

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2023
No.465

CO-OP
東都生協だより

3&4

  **72時間の壁**
～今、自宅にある物で乗り越える!～

今月の
産地・
メーカー

三浦半島EM研究会

ありがとう
50th

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播種(種まき)風景 ②秋晴れの中の定植風景
③春キャベツを収穫する出口さん ④出荷を待つ春キャベツ
⑤春キャベツの断面

三浦半島からの季節の便り ふんわり甘い春キャベツ

種まきは秋、収穫は春

丁寧に育苗しています



色鮮やかな黄緑色も特徴の一つ



今がおいしい！春キャベツ

春キャベツの特徴は、やや小さめで丸く、色鮮やかな黄緑色で、巻きが緩くふわっとして、水分が多く柔らかいことです。きれいな緑色を生かしたサラダ(生食)はもちろん、強火でさっと炒めれば、甘みがさらに楽しめます。みずみずしさを味わうなら、火を入れる場合も短時間にしましょう。葉と葉の間が詰まっていないもの、とにかく巻きが「ふわっ」としているものがおいしい春キャベツです。

春キャベツの栽培について

種まきは9月下旬から、定植は10月下旬から順次行います。収穫は早ければ3月上旬からスタートします。

春キャベツは、生育適期で栽培されるために病害虫の被害が少なく、三浦半島の産地では化学合成農薬の使用回数が減る傾向にあります。

キャベツの場合、連作障害はあまり出ませんが、土壌を有用微生物が豊かでバランスの良い状態に整えていけば、病害の大きな問題は起きにくくなり、化学合成農薬や化学肥料に頼らない栽培ができるのです。

三浦半島EM研究会も化学合成農薬使用は育苗期に1、2回程度で、栽培期間中はほぼ使用せずに収穫を迎えます。東都生協には、3月4回の企画開始時から終了まで、安全安心な春キャベツが届けられます。ちなみに、収穫時に外したキャベツの外葉は、土づくりに生かしています。

育苗へのこだわり

農業も子育てと同じで、育苗がとても大切。キャベツになるまでの生育過程や味までが育苗時に決まるともいえるので、同研究会では手間暇をかけて丁寧に育苗を行っています。

三浦半島EM研究会 生産物カレンダー

1月	早春キャベツ	無無フロッキー	短大根
2月	春キャベツ	大根	
3月			
4月			
5月			
6月	無無きゅうり	無無ピーマン	無無なす
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			



出口 大佑さん(左)と鈴木 孝さん

鈴木 誠さん

春キャベツを届けて4半世紀…三浦半島EM研究会

三浦半島EM研究会は、三浦半島の温暖な気候を生かし、露地野菜中心の農業を活発に行っています。三浦半島は大根やキャベツでは全国屈指の産地として知られ、国指定産地となっています。春キャベツの生産も盛んで、その柔らかさと甘さには根強い人気があります。

この春キャベツに着目し、1998年、東都生協はEM研究会との取引をスタートさせました。4半世紀のお付き合いを経て、現在は同会のキャベツ、大根類、きゅうりやなす、ピーマンなども取り扱っています。

EM栽培とは？

「EM」は「Effective (有用な) Microorganisms (微生物群)」の略語。開発者の比嘉照夫氏が、英文表記の頭文字を取って名付けました。

EM研究会では、EMと米ぬかなどの有機物を用い、化学合成農薬・化学肥料を減らした野菜作りを実践しています。「畑に微生物のエサや棲みかとなる有機物をしっかり投入することで、土壌中の有用な微生物が増え、病原菌にとって棲みにくい環境になるので、土壌消毒剤を使う必要がなくなる」というのが同研究会の基本的な考え方です。

生産者からのメッセージ

「よく『EM菌』と言われますが、EM菌というものが存在するわけではありません。『EM』は乳酸菌や酵母、光合成細菌などを組み合わせた、人にも自然環境にも優しい善玉菌の集合体です。このEMを土づくりにしっかりと使用し、土壌中の微生物の密度を上げることが、健康な作物を育てる鍵だと思っています。人間も健康のために腸内細菌を整えることが大切のように、野菜栽培においても、土壌中の微生物のバランスを整えることが、健康でおいしい作物を作るために大切だと考えています」

(三浦半島EM研究会 鈴木 誠さん)

今月の
産地・
メーカー

三浦半島EM研究会



その名の通り、
春が旬！



春キャベツ1玉

参考価格：(特)238円(税込257円)
企画：3月4回



72時間の壁

～今、自宅にある物で乗り越える!～

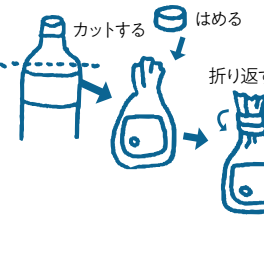
災害時にいのちを守る3つの助け「公助、自助、共助」をご存じですか。「公助」までに3～7日かかり、最短でも約72時間を「自助、共助」で生き抜かなくてはなりません。今回は、自宅にある物を使って72時間の壁を乗り越えるノウハウを考えてみましょう。

うちの
アレがこうなる!

ペットボトル

キャップは計量スプーン(1杯=約7cc:上の線までは約5cc(小さじ1))/ペットボトルを上部でカットし、口に袋を通してキャップをすれば入れ物に。残りの部分はコップなどに。

この一番上の線まで水を入れたら5cc



懐中電灯でランタン

取っ手付きの白いポリ袋や水入りのペットボトルに光を当てる。水に少し牛乳か白い絵の具を入れると昼白色に。



長ズボンはあればリュックにも浮輪にもなります

取っ手付きポリ袋

おむつカバー/三角巾

牛乳パック

カットして食器やスプーン

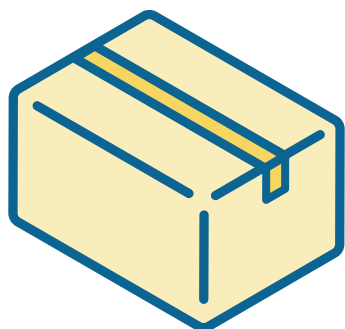


新聞紙やチラシ

布団や腹巻き(保温用具)/折ってスリッパ/丸めてボール(遊具)

段ボール

バーテーション/簡易トイレ



ラップ

食器に巻く(洗浄を省く)/丸めてスポンジ/包帯(密着性を利用)/ねじってひも状(三つ編み状で強度アップ)/窓などに貼って伝言板(貼り替えも楽)

自助

自分や家族の身の安全を守ること

共助

地域や身近にいる人同士が助け合うこと

公助

公的機関による救助・援助



春キャベツのオーブン焼き

キャベツ本来の味が味わえる一品♪

作り方

1. キャベツは芯が付いたまま縦に大きめに切り、水洗いする。
2. クッキングシートを敷いた天板に(1)を並べ、オリーブオイル、塩・こしょうをかける。
3. 190度に予熱したオーブンに入れ、約20分焼く。
4. 少し焦げ目が付いたら、レモン果汁と煮つめたバルサミコ酢をかける。

材料(2人分)

春キャベツ	1/3玉
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1
バルサミコ酢	適量

旬のレシピ

春キャベツ 基礎知識

春キャベツは、包丁で切ると、切り口が空気に触れることで傷みやすくなるので、使うときは食べる分だけ外側の葉から剥がすようにしましょう。残った分は新聞紙で包むか、ポリ袋に入れて、芯を下にして冷蔵庫の野菜室で保存します。

切り口が黒くなるのはキャベツに含まれるポリフェノールが酸化するため、食べても問題ありませんが、包丁で切らないようにすればかなり防げます。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

キャベツはお好きですか?
お得意のレシピなどありますか?
p.9のバズルの答えと一緒に送ってね。

もう一品 おすすめ

切り方で味が変わる?

キャベツは、葉脈に沿って縦に切ると苦味は感じにくくシャキシャキした食感に、葉脈を断つように横に切るとふんわりした食感になります。切り方で甘みは変わらないのですが、細胞の壊れ方が異なるため、細胞内の成分(アクや苦みも含む)の出入が変わり、味や匂いが違うと感ずることがあるようです。

春キャベツのミネストローネ

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむいて1～1.5cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。にんじくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、野菜と同サイズに切ったベーコンを入れて焼き色が付くまで中火で炒めたら、(1)を加えてさっと炒める。
3. (2)に水とコンソメスープを加えて強火にし、沸騰したらアクを取り弱火に。ふたをして10分弱、野菜に火が通るまで煮る。じゃがいもは崩れるので煮過ぎない。
4. キャベツは4つのかし形に切り、オリーブオイルを熱したフライパンに入れ、中火で焼き色が付くまで焼く。
5. (3)にウインナー、カットトマトを入れて一煮立ちしたら(4)を加え、キャベツがしんなりするまで煮る。
6. 器に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

材料(4人分)

春キャベツ	1/2玉	ポークウインナー	4本
(キャベツ炒め用オリーブオイル大さじ1)		オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	1個	コンソメスープ	大さじ1
にんじん	1本	水	600ml
じゃがいも	2個	カットトマト	400g
にんじく	1片	粗びき黒こしょう	適量
ベーコンスライス	100g		

東都生協の取り組み

「東都生協災害ボランティア」立ち上げました！

大規模災害時に東都生協が取り組む災害支援・復興活動に協力する「東都生協災害ボランティア登録制度」を2022年度よりスタート。現在、組合員・職員34人が登録しています（4月1日から1年間で、毎年2月ごろに次年度登録者を募集）。今年度は産地での台風やひょう被害などがありましたが、ボランティアの支援派遣はありませんでした。来たるべき災害に備え、学習会や防災まち歩き、開催、都内の災害ボランティア講座への参加や情報発信を行っています。



2019年台風15号による産地支援

東都生協の取扱商品

3月4回企画の商品案内「Sanbonsugi（さんぼんすぎ）」のp.78「防災特集」では、懐中電灯やカセットストーブ、ヘルメット、給水袋、携帯トイレなどをご案内しています。



まとめ

防災で一番大切なのは「いのちを守る」こと。生きるためにはまず食事。できるだけ日常に近いものを食べて不安やストレスを軽減することが重要です。また、防災グッズも買い集めるだけでなく、家にある物を活用する方法や、防災対策準備についても、家族で話し合っておきましょう。ぜひ、MOGMOG編集委員会にも教えてください！

海外の避難所では、リラックスをするためにお酒のある所も！

いざという時、

役立つ簡単レシピ

ツナ缶・コーン缶を使ったパスタ

（水を張ったフライパンにスパゲッティを半分に折って3時間ぐらい浸しておく）
柔らかくなったら加熱し、ツナ、コーンを入れ、味付けは塩・こしょう・ケチャップ



焼き鳥缶を使った親子丼

① 深めの鍋に湯を沸かし、ポリ袋に入れた白ごはん（白米1:水1）を湯煎



② 焼き鳥缶＋玉ねぎ＋卵＋高野豆腐＋白だし・しょうゆを全てポリ袋に入れて湯煎



③ 温かい「親子丼」完成！



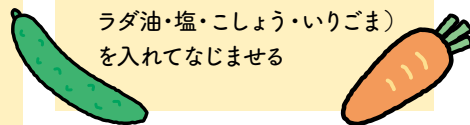
ツナ缶の油を使ってランプ

缶に穴を開け、綿のひもで芯を作り差し込むだけ。中身はそのまま料理に！



ピーラー野菜のサラダ

（断水時は手袋を使って調理）
ボウルにポリ袋をかけ、にんじん、きゅうり、大根をピーラーでスライス。ドレッシング（酢・サラダ油・塩・こしょう・いりごま）を入れてなじませる



【注意点】

- ☑ 1袋に1人分ずつ作る。
- ☑ 高密度ポリエチレン製ポリ袋、または「湯煎可」表示のある耐熱性ポリ袋を使用（半透明の食品用ポリ袋）。
- ☑ 熱での膨張を防ぐため、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、袋の上のほうで結ぶ。
- ☑ 熱で穴が空かないように鍋底に皿（ざるなども可）を敷く。
- ☑ 食材は均等に平らに入れる。

《あると便利な食材》

切干大根（水で戻せて火の通りも早い）／そうめん（賞味期限が長く、パスタの代用）／野菜フレーク／みそ玉（発酵食品、作って冷凍）／高野豆腐（たんぱく質、食物繊維が豊富、水に戻すだけで便利）／缶詰

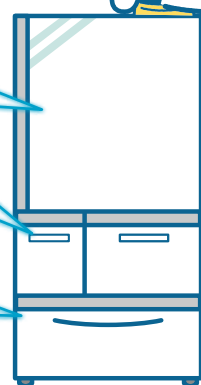
食べる順番を考えよう！

消費期限の早いものから食べよう！！

冷蔵庫・冷凍庫内の傷みやすい物（生ものや乳製品）から食べる（停電後、冷蔵庫の保冷効果は3時間程度）。

製氷室の氷はポリ袋へ（庫内の水浸しを防ぎ、溶けたら水として利用）。

冷凍室の食材の上に新聞紙をかぶせる（保冷効果を高める）。



東京都の「東京備蓄ナビ」(<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>)では、同居家族の簡単な情報（年齢、性別）を入力すると、必要な備蓄品がその場で表示されます。

いざという時、

「防災ポーチ」を作って持ち歩くといいネ！

外出先でも困らない「コレ」を持ち歩こう！

アレもコレもとなると、結構な荷物になるので、外出場所と所要時間を考えて必要な物を選びましょう！



軽量で小さい物

ポリ袋（ごみ袋、手袋など利用範囲は広い）
ホイッスル（特に高音のもの。声が出せない時などに使う）
大判のハンカチ
現金・小銭（インターネット回線がダウンすると電子マネーは使用不可。公衆電話にも使える）
家族・親戚・友達、病院・行政などの連絡先（連絡手段は「複数」決めておく。SNSも直接つながらなくても遠隔で連絡が取れる可能性がある）

その他

保険証のコピー／アルミシート（温熱）／ばんそうこう／マスク／使い捨てカイロ



多少重量や容量がある物

筆記具（耐水ノート、ミニ版ハサミ、油性ペンなど）
消毒セット（除菌アルコール・ウエットティッシュ）
懐中電灯（乾電池も準備／手回し式・充電式も）
モバイルバッテリー



赤ちゃんがいる場合

おむつ／粉ミルク＆哺乳瓶（液体ミルクが準備されている避難所も）



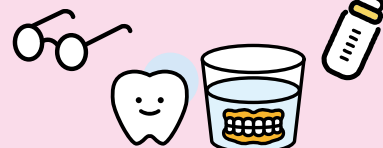
高齢の方がいる場合

眼鏡（老眼鏡）／入れ歯洗浄剤



女性の場合

生理用品（生理用ナプキンは止血にも活用できる）／防犯ブザー



いざという時、

使えるように 備蓄品の期限の確認

長期保存可能な備蓄食料品も賞味期限があります。期限が過ぎた物は交換し、いざという時に確実に使えるようにしましょう。期限の確認は食料品だけではなく。

カセットコンロ&ガスボンベ

（ガスボンベは1本で約60分使用可）

製造から長期間経過したり、保管環境が悪かったりすると、内部パッキンの劣化などにより、ガス漏れや火災を起こす危険性があります。さびやゆがみ・変形などの劣化も起こりますので、そのような場合は使用せず、正しい方法で廃棄しましょう。



乾電池／薬／水

飲料水として期限の過ぎた水は、生活用水（洗面・洗濯・入浴）やトイレ用水として使いましょう！



缶切りがない！ → ふたの縁をコンクリートやアスファルトにこすりつけると開く

いざという時、

安否を知らせる 災害伝言サービス

災害時は被災地への通信は非常につながりにくくなります。そこで各通信事業者が連携して登場したのが、災害用伝言サービス。固定電話、スマホ、公衆電話、パソコンなどほとんどの通信機器に対応しています。当初は「声」の伝言のみでしたが（災害用伝言ダイヤル171）、今は文字の伝言（災害用伝言版）、文字・写真・動画の伝言（災害用伝言版web 171）も可能です。

例えば、被災したAさんが自分の状況を録音・録画して保存しておき、Aさんを心配する親戚BさんがAさんの電話番号（またはメールアドレス）を入力して伝言を確認します。

安否をすぐに知らせたい人の電話番号やメールアドレスを事前に入力しておけば、自動的に相手に伝言が配信されます。災害用伝言サービスは体験利用ができるので、いざという時に慌てないためにも、ぜひ試してみてください。

体験日

- 毎月1日と15日
- 正月三が日
- 防災週間（8月30日～9月5日）
- 防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）



※詳細は総務省ホームページや広報誌、NTTや各種携帯電話会社の案内などでご確認ください。



A～Eの順に並べてできる言葉は？
ヒント：甘茶を飲む日？

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

タテのカギ

- 2つのスピーカーで音声を再生
- 商売繁盛などを願う縁起物。高崎が有名
- 伸びたら切らないと。かんだらダメよ
- 〇〇っぱり、〇〇悪
- 赤ちゃんのこれが激しいとお母さん寝不足
- 社会福祉政策の指針。「〇〇〇〇から墓場まで」

ヨコのカギ

- かめばかむほど味が出る？
- 〇〇がかかる、〇〇を省く、〇〇賃
- 昔の玩具。ガラスでできた平たい玉をはじいて遊ぶ
- 短距離を全力疾走すること。スタート〇〇〇〇
- パッタの仲間。害虫だが、食用にもされる
- 休憩時間、暇。〇〇活動

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、はがき
または、ホームページから送ってね。上記アドレスある
いは、右の二次元コードからアクセスしてください。



はがきで応募する場合は、
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、年齢または学年)
／組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- キャベツは好きですか？ お得意のレシピは？
- 「食の未来づくり運動」のために「私にできるこ
と」「私の宣言」をお願いします。
- 東都生協50周年へのメッセージ、特集など各記
事への感想、イラスト、写真など。

※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。



2月号の答えは、
「カモミール」だよ

締め切りは
3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

A 肉用の鶏はと畜の7日前まで抗生物
質飼料添加物の使用が認められています
が、いずれの産地も投与せずに飼養して
います。一方、豚・牛は飼養期間が長く、
病気による経済的損失が大きいため、取
扱基準を定めて使用を認めています。産
地は飼養記録を付け、東都生協はこの記
録文書を確認しています。
「投薬」の取り扱い基準は、次のよう
に決めています。
抗生物質などの使用…医薬品医療機器等
法(薬機法) および関連法令に基づくこと
抗生物質などの残留…食品衛生法および
関連法令に基づくこと
投薬用法注射針の混入対策…食品衛生法、
薬機法および関連法令に基づくこと、使
用記録を残すこと、混入防止対策を取っ
ていること
食肉の抗生物質は無残留が前提で、食品
衛生法に基づく告示「食品、添加物等の規

Q 「産直たまご」パックで、1〜2個尖つ
た方が上になっていることがあります。
この向きは劣化が早いと聞きます。全部
の方向をそろえるのは難しいのですか？
A 鶏卵業界では、卵の尖った方「鋭端」
を下にした方が卵パックが安定すること
から、「鋭端が下」を基本としています。
上向き、横向き、下向きの鶏卵の保存検
査では品質面、鮮度に極端な差はありま
せん。パック工程では、鶏卵の形状を利用
して同一方向に整列させる装置を通過させ
ますが、鋭端と鈍端(丸い側)の形に差異
がない場合、鶏卵の向きがそろわないこと
もあります。「産直たまご」は洗卵から
パック詰めまで自動生産ライン、最後のフ
タ閉めは1パックずつ鶏卵の向きをそろえ
ながら手作業で行っています。鶏卵パック
センターにはパック後の鶏卵の向きの確
認を確実に行うよう再指導しました。

こだわりの
食べ方

豚肉は好きですか？
お得意のメニューを教えてください！



ロールキャベツ、ハンバーグ、じゃがいも肉巻き、コッテージパ
イ、ミートソースなどです！

小金井市 あっちゃんぶりけ



豚肉は大好きです。八幡巻きをします。

国分寺市 宮城 牧江



豚肉に卵、トマト、きくらげを加えた炒め物。

足立区 横山 和子



豚となすの味噌炒め物。

大田区 上野 一美



豚肩ロースブロックで作るゆで豚、豚ひき肉で作るカレーが
好きです！

西多摩郡 嶋崎 昌代



ローズマリーとオリーブオイルだけで焼いたローストポーク。

川崎市 ゆここ



豚小間切れをしょうゆ・塩・黒こしょうでカリカリになるくらいま
で焼いて、ご飯にのせて食べるのが好きです。

福生市 川井 玲子

Q 「産直肉」の抗生物質について、鶏肉に
は明記されているものもあるが、豚肉・牛
肉には具体的な薬品の表示がなく心配です。
A 「東都カレールウ(甘口)」は、メーカー
の製造ラインが老朽化し、それに伴う設
備改修が困難となり、2022年8月2
回供給をもって企画終了となりました。
代替商品として、「直火焼カレー・ルーあ
ま〜い甘口」が2023年1月2回に新
登場しました。こちらの商品も添加物は
使用せずに
製造してい
ます。ぜひ
ご利用くだ
さい。



Q 家族全員「東都カレールウ(甘口)
160g」が大好きです。再度企画してく
ださい。

おしえて
Q&A!
組合員から寄せられた
声にお答えします！

Q 常温保存できる根菜が1年中冷蔵で届
くのはなぜですか。家の冷蔵庫が狭いので
届いた根菜はよく乾かして常温保管してい
ます。常温保管のコツはありますか？
A 根菜類も他の野菜と同様、産地から組
合員の手元に届くまでの温度変化を極力小
さくするために10〜15度で管理しています。
野菜の品目それぞれに最適な温度帯はあり
ますが、細分化するのは難しいので、一律の
温度帯でのお届けになっています。根菜は、
よく乾燥させた後、風通しの良い、光の当た
らない、温度変化の少ない場所です。常温保管
がお勧めです。じゃがいもは、光(照明を含
む)が当たる場所に置くと、有毒物質である
ソラニンを含む芽が出たり、皮が緑色に変
色することがあるので、注意が必要です。ま
た、気温が高くなる夏は、根菜類も冷蔵庫野
菜室での保管をお勧めします。玉ねぎは25
度以上が続くと傷みやすくなります。



あ た り し ょ う か い



「めぐみ米豚」の記事を読み、毎日当たり前に食べている物
が、今日の前にあることが、どんなにありがたいか身に染
みます。

大田区 竹内 節子



健康な豚を育てるための管理が徹底されているなど、安
心して食べられます。生産者の方々に感謝しています。

杉並区 牧野 照子



実家が農家なので、生産者の方々の情報は親近感が湧き
ます。

町田市 岩男 智子



1月号の「みんなで考えよう！〜食の未来〜」のページに感
激しました。高校生の頼もしいメッセージはもちろん、お弁
当を食べる写真が最高！

狛江市 毛塚 浩子



「おしえてQ&A」では、組合員からの質問にとても丁寧に答
えていて、東都生協の食への真剣な取り組みを感じました。
これからもその姿勢を続けていって欲しいと思いました。

杉並区 pino



『MOGMOG』は、イラストや写真も分かりやすく、文章も少な
めで負担になりません。今後も期待しています！

立川市 杉浦 早苗



今回、初めて『MOGMOG』を読み、「食」に対する思いと生産
者の心のこもった野菜作りに、「東都生協」の食材は体に良い
んだと、あらためて感心しました。

練馬区 布野 さな恵



旬の食材の簡単レシピは目に留まるので、これからも載せて
欲しい。

世田谷区 めぐさん



1月号の間違った探しクイズ、子どもが一生懸命に取り組みま
した！全部見つけた時はとてもうれしそうで、楽しいひとと
きをありがとうございました。

世田谷区 内藤 圭



初ランチ会で、
パンダ(!?)のオムライス。
杉並区 あか鯉



12月のわたしたち			
2022年12月20日現在※[]内は前年比			
組合員数	257,130人	[99.7%]	
加入	5,653人	[95.8%]	
脱退	5,703人	[83.2%]	
総事業高			
	26,159,618千円	[95.1%]	
共同購入事業	25,087,558千円		
弁当配食事業	287,013千円		
生活文化事業	156,415千円		
生活支援事業	55,102千円		
その他事業	573,529千円		
出資金			
	6,726,564千円	[101.0%]	
1人あたりの出資金	26,160円	[101.4%]	
1人あたりの利用高	6,143円	[99.7%]	

今後の理事会日程(予定)
4月6日(木)・4月20日(木)
5月11日(木)・5月23日(火)

＜2022年度第9回定例理事会(2023年1月19日開催)＞
【審議事項】●2023年度役員改選手続きに関する件(その2)●2023年度役員選挙における委員委嘱の件●「私たちの東都生協」(第一次議案書 確認の件)●草加要冷セットセンター稼働後の基幹物流配送業務委託先決定の件●基幹システム刷新に伴うシステム関連機器の前置し発注の件 他
【報告事項】●2022年12月度決算報告●各部署業務報告●組合員活動委員会報告●商品活動関連報告●理事懇談会研修会開催の件●常任理事会決議事項報告



2023年度NO₂(二酸化窒素)の測定者募集

普段生活している場所の、
空気の汚れを測ってみませんか？



- 測定カプセルは、高さ4.5cm、直径1cm程度の大きさです。
- カプセルのふたを取り、逆さにして測定場所にテープなどで貼り付けて24時間測定します。

参加費用は無料です。年に2回(6月と12月)同じ場所で測定できる方を募集します。

《2023年度の測定日時》
1回目:6月1日(木)午後6時～ 6月2日(金)午後6時(24時間)
2回目:11月30日(木)午後6時～ 12月1日(金)午後6時(24時間)

※申込方法などの詳細は、商品案内と一緒に配付される組合員活動情報紙「ウォ」第381号(4月17日週配付予定)をご覧ください。

東都生協NO₂測定濃度分布図(2022年12月)

2022年12月1日～2日に測定したNO₂(二酸化窒素)の測定結果

東都生協は「身近な所の空気を実際に測り、自分たちで確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすれば良いか?」を考えていただくことを目的に、1988年から二酸化窒素NO₂測定活動を実施し、測定結果を「大気汚染測定運動東京連絡会」※に提供しています。この連絡会では生協の他、さまざまな団体から集めた測定結果を基に、大気汚染の改善を求めて運動を展開。毎回の地道な測定活動の積み重ねが、大きな運動を支えています。

1.測定日の気象状況

- ①測定日時 2022年12月1日(木) 午後6時～ 12月2日(金) 午後6時 ※前後2時間を有効とする
②天候 12月1日(曇り) 平均風速:2.1m/S 12月2日(曇りのち晴) 平均風速:2.5m/S

2.測定規模

- ①参加人数 :197人 ③カプセルの返却数と回収率:205個 (94.0%)
②カプセル配付数:218個 ④有効とした測定数と回収率:164個 (75.2%)

3.測定結果

今回測定したNO₂(二酸化窒素)の全体平均濃度は、0.015ppmでした。過去5年間に測定した12月の平均濃度(0.023ppm)と比べて低い値でした。

都内の大気汚染常設監視測定局が測定したNO₂平均濃度は、道路沿いが0.018ppm、住宅地は0.014ppmでした。

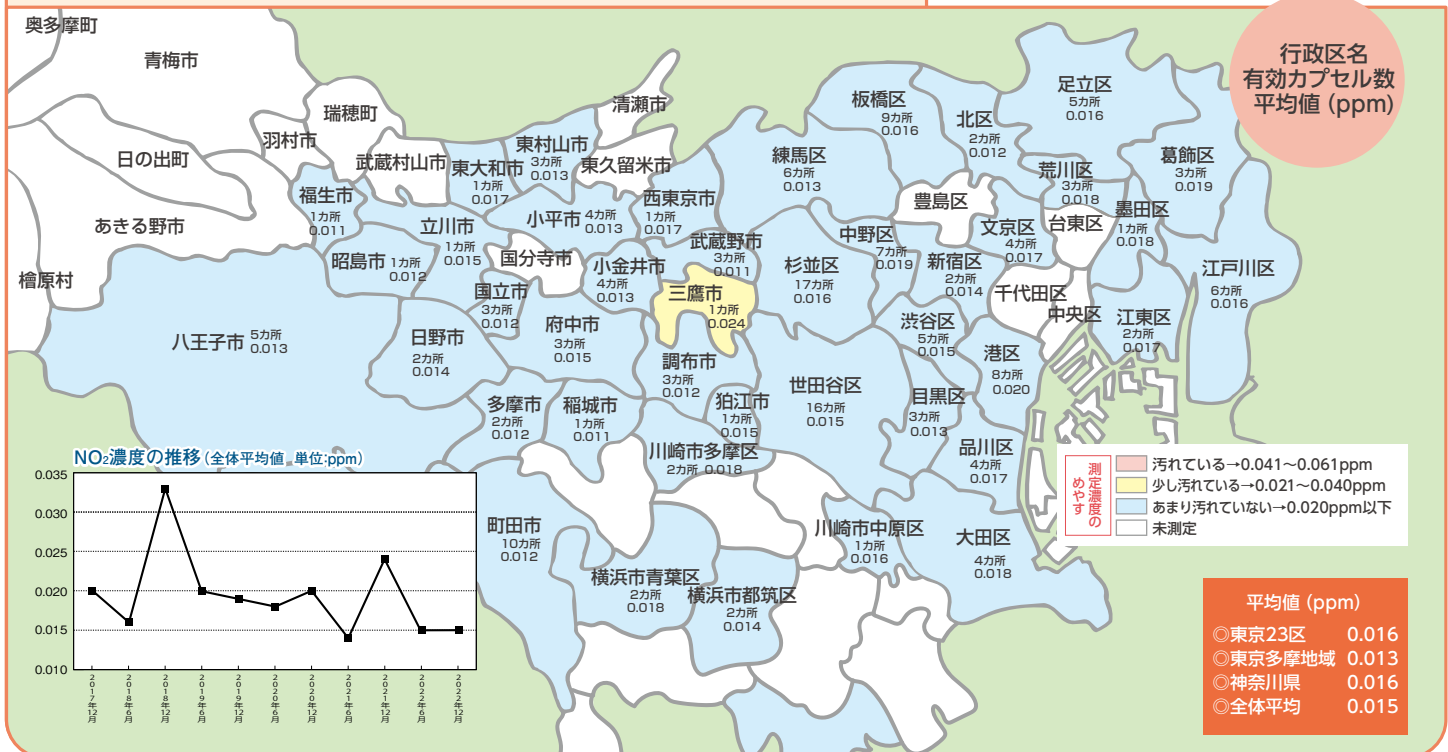
都内の大気汚染常設監視測定局が測定したNO₂平均濃度は、道路沿いが0.030ppm、住宅地は0.025ppmでした。なお、環境省が定めたNO₂の基準値は「0.040～0.060ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

4.地域別の測定結果 ()内は前年実績:

- ・全体:0.015(0.024)・東京23区:0.016(0.025)
・東京多摩地域:0.013(0.023)・神奈川県:0.016(0.023)

大気汚染測定運動東京連絡会

大気汚染測定運動に参加する各地域実行委員や団体の自主的な活動を基盤とする連絡会です。きれいな空気を取り戻し、健康と環境を守り、大気汚染による健康被害を防ぐことを目的に活動を進めています。東京連絡会全体で取りまとめた測定結果は、東京都や環境省に報告され、有害物質の排出抑制を進めるための貴重なデータとして活用されています。



MOGMOG レポート

2023年
3.4月号

大変だけど楽しい!! あわじ玉のマスクチャームづくり

12月16日 小平東部ブロック

水引を使った講習会の第2弾。講師は東都人材バンクの赤沢和枝さん。まずは基本中の基本「あわじ結び」のおさらいです。「これができないと先には進めない。よく頭に積み込んで、さあリズムカルに手を動かしてス～イスイ」…「そうは問屋が卸さない」…「クルクル回していると何やらおかしいゾ??」そのたびに先生が間違っている箇所を見つけては、優しく指導してくれました。「簡単なようで難しい」「楽しいけれどこれは大変な作業」「頭の体操になる」一完成した小さなあわじ玉に飾りを付けて、みんなで見せ合いっこ。これでマスク生活も楽しくなるね!! あっという間の楽しい時間。第3弾もできたらいいですね。



平和を願って! ハンドベル演奏と「平和の鐘」

12月17日 第7地域委員会

世界中で親しまれている『It's a Small World(小さな世界)』から始まったハンドベル演奏。澄んだ音色が響きます。演奏は、国際基督教大学ハンドベル部「ICU Bell Peppers」の皆さん。目の前で繰り広げられる機敏なベルさばき、絶妙な連携で紡がれる美しいメロディに魅了されました。

後半は、ニューヨークの国際連合本部に「平和の鐘」を寄贈した中川千代治さんのお話を朗読。「鐘の音」をテーマに、平和への思いを新たにしたいと企画しました。ただ一つの小さな世界の平和を願って。



「Bell Pepper」
＝ピーマン
です(o^ー^o)

♪爽やかな演奏に心が洗われ、癒やされました♪とてもステキで涙が出ました♪多彩な奏法の説明も興味深かった♪ プラボー!

一人で悩むより みんなで 学ぼう 介護のお話

12月8日 鶴川ブロック

前半は、ライフプランアドバイザー北尾良江講師による「介護保険の制度と在宅介護で使えるサービスについて」。親のことだけでなく、自分も高齢期をどこでどんなふうに過ごしたいかを家族で共有することが大切であり、「どんな事業・サービスが紹介されるか、地域包括センターを気軽に訪ねてみるのが良い」とのことでした。後半は、ライフプランアドバイザー金田和子講師が町田市の介護施設や有料老人ホームの具体例を挙げながら、施設の種類や特徴、入所要件のほか、施設の情報収集の仕方や確認ポイントも紹介。とても学びの多い学習会でした。時として孤独に陥りやすい介護ですが、みんなで一緒に学んだこの経験は、いざというときに慌てず生かせそうです。



2023年度 地域コーディネーター募集説明会

活躍が期待されます。

9つの地域委員会の仲間と協力し、総代会で確認された方針を基に、商品学習会や平和・環境・くらし・食と農・福祉をテーマにした企画などを考えて開催します。また地域の団体のサポートも大切な役割。

説明を聞いて活動してみたいという人は応募用紙を提出、書類選考後に面接・選考に進みます。昨年までの郵送による応募用紙の提出から、今年度はデータ送信での応募用紙提出としました。郵送の時間短縮や最近の傾向に合わせた試みです。4月からの活動開始に向け、3月から研修が始まります。

地域コーディネーターは、9つあるそれぞれの地域で組合員活動への参加を広げるため、組合員の「やりたい」を応援する人です。組合員や地域社会のニーズをもとに、東都生協の魅力が伝わるイベントの開催や情報発信などを行い、組合員活動を活発にしていける役割を担っています。

まずは「話を聞いてみたい」という組合員に向けて12月～1月、オンラインと集会型の計5回の説明会を開催しました。地域コーディネーターの活動動画の視聴後は、説明会資料を基に、「生協とは」「東都生協とは」「地域コーディネーターについて」と今後の流れを説明。話をうなずきながら聞く方、一生懸命メモを取る方、皆さん真剣そのもの。「地域委員会は1年目の地域コーディネーターだけで構成されることもあるの?」「年齢制限は?」「パソコンスキルは?」などの質問も寄せられました。





食の未来づくり運動

私の宣言

食べ物本来のおいしさを生かした料理を心がけたいです！
(川崎市 山田 あすか)

私たち組合員が買い支える！
(杉並区 東則子)

行動目標
1

食料自給率
の向上

食費の5割以上は東都生協の
商品を利用し、食卓から日本
の農業を応援しよう

行動目標
2

日本の農業を
元気に

行動目標
3

持続可能な
社会に向けて

「JA 東京中央 千歳地区農業感謝まつり 2022」

開催日時:2022年12月4日 来場者:延べ3,000人(去年は1,000人)

東都生協は2022年6月1日、東京中央農業協同組合(JA東京中央)と「東京の農業と地域社会への貢献に関する連携協定」を締結しました。共に地域社会への貢献を目指す組織として緊密に連携し、互いの組合員および地域住民の「食」と「農」を守り、豊かなくらしの実現を目指していきます。

【連携事項】

- (1)食と農の安全を守る取り組みに関すること
- (2)東京農業の維持・発展に向けた取り組みに関すること
- (3)東京産の農産物の流通促進に関すること
- (4)農地保全を目指す取り組みに関すること
- (5)組合員・役職員の交流による協同組合運動の実践および人材育成に関すること
- (6)SDGsの目標達成に向けた取り組みに関すること
- (7)みどりの食料システム戦略をふまえた取り組みに関すること
- (8)その他本目的の達成に必要な事項に関すること

「東京の農業と地域社会への貢献に関する学びと交流」

連携事項に基づき、10月の「世田谷産りんごの摘み取り収穫体験」に続き、「千歳地区農業感謝まつり」に参加をして、地域の方々との交流を行いました。

当日は朝から青空が広がり、絶好のお祭り日和。開場と同時に、フランクフルト(東都生協商品)・焼きそば・蒸しパン・ふたこクラフトビールのブースでは、行列ができていました。射的や輪投げ・わら細工など、親子で楽しめる遊びもあり、地域が盛り上がるお祭りとなりました。

東都生協ブースでは、試食イベント車での食育活動、「お米を楽しもう♪」がテーマの「米粉のクレープ(赤鶏さつま照焼・サラダごぼう入り)」の販売、東都生協商品を使った「チキンのカレーなお母さんにおまかせ弁当」や温かい「国産野菜でほっかほか豚汁」(御茶ノ水フェアビンドン調理)も販売。「おいしかった！」と大好評でした。



東都生協販売ブースでは、準備していた無袋りんごが2時間で完売、富有柿もみかんも午前中で完売してしまいました。富有柿を一度購入し、自宅で食べて再度来場した人は、「本当においしい」と感想を残してくださいました。また、購入の際に一緒に渡した生産者カードにメッセージを書いてわざわざ持ってきてくださった人も！調味料や飲料に興味を持たれる来場者は、職員の話に耳を傾けながら東都生協の安全・安心を感じ取っていただけたようでした。試食イベント車を実際に見たかったという近隣の東都生協組合員も来てくれました。

当日の来場者は延べ3,000人。来場者はJA東京中央の生産者が育てた「せたがやそだち」*の野菜を購入し、エコバッグが買い物食材でいっぱいでした。

午前9時に始まり、終わりの午後3時まで本当にあっという間でしたが、これからも地域・組合員と生産者をつなぐ東都生協でありたいと思う一日となりました。

*世田谷区で生産された野菜・果物・花などのイメージアップとPRを図るためのキャッチフレーズ



試食イベント車では「米粉のクレープ」を販売



「わたしのこだわり」商品(主に調味料)も販売



旬の果物も大人気



地域の組合員との交流も！

今月の
つぶやき

東都生協50周年へのメッセージをつぶやきます！子どもが生まれ、東都生協に加入。気が付いたら息子はもう26歳。東都生協との付き合いも私の人生の半分以上になっていました！！たくさんのことを学び、たくさんの人に出会えたかけがえのない存在です。東都生協での素敵な出会いが、皆さんにもこの先ずっと続きますように。(Y.S.)

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

今月の表紙：きらめく陽光、咲きこぼれる桜花…この新しい春を楽しんで！



東都生活協同組合

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@toho.coop

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階