

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2022
No.458

CO-OP
東都生協だより

6

今月の
メーカー

平和食品工業(株)

マスク、プラス夏！
お肌は大丈夫!?

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平和食品工業㈱坂戸工場 ②小麦粉投入の様子
③かくはん機で混合 ④独自の「急速冷却ドラム成型機」
でルウをフレーク状に加工

香り豊かなスパイスを中心に

試行錯誤の末、作り上げたおいしさ

「東都フレークカレールウ（中辛）」は、同社独自の急速冷却ドラム成型機を使用し、溶けた状態のルウをわずかな時間でフレーク状にしているため、風味が良く、大変溶けやすいルウに仕上がっています。さらに、フレークは量の調整もしやすくして便利。鍋に入れるときも、袋から直接サツと出せて、手を汚すこともありません。フライパン調理にも適していて、煮込みいらずの少量調理も簡単にできるようになりました。

詳しい原材料
小麦粉（国内製造）、食用油脂（牛脂）、砂糖、食塩、カレー粉、香辛料、麦芽エキス、トマトペースト、ミルポワパウダー、酵母エキス、ビーフエキス、全粉乳、チャツネ、オニオンパウダー、ポークエキス、トマトパウダー（一部に小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・バナナ・豚肉を含む）

国産の小麦粉を使用し、平和食品工業㈱の工場で焙煎した20数種のスパイスを配合したカレー粉に、ミルボワ（香味野菜）パウダーでうま味を、フルーツチャツネで深みのあるコクを加えた、こだわりのカレールウです。
一般的なかれーによく使用される化学調味料や香料、着色料を使用せず、いかにコク・うま味を出すか…試行錯誤を繰り返して作り上げました。

「東都フレークカレールウ（中辛）」とは？

化学調味料・香料・着色料は
使用していません。



組合員の要望で開発されたルウ
長きにわたって愛されています



安全・安心な調味料づくりのプロフェッショナル

おとなから子どもまで多くの人々に愛される「カレー」や「ラーメン」を中心に、香辛料、スープ、たれなどの調味料を製造販売する平和食品工業㈱。1931年の創業以来、「おいしさ」を追求し続けています。原材料の厳しいチェックをはじめ、ISO22000*の高度な品質・衛生管理手法を導入するなど、常に安全性の確保を徹底。商品は業務用をメインに、外食産業やコンビニチェーンなどにも幅広く利用されています。同社のシンボルは、平和の象徴「鳩」をモチーフとする3Q（サンキュー）マーク。これは、3つのQ=Quality（品質）・Quest（味の追求）・Quick（敏速）の実践と、Thank you=感謝の気持ちをもって接するという企業理念を表しています。

※ISO22000：食品安全マネジメントシステムに関する国際規格。

東都生協オリジナル・カレールウの誕生

1988年、東都生協旧北多摩支部の商品見直し委員会で「化学調味料を使わないオリジナルのカレールウがほしい」と声が上がリ、平和食品工業㈱で甘口（固形ルウ）の開発がスタートしました。何回も試食を重ね、1991年11月に新登場。当初は牛脂（動物油脂）ではなく植物油脂を使用し、国内産小麦粉・東都生協のスープベースなどを使った仕様でした。その後、甘口のリニューアルと同時に中辛も1995年に新登場。以来、長きにわたって東都生協組合員に愛され、利用されてきた同社のカレールウ。今や「わたしのこだわり」商品であり、ロングセラーの一つになっています。

たゆまぬ努力により、おいしく使いやすくりニューアル

2006年には組合員100人によるルウの商品モニターを実施。その後約1年半をかけて試作・改良を進め、2008年8月、カレー粉や香辛料の種類・配合率を変更し、香りと辛み、コクを強めたルウにリニューアルしました。2012年7月には、包装について材質がしっかりしてより少量ずつ使用できるツイントレーに変更。2015年には、その人気・実績から「わたしのこだわり」商品に。そして中辛は2022年、「東都直火焼カレールウ」と同じ使いやすいフレークタイプになりました。

平和食品工業㈱(坂戸工場)
(本社 東京都世田谷区)



豊かにスパイス香る、
こだわりのルウ



東都フレークカレールウ（中辛）
200g（10皿分）
6月4回 参考価格
特価335円（税込361円）

平和食品工業㈱商品ラインアップ

商品名	特徴
東都カレールウ（甘口） 160g(4皿分×2)×2	炒め玉ねぎ、ローストガーリックでコクを、野菜パイオンでうま味を加えました。固型タイプ。
東都直火焼カレールウ 160g(8皿分)	直火釜で焙煎した辛口のカレールウです。溶けやすいフレークタイプ。チャック付き。
東都クリームシチューミックス 120g(6皿分)×2	チキンパイオンとマッシュルームパイオンに、練乳パウダーを加え、まろやかに仕上げました。
東都カップコーンポタージュ 20g×5	北海道産スイートコーンの甘みとチキンパイオンのコクを生かした粉末スープです。
コンソメスープ（顆粒） 120g	ビーフ、チキン、野菜のうま味を抽出したスープの素です。

マスク、プラス夏！ お肌は大丈夫!?

コロナ禍での生活も3年目に入り、マスク生活が当たり前になってきましたが、「マスクをしているから…」と化粧下地や日焼け止め対策がおさぼり気味になっていませんか？

しかも外出機会も減ったことで、油断している人もいるのではないのでしょうか。これからの季節、一日一日と日差しが強くなり、マスクをしていても紫外線や日焼けによるお肌のダメージはゼロではありません。

そこで今回の特集は、ギラギラ太陽の下での「マスク生活」と「お肌トラブル」に焦点を当てて、コブ化粧品を製造しているメーカーの一つであるサンスター(株)など、専門家の意見も取り入れながらまとめてみました。お肌を守るために、あなたもLet'sトライ!

鼻呼吸、
腹式呼吸を
しよう

つつい口呼吸に
なっていない?

化粧下地やファンデーション
などをつけていない!?

紫外線に
要注意!

清潔にして
スキンケア!

マスクの内部は高温多湿!

笑顔ヨガで
表情筋
トレーニング!

マスクでほうれい線
を隠してる!?

夏、マスクをする時の注意点

使い捨てのマスクは、汚れがひどい、あるいは飛沫などで濡れてしまった場合は、新しいものに取り換えましょう。

洗って再度使うことは、機能性の維持や衛生面からおすすめできません。

正しいマスクのつけ方

マスクと「鼻」「頬」「あご」にすき間をつくらないようにしてつけます。また、マスクに触れる手指は洗って清潔にしておきます。

マスクによる摩擦刺激でお肌がダメージを受けています!!



ワンちゃんだって夏の日差しは苦手。散歩は涼しい時間帯で、水は絶対に欠かさない!

旬のレシピ

ルウを入れる前に「火を止めて」って、なぜ?

野菜や肉がぐつぐつと高温で煮えているところにルウを入れると、ルウに含まれる小麦粉のデンプンが熱でのり状になって溶けにくくなり、「ダマ」ができてしまうからです。火を止めることで、鍋の中の温度はすぐに90℃くらいまで下がり、ダマになる心配もなくなります。また、やや冷ましてからルウを入れると、のり化する前にルウの油脂分が溶け出して、全体に均質になめらかに溶けます。



ドライカレー 半熟目玉焼きのせ

とろっと卵でおいしさUP!

材料(2人分)

東都フレイクカレールウ(中辛)	40g
玉ねぎ	40g
挽肉	100g
にんじん	20g
ピーマン	20g
水	150ml
ご飯	300g
卵	2個

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、玉ねぎと挽肉、にんじん、ピーマンを炒める。
3. 具材に火が通ったら水を加えて熱し、沸騰したらいったん火を止め、カレールウを振り入れる。
4. 再び火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
5. 皿にご飯を盛り、(4)をかけ、卵は半熟の目玉焼きにしてのせる。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

カレーの具は何がお好き?
オリジナルな調理法はありますか?
P.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

もう一品 おすすめ メニュー

焼きカレードリア

材料(1人分)

東都フレイクカレールウ(中辛)	20g	トマト(スライス)	20g
豚(牛)肉	30g	ゆで卵(スライス)	20g
玉ねぎ	20g	ゆでたブロッコリー(一口大)	20g
水	100ml	とろけるチーズ	20g
ご飯	100g		

作り方

1. フライパンに油をひき、玉ねぎと豚(牛)肉を炒める。
2. 水を加え、軽く煮る。
3. いったん火を止め、カレールウを振り入れる。
4. 再び火にかけ、とろみがつくまで煮込む。
5. グラタン皿にご飯を盛り、(4)をかける。
6. トマト、ゆで卵、ブロッコリーをトッピングし、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。チーズに少し焦げ目が付いたら出来上がり。



スパイスのお話

カレー粉に欠かせない3大スパイスは、コリアンダー(パクチーの種をパウダーにしたもの。甘い香りとかすかな辛み)、クミン(カレーの特徴ある香りの素。ほろ苦い)、ターメリック(ウコン。カレーの黄色の素。苦い)。辛みがほしい場合は、第4のスパイス、レッドペッパーをプラスします。これらのスパイスと野菜・肉などの具材を炒めて水を加え、味を調えればスパイスカレーができます。ちなみにターメリックには防虫効果も! 高価な着物や絵画、陶器を包んで保管するとき、ウコンで染めた布が重宝されてきました。

(参考:農林水産省ホームページ)

『簡単! 笑顔ヨガで表情筋トレーニング』

マスクをつけていると、表情が乏しくなりがちです。表情筋をあまり使わないと、血流が悪くなり、しわやたるみの原因になるばかりでなく、脳に血液がいかなくなり疲れやすくなるとか。

そこで、東都人材バンク講師の大和香要子さんに「表情筋トレーニング（笑顔ヨガ）」を教えていただきました! 表情筋を動かして血流を良くしましょう!



大和香要子さん

トレーニング方法

「アエイウエオアオン～」と発声しながら表情筋を動かすトレーニングをします。できるだけ、大きく口を開いて5秒ずつ発声しましょう。

- ①口を大きく開き **ア**
 - ②頬を上げて **エ**
 - ③横に開き歯を見せて **イ**
 - ④くちびるを突き出し頬を上げて **ウ**
 - ⑤そのまま頬を上げ目の下のたるみも刺激させて、白い歯を見せて **エ**
 - ⑥くちびるを前に突き出し **オ**
 - ⑦口を大きく開き **ア**
 - ⑧くちびるを前に突き出し **オ**
 - ⑨くちびるを強く合わせ結んで口角を固くして（口角が固くなっているのを指で確認するのもいいでしょう） **ン～**
- ポイント**
- ①顎の力を抜きます。頬が重だるくなったら効いている証拠です。
 - ②潤った肌でしましょう。
 - ③始めのうちは、鏡を見ながらしましょう。
 - ④朝晩、1～2セット!! (無理せず適度に)

このトレーニングを繰り返すだけで、眠っていた表情筋が目覚め、表情がゆるみ、笑顔が作りやすくなります。さらに、口輪筋にも動き掛けるので口呼吸を予防解消することにつながります。続けていくうち、たるみやしわも気にならなくなる…かも!

【注意】顎関節症などの方は、無理をしないでできる範囲内で十分です。

効果をアップ! 頭モミモミ

頭をモミモミする(手の指で前頭葉、側頭葉、後頭部を指先で軽く揉んで、頭皮を動かす)ことで、血流がさらによくなり、笑顔ヨガの効果も上がります。また、頭モミモミをすると、とても気持ちが良くなります。目もすっきりと開きますよ。

複式呼吸でイキイキ

長時間マスクをしていると息苦しくなる時がありませんか? 大事なのは、腹式呼吸! マスクをしていても腹式呼吸はできますが、マスクを外した時に意識して行うことが肝要です。まずは、寝る前や朝起きる時、1度でも2度でも構いません。腹式呼吸を意識してしてみましょう。腹式呼吸は自律神経を整え、血流を良くしてくれるので、顔もイキイキしてくるはずですよ。



コロナ禍でもマスクを着用できない人もいます

新型コロナウイルス感染症拡大の予防策として「マスク着用」の習慣が浸透しましたが、「事情があってマスクを着用できない」人がいることも忘れてはいけません。

呼吸器、皮膚、心臓などの疾患、癌治療の後遺症、小耳症、聴覚障害、自閉症、感覚過敏、知的障害など、さまざまな障害や病気が原因でマスクの着用が困難な人がいます。マスクをしたくてもできない人がいることを意識しておきましょう。

長くなったコロナ禍だからこそ、お互いの思いやりが大事なのではないでしょうか。自治体によっては、マスクができない意思表示のバッジやカードを配布しています。必要な人は一度、ご確認を!



まとめ

いよいよ夏本番を迎えます。今年の夏もマスクとともに過ごすことになりそうです。熱中症にならないように、屋外の人のいない所ではマスクを外したり、ご自身で調節しながらマスクの使用をくださいね。

大和さんの笑顔ヨガ、きっちり実施すると意外と頬が疲れますよ(効いている証拠)! マスクの下で休み過ぎている表情筋を動かしてあげることも忘れずに続けてはいかがでしょう!

また、口呼吸になることで唾液が減り、虫歯や歯周病になりやすくなるそうです。この特集を読んだら、さっそく日頃からの腹式呼吸を心掛け、自宅でもマスクを外した時のお肌のケアも心掛けましょう!!

マスク生活のスキンケア



すっかりマスク生活に慣れてしまい、お肌のお手入れがないがしろになっている方も諦めてはいけません! 今からでもしっかりとスキンケアをしていきましょう。マスク生活のスキンケアについて、サンスター(株)川山果純さんにアドバイスをいただきました。

①肌に与えている影響

肌はマスクによって意外とこすれています。この摩擦による刺激が肌の表面に小さなダメージを与えます。長時間マスクをしているとその摩擦が繰り返されるので肌トラブルが発生します。しかも、マスク内部は高温多湿状態なので、着脱によって急激に湿度変化が起こり、乾燥状態になる可能性があります。

③夏に向けての基本的なお手入れは

毎日のクレンジング・洗顔はしっかりと行いましょう。その後ベタつくのがイヤだからと化粧水だけで済ませてしまうと、余分な皮脂分泌につながることもあります。化粧水でたっぷり水分補給をしてから、乳液やクリームなどで油分を補うケアを忘れずに。



②特に気を付ける注意点

マスク着用時、ファンデーションや口紅をつけていなくても、日焼け止めやアイメイクなどを使っている場合は、メイク落としを使うようにしましょう。

④夏のケア方法

マスクの時も日焼け対策をしっかりしましょう。あごの下や首の後ろなどは忘れがちです。日焼け止めは顔だけでなく、露出する部分にも付ける習慣をつけましょう。



紫外線、乾燥など日中のダメージから肌を守る乳液タイプの化粧下地
ソフトケアN UVミルク30ml
次回企画予定: 7月1回
「コスメの空間」p.3
特価1,880円(税込2,068円)

情報提供: サンスター株式会社 コープ営業部 参考: コープ化粧品 ソフトケアマガジン <https://www.softcare.jp/mag/>

夏のマスク…悩みは蒸れ



湿気による蒸れを放置すると、雑菌が増えてニキビやかぶれ、炎症の原因になります。特に、肌の敏感な人やトラブルのある人は、刺激が少なく肌あたりの柔らかい素材を選び、蒸れたり、濡れたりしたらマスクを交換しましょう。内側に通気性の良いインナーマスクをあてて交換するのも良いでしょう。

また、マスクを外した直後は肌の水分が蒸発して乾燥しやすく、肌のバリア機能が低下するので、細菌やウイルスに侵されやすくなります。しっかりと保湿しましょう。

マスク生活 歯のお手入れも忘れずに!

マスクは「意外と便利」と思っている人…きつというはずですが、まさか、お肌のお手入れを疎かにしているだけではなく、歯磨きも手抜きをしていませんか?

しかも、新型コロナウイルスへの感染リスクを心配して、気になる部分があっても、歯医者に行くことを自粛していたら、それは本末転倒です! 歯の病気は放置しておくとも悪化する一方。

ちょうど6月には虫歯予防デーがあります(6月4日)。これを機に、いつもマスクで隠れている歯と口の健康にも気を配りましょう!

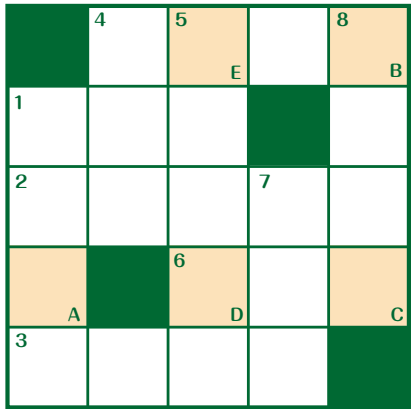
ちなみに、『MOGMOG』のA編集委員は、気になるところがなくても半年に1回は歯科健診に行ってますヨ。おかげで歯の健康が維持できているので、正しい食生活ができ、体も十分に動くことで良い睡眠にもつながっています。

口内や歯を大切にすると心掛け、体の健康を守ります。





A～Eの順に並べてできる言葉は？
ヒント：今年、富士山は7月らしい。



タテのカギ

- 1 まさかあの人 が !!「○○○○」さまでも気づくまい」
- 4 タラやサメ、エイなどの肝臓から取れる脂肪油。ピタミンAが豊富。
- 5 着る物にぜいたくをして楽しむこと。また、その人
- 7 取るに足らないものの例え。「海の○○○となる」
- 8 丸く開いた襟元の呼び方。「○○○○シャツ」「○○○○セーター」

ヨコのカギ

- 1 大勢で歌うとき、まず1人が歌い出して調子を整える=○○○を取る
- 2 多くの人の見る目。「○○○○○を集める」「○○○○○を驚かす」
- 3 「○○○○○はごみ箱へ」。江戸時代「○○○○○買い」「○○○○○拾い」という職業も
- 4 かき混ぜた鶏卵を、煮立ったすまし汁の中に流し込んで作る。「○○○○○汁」
- 6 千秋楽の日。興行の期間の最後の日

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。

MOGMOG ホームページからも
応募できます！
<https://www.tohto-coop.or.jp/mogmog/>

クイズの答え、おたより、写真、イラストなど、ハガキ
または、ホームページから送ってね。上記のアドレスある
いは、右の二次元コードからアクセスしてください。

ハガキで応募する場合は、
下記の内容を書いて送ってね。

- クイズの答え
- 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)
- カレーの具は何が好きですか？ オリジナルな調理法はありますか？
- 「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。
(おたよりは、リライトして掲載する場合があります)
※おたよりへの個別回答は行っておりません。

5月号の答えは、
「コンニャク」だよ
締め切りは
6月22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 「北海道産有機大豆の小粒納豆(たれ付) 40g×3・たれ3袋」の「たれ」にぶどう糖果糖液糖は使用しないでしょうか。
A 同商品のたれの原材料は、「糖類(水あめ混合ぶどう糖果糖液糖、砂糖、有機しよゆ(大豆・小麦を含む)、食塩、醸造酢、かつおエキス、酵母エキス、こんぶエキス、しいたけエキス)」です。
ぶどう糖果糖液糖は、とうもろこしなどのデンプンから作られ、すっきりとした甘さが特徴の甘味料です。砂糖は味にコクと厚みが出ますがキシがないため、ぶどう糖

【原材料表示例】
①国産玉ねぎ・にんじん・ごぼう・小松菜、国産のほたて・いか・えびを使用し、国産小麦使用の衣を付けて油で揚げました
「・」中黒
「・」で結ばれた原材料は「国産」にかかりますので、すべて国産になります。
②国産の豚肉・キャベツ・ねぎを具にして、にんにくをきかせました
「・」読点
「・」で区切られていますので、この場合は豚肉、キャベツ、ねぎが国産で、微量原料のにんにくは国産ではないこととなります。

Q 調理食品の具材表記が分かりにくいです。12月3回企画「中華丼の具(千し貝柱入り塩味)」は「国産の白菜・にんじん・長ねぎを使用」と記載されていた。白菜のみ国産なのか、全てが国産なのか、明記してください。
A 商品案内の原材料表示ルールでは、「(中黒)」で結ばれた原材料全てに「国産」がかります。
例えば、「国産玉ねぎ・にんじん・ごぼう・小松菜、国産のほたて・いか・えびを使用し、国産小麦使用の衣を付けて油で揚げた」と記載されている場合、書かれている素材全てが国産になります。
一方、微量原料のにんにくが国産ではない場合は、「国産の豚肉・キャベツ・ねぎを具にして、にんにくをきかせました」のように「(読点)」で区切ったり、国産原材料と離して書くなどの工夫をしています。どこまでが国産かと思われた際は、「・」を参考にしてください。



果糖液糖と最適なバランスでたれに配合し、よりおいしく納豆を味わえるようにしています。このたれの味わいについては、ご利用者からも高い評価を得ています。
「ぶどう糖果糖液糖」の安全性に関しては、2008年米国医師会が「ぶどう糖果糖液糖などの異性化糖は極めてシヨ糖(砂糖の主成分)に類似した特徴を持ち、シヨ糖以上に体に及ぼす害はない」と発表しています。異性化糖も砂糖と同様、過剰摂取に気を付ける程度のリスク管理で良いと判断していますが、今後も「水あめ混合ぶどう糖果糖液糖」不使用で、現行の味わいを維持した仕様にできないか、製造元と協議・研究を重ねていきます。

Q 天候などの理由で農産物が納品できなかった場合も、生産者が生活できるような補償制度は現在東都生協にありますか？なければ整えてください。人々の命を直接支える農業を担う方々を支えるのも、組合員の役目だと思います。
A 全ての農産物を産直で扱う東都生協では、スローガンの「食べる約束がつくる約束」の通り、一般流通のようにその時の市場価格で産地を変えることをしない「産地への計画作付け」と「再生産価格(生産コストに基づく取引価格)での引き取り」を行っている。産地を支える仕組みとなっています。補償制度とは違いますが、市場価格が値崩れしたときでも再生産価格で引き取るの、長い目で見れば生産者の生活を安定させることにつながっています。生産者からは「東都生協と取り引きしていい良かった」という声を聞きます。

また、台風や異常気象など災害による不作の場合(翌年以降の生産が危ぶまれる場合)は、これまで緊急募金に取り組んできました。2019年の台風15号の際には組合員から1千360万円を超える募金寄せられ、産地や被災メーカーにお渡ししています。東都生協の長年にわたる産直取引が通常時の天候不順による不作をカバーし、異常時には組合員も協力し、生産者を支えています。今後とも東都生協の理念「日本の農業を守る」に、ご協力をお願いします。
Q 月1回でもいいので、「わたぼくヒー牛乳1」とを取り扱ってほしい。
A ご要望の商品は残念ながらご利用が極端に少なかったため取り扱いを休止していましたが、ご要望を受け、需要期の夏の間、月1回企画を再開します。6月3回から、その後4週に1回のサイクルで9月までご案内の予定です。ぜひご利用ください。



- 3・4月号にのっていたアイガモロボは、働き者だなと思いました。板橋区 清水琥仁(小5)
- 「もぐもぐ大図鑑」(3・4月号)は、漢字にかなが付いていたので、孫も読めたのでうれしいです。おとも子どもも勉強になります。杉並区 ベルママ
- (娘より)3・4月号の表紙のチューリップがきれい。アイガモロボというワードが気に入り過ぎて、思わず読みました。国分寺市 ほえほえ
- 今、赤ちゃんがいます。離乳食がマンネリ化してきていて悩んでいます。離乳食特集をお願いしたいです。杉並区 桜色
- 幼稚園の頃、お箸を上手に使えずごぼしてしまうので、手づかみで食べられるように、母が毎日海苔巻きを作ってくれました。練馬区 藤野優子

昨年の秋、凄いい形の三浦大根を収穫しました。練馬区 山田博之



小金井市 小豆

「大解剖アイガモロボ」を読んで、とても納得。子どもの頃、「ぬまがき」を手伝われるのが嫌だった。四つんばい移動がつかいのと太陽に照らされる背中が暑いので水田中耕除草機を使えるようになってほっとしたのを覚えている。世田谷区 Aglais Urticae





3月のわたしたち

2022年3月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	257,180人	[99.3%]
加入	7,460人	[37.6%]
脱退	9,167人	[98.2%]

総事業高	36,331,566千円	[96.0%]
共同購入事業	34,965,908千円	
弁当配食事業	354,969千円	
生活文化事業	165,849千円	
生活支援事業	75,917千円	
その他事業	768,923千円	

★出資金	6,552,877千円	[100.6%]
------	-------------	----------

★1人あたりの出資金	25,787円	[97.6%]
------------	---------	---------

★1人あたりの利用高	6,406円	[96.7%]
------------	--------	---------

今後の理事会日程(予定) 6月16日(木)、6月23日(木)、7月21日(木)

【報告事項】●組合員活動委員会報告 ●商品活動関連報告 ●組合員組織と活動のあり方検討委員会答申の件 ●「東都生協くらしの助け合いの会 ほととほんど」への2022年度助成金及び理事会推薦幹事選出の件 ●夕食宅配の部値上げと販売委託引上げ及び契約年齢上限設定の件 ●「ウクライナ緊急募金」実施に関する件 ●常任理事会決議事項報告

〔審議事項〕●第48回通常総代会招集に関する決定事項確認の件●第48回通常総代会会想定議案確認の件 ●第48回通常総代会役員(委員)などの指名確認の件 ●2021年度末決算に向けた決算処理方針確認の件 ●2022年度予算案および資金運用計画の確認の件 ●総代通信No.3(第48回通常総代会・第2次議案書)確認の件 ●2022年度理事会設置委員会及び委員派遣に関する関係団体等確認の件 ●「災害ボランティア登録制度」運用規程及びきまり制定に関する件 ●個人情報保護方針及び個人情報保護規程の一部改正の件 ●予算管理規程の新設及び経理規程の一部改正の件 ●他団体への加入(日本オガニック会議・実行委員会)への登録及び賛同金提出)に関する件 ●2022年度の基幹システム対応計画及び関連費用支出の件



〈2021年度第11回定例理事会 2022年3月17日開催〉



その3 各種個配手数料免除制度もあります。

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。

◆新ハローベビー割

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年間対象となります(2021年3月20日以降)。

1回の注文合計金額(税抜)	基本手数料	配達手数料	合計
4,800円未満	146円	52円	198円
4,800円以上	0円	0円	0円
お届けなし	146円	0円	146円

※旧「ハローベビー割」の利用者で、双子や年子により新たに「新ハローベビー割」を申請した場合は、「新ハローベビー割」が適用されます。
※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。

◆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(税抜)	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
申請から4年目以降(自動移行)	お届けなし	72円	0円	72円
		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。

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での情報提供料を含みます)

※商品案内・注文書などの配付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すません。

※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、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(税抜)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円未満	146円	52円	198円
8,000円以上	146円	0円	146円
お届けなし	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加算されます。

※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場合は、配達手数料は発生しません。

※商品が品薄のため注文制限となった際には、お届けされた数量および金額が反映されます。

※Web注文サイト注文済み商品の合計価格表示は税込価格となります。

お問い合わせ先

東都生協コールセンター

TEL:0120-1010-68 (フリーコール)

受付時間:月曜日～金曜日(祝日可)午前9時～午後6時30分

MOGMOG レポート

2022年
6月号

整理収納アドバイザーの 衣類の整理・収納術

3月17日 第6地域委員会

クローゼットや押し入れが、衣類であふれていませんか? ア・ラ・タスカル家事支援サービス担当、金川弘美職員に整理・収納を学びました。

「捨てられない」「タンスがうまく使えない」「バッグや帽子の収納は?」てんこもりの質問攻めにも、個々のライフスタイルに合った的確な解決策を提案。

『「捨てる」ことをマイナスに捉えず、スッキリ片付いたシーンをイメージして、楽しみに変えましょう!』と一同背中を押されスイッチオン。さあ、後は実践あるのみ!



ア・ラ・タスカル



整理収納アドバイザー1級の高川職員。学習会は応募多数で抽選に。人気講座になりそう

地域のつどい& 「コモパン ミニ学習会」

3月11日 第2地域委員会

皆さんコロ

ナ禍での活動

を悩ましく

思っていたこ

とが分かりましたが、

久しぶりに顔を

合わせ、うれしい表情が見られました。

コモパン学習会ではプロジェクター

に映し出される工場の様子に真剣に見入り、

「パンの甘さは、砂糖が入

っているから?」と質問が。

「この砂糖は

発酵のために使用され、甘さは砂糖

由来ではありません」…甘さの謎は

解け、さらに「ここだけの話」も伺うこ

とができ、主催者も「試食はなくても、

メーカー交流をミックスさせた地域の

つどいは良かった」と一安心。ローリ

ングストックにもなるコモのパン、

3.11開催と

タイムリーな

ミニ学習会

になりました。

「いろいろなコモのパン」



専門家から学ぶ —新成人を狙う悪徳商法の手口—

3月10日 第3地域委員会

4月から成年年齢が18歳に。何が変わる? 板橋区消費者センター相談員・山崎法子さんは、「親の同意なく携帯電話・クレジットカードなどの契約ができる一方、取り消しは容易にできない。外に出れば悪質業者が甘い誘いで牙をむく。サイトを見ただけで個人情報抜き取られ、気付かぬうちに契約させられたり…」と具体例で分かりやすく解説。「子どもや孫に今日の話を伝えたい」「あの時の電話はもしかして詐欺?」わなにはまるのは若者だけではないと、みんな肝に銘じました。トラブルに遭遇したら、一人で悩まず地域の消費生活センターへ!

うまい話には裏があるかも!!



だわって、真面目に製造されている姿勢も改めて実感。



須黒食品さんからののお礼のメッセージとご意見への回答は後日ブロックニュースで広報しました。

みんなの「いいね」で産地・メーカーを応援しよう!!

産地・メーカーと直接交流ができない中、新しい形でつながり、思いを伝え合い、商品の良さを地域の組合員に広めたいという思いで始まった、みんなの「いいね」。

商品産地・メーカーについて学び、応援することで産地直結を実感し、利用につなげます。2021年度はブロック委員会が取り組み、組合員から応援メッセージを集め、エールを送りました。(有)須黒食品の応援に取り組んだ二つのブロックをご紹介します。

●小平東部ブロック委員会
委員長:百田寿子さん
委員がみんな、須黒さんのお豆腐のファン。委員の子どもたちも須黒豆腐で育ちました!

以前、須黒食品の交流訪問を行ったことも懐かしく、原料高などさまざまな厳しい状況の中で頑張っている須黒食品さんに感謝の気持ちを言葉にして届けることにしました。

「こうやって豆腐を食べているよ!」「頑張ってください!」と、組合員から感謝と応援の気持ちを伝えました。

●川崎ブロック委員会
委員長:本田紀子さん
コロナ禍で、対面での企画ができない中、生産者へ声を届けることは大切だと思いました。

メッセージはイラストを入れて作ったものや、「須黒さんのお豆腐が大好き!」という愛が伝わってくるものばかり。一つ厳しいご意見もありましたが、須黒さんより真摯に回答をいただきました。

うれしかったです。また、こ





食の未来づくり運動

私の宣言

素材を生かした調理法の研究と
工夫、実行!!
(港区 イコ)

今のおいしい野菜を、未来も食べられる
ように、産地を支えるために購入。
(世田谷区 加藤伸子)

行動目標
1

食料自給率
の向上

行動目標
2

日本の農業を
元気に

年に1度は、生産者との
交流や生産を支援する
取り組みに参加しよう

行動目標
3

持続可能な
社会に向けて

(農)房総食料センター とっても甘い! 畑から直送、夜明け前とうもろこし

まだ、日が昇らない早朝に収穫される
夜明け前とうもろこし。収穫後は先端ま
で実が入っているかどうか、鳥害や虫害
の有無などを手早く1本1本検品をし
た後にすぐ出荷されます。

とうもろこしは、日差しを浴び始めると
同時に夜間蓄えた糖分を消費し成長
します。そのため、日差しを浴びる前の
夜明け前に収穫するとうもろこしは鮮度
と甘さが違います。

みなさんの手元に届くまで

午前4時~ 収穫開始

午前6時~ 房総食料センターにて箱詰め

午前8時 宅配便配送センター着、その後当日中*
に各家庭へ

*物流事情などにより、遅れる場合があります。

2日にわたって、1日150点ずつお届けします(税込み3,218円)。

詳細は6月5回 商品案内『さんぽんすぎ』でご案内します。



届いたその日に
食べると、
あまりのおいしさに
感動!

ピースアクションinオキナワ ~第39回沖縄戦跡・基地めぐり~

ねえ知ってる? 沖縄のこと。

●学習講演

「私たちは沖縄戦・在沖軍事基地をどう学ぶか —2022年に平和につ
いて考えるために—」講師:琉球大学 山口剛史教授

●戦争体験を聞く

映像上映『海よ、いのちよ』と平良啓子さんの戦争体験。

*1944年8月、国民学校4年生(9歳)だった平さんが疎開のため乗船した対馬丸は米国潜水
艦の魚雷により沈没。6日間漂流の後、奄美大島の無人島に流れ着いた体験談。

毎年、沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄県内の戦跡・基地を巡る活
動に取り組んでいます。今回も昨年同様オンラインで開催(3月25日)
し、自宅から「沖縄を知る機会」となりました。

●報告

「大学生が見たオキナワ

~大学生協の平和の取り組み紹介~」

報告者:全国大学生協連 学生委員 Peace Now! Okinawa実行委員

日本生活協同組合連合会

<https://peace.jccu.coop/39thokinawa>

沖縄戦跡・基地めぐりガイド(学習動画)や見逃し配信も公開中



早めに
見てね!

防災講演会「東日本大震災3.11を忘れない2022」

子どもと一緒に! 安心を備えよう 「歌う防災士しほママ」と学ぶ、防災のすすめ

東日本大震災以前は、日頃の生活に追われて災害への備えがまったくできて
いなかったという「しほママ」さん。

東日本大震災での2週間の避難生活では周りは知らない人ばかり。災害への備え
と、地域の人とのつながりが大事ということを感じ、熊本に移住後は、その教訓か
ら地域行事への参加や、PTAの役員など人とのつながりを大切にしてきたそうです。

その後の熊本地震や風水害を経験して「備えは必ず役にたつ」と再確認した「し
ほママ」さんに、今回、オンラインで防災のポイントを楽しみ分かりやすく紹介して
いただきました。そのポイントを一部紹介します。

1. 地震は抜き打ちテスト…いつやってくるかわからない!

「安全ゾーン」って?

「倒れてこない」「落ちてこない」「動いてこない」「閉じ込められない」
場所、それが安全ゾーン。自宅はもちろん、外出時でも身の回りを見
て安全な場所を確認しておきましょう。

2. 考えてみよう…SNSなどの情報を見分けるポイント

災害時は混乱して情報があふれます。その情報は正しい? 質が高い
情報を探そう。

合言葉は「価値もない」

「か」書いた人は誰? 「ち」違う情報と比べた? 「も」元ネタ(根拠)は何?

「な」何のために書かれた? 「い」いつの情報?



3月20日、「歌う防災士」柳原志保(しほママ)さんによる講演会をオンライン
で開催しました。柳原さんは、11年前の東日本大震災で被災した後、熊本に移
住。熊本でも地震や大水害を経験され、防災士の資格を取得。YouTube動画
などで「いのちの守り方」をテーマに災害に役立つ情報を配信しています。

3. 大雨・台風(風水害)は定期テスト

天気予報などで事前に情報を仕入れていれば早めに避難することが
できます。

①逃げ遅れを防ぐために作る避難行動計画「マイタイムライン」(本誌
5月号で掲載)を考えておこう。

避難先として、困ったときはお互い様の「互近助つながり」ができる
関係も普段から作っておくことも大事。

②在宅避難時の食材の備蓄に覚えておこう。

ローリングストックするうえでバランスよく栄養がとれてストックで
きる食品、健康的な食生活を送るための合言葉は「まごはやさしい」

「ま」:豆類 「ご」:ごま 「わ」:わかめ 「や」:野菜 「さ」:魚

「し」:しいたけ 「い」:いも類

最後に多くの質問があり、「水運ぶためにカートの準備」「段ボール
トイレは、段ボールを2個使うと強度が上がる」「体を清潔に保つために、
大判でアルコール成分がないシートなどを用意」「手回しの防災用ラジ
オを用意」などの回答を得て、歌を交えながらの講演会はあっという間の
2時間でした。「互近助(ごきんじょ)」の付き合いについても改めて考
える機会になりました。

今月の
つづき

カレンダーもアツという間に半分となりました。2年前にはすぐに戻ると考えていたマスク生活が、もう2年以上。
その生活に慣れたせいか、通い始めた歯医者さんで、マスクを外すのに心なしか恥ずかしさを感じる今日この頃で
す。「ウィズマスク」が普通になった今、お肌の手入れをしながら快適に夏を迎えましょう。(Y.S.)

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:「つゆ」。ウメの実の熟する
ころの雨期なので「梅雨」と書きます。



東京都生活協同組合