

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2023  
No.467

CO-OP  
東都生協だより

# 6



今月の  
産地・  
メーカー

(有)須黒食品



始め  
よう!

## 東都生協で インターネット(Web)注文



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



(有)須黒食品



大豆の収穫風景



契約栽培の大豆畑で、須黒亮吉さん(右)と冷蔵商品担当高橋彩職員

# 天然水と国産大豆で作る 味わい豊かなお豆腐をどうぞ



- ①大豆を水に浸漬する ②大豆を磨砕して豆乳を絞る
- ③消泡剤を使わないため、煮ると大量の泡が発生
- ④豆乳ににがりを加えてパックに充填する
- ⑤包装してパックごと85℃で90分加熱し、その後冷却します
- ⑥東都きぬ豆腐(充填豆腐)完成

## 天然のにがり使用、消泡剤不使用!

だから大豆本来のうまみが生きている



### 「東都きぬ豆腐」

東都生協初の充填豆腐、  
国産大豆100%で、消泡剤を使わずに  
おいしく安全安心な豆腐を作る。40年前  
にこの困難な豆腐作りに挑戦した(有)須黒  
食品。消泡剤を使わないと、大豆を煮る際に  
大量の泡が出て、豆乳がうまく煮えない。豆  
腐がうまく固まらないだけでなく、気泡だ  
らけの豆腐ができてしまいます。そんな中、  
同社は試行錯誤を繰り返して、消泡剤を使用  
しない安全・安心でおいしい豆腐「東都もめ  
ん豆腐」を組合員と一緒につくり上げました。  
その後、長持ちだけがとりえの充填豆腐が  
多く市販されていた当時、こだわりの大豆  
で、製法など数々のチャレンジの末に今まで  
以上においしさが長持ちする「東都きぬ豆  
腐(充填豆腐)」が誕生しました。

原料大豆「フクユタカ」のどっしりした豆  
の風味と、滑らかでありながらしっかりとし  
た食感が魅力です。冷やっこはもちろん、み  
そ汁や鍋で火を通すと無類のおいしさが味  
わえます。「できる限りシンプルに。必要な  
いものは使わない」という姿勢で、国産大豆、  
天然水、天然のにがりだけで豆腐作りを続  
けています。

## 味と技術を守り続け、豆腐づくり90年

(有)須黒食品のある東京都稲城市は、都内ながら豊かな自然に囲まれた、梨の花咲くのどかな地域です。「本当においしいお豆腐を作るには、良質の水が欠かせない」…豆腐職人として水探しから始めた初代(須黒利平さん)は、この地で多摩川水系の豊かな天然水と出会いました。1932年、稲城市に豆腐工房を開いて、今年で創業91年。地下150mから汲み上げた天然水を利用し、初代の生み出した味と技術を守り続け、三代目・須黒亮吉さんは、変わらぬこだわりと安全・安心の思いを大切に、豆腐を作り続けています。東都生協との出会いは1983年。「東都もめん豆腐」の「みんなで作った」のキャッチフレーズは、東都生協組合員と(有)須黒食品が40年前にゼロから作り上げたこだわりの証です。



### 国産大豆の おいしさ凝縮

## あくまでも国産大豆にこだわる

(有)須黒食品の豆腐は、全て国産大豆で作られています。「東都きぬ豆腐(充填豆腐)」は、しっかりとした味、豊かな風味に仕上げるため、契約栽培で育てた愛知県産大豆「フクユタカ」が原料。「まめたまとうふ」や「旨やっこ」は甘みを強めに、やさしい風味に仕上げるため、北海道産大豆を使用するなど、商品の特性に合わせて大豆を使い分けています。

今、国産大豆の自給率はわずか6%と言われますが、豆腐作りにはおいしくて安全な国産の大豆が欠かせません。同社は、国内の大豆生産者を守り育てることに取り組んでいます。

## 豆腐の種類について

砕いた大豆を煮て絞った豆乳ににがりを加え、滑らかに固めたものが「絹ごし豆腐」。豆乳ににがりを加えて、布を敷いた箱の中で押し固めて作るのが「木綿豆腐」。固まる前のトロトロ状態の豆乳とにがりを入れたパックに閉じ込め、パックごとお湯で温めてそのまま1丁のサイズで固めて作るのが「充填豆腐」です。大きく作ってカットした後包装する「絹ごし豆腐」や「木綿豆腐」と違い、「充填豆腐」はパックの中でそのまま固めて完成させるので、おいしさが長持ちします。

## (有)須黒食品の主な商品ラインアップ

商品名	特徴
旨おぼろ	北海道産大豆と海水にがり使用。大豆の風味と甘みが楽しめます。
まめたまとうふ	北海道産大豆で作った豆乳を海水にがり固めた、滑らか食感の豆腐です。
東都がんどき	東都もめん豆腐の生地に、国産のやまいも・にんじん・昆布・ひじき・グリーンピース・干しえび・ごまを混ぜ、油で揚げました。
東都生揚げ	東都もめん豆腐を菜種油で揚げました。
東都油揚げ	国産大豆(フクユタカ)を使用し、消泡剤不使用で作った豆腐を菜種油で揚げました。
東都手揚げ風油揚げ	国産大豆の豆腐を菜種油で揚げました。ふっくら肉厚。
東都そふと生揚げ	東都きぬごし豆腐を菜種油で揚げました。滑らかな食感。



代わりに、味が良く大豆のうまみ感じられるおいしい豆腐を作ることができます。

## 消泡剤とにがりの役割

消泡剤は大豆をすりつぶして煮るときに出る泡を消すための食品添加物です。使えばたちまち泡が消え、その後豆乳は泡立たず、作業効率が上がります。泡を取り除く手間もなく、取り除いた泡で豆乳の量が減ることもないため、楽にたくさんの豆腐を作ることが可能です。

にがりにはさまざまな種類があり、合成されたにがりは豆乳に加えると比較的簡単にしっかりと固まります。一方、海水から採れる天然のにがりは、豆乳と合わせる加減が難しい代わりに、味が良く大豆のうまみ感じられるおいしい豆腐を作ることができます。

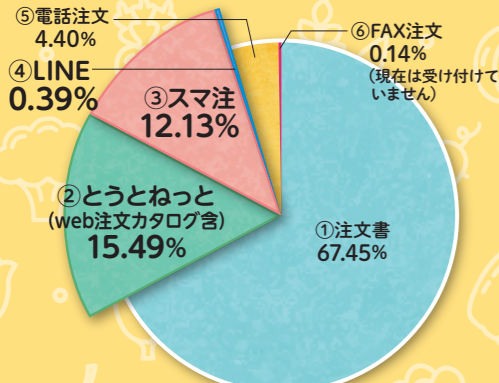
始めよう!

# 東都生協でインターネット(Web)注文

登録約10分!  
今すぐできる!

注文の時短!  
便利!  
オトクいっぱい!

毎週の商品の注文、皆さんはどんな方法でしていますか?



円グラフは、2022年度の東都生協での注文方法の割合です。

「①注文書」が約68%で、インターネット注文利用者が約28%（「②とうとねっと」「③スマ注」「スマートフォン向けアプリ」④「LINE」）の合計です。

東都生協でインターネット注文が始まったのが2002年。徐々に進化し、お得で便利な機能も次々と登場しています。

現在、スマートフォン利用者が増えているので（※1）、今回は「とうとねっと」をスマートフォンで利用する手順をご紹介します。

（※1）：インターネット利用者（個人）のうち、スマートフォンは約7割とパソコン利用者より2割ほど多い（総務省2021年調べ）。



## 1 まずは登録！ その際に準備するものはコレ。

組合員コード(8桁)

パスワード  
(自分で決める！ 半角英数字と記号を組み合わせ6~18文字で)

東都生協に登録の電話番号

スマートフォンのメールアドレス

注意！ パスワードは、誕生日や電話番号は避けましょう！

準備ができれば、「とうとねっと」画面を出します。ちなみに、スマートフォン利用でもパソコン利用でも、まずは「とうとねっと」から入ります。「とうとねっと」画面を出す方法はいくつかあるので、好きな方法で！

- ①検索欄に「とうとねっと」と入力。
- ②右記の二次元コードをスマートフォンのカメラの中央枠にかざす(自動的に画面が出ます)。
- ③東都生協ホームページトップ画面の右上にあるメインメニュータブをタップ(※2) →「ネット注文はこちら」をタップ。



## 2 「とうとねっと」画面が出たら、「ログイン 利用登録」をタップ(※2)。



スマホはここをタップ

## 3 「組合員ログイン」画面が出ます。



画面を上スクロール(※3)して「利用登録」をタップ。



上にスクロール

## 4 画面の案内に従い、組合員コード、登録電話番号、メールアドレスを入力。その後、入力アドレスに東都生協(information@sancho.coop)からメールが届きます。

## 5 届いたメールにあるURL(※2)をタップして、個人設定、パスワードなどを入力。

## 6 登録 を押して完了!!

便利ポイント① スマートフォンのホーム画面に「とうとねっと」を追加すると、いつでも、すぐに注文できる!(追加方法は機種により異なるので、詳しい人に尋ねましょう!)

便利ポイント② 商品の欠品、遅配の情報、注文期限のお知らせメールや配達完了のお知らせ(「Tohto来訪メール」)などが届く!

(※2 タップ): アイコン(絵柄や文字)を指で触れること。  
(※3 スクロール): 指で画面を押さえ上下左右に動かすこと。

登録ができない!! という方は、  
事業支援部へ!

042-480-7213

(受付時間) 月曜日~金曜日  
午前9時~午後5時

## 旬のレシピ

豆腐は温めた方がおいしい!?

豆腐は温めて食べた方が、口当たりが滑らかになり、甘みや香りがより感じられます。鍋にお湯を沸騰させ、火を止めたところに「東都きぬ豆腐(充填豆腐)」をパックのまま入れて、約10分間湯煎するとプルプルと滑らかでおいしい温やっこになります。お好みの薬味と調味料で、ぜひお試しを。



## やみつき! 豆腐ご飯

材料(2人分)

ご飯	400g
東都きぬ豆腐(充填豆腐)	1.5~2丁
卵黄	2個
おくら	2本
みょうが	1本
こねぎ	適量
東都つゆ	大さじ6

作り方

1. おくらは塩(分量外)でもんで水洗いし、みょうがとこねぎはそれぞれ小口切りにする
2. 器にご飯を盛り、豆腐をスプーンですくってのせる。
3. (2)に卵黄、(1)をトッピングし、東都つゆを回しかける。

Attention, please!!  
[アテンション・プリーズ]

あなたは絹ごし派? 木綿派?  
豆腐の食べ方で好きなメニューは?  
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 2味お豆腐チーズ焼き

材料(2人分)

東都きぬ豆腐(充填豆腐)	2丁
スライスチーズ	2枚
東都トマトケチャップ	適量
東都つゆ	適量
大葉・こねぎ・刻みのり	適量

作り方

1. 大葉は細い千切り、こねぎは小口切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして火を止め、豆腐をパックのまま入れ、10分ほど湯煎する。
3. (2)をバックから出して耐熱容器に入れ、1つはケチャップを塗ってからスライスチーズをのせ、もう1つはスライスチーズをのせてつゆをかけ、オーブントースターでチーズ表面に焼き目が付く程度まで焼く。
4. (3)に好みで大葉・こねぎ・刻みのりをのせていただく。

※お豆腐とチーズは相性抜群。湯煎しておくとお中までしっかりアツアツでおいしく仕上がります♡



## 豆腐の豆知識

豆腐発祥の地は中国。日本には奈良時代に伝わったとされ、庶民が口にできるようになったのは江戸時代です。「腐」という文字を使うため、「豆を腐らせる?」と思う人もいますが、中国で「腐」には「液体でも個体でもないようなもの」という意味があるので、このように名付けられたのだとか。(農林水産省ホームページより)



インターネット(Web)注文でお楽しみ!

①「Web限定ポイント」

対象商品を利用高500円(消費税別)ごとに1ポイント付与します(その際に生じる端数は切り捨て)。  
 ※Web限定ポイントを使用する際は、1ポイント1円相当として換算。全ポイントを一括でのみ使用可能です。

②「ベジポン!」始まっています!

(次回エントリーのご案内は6月4回予定)

「名人コース」「達人コース」「匠コース」から1つをエントリーして、ネット上で野菜を育てます。注文金額100円(税別)ごとに「ベジポン」を獲得して栄養にし、画面上で収穫ができたなら、ホンモノの野菜が届きます!



注文の締め切りはいつ?

注文書

商品配達時に翌週の注文書をお預かりします。変更があれば翌日の昼12時30分までに電話注文センターへ。

電話注文

配達日の翌日昼12時30分までに電話注文センターへ。  
 ※曜日ごとの営業時間は、「東都生協からのご案内」でご確認ください。

インターネット(Web)注文  
 ・とうとねっと・スマ注  
 ・LINE注文

配達日の翌日昼12時50分(ログインは昼12時30分)まで受け付けます。  
 注文・取り消し・注文数の変更は、24時間いつでも可能。



東都生協ホームページの「組合員の方向けサイト」から入り、スクロールして下の画面を出すと...

本誌『MOGMOG』も読めちゃう!



まとめ

スマートフォンからなら、隙間時間や移動中、お気に入り登録でパッと必要なものだけを注文。ネット限定のお得情報の通知も届きます。さらに、自宅でオンライン学習会にも参加でき、あなたの組合員活動をもっと豊かにしてくれることでしょう。

あら 便利!

- ログインした最初のページで、以前買った商品が出ます!(買い忘れ防止に!)
- 商品をタップすると「商品説明」「商品情報(食品表示など)」「利用者の評価・レビュー」も見ることができます。



あなたの注文はどのタイプ?

注文書で注文

商品案内「Sanbonsugi」を見ながら注文書に書き込んで供給日に提出。注文し忘れた時は「電話注文センター」に電話をして注文!



注文番号で注文

じっくり商品案内やカタログを見ながら、注文書に数量を書き込んで、それを最後に「とうとねっと」に入力!



Bさん



スマートフォンで注文

Webカタログ一覧からの見たいカタログから「注文番号」をタップ...あとは、数量をカートに入れるだけ。ちょっと時間が空いた時に検索してカートに入れておくと便利!

おまけ「@とうと」のご紹介

東都生協ホームページに新たに「@とうと」が加わりました。組合員活動のページや公式YouTube・Instagramも簡単に検索できるページです。

二次元コードをカメラの中央枠にかざす



1

注文も「とうとねっと」から。

- 「ログイン(※4)・利用登録」
- 「ようこそ▲▲▲▲様」
- 「企画回(●月●回)」をタップ。

※「次回から組合員コードの入力を省略する」に☑しておくと、パスワードの入力だけでOK。  
 (※4) ログイン: IDとパスワードを入力し、本人確認後にインターネット上のサービスが利用できる。

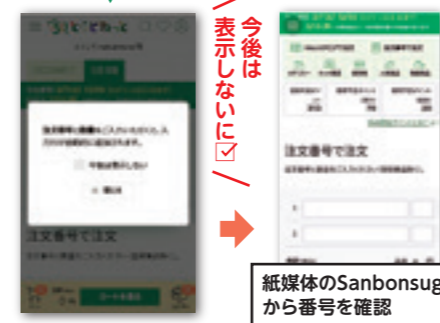


2

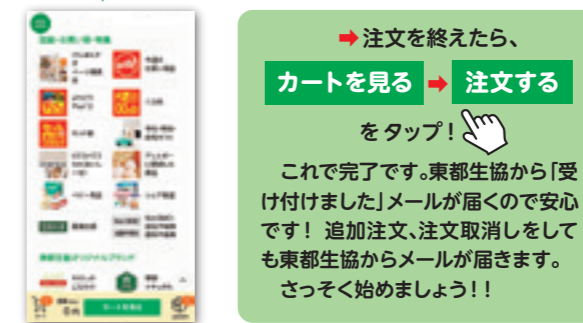
「注文方法」が出ます。「Webカタログで注文」「注文番号で注文」「カテゴリ」の中から選びましょう。他にも「ネット限定」「新登場」「人気商品」「登録商品」も確認できます。好きな方法で注文をしましょう!



注文番号で注文を選ぶと...



カテゴリを選ぶと...



「とうとねっと」画面、その他のアイコン

🔍 マークをタップすると「キーワード検索」ができる。

♥ マークをタップすると登録したお気に入り商品が検索できる。

👤 人のマークを押すとマイページに!



登録の変更などはマイページから! 「注文履歴」確認商品もマイページから! 「や」金額も確認できる!

さあ! 注文してみましよう!





A～Eの順に並べてできる言葉は？  
ヒント：今頃が旬。かぼちゃの仲間。

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

タテのカギ

- ② 戦争の〇〇痕、〇〇切り
- ④ 物言いがはっきりしない「〇〇〇〇なしヤベリ方」
- ⑥ 中途半端なこと。「〇〇〇〇な知識」では答えられない問題
- ⑨ 好運。「〇〇が回ってきた！」

ヨコのカギ

- ① 犬が〇〇向きや尾は東
- ② 古い洋館の壁に絡みついていたたりする植物。甲子園のシンボル？
- ③ 紫外線を守るためにできる色素。増えるとシミの原因に
- ⑤ 松明の読み方
- ⑦ 「大事な書類を誤って〇〇してしまった！」
- ⑧ 最近マイ〇〇を持たず、シェアする人が増加

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。

はがきて応募する場合は、  
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)
- あなたは絹ごし派？木綿派？豆腐の食べ方でお好きなメニューは？
- 「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。
- 各記事に関する感想や『MOGMOG』へのご意見、イラスト、写真など、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、  
「シヤクヤク」だよ  
締め切りは  
6月28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 インターネット注文サイトから「同じ商品をまた注文したい」というとき、注

文時に供給企画回は記されますが、今回で  
次回の商品検索だけでは目的の商品が見つ  
からない場合が多く、不便です。  
A 今回のご要望にすぐにお応えするのは  
難しい状況ですが、今、お役に立てる機能と  
しては、「お気に入り」登録があります。「お  
気に入り」に登録した商品は、注文できる  
(企画がある場合に「お気に入り商品」画面  
の「注文可能」一覧に表示されるというもの  
です。さらに「自動カートイン」設定をして  
おけば、ログインと同時に自動で買い物  
カートに入れることも可能なため、買い忘  
れの心配もありません。  
「お気に入り機能の使い方」  
◆商品表示画面では、商品の近く(または商  
品画像の隅)にある薄いグレーのハート  
マークか「お気に入り」ボタンをク  
リック(タップ)すると、「お気に入り商品」  
として登録されます。  
◆「どうとね」とでは、画面右上の「お気に  
入り」かハートマーク、も  
しくは左上の「三」メ  
ニューにある「お気に入り  
商品」をクリックする  
と「お気に入り商品」画面  
を見ることが出来ます。  
◆「お気に入り商品」画面では、「注文可能」  
(今週注文できる商品)、「注文不可」(現在の  
企画回では注文できない商品)、「すべ  
て表示」(お気に入り登録した商品全部  
に分かれて表示されます。  
◆「お気に入り商品」画面に表示されている  
商品は、「自動カートイン設定」ボタンを  
押すと、その後は注文できる企画回では  
必ず商品が買い物カートにセットされる  
ようになります。



① [https://www.tohto-coop.or.jp/recipe/weekly\\_recipe.html](https://www.tohto-coop.or.jp/recipe/weekly_recipe.html)

Q 「スマ注」では、今週届く予定の注文商  
品を確認したくても、配達済みの前週  
の商品内容が記載されます。企画回にひ  
付いた内容を表示してほしい。

A 「スマ注」は、「注文履歴」画面では過  
去の注文履歴をご覧になれ、「お届け明  
細書」画面では次週お届けする商品の確  
認が可能です。  
「注文履歴」の確認方法  
「スマ注」画面左下隅の「三」メ  
ニューをタップすると、マイページメ  
ニューから「注文履歴」をタップ。過  
去約10企画分の注文の履歴を確認でき  
ます。  
「お届け明細書」の確認方法  
同じく「三」メニューの「お届け明  
細書」をタップ。過去1年半程度のお  
届けの明細書が確認できます。  
ぜひお試しください。

こだわりの食べ方  
キャベツの好きな  
メニューを教えてください！

- 最近好きになりました。ロールキャベツやポトフを作ります。  
板橋区 山本 紀子
- ロールキャベツ、回鍋肉、サラダ、酢キャベツなど、生でも煮  
ても焼いても何でもOK。キャベツ大好き人間です。  
足立区 野菜大好き
- ざく切りキャベツ、1センチ幅のじゃがいもを油で軽く炒め、かぶ  
る程度の水、だし、しょうゆで強火で煮る。亡き母のレシピです。  
板橋区 みゆう
- 千切りキャベツを塩もみして軽く水気を絞り、レモン汁とオ  
リーブオイルであえるのがお気に入り！  
目黒区 こよる
- キャベツの葉を1枚ずつ風通しの良い所で半日干し、オ  
リーブオイル、ニンニク、タカの爪、アンチョビーで炒める。  
世田谷区 マユリンママ
- お好み焼きです。青ねぎと牛乳とコンソメで作ります！  
杉並区 杉並ラビエ
- とんかつ屋で育ったので、千切りキャベツが好きです。  
北区 ヒトモ

Q 「ごはんのヒント」を印刷できるよう  
になりませんか。

A 東都生協のWebサイト  
「ごはんのヒント」は、過去  
のものから最新版までご覧に  
なれ、印刷もできるレシピサ  
イトです。  
検索バーに①と入力し、エンタ  
ーキーを押すと最新のレシピが複数表  
示され、印刷キーをクリックすれば  
表示された全部のレシピが印刷され  
ます。一つのメニューを表示して印  
刷したい場合は、ページのタイトル  
バナー「ごはんのヒント」の右寄り  
にある「レシピ検索はこちら」ボタ  
ンをクリックして1つのメニューに  
絞り込み、印刷キーをクリック。一  
つのメニューだけを印刷すること  
ができます。  
なお、スマートフォン  
からは下記の二次元  
コードからの閲覧が便  
利です。



Q 「スマ注」では、今週届く予定の注文商  
品を確認したくても、配達済みの前週  
の商品内容が記載されます。企画回にひ  
付いた内容を表示してほしい。

A 「スマ注」は、「注文履歴」画面では過  
去の注文履歴をご覧になれ、「お届け明  
細書」画面では次週お届けする商品の確  
認が可能です。  
「注文履歴」の確認方法  
「スマ注」画面左下隅の「三」メ  
ニューをタップすると、マイページメ  
ニューから「注文履歴」をタップ。過  
去約10企画分の注文の履歴を確認でき  
ます。  
「お届け明細書」の確認方法  
同じく「三」メニューの「お届け明  
細書」をタップ。過去1年半程度のお  
届けの明細書が確認できます。  
ぜひお試しください。

あ た よ り し ょ う か い

- 「MOGMOG」、初めてじっくり読み、内容が豊富なので楽  
しく読ませていただきました。  
江戸川区 木口 慶子
- 親子参加型のイベントがとうれしいです。  
豊島区 中島 文江
- 3月・4月号の特集「72時間の壁」を読み、いろいろ見直さ  
ないといけない、と思いました。  
国分寺市 横山 正美
- 三浦の春キャベツは、柔らかいし、甘味があり大好きです。  
小金井市 レーズン
- 特集を参考に、災害時に備えカセットコンロを常備します。  
新宿区 ナナちゃん
- 環境問題や物価高、生産者の方の後継者問題などありますが、  
これからも安心して利用できる東都生協でください。  
川崎市 青木 麻美
- 地球や人に優しい東都生協の活動を応援しています。  
杉並区 水沼 真理子
- 「おしえてQ&A!」で最近気になっていた、たまごパックに  
ついてのANSWER、よく分かりました。  
品川区 野館 けい子
- パン、総菜、ジャムなど、なるべく手作りしています。化学  
調味料もなるべく使わず、ごみの減量もしています。  
町田市 野のすみれ
- 50周年、驚きました！より長く続くことを  
応援しています。  
大田区 ジャスミン
- 幼稚園児の娘に、ひな祭りのお弁  
当を作りました！  
文京区 岩野 由香

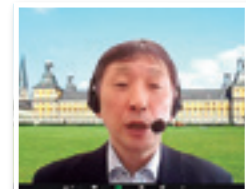


# MOGMOGレポート

## 「パパママ東京ぼうさい出前教室」に参加しよう!

2月11日 第7地域委員会

防災コンサルタントの木村正清さんを講師に、災害から子どもを守る防災知識や備えについてのZoom講座を開催。「パパママが自分の命を守れなければ、子どもの命は守れない。どこが危険か、ハザードマップなどを使い自分の目で確かめ、家族で話し合う。災害で冷静に対処できるよう、地域の防災訓練に参加して消火器などの使い方に慣れておく。避難所生活は子どもに大きなストレスになるので、おもちゃ・ゲーム・お菓子などを持ち出し袋(子どもを抱いて持っても動ける重さ)に準備しておく」など重要点が満載でした。パパママ世代は共助の担い手として地域でも大切な人材。いざという時に助け合う仲間を作っておくことも防災への備えであることを学びました。



防災は、心づもりが大切!

## 幸せを呼ぶサンキャッチャー作り

2月14日 田柄ブロック委員会

コロナ禍で心も沈みがち…何か気持ちりがパッと明るくなるようなことをしたい…そんなときに出合ったのがサンキャッチャー作り。講師は東都人材バンクの早水美紀さん。サンキャッチャーはクリスタルガラスや水晶・ビーズなどをひもやワイヤーでつなげ、窓辺に飾るインテリアです。太陽光で部屋の中にプリズムを作り出すこの風水アイテム、運気をupさせるのだからか。先生が見本を出すと、ワーッと歓声が!「難しそう?」でも意外と簡単。どんどんつないで個性豊かな作品が完成しました。今回の材料もロシアのウクライナ侵攻で入手困難になってきていると聞き、心が痛みます。キラキラ輝くサンキャッチャーの下で、世界中の人が幸せになれるように…。



## 食品添加物の基礎学習会 ~食品添加物と表示~

2月17日 商品委員会

食品添加物の歴史から、東都生協の食品添加物使用基準や食品表示法改正に沿った運用までを確認するオンライン学習会。東都生協は、国の基準で使用可能な既存の食品添加物をうのみにせず、日本生活協同組合連合会(日生協)の基準をベースとし、メーカーから資料も入手して「使用に懸念が生じる、不純物が多く使用量の管理が難しい」などを考慮した上で自主基準を設定。参加者からは「グルタミン酸Naは危険視しなくてもよいか」「日生協基準より東都生協は厳しいことが分かった」など、多くの質問・意見がありました。安全・安心で豊かな食の選択力を養うためにも、正しい知識を持つことが大切。商品委員会では、学習会などで今後も役立つ情報を発信していきます。

※商品に使用している食品添加物は、商品案内「Sanbonsugi」やインターネット注文サイト「とどとねっと」で確認できます(p.6参照)。



## 理事会報告 (抜粋)

- 〔2023年度第12回定例理事会〕2023年4月6日開催  
〔審議事項〕●組合員常任理事を除く全地区理事候補者推薦の件 ●「アイガモロボ応援隊!」募金振込の件 ●農業高校米応援金振込の件
- 〔報告事項〕●福祉政策2025(基)へ2023年度推進計画確認の件 ●「私たちの願い」発行の件 ●監事(公)からの監事監査規則一部改正に関する報告(公) 他
- 〔2023年度第13回定例理事会〕2023年4月20日開催  
〔審議事項〕●第49回通常総代会議案書確認の件(その1) ●特定監事に提出する決算関係書類および事業報告書の報告の件 ●第49回通常総代会における組合員除名の件 ●第49回通常総代会議案 役員報酬の上限確認の件 ●酪農支援「もーもーほさん」の千葉北部酪農協への寄付金支出の件 他
- 〔報告事項〕●第49回通常総代会役員選挙の立候補届出に関する件 ●2022年度監事推薦委員会の推薦結果報告の件 ●2022年度環境管理活動の報告に関する件 ●子会社および関連会社等に関する報告 ●連合会への理事選出等に関する対応の件 他

### 3月のわたしたち

2023年3月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	256,310人	[99.7%]
加入	7,047人	[94.5%]
脱退	7,917人	[86.4%]
総事業高	34,558,096千円	[95.1%]
共同購入事業	33,155,109千円	
弁当配食事業	380,587千円	
生活文化事業	205,561千円	
生活支援事業	66,726千円	
その他事業	750,112千円	
出資金	6,612,273千円	[100.9%]
1人あたりの出資金	25,798円	[101.2%]
1人あたりの利用高	6,250円	[99.2%]

今後の理事会日程(予定) 6月5日(木)・6月22日(木)



お問い合わせ 【ほっとはんど事務局】 電話 03-5374-4748 受付時間:月曜～金曜午前9時～午後4時30分

「ほっとはんど」は、困った時に組合員同士が対等な立場でくらしを助け合う会です。まずは、ほっとはんど事務局までお問い合わせください。



- ★年会費は1,000円です。登録時に、商品代金と共に引き落とします。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。
- ★保育、送迎、掃除、洗濯、炊事、外出の付添い、話し相手、代筆などの普段のくらしの家事援助など、1日1～4時間の活動を行います。
- ★援助を受ける会員は援助する会員に、活動費と交通費実費を当日直接支払います。

〇1時間分活動費(事務費は後日、会に入金します)

月曜～金曜	午前9時～午後5時	850円(うち50円は事務費)
月曜～金曜	午前8時～午前9時、午後5時～午後6時	1,000円(うち100円は事務費)
土曜	午前9時～午後5時	1,000円(うち100円は事務費)



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。

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

※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
	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。

## 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、特にことわりのない限り、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せん。

- ※商品のお届けがあったときの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工されます。
- ※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

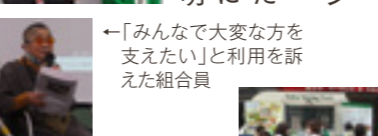


## 緊急集会開催 酪農・畜産の史上最大の危機「みんなdeミーティング」

4月22日(土)

北海道から鹿児島までの酪農・畜産生産者など7人のリレートークの一人目は千葉北部酪農農業協同組合員の鈴木耕太郎さん。2019年に新規就農し、昨年11月に廃業された経緯が報告されました。これ以上借金を抱えることはできず苦渋の判断だった。先の見えない中で頑張っている仲間たちのために多くの人に伝えたいと酪農家の窮状を訴えました。

川名組合員理事と足立センター・森本センター長から、酪農・畜産経営危機の打開に向けた支援募金への取り組み、国に緊急支援対策等を求める声明文が読み上げられ、会場から賛同する拍手が鳴り響きました。



←「みんなで大変な方を支えたい」と利用を訴えた組合員  
→試食イベント車「みんなで食べて応援」アビール(有楽町 東京交通会館にて)

### 酪農・畜産における経営危機の主な報告内容

- ◆酪農: 副収入である子牛の販売価格暴落(2022年秋)
- ◆肉牛: 素牛(生後2カ月の子牛)価格上昇(2022年夏まで)
- ◆養豚: 建築費の高騰により設備投資が困難
- ◆養鶏: 鶏卵: 鳥インフルエンザの多発

※酪農・畜産の産直産地支援募金は1口200円で9月29日(金)まで受付中です。

# 食の未来づくり運動

私の宣言

食の未来づくりのためには、残さず食べる…です。(横浜市 中川 貴博)

- 1 食料自給率の向上
- 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
- 3 持続可能な社会に向けて

## 食料安全保障の危機



## ～食、農、命を守るために私たちにできること～

商品委員会、組合員活動推進グループ主催によるオンライン学習会が3月2日に開催され、187人の参加者を得て、今直面している食料安全保障の危機について学びました。

講師の鈴木宣弘・東京大学大学院教授、専門は農業経済学



### ウクライナ危機で激化する食料争奪戦

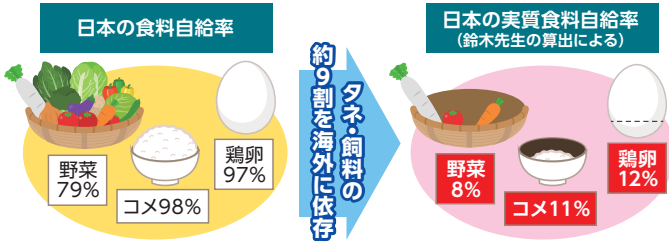
コロナ禍による経済活動の停滞、中国など特定国による「爆買い」、異常気象、ロシアのウクライナ侵攻などにより、小麦をはじめとする穀物、原油、化学肥料の原料価格が増幅され、食料や生産資材の調達がますます難しくなっています。

現状では化学肥料も種の採取も海外依存なので、日本の実質自給率は10%。鈴木先生が最悪のケースを想定した試算によると2035年には、米10%、野菜4%、牛乳12%、卵、肉などは、ほとんど食べられなくなるのではないかとのことです。

### 生協のシステムは、国内循環型農業のムーブメント

ここ数カ月、多くの生活必需品における値上げが続いていますが、農産物の生産過程でかかるコスト上昇分の多くが、値上げに反映されていないのが現状です。東都生協のような、生産者のコストを考慮した価格で買う活動「産直の生協」が、より大きな運動となることが求められています。消費者が産地を訪問し、生産者とながら、実情を知って買い支えることで生産コスト上昇にあえぐ農家の応援になります。

学習会の最後に、鈴木先生から「生産者と消費者がみんなで作って、みんなで食べる活動を強化し、一緒に頑張りましょう！」と熱いメッセージが送られました。



「食料自給率が低下した状況では、有事に国民のいのちを守れない。農家を守る政策こそが防衛費増強よりも重要な安全保障だ」と警鐘を鳴らしています。

日本の食料自給率(2021年農林水産省公表)と鈴木先生算出による実質食料自給率(イラストはイメージ)

## 日常に取り入れられる防災のおはなし ～知って得するアウトドアスキル～

### 「東日本大震災3.11を忘れない2023」

東都生協では東日本大震災後、さまざまな形で被災地の支援を続け、災害に対する意識を高めています。その一環として3月4日、51人(オンライン46人/さんぼんすぎセンター会場5人)の参加者を得て、毎日の生活をアウトドア仕様にする事で、いざという時のための備えができることを学びました。



講師のアウトドア防災ガイド、あんどりす氏

### 防水対策

寒さ対策のためには、濡れない(蒸れない)素材の服を普段から身に付けておきましょう。濡れると、気化熱により体温を奪います。普段から濡らしたくないものを防水バックなどに入れておくものお勧め!



### アウトドアグッズの利用

災害時、避難所での避難やテント泊、車中泊などに備え、アウトドア用の「断熱マット(座布団サイズ)」を普段から持ち歩きましょう。断熱マットは中に空気をため込むので、冬場は椅子や雪の上などに座る際の冷えを、夏場は熱くなったアスファルトなどに座る際の暑さを防止することができます。

注)車中泊を災害時初めて実施するとエコノミー症候群などのリスクがあります。

### 地震にどう備えるか

震度6強の地震が発生すると体が飛ばされるほど揺れるため、冷静な判断ができません。また、震度6以上の地震が起こると、「72時間一斉帰宅抑制」の実施が基本原則となります。普段から「その時、どうするか」を考えておく必要があります。

- 事前対策** ①耐震化 ②家具を減らす ③配置工夫 ④転倒等防止

- 地震直後** ①安全な場所で身を守る ②職場などが安全であればその場にとどまる ③移動中であれば避難できる一時滞在施設を事前に確認

また、地震の揺れが大きい場合だけでなく、小さくても長く続く場合は、津波の危険があります。すぐにできるだけ高い所へ避難をしましょう。

アウトドアスキルを普段の生活に取り入れることで、災害時に役に立てることがたくさんあるというお話はとても勉強になりました。

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

今月の表紙:サイズ選別前的大豆をすくう(有)須黒食品三代目須黒亮吉社長の手



お問い合わせ  
共同購入事業部 組合員活動推進グループ  
☎ 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

今月のつづき

東都生協50周年へのメッセージをつづやきます!夫の転勤で東京での生活が始まり、まずは私の友達づくりから...と、東都生協の共同購入班に入りました。子どもたちの年齢も大体同じで、子育ても楽しい時代でした。八千代牛乳で育った娘も今ではママになり、娘宅の冷蔵庫内に八千代牛乳を見つけるとうれしくなる「ばんば」なのでした。(Y.K.)