃ	1/4カット
卵	2個
冷水	約500ml
塩	少々
薄力粉	約100ml
揚げ油	適量

#### 作り方

1. かぼちゃは食べやすい厚さにスライスする。
2. ボウルに卵と冷水と塩を入れよく混ぜ合わせる。
3. (2)に薄力粉を2回に分けて入れ、粉っぽさがなくなるように手早く混ぜて衣を作る(粘りが出ないように)。
4. 揚げ油を160℃に熱し、(1)のかぼちゃに(3)の衣をたっぷり付けて3分程度揚げる(一度にたくさん入れない)。
5. (4)のかぼちゃに竹串を刺してスッと入れればでき上がり。



### かぼちゃを丸ごと食す!

かぼちゃは、食物繊維やカロテンの他に、植物では珍しいビタミンEを含む優秀な野菜。外側の皮にももちろん栄養があるので、できれば皮も一緒に食べたいものです。また、かぼちゃの種も、種の周囲のふわふわした黄色い部分をきれいに取り除いて乾かし、フライパンで炒って硬い皮をむけば食べられます。おつまみにも良さそう。

(農林水産省HP「身近な作物」より)

# 「食品ロス対策」 私たちにできること

## 「賞味期限・消費期限」ってなあに???

何度も耳にする「しょうみきげん」と「しょうひきげん」。冷静になると分かるのですが、急に言われると「どっちだっけ?」と思ってしまいますよね。今回の特集で、「賞味期限」と「消費期限」、しっかりと覚えましょう。購入前や食べる前に、必ず食品の包材にどちらが表示されているかを確認し、一度封を開けたら、どちらの場合でも早く食べ切りましょう。

### 賞味期限とは?

おいしく味わって  
食べられる期限です。

未開封の状態でも包材に記載の保存方法で保存した場合に、明記された「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる」ことを指します。スナック菓子、チーズ、ペットボトル飲料など、傷みにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

内容量	250グラム
賞味期限	2020年12月3日
保存方法	冷凍(-18℃以下)で保存して下さい
加熱調理の必要性	解凍後そのままお召し上がり下さい

### 商品案内での賞味期限表示

- 製造加工日から「賞味できる目安の期間」を表示。
  - 主に賞味期間が90日以下の加工食品が対象。
  - 賞味期限が製造加工日を含め7日以内の商品には「お届け日含め〇日」と表示(牛乳、たまごは除く)。
- \*なお、東都生協では賞味期間を半分以上残してお届けとなります(シーズンパック商品を除く)。

### 消費期限とは?

安全に食べられる期限です  
(費やす=使い切る)。

未開封の状態でも包材に記載の保存方法で保存した場合に、明記された「年月日」まで「安全に食べられる」ことを指します。主にお弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど傷みやすい食品に表示されています。

期限を過ぎたら  
食べません。

### 「賞味期限」「消費期限」の再確認!

- \*食品は表示されている保存方法を守って保存し、1度開けてしまった食品は期限に関係なく早めに食べましょう。
- \*日頃から、期限表示を確認しましょう。
- \*賞味期限を過ぎてもすぐには捨てずに、食べられるかどうか自分で判断しましょう。

## 1 日々の心構え

- 冷蔵庫の中に何が入っているかマメにチェック。
- 残っている材料から上手に使い切る。
- 冷蔵庫内で保存する食材の位置を決めておく。フリースペースを作っておくことも忘れずに!
- 冷蔵庫内では、できれば透明容器で保存し、保管日を付けておく。
- 野菜は、皮や葉っぱまで使う工夫を。

例えば、大根・かぶの葉っぱはご飯に混ぜたり、みそ汁の具に。大根など根菜の皮はきんぴらに。

東都生協の野菜は、皮や葉っぱまで食べられるから安心!

- 安価でも不必要な物は買わない。
- 非常食も、定期的に賞味期限をチェック。
- 定期的に冷蔵庫や食品庫の在庫整理をする。

空腹時には買い物に行かない方がいいかも!? 買いすぎるから!



## 2 野菜の保存方法

- 野菜はほとんどが水分。切った野菜は切り口をしっかりとラップで覆い冷蔵庫へ。
- 新聞紙やペーパータオルで包むだけでも保存力はアップ。
- レタスやキャベツは芯を取り除き、湿らせたキッチンペーパーを詰めビニール袋へ。
- 葉物野菜、きゅうりなどはできるだけ立てて冷蔵庫で保存。
- いも類は寒さに弱いので、新聞紙に包んで常温で保存。
- 冷凍保存を上手に活用!



しょうが、ニンニク、小松菜、ほうれんそう、レモンは使いやすい大きさに切って保存。



しいたけ、しめじは洗わずに根元を切って保存。

トマトも加熱調理をする場合は、丸ごと冷凍しても大丈夫。



パンも冷凍!

食材の保存方法やリメイクメニューなど、おススメの工夫をはがきで送ってね!(p.9参照)

## 3 これは便利! リメイクレシピ

料理をする時は食べる量だけ作り、できるだけ残さないようにしたいものです。でも、食べ切れなかったり、どうしても残ってしまったという場合は、リメイク料理にチャレンジしてみましょう!

●●●が  
残ったら!

これぞ、  
素晴らしき  
リメイク  
料理!

ポテトサラダ	カレー	そうめん	筑前煮	お餅	おでんの具	しけたノリ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
コロケやピザに	オムライスやドリア、カレーうどんに	野菜を入れて焼きそうめん	根菜カレーに	七ッテ揚げておかき	玄米で炊き込みご飯	しょう油、みりん、出汁を入れて川のつくだ煮に



**A～Eの順に並べてできる言葉は？**

ヒント：イコール、オリンピック年！?

1	5	6	8
C			D
2			
			A
3			9
4		7	E
B			

**タテのカギ**

- 星座の〇〇座。とひ〇〇。
- 味噌〇〇、〇〇物。スープ。
- 秋田県の名物。ご飯をつぶし串に付けて焼いたもの。主に鍋料理の具にする。
- 放送でニュースなどを告げること。「到着時刻を〇〇〇〇する」「場内〇〇〇〇〇」
- アメリカ・カナダ・オーストラリアなどの通貨の基本単位。「100箱」
- ライオンのこと。〇〇舞、〇〇頭。

**ヨコのカギ**

- 魚が釣れたかを知らせる道具。
- 原作、原本であることを表す英語。反語はレブリカ。
- 毎日届く情報満載紙。読み終わった後もいろいろ利用できます。
- 現地から〇〇する。〇〇ライター。
- メール〇〇レス、〇〇パンテージ、〇〇レナリン。
- 握ったり、ちらしたり、巻いたり。回りながら届くことも。

正解者から抽選で、10人の方に

**図書カード**をプレゼント!

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



はがきを書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんの場合、年齢・学年)/組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- かぼちゃはお好きですか? どんなお料理に使いますか? かぼちゃの思い出などはありますか?
- 「食の未来づくり運動」のために「私にできること」「私の宣言」はありますか?
- 特集やその他の記事へのコメントや感想、イラストなど、なんでもどうぞ!

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」(インターネット含む)でご紹介する場合がありますが、編集目的以外での使用はいたしません。  
※おたよりへの個別回答は行っていません。

1月号の答えは、「B」と「G」だよ!  
締め切りは2月26日(水)の消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 「MOGMOG」係

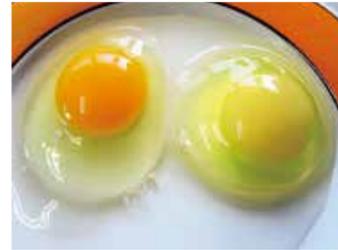
**Q** 「諏訪さんのまいたけ」「原木しいたけ」は、残留放射能があるのに販売を続けているのはなぜですか? もともと菌床はどの地域のものですか?

**A** 「原木栽培生しいたけ」の産地・伊豆中央椎茸会(静岡県)では、産地周辺の山林より原木を切り出して使用していま

**Q** 商品案内に塩分表示をしてください。  
**A** 東都生協では、包材に栄養成分表示がある商品は、商品案内にもカロリー、食塩相当量、最終加工地としての製造地を順次表示してきました。しかし、これらで栄養成分表示がなかった商品も、食品表示法改正により2020年3月末までに包材全てに表示されますので、それに合わせて商品案内でも全ての表示を進めていきます。それ以前に確認したい場合は、コールセンターへお問い合わせください。

**Q** 10月1回企画の「ひたち野穂の香卵」で調理をしたら、目玉焼きもゆで卵も黄身が真っ白!黄身が白の原因は?  
**A** 普通の卵の黄身が黄色いのは、餌のトウモロコシに含まれるカロテノイド(黄色の色素)に由来しています。「ひたち野穂の香卵」は、餌に60%以上お米を配合しているため黄身が白いのです(正確には薄いレモンイエロー)。お米を給与するのは、飼料自給率向上の目的もあり、栄養価にはほとんど変わりありません。

なお、「ひたち野穂の香卵」以外の産直たまごは、トウモロコシを主体とする餌を与えているため、黄身の色は黄色です。



右がひたち野穂の香卵



**Q** 10月3回企画「ながさき南部の大地の恵み野菜セット」の小松菜は、大変おいしかったので、定番として扱ってほしい。  
**A** 日本の農産物は、九州から北海道までを産地リレーしながら消費者に届けられますが、消費地に近い産地のものを利用することで適切な生産量と農産物価格が形成されています。首都圏にある生協の場合は、関東甲信越・東北南部の農産物でカバーできない分を西日本や北海道などに手配します。ながさき南部生産組合の小松菜は数に限りがあり、商品案内への掲載は難しいのが現状ですが、産地に収穫量の余力がある時期にインターネット限定商品として取り扱うことを検討します。



**Q** クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介  
**A** 肉や野菜、加工品(豆腐など)は国産で遺伝子組換えでない食材を使用しています。特に、油は市販品ではなかなか手に入らないので、東都生協で注文しています。  
**A** 「東都無着色中濃ソース」のおいしさをいつか伝えたいと思っていました。ソースなのに、野菜のうまみを感じます。  
**A** 東都生協平和のつどいの取り組みは素敵です。これからも平和憲法を次世代に残すために続けてください。次回は参加したいです。  
**A** グリーン・サポートをまいとどちゃんて注文していますが、自分では購入しない物が届くので楽しみです。  
**A** 生産者のおかげで私たちは食事をすることができます。本当にありがたいです。

今回のようなご心配の声もあり、しいたけ類は毎月1回、残留放射能自主検査を実施しています。菌茸類は放射性物質を吸収しやすい性質があり残留放射能が1ベクレル以下にならないのが現状ですが、厚生労働省が定める「食品中の放射性物質の新たな基準値」(一般食品は放射性セシウムが100ベクレル/kg)を下回っていることから、供給を続けています。国と異なる自主基準を設けると、日本全体に混乱を与え、差別を生むことにながりがかねません。東都生協では、さまざまな食品の国際規格を作成しているコーデックス委員会の指標からも判断し、国の基準で運用することは妥当だと考えています。今後も行政の残留放射能検査結果を注視し、残留放射能の自主検査結果についても全て公表し、「いのちをつなぐ大切な食へ物」の安全性確保に妥協することなく商品をお届けしていきます。

「菌床栽培生しいたけ」「諏訪さんのまいたけ」の産地・茨城県西産直センターでは、埼玉県産の樹木のおが粉から菌床を作っています。



ゲルマニウム半導体核種分析機



**こだわりの食べ方**  
さつまいもの思い出やおすすめの食べ方はありますか?

棒状に切ったさつまいもを油で炒め、干しぶどうを入れてカレー味にします。簡単にでき、とってもおいしいです。  
国立市 重野扶美子

厚めに皮をむき、1センチ角に切り、水によくさらしてゆでる。ゆで上がったらバターを加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスと合わせてさつまいもケーキを焼きます。  
板橋区 ペンネーム:あん

シチューに入れます。ほんのり甘くて冬にはぴったりです。  
川崎市 ペンネーム:じゅんさい

やはり焼いもと干しいもが大好きです。  
世田谷区 小澤浩子

さつまいもと言えば、天ぷら。そのままふかして、夕方口にすると夕飯のご飯を減らすことができダイエットにも!  
立川市 ペンネーム:かいはん

レンジのスチーム調理を使って焼きいもを作ります。最近、石焼きイモ屋さんを見かけないので寂しいです。  
清瀬市 菅原淳子

- 肉や野菜、加工品(豆腐など)は国産で遺伝子組換えでない食材を使用しています。特に、油は市販品ではなかなか手に入らないので、東都生協で注文しています。 府中市 中曽根律子
- 「東都無着色中濃ソース」のおいしさをいつか伝えたいと思っていました。ソースなのに、野菜のうまみを感じます。 中野区 ペンネーム:猫野梅子
- 東都生協平和のつどいの取り組みは素敵です。これからも平和憲法を次世代に残すために続けてください。次回は参加したいです。 国分寺市 佐々木栄子
- グリーン・サポートをまいとどちゃんて注文していますが、自分では購入しない物が届くので楽しみです。 世田谷区 ペンネーム:アグライズウルチカエ
- 生産者のおかげで私たちは食事をすることができます。本当にありがたいです。 渋谷区 ペンネーム:村丘みち

- クイズが大好きで、楽しみにしています。 世田谷区 宮本京子
- なるべくゴミを出さない包装にし、袋も内容量に合うサイズにするなど工夫をお願いします。 八王子市 桑原みどり
- 東都生協の食材を食べ続け、人に紹介すること。 大田区 ペンネーム:ボタ
- 着古したTシャツや肌着を小さく切って台所に置いておき、ガス台周りや排水口を掃除してから捨てます。 八王子市 ペンネーム:かっちゃん
- 若い世代にも農業本来の意味を知ってもらい、輸入に頼らないような計画を立てる。 杉並区 平良純子

## 国産にこだわる伝統の味 きんまる星醤油(株)訪問

11月6日 弦巻ブロック委員会



埼玉にある、「わたしにこだわり」「東都国産丸大豆しょうゆ」の里を訪問。蔵に入れば甘くまろやかな香り、東都生協御用蔵では大木桶が迎えてくれます。国産材料で手間暇かけて作り上げる伝統醸造に感動し、私たちの使う商品がどのようにできているかを確認。試食会ではぜひこのしょうゆを使いたい、次の企画の話にも花が咲きました。同商品は「リユースびん使用」で、環境にも配慮しています。一人でも多くの人に使ってもらいたいと感じました。



## おいしさのヒミツは ここにあり!!

11月14日 大田区ブロック委員会



ドレッシングの用途はサラダだけ? そんな疑問に答え、エスエスケイフーズ(株)の三浦広泰さん、(株)風見の高橋哲也さんが、東都生協のドレッシングを使った料理を紹介。他社との一番の違いは、アミノ酸不使用で素材本来の味にこだわっている点です。パスタやパン、鍋などへの利用法も各自発見できましたが、同商品のいろんな味を試せるお試しセットがあればとの意見も。サラダのお供からメインへ…今日ほどのドレッシングが活躍する?



## ソースを工夫して ごちそうメニューに

11月21日 とーと会ナチュラルボックス



新鮮な野菜を炒める・煮込むなど、手作りに近い形で商品化をしているエム・シーシー食品(株)。今回は同社のパスタソースのアレンジを学習。「カニのトマトクリームソース」はスープ仕立てに、「ポロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て)」は揚げないミートコロッケに…など、少しの工夫でごちそう感ある料理ができることが分かりました。市販のジェノベーゼソースとの食べ比べでは、原材料や味の違いを実感。商品作りへのこだわりも知り、とても勉強になりました。



揚げないミートコロッケ

Pick up!

## 商品委員会主催アレルギー学習会「アレルギーってなあに? ~知って納得! 試して納得!~」

開催日: 10月17日 会場: 高井戸地域区民センター

アレルギーが年齢により形を変えて移行することを「アレルギーマーチ」と呼ぶこと、食物アレルギーの主な原因は食品に含まれる「たんぱく質」であること、東都生協アレルギー相談室・武内澄子さんを講師に、アレルギーの基本から最新情報まで、貴重な情報が満載の学習会を開催しました。アレルギーを引き起こす「原因物質」は、時代とともに変化します。「木の実類」のアレルギーが増え、特に多い「アーモンド」がアレルギー表示の特定原材料推奨品に追加されて、現在は21品目に。食物だけでなく、皮膚から吸収されるベビーマッサージュ用の「アーモンドオイル」や植物性化粧品などにも十分注意が必要です。アレルギーのある子どもが集団生活の中で被る困難や心理にも触れ、ふさわしい接し方、考え方についても学びました。アレルギーに関することなら何でも、「アレルギー相談室」に遠慮なく相談してください。自分や家族に少しでも疑わしい症状があれば、アレルギー専門医を受診しましょう。

なお、東都生協では「アレルギー配慮商品」チラシを毎月第1回の商品案内にて配付。チラシで背景がピンク色の商品は、月内毎週注文できます。1カ月保存して使用してください。



《学習会の試食品》  
卵を使わない自然派仕立てのベジタブルネーズ/ノンオイルライツナ/パックde蒸しパン/カリカリスティック ポテト味/こめ粉ロールクッキー/国産さつまいもと栗のタルト/米粉のパンケーキ/お米で作ったまあるいパン/フルーツラムネの森/チョコとちよこビス/のりものクッキー

知りたいこと、聞きたいことはアレルギー相談室へ!  
受付時間: 月曜日、水曜日 午前10時~午後4時 (正午~午後1時を除く)  
フリーダイヤル: 0120-055-214  
電話番号: 03-3480-5346

### インフォメーション

### 理事会報告 (抜粋)

- 【審議事項】
  - ＜2019年度第7回定例理事会 2019年11月21日開催＞
  - 2020年度庶務等日程(案)と第47回通常総代会日程(案)確認の件
  - 土曜基金貸付の件
- 【報告事項】
  - きょうざれん第43回国会請願署名およびリサイクル洗びんセンター支援募金の件
  - 東京南部生協との品川センター共同使用に関する件
  - 東都生協品質管理システム関連文書改訂の件
  - 子会社に開ける報告書の件
  - ＜2019年度第8回定例理事会 2019年12月19日開催＞
  - 【審議事項】
    - 2020年度活動方針・事業計画・予算及び業務組織機構の大綱確認の件
    - 2020年度商品事業に関する委員会等活動計画の件
    - 2020年度保育ママ委員会設置の件
    - 経理規程及び経理規程細則の一部改正の件
    - 公認会計士・税理士選任に関する件
  - 【報告事項】
    - 組合員活動委員会報告
    - 商品活動関連報告
    - 常任理事会決議事項

## 11月のわたしたち

2019年11月20日現在 ※ [ ]内は前年比

組合員数	248,639人	[100.7%]
加入	12,142人	[79.6%]
脱退	10,534人	[109.9%]
総事業高	20,199,622千円	[96.5%]
共同購入事業	19,256,721千円	
弁当配食事業	189,142千円	
生活文化事業	212,604千円	
生活支援事業	45,818千円	
その他事業	495,337千円	
出資金	6,608,799千円	[98.5%]
1人あたりの出資金	26,580円	[95.5%]
1人あたりの利用高	5,327円	[97.7%]

今後の理事会日程(予定) 12月20日(木)、13月19日(木)

## 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関するお知らせ

定款第10条2項に基づき、住所の変更届を2年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとし、「みなし自由脱退対象者」とさせていただきます。

### (今回のみなし自由脱退の条件)

2018年と2019年の両年に東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方で、東都生協事業の利用実績のない組合員。2020年3月20日をもって「みなし自由脱退の対象」となっている方は、共同購入センターに備え付けの住所不明組合員名簿に掲載されています。お心当たりの方は、共同購入センターで照会ください。もし、この名簿にご自分のお名前が掲載さ

れている場合は、至急東都生協へご連絡願います。

なお、今回脱退手続きをさせていただいた方で、後日住所が判明した場合、お申し出を確認した日をもって従来の出資金額で、再度組合員として登録させていただきます。

2019年12月21日  
東都生活協同組合 理事長 風間与司治

お問い合わせ: システム部 システム運用グループ組合員係  
電話 03-3329-4927  
午前9時~午後5時(日曜、月曜、年末年始休業日を除く)

## 個人宅配 手数料制度の ご案内

### 東都生協の個人宅配手数料 制度をご案内します。

※金額については、特にことわりがない限り、税込みの表示となっています。

### その1 基本手数料+配達手数料 (税込)をいただきます。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	146円	52円	198円
なし	146円	0円	146円

### 基本手数料

個人宅配に関わる手数料です。(商品案内・インターネットなどの情報提供料を含みます)  
※商品案内・注文書などの配達手数料ではありません。

### 配達手数料

商品のお届けの際にいただく手数料です。商品のお届けがない場合はいただきません。

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料がかかります。  
※チケット、増資、土づくり基金、共済、保険、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料はかかりません。  
※生協側の都合で商品のお届けが翌週または後日になった場合、配達手数料はかかりません。ただし通常商品がある場合は、週遅れの商品があっても配達手数料をいただきますので、あらかじめご了承ください。

### その2 ご注文の金額に応じて 配達手数料を割引 する制度があります

1回の注文が基準額を超えると翌週の配達手数料が割引されます。

1回の注文合計金額(税込)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上10,000円未満	146円	22円	168円
10,000円以上	146円	0円	146円

※増資、募金は注文金額に含まれません。  
※予約、早割、登録、ギフトなどの商品は、実際のお届け週の注文金額に計算されます。  
※割引される週に配達手数料が発生していない場合は割引されません。  
※チケットや宅配商品のみの場合は、配達手数料は発生しません。

### その3 各種個配手数料免除制度 があります。

子育て支援・高齢者・障害者・被爆者への配慮などから、個配手数料について各種の免除制度があります。免除制度を利用する場合は登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

#### ◆ハローベビー割

本人もしくは配偶者が母子手帳を交付されてから、1歳未満の赤ちゃん1人につき1回のみ、申請から2年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。

1回の注文合計金額(税込)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(合計)
お届けあり(8,000円未満)	72円	26円	98円
お届けあり(8,000円以上)	72円	0円	72円
お届けなし	72円	0円	72円

※申請書を提出いただく際、母子手帳の目視確認を行います。  
※双子や年子などで、1歳未満のお子さまが2人以上いる場合は、基本手数料・配達手数料ともに無料です。

#### ◆シニア割(65歳以上の方)

2018年7月31日以前に東都生協に加入された組合員で、世帯全員または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合、基本手数料・配達手数料の全額を免除します(個配手数料無料)。

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)の目視確認、もしくは「誓約書」の提出が必要となります。

#### ◆エルダー割(65歳以上の方)

2018年8月1日以降に東都生協に加入された組合員で、世帯全員または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合、申請(適用)から3年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。4年目以降、基本手数料・配達手数料の全額免除(個配手数料無料)に自動移行します。

エルダー割(65歳以上の方)	1回の注文合計金額(税込)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(合計)
申請から3年間	お届けあり(8,000円未満)	72円	26円	98円
	お届けあり(8,000円以上)	72円	0円	72円
	お届けなし	72円	0円	72円
申請から4年目以降(自動移行)		0円	0円	0円

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)の目視確認、もしくは「誓約書」の提出が必要となります。

#### ◆ハンド・イン・ハンド割

(身体障害・知的障害・精神障害のある方) 加入名義者本人、または同居している方(家族・親族・内縁含む)が、身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳(知的障害者は愛の手帳、精神障害者は保健福祉手帳)、または被爆者健康手帳をお持ちの場合、基本手数料・配達手数料の全額を免除します(個配手数料無料)。

※申請書を提出いただく際、各種手帳の目視確認を行います。

お問い合わせ先 TEL: 0120-1010-68(フリーコール)  
東都生協コールセンター 受付時間 月曜日~金曜日(祝日可)午前9時~午後6時30分

# 食の未来づくり運動

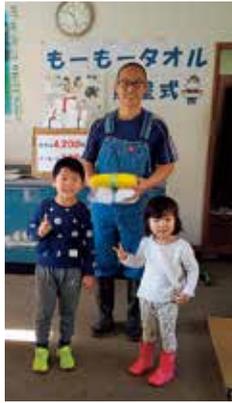
私の宣言

日本産の食材を選ぶようにしています。  
(世田谷区 小川早苗)  
調味料もできるだけ手づくりする!  
(八王子市 匿名)

- 1 食料自給率の向上
- 2 日本の農業を元気に
- 3 持続可能な社会に向けて

## 心をつなぐももータオルキャンペーン ももータオル贈呈式 八千代牛乳のふるさと牧場へ 「ももータオル」を届けよう!

皆さんから  
白いタオル4,200枚  
メッセージカード208枚が  
集まりました。  
ご協力ありがとうございました。

タオルとメッセージ届けました!

2019年11月16日、千葉北部酪農農業協同組合・鈴木牧場にて「ももータオル贈呈式」が行われ、14人が参加しました。  
牧場主の鈴木耕太郎さんは現在29歳。旧・藤崎牧場を昨年2月から引き継いで1人で運営しています。子どもの頃から八千代牛乳で育った鈴木さんは、北海道の大学で4年間酪農を学び、現在パワフルに鈴木牧場を営んでいます。  
昨年の台風15号、19号では建物の被害はなかったものの、停電により牛に水を供給できない状態が続き、親牛2頭が死んでしまいました。鈴木さん自身も寝る間もなく対応に当たるなど、大変なご苦労をされたそうです。

贈呈式の後には参加者全員で牧場見学、餌やり、乳しぼり体験を行い、昼食には八千代牛でバーベキューをしながら交流をしました。  
これからも「まいとど登録」などをして、八千代牛乳をどんどん飲みましょう!



初めての乳しぼり

### 参加者の感想

生産者の熱意、ご苦労が分かりました。これからも八千代牛乳を飲んで応援します  
Non-GMO(非遺伝子組換え)の餌にこだわり、HTST(高温短時間殺菌)の八千代牛乳の誇りに感動しました。もっと利用していきたいです



牛さん、いっぱい食べてね!

## 「やまびこの会リーディングサービス」30周年記念 利用者懇談会

### —「ヤッホー」と呼び「ヤッホー」と返す活動を続けて30年—

「やまびこの会」30周年記念利用者懇談会が、11月4日、さんぽんすぎセンター地下ホールで開催され、リーディングサービス(声の商品案内)利用者15人、ガイドヘルパー8人、音訳スタッフなど関係者22人に加え、盲導犬も出席しました。  
風間与司治理事長からの「産直の東都生協の商品を音声で正確に説明し、安心して利用できるよう30年もの間サポートしていただき感謝している」という旨のあいさつと感謝状贈呈に続き、「やまびこの会」代表の染谷範江さんからは「今後も「ヤッホー」と呼び「ヤッホー」と返すことで利用者間の親密な関係を作り、ネットワークも増やしていこう」との言葉がありました。ジュースで乾杯の後、利用者のオカリナ演奏による「バラが咲いた」などの曲が披露され、会場内には優しい音色が響き渡りました。  
和やかな雰囲気の中、5つのテーブルに分かれての懇談会が始



みんなで記念撮影



感謝状贈呈式

まり、「声の商品案内を聞き注文するのに1日かかる」「牛乳や果物おいしい」「毎回調理方法を入れてもらおうと作り方が分かる」「夕食宅配の声を聞いてほしい」「おいしいですね」の声を聞くと買ってしまふ」など、各テーブルからさまざまな感想や思い、要望が出されました。  
昼食後も利用者同士での歓談や、やまびこ通信のインタビューに唯一の男性利用者を含む3人が応じるなどの光景も見られました。  
最後は全員で「もみじ」を合唱。2人の利用者からの「設立時(30年前)から利用し、息子は東都生協で育った」「東都生協を視覚障害者用のテーブルで紹介して仲間が加入し交流が続いている」といううれしい話が閉会となりました。



和気あいあいと歓談しています



利用者のオカリナ演奏、ステキ!!

\*やまびこの会…「視覚障害者と協同するボランティアの会」で、声の商品案内を作成するボランティア(音訳スタッフ)と利用者で構成されている。毎週休むことなく活動し、今年で30年目を迎える、全国の生協でも草分け的な存在。

### 今月のつづき

自然界の生き物たちも活動を始める芽吹きのこととなり、気持ちが明るくなります。一方、近年は自然災害が増え、昨年も台風や豪雨により東都生協の産地も甚大な被害に見舞われました。私たちは自然に力をもらったり、翻弄されたりしますが、今年は穏やかな気象が続いてほしいと願わずにはいられません。(KH)

お問い合わせ 組織運営部  
☎ 03(5374)4756  
月曜～金曜：午前9時～午後4時  
E-mail: kumikatsu@tohto.coop  
〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

今月の表紙：梅の花／紅梅は木の断面がピンクのような淡い紅色をしています。

