

welcome!

# やりたいこと できること ちょっとのぞいてみませんか？

イベント案内などのチラシをご覧になったことがありますか？

東都生協は安全・安心なものを自信をもってお届けしていますが、それだけではありません！

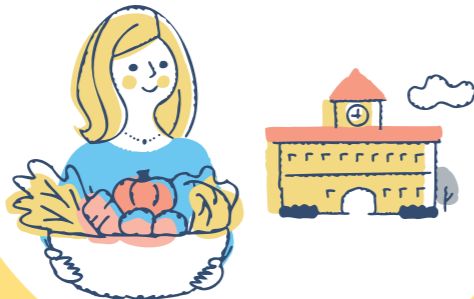
あなたが一歩踏み出すことで「驚くこと」、「感動すること」、「ためになること」、「考えさせられること」、「共感すること」、いろいろなことがチラシやホームページの中にあります。

気になるものがあったらちょっとのぞいてみてください！最近ではオンラインの利用も増えていますよ！



## 一人で!

募金、署名、ボランティア  
(フードドライブ) など



## 学習会

### ちょっと足を運んで!

学習会、産地・メーカー交流訪問、  
健康体操・講座など

## 仲間と一緒に!

とーと会、サークルなど



## バナナの パンケーキ

材料(約8枚分)

バナナ	2本(大きめ)
卵	4個
ベーキングパウダー	大さじ1/4
はちみつ	適量
サラダ油	適量

作り方

1. 皮をむいたバナナを飾り用(輪切)2~3個を残し、一口サイズにカットしてボウルに入れ、フォークでよくつぶす。
2. (1)のボウルに卵を割り入れ、ベーキングパウダーを加え、泡立て器でしっかりバナナと混ぜ合わせる(電動泡立て器がベター)。
3. (2)の生地が滑らかになったらお玉ですくい、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼く。
4. 8枚焼いて重ね、(1)の飾り用バナナをのせ、はちみつをかける。

※ベーキングパウダーを入れないとあまり膨らまず、バナナの卵焼きのようになるかも。

## もう一品 おすすめ メニュー 焼きバナナの キャラメリゼ

材料(2人分)

バナナ	2本
バター	大さじ1
砂糖	大さじ1
シナモンシュガー	適量
レモン汁	少々

作り方

1. バナナを縦半分に切ってから皮をむき、レモン汁を振りかけ、砂糖を振る。
2. フライパンを中火で熱してバターを溶かし、バナナを断面から焼く。焦げ目を付けながら両面を1~2分焼いたらOK。お皿に盛って、シナモンシュガーを振る。



## バナナをおいしく保存するには？

房を仰向けに置くと房全体の重みで下の部分が傷みます。包装から出し山型に伏せて置くか、バナナスタンドなどにつり下げておくのがおすすめ。15~20℃の常温で風通しの良い所がベストです。暑い時期は新聞紙などに包んで野菜室へ。寒い時期は13℃以下になると熟成が止まってしまうので、比較的暖かい部屋で保存してください。

## 旬のレシピ

黄色いバナナは輸入できない!?

日本で陸揚げされたばかりのバナナは、全て「青バナナ」。室で追熟して黄色く熟成させてから店頭並びます。熟成した黄色いバナナには日本の農作物に被害を及ぼす可能性のある害虫が寄生している恐れがあるため、国内への害虫侵入防止策として黄色いバナナの輸入は禁止されているのです。

## Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

バナナはお好きですか?  
オリジナルのバナナレシピはありますか?  
P.9のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

楽しい企画に参加するだけでは、そろそろ物足りなくなってきた…  
という方には、こんなこともできますよ！

もう一步踏み出して、  
やりたいことにチャレンジ

### 共通の興味と関心でつながる《とーと会・サークル》

とーと会は、環境・福祉・平和・くらし・食と農の5つのテーマで、サークルは、自由なテーマで活動をしています。どちらも組合員3人以上でいつでも登録が可能です（とーと会は組合員のみ、サークルは組合員でない人もメンバーになれます）。

例えば、試食・調理、フラワーアレンジメントなど、テーマや内容はさまざまです。仲間と一緒に、好きなことを好きなだけできる活動です！



### 一ちょっと、のぞいてみようー とーと会 お裁縫部



代表 西村 静恵さん

昨年はタヤン農協と東都生協との提携30周年ということで、タヤン農協の生産者に手作りの物をプレゼントしようと、とーと会「お裁縫部」を立ち上げました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で集まれる回数は少ないのですが、みんなでアイデアを出し合いながら、着物の生地で作る巾着やカバンを作っています。組合員が気軽に集まれる居場所づくりとして、これからも楽しい場でありたいと思います。



### このページに注目

#### MOGMOG レポート

本誌『MOGMOG』のp.10では、毎回組合員の楽しい企画や活動の様子を紹介しています。



### こんなこともできます！

#### ▶ブロック委員会

地域を単位にし、商品を中心とした活動をしています。

#### ▶東都人材バンク制度

あなたの持っているスキルを生かし、依頼を受けて講師として活躍します。独自の企画開催もできます。

#### ▶保育ママ

子育て中の人々が活動するときに、「保育ママたち」が託児（1歳以上）をすることでサポートします。有償ボランティアとして登録します。（コロナ禍により、現在は活動を中止しています）

#### ▶『MOGMOG』編集

編集委員、取材担当者として、『MOGMOG』と一緒に作成しませんか？



活動に参加するためには、対象や期間などのいくつかの要件が伴うものもあります。不明な点はもちろんのこと、興味のある活動についてはぜひお問い合わせください。

#### 東都生協 組織運営部

電話 03-5374-4756  
午前9時～午後4時（月曜～金曜）  
E-mail:kumikatsu@tohto.coop

### まとめ

いかがでしたか、興味のあるものを「のぞいてみよう」という気持ちがふつふつと湧いてきましたか？ 東都生協で食品や生活必需品を利用することも、実は組合員活動です。そこからもう一步、気持ちを前に進めて、ここで紹介したさまざまな組合員活動に参加してみませんか。

まだまだ他にもたくさん活動はあります。東都生協のホー

ムページ「ようこそ、組合員活動へ！」や、『ウォ』などのチラシの中には情報が満載です。あなたの興味・関心を探してみてください。

何か気になったこと、所に、まずは一步、あなたの都合に合わせて踏み出してみましよう。東都生協はいつでもwelcome！です。

# あんなこと、こんなこと！ 一人でも仲間とでも！できる！

時間や場所を気にせず気軽に一人でもできるものから、学習会など多少の時間をかけてじっくりと取り組みたいことや、定期的に仲間とできるものまで、「自分にできること」に挑戦してみませんか。身近なことから、地球環境まで、知らないこと・知りたいことに触れるチャンスです！

### 関心事に 参加

盛りだくさんのイベントや講座の中から、関心のあるものを見つけて、知識を増やしませんか？

#### 学習会

講師を招き、さまざまな分野の学習会や講座を開催しています（テーマは環境、福祉、平和、くらし、食と農など）。専門家から貴重な話を聞くことで、メディアなどからでは分からない情報を得て、日頃の疑問について質問することもできます。

- ・憲法について
- ・アレルギーについて
- ・遺伝子組換えについて
- ・商品交流会
- ・有機農家学習会
- ・法律について
- ・認知症サポーター養成講座
- ・石けんや割り箸から環境を考える講座 など

#### 交流や訪問

実際に産地・メーカー、被爆地などを訪問して、自宅には分からないたくさんのお話を学ぶ機会があります。現在は、新型コロナウイルス感染症対策のため、訪問は限られており、オンラインで開催をするなどしています。

#### 商品モニター・商品おしゃべり会に参加

「商品モニター」は、商品の試食やアンケートなどで、商品や利用の仕組みなどの開発・改善につなげます。「商品おしゃべり会」は、取り扱い商品や新商品を評価し、商品普及や商品づくりにつなげます。

#### ヨガ、リンパマッサージ、笑いの体操など健康講座への参加

商品案内と一緒に配付される組合員活動情報紙『ウォ』や地域版『ウォ』を見て、できそうな「こと」を見つけましょう！



### 気軽に すぐに参加

#### 募金

「今」困っている人たちへ、たとえ小さくても希望になれるよう募金を呼び掛けています。募集方法は注文書に記入するなど、その都度、お知らせしています。

- ・自然災害で被害を受けた産地への支援募金
- ・子ども食堂やフードバンクなどへの支援（未来につなぐ募金）
- ・平和を伝えていくための募金（東都生協平和募金） など

#### フードドライブ

家庭で余っている食品の提供。ギフトの余剰品や食べずに残っている食べ物をNPOの団体などを通して、ひとり親家庭など必要とされている方々へ無償提供します。

#### 署名

日本政府をはじめ、各関係省庁などへ、安全・安心、平和で豊かなくらしを守るために、東都生協は署名活動をしています。

- ・核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名
- ・アルプス処理水海洋放出に反対する署名
- ・きょうされん国会請願署名
- ・種苗への遺伝子操作の表示を求める署名 など

※募金や署名の方法は、ホームページやチラシなどでお知らせしています。興味のある方はぜひ！

