

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2023
No.470



10

次回 11・12月合併号は11月6日からの配付です

特集
わたしも、あなたも、一緒に！
「東都生協のファン」を
増やそう！

今年の秋も！
新潟・弥彦村から
コシヒカリをお届け♪

今月の産地・
メーカー

J A新潟かがやき

MOGMOGレシピ

具たくさんがおいしい！

新潟の郷土料理「のっぺい汁」



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

今年の秋も！ 新潟・弥彦村から コシヒカリをお届け♪



つやつやと輝く新米の一粒一粒に、思わず心が躍る季節がやってきました。
米産地の中から、今年「JA新潟かがやき」をご紹介します。
土壌と水に恵まれた環境で育った、安全・安心な産直米を生産しています。
ふっくらと炊き上げれば、食べる人の心も満たしてくれます。



どうして、おいしい米が育つの？

新潟県のほぼ中央に位置する弥彦村は、村の西側には弥彦山が、麓には弥彦神社があります。弥彦山麓にあるため、西日がさえぎられて日陰になり、日中と夜の寒暖差が激しくなります。また、栄養豊富な山水が流れ込み、雨風の影響を受けにくいなど、米がおいしくなる条件が揃った地で育つのが「新潟コシヒカリ（弥彦）」なのです。
栽培区分としては「東都みのり」と「東都わかば」があり、両方を取り扱っています。「東都わかば」区分の生産者は45人。生産量は毎年750tほどです。



こだわりの栽培法でもっとおいしく？

新潟県産のコシヒカリは独特の粘りと香りがあるのが大きな特徴です。「新潟コシヒカリ（弥彦）」ではさらに化学肥料や農薬の使用量を減らす栽培方法に力を入れています。
「東都わかば」区分は化学合成農薬と化学肥料を慣行栽培の概ね50%以上を削減しています。有機肥料を使用することにより土壌の保肥力・保水力・通気性が向上。栄養素の利用効率が高まり食味が上がります。
「東都みのり」区分は化学合成農薬・化学肥料を全く使用しないコシヒカリで、栽培が非常に難しく、通常栽培よりも手間がかかる貴重な米です。2人の個人農家と4軒の法人で生産量も24tほどです。

雑草対策に「アイガモロボ」発進！

化学合成農薬・化学肥料を使わない「東都みのり」の栽培では、一番重要なポイントは、「いかにして雑草の対策をするか」です。慣行栽培では除草作業は除草剤を使用しています。しかし、「東都みのり」では除草剤は使えません。除草作業は高齢化、担い手不足の中、生産者の負担がとて大きい作業となっています。産地では今年、生産者の村越輝虎さんがアイガモロボ（※）を導入し、除草作業軽減に取り組みました。
「アイガモロボ」を使用することにより、雑草の発生を抑え、土中に酸素を送ることができ、ため、稲の根っこが発達し、より水分や肥料成分を吸収しやすくなるのです。

「東都みのり」の「新潟コシヒカリ(弥彦)」

無洗米新潟コシヒカリ(弥彦) 5kg
2022年産
通常価格:4,100円(税込4,428円)
企画:不定期

新米は11月より企画予定です！

「東都みのり」のコシヒカリを作り続ける大ベテラン。

生産の難しい「東都みのり」の「新潟コシヒカリ(弥彦)」、それを25年以上作り続けているのが村越輝虎さんです。村越さんは、米作りに60年以上携わってきた大ベテランの生産者。今年で80歳ですが、元気に農業を続けています。

東都生協では、当時新潟県産のコシヒカリの取り扱いがなく、卸会社の紹介で取り引きが始まったのが1997年の秋のこと。当時の担当が小侯職員でした。以降、現在に至るまで、試行錯誤を繰り返して、双方で納得のいく米づくりに重ねてきました。

これまで積んできた経験を生かし、おいしい米作りを続ける村越さんですが、「アイガモロボ」などの新しい技術もいち早く取り入れ、駆使して栽培に取り組んでいます。

2023年産の「東都みのり」「東都わかば」は、9月の上旬頃には黄金色の稲になり、9月中旬には収穫となる



村越さんの田んぼでも「アイガモロボ」活躍中



生産者代表 村越輝虎さん

弥彦山をバックに米担当の小侯職員も一緒に

7月時点での生育状況は、遅い梅雨による雨の影響でやや丈が高く稲の倒伏が心配ですが葉が青々とし、梅雨明け後の日差しを浴びて栄養を蓄えています。
ご飯のおともとしては、焼



東京スカイツリーと同じ高さの弥彦山(634m)

弥彦村(大鳥居)

き鮭やいくら(新潟県では村上市が名産です)など、塩気のあるもの。お漬物と一緒にシンプルに食べるのもおすすめです。
弥彦村で作られる「東都みのり」のコシヒカリや「東都わかば」は、弥彦の風土や生産者の数々の苦労があって組合員のみなさんにお届けできています。
「JA弥彦村」から「JA越後中央」に、2022年に「JA新潟かがやき」と名称が変わり、規模も大きくなりましたが、お付き合いは変わらず続いています。名前は変わっても、東都生協と弥彦村とのつながりは変わりません。

MOGMOGLEシピ 25分

貝だくさんおいしい！
新潟の郷土料理「のっぺい汁」

材料と下ごしらえ(2人分)

- 里いも(皮をむき拍子木切り)…300g
- 乾しいたけ(湯に30分以上ひたしてから千切り)…2枚
- 板こんにやく(下ゆでし、拍子木切り)…1/2枚
- にんじん(拍子木切り)…60g
- みず菜(2cmに切る)…1/2株
- いくらしょうゆ漬け…40g 水…650ml

A [しょうゆ…小さじ4 mirin…小さじ1
塩…小さじ1/4

B [削りかつお…20g
煮干しりこ(はらわたを除き、割く)…10g
昆布(昆布の横に切り込みを入れる)…8g

作り方

- 鍋にBと水を入れ、30分以上室温に置いた後、微沸騰の状態ですら30分以上火にかけて、Bを取り除く。
- (1)にAを入れ、乾しいたけとその戻し汁・こんにやく・にんじんを入れ、中火にかける。沸騰したら里いもを入れ、再び沸騰してきたら、ふたをして弱火で10分煮る。
- (2)をふたをしたまま冷ます。食べる直前に弱火で温め直し、器に盛り付け、みず菜・いくらを散らす。

colum アイガモロボとは

自然エネルギー(ソーラーパネルとバッテリー)を動力に、搭載したGPS(衛星測位システム)で自分の位置を確認しながらアプリにあらかじめ登録した田んぼを自動走行します。特殊なスクレーパーが田の泥をかき回して田んぼを濁らし、光合成に必要な太陽の光を遮断することで抑草します。

小さなことから～あなたスタイルで「仲間づくり」

仲間づくりに一番大切なのは、
皆さんからの情報です！

あなたの周りの地域の情報を知らせるよ

例えば・・・

- 近くに新築マンション・戸建てが建ったよ
- 小さな子どもがいるファミリーが引っ越してきたよ
- 赤ちゃんが生まれたおうちがあるよ
- 近所に親子で遊ぶ公園があるよ

左のようなメモを付けて供給担当者または注文書を入れる緑の袋（注文書・提出書類回収袋）に入れて東都生協にお知らせください。



緑の袋

仲間づくりの情報です。

- 「〇〇公園さくらまつり」が4月8～9日（土・日）に開催予定
- 〇〇駅の近くで何軒か家を建てています。
- 友人が東都生協に興味をもって来ています。どうしたらいい？
- 近所のお家や団地のポストにチラシくらいなら入れられそうです。

東都 花子

情報は、メモ書きでもOKです。

広がってます。1坪スペースでできる仲間づくり♪

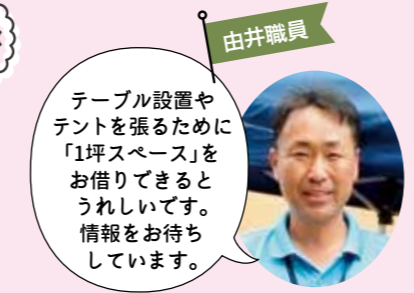


組合員の皆さんからの情報で、いろいろな場所で開催しています。

組合員の自宅や軒先、店舗などをお借りして、東都生協の野菜や果物を紹介しています。



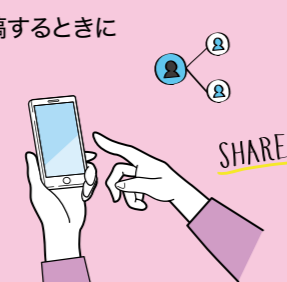
東都生協です。産直のお野菜と果物を持ってきました！ご覧ください！



SNSのハッシュタグで♪

- ★ お気に入り商品の料理の写真やレシピを投稿するときに「#東都生協」「#東都生協ごちそうさま」などを付けて発信したりする
- ★ 東都生協の企画やイベントの情報を「#東都生協」「#東都生協ごちそうさま」などを付けて発信したりする

他にもこんなこと



LINEやメールで♪

★ お友達に「東都生協」を知ってもらおうお知らせをする

イベントや企画への参加で♪

- ★ 参加したイベントや企画のことをお友達に話してみる
- ★ 参加した感想をSNSで発信してみる
- ★ お友達を東都生協の企画に誘って参加する
- ★ 各地域委員会が発信するInstagramをチェックする



1歳未満のお子さんがある方に「MOGMOGポーチ」をプレゼント♪

「MOGMOGポーチ」は、赤ちゃんのいる方に喜ばれる子育て世代へのプレゼントです。東都生協を知っていただくきっかけになればと用意しました。



お申し込みはこちらから



東都生協ホームページからも申し込めます！



仲間づくりボランティア参加報告

7月2日(日)「芦花公園 花の丘フェスタ」を取材してきました♪

この日が仲間づくりボランティアデビューの久保幸枝さんと飯間善子さんに密着取材。猛暑でゆっくり説明できず、当日加入はありませんでしたが、後日2人の加入がありました！

今日は、どんな野菜と果物が並んでいるのかな？卵や調味料、飲料もあるのね。



(左)久保幸枝さん & (右)飯間善子さん



商品販売テントと「東都生協の紹介＆試食」スペースを確認！



この日は、木陰で東都生協の紹介を聞きながら「タマゴプリン」を試食中！



商品の細かい説明はできないけど、いつも食べてるから、おいしい食べ方なら紹介できるわ！



参加者の声

- 🗨️ **初めてのお手伝いは、疲れませんでしたか？**
 - ・「楽しかった。また、参加したい。」
 - ・「立ちっぱなしでも、疲れなかった。」
- 🗨️ **イベントに参加しての感想を教えてください。**
 - ・「東都生協知らない人が多いけれど、トラックは見たことがあると言ってくれる人がいた。もっと知ってほしいですね。」
 - ・「お天気で人がたくさん来て良かった。野菜の試食もできると、おいしさを知ってもらえるかも。」
- 🗨️ **これから仲間づくりに参加する組合員へ一言、お願いします。**
 - ・「初めての方でも、できますよ！」
 - ・「若い人にも参加してもらいたい！」
 - ・「参加することで、東都生協のことも、仲間づくりのことも勉強になります！」



お手伝いをしたら、フルーツセットをいただいたちゃいました。うれしいです。

Webでカンタンお友達紹介

紹介から申し込みまで全てWebで完結！

<https://www.tohto-coop.or.jp/friends/>

二次元コードを読み込んでね



組合員のあなたがすること

1. 情報を入力して、「お友だち紹介コード」を取得
2. あなた専用の「紹介コード」と「紹介用URL」を取得！あなたから→お友だちに紹介用URLをLINEやメールで伝える

お友達が加入すると
利用代金から

3,000円
お値引き 😊



あなた

3,000円
お値引き 😊

さらに

26週間連続で
個配手数料が無料！



お友達

お友達がすること

紹介用URLから加入の申し込み



誰もが安心して暮らせる社会のために /
未来につなぐ募金

組合員の思いがこもった募金を**東都生協の商品**に換えてお届けしています。

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指す活動(団体)を応援、助成を行っています。きっかけは、地域のフードバンク団体で活動している組合員からの「東都生協の安全・安心な食べ物を届けたい」という声でした。2017年12月から募金開始、2018年4月から助成を始めています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。

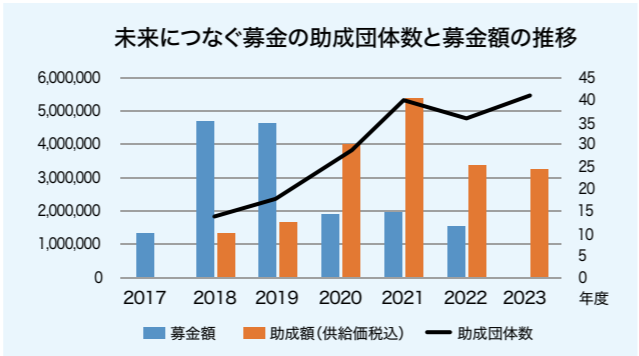
2018年度からのべ129団体に約1,570万円分の商品を提供しました。コロナ禍で、助成登録を希望する団体は増える一方なのに対して、募金額が追いつかないのが現状です。今年度はフードバンクや子ども食堂・多世代食堂、学習支援など41団体に328万円分を上限とした商品を提供します。

2000円から
支援
できます

募金方法
 注文書の特別企画注文欄の「商品(申込)番号」に**[365920]**の**6桁番号**を記入し、「数量」欄に**募金の口数**を記入してください。
 1口200円です。

※とうとねっと、スマートフォン用注文アプリ「スマ注」、FAX専用注文書、電話注文でも募金ができます。

thank You!



今号から東都生協「未来につなぐ募金」助成団体を毎回紹介します。**あなたも募金で応援してみませんか。**



団体名 子どものたまり場すこやかひろば

設立 2019年3月
代表者 小林 守さん
活動拠点 立川市
活動内容 子ども食堂、パントリー (食材配付)+お弁当、学習支援

メンバー 青少年健全育成委員、主任児童委員、民生委員・児童委員、元教員、東都生協組合員、地域住民、他
ボランティアの受け入れ あり
広報ツール ホームページ、公式LINEアカウント

助成団体紹介
Vol. 01

季節感のある食材を使い、子どもが喜ぶメニューを毎月1回提供♪

訪れたのは7月9日(日)。朝から30度を超える猛暑日の中、会場の立川市羽衣中央会館に集まったメンバーの皆さんは9時半から仕込みを始め、2時間でキーマカレー50食分のお弁当が完成。この日は大学生のボランティアも参加し、「料理の練習にもなる」と楽しそうでした。

立川市社会福祉協議会主催のシンポジウムをきっかけに集まった人々が準備委員会を立ち上げ、2019年に誕生。準備委員会メンバーに東都生協組合員の小林公子さんがいたことで、申請につながりました。

コロナ禍で子ども食堂の開催ができなかった時期は、パントリーを実施。パントリーでつながった世帯の方は、食堂を再開してもお弁当を持ち帰る人が多く、本来の目的である参加者同士の交流に結びつかないという課題もあるそうです。

民生委員の平澤節子さんからは「手がかかって大変そうなお子さんも、その子なりの成長を認めて声掛けすると、お母さんがにこやかになって帰っていきます。」と活動の意義を伺いました。

さりげない声掛けが、子育てと生活に追われるお母さんの安らぎとなり、子育て家庭と地域の温かな交流の場となっています。こうした地域の居場所をみんなで応援していきましょう。



「早めに食べてね〜シール」を貼って食中毒の注意喚起



キーマカレーは「食材を細かく刻んでね」と声掛け



近所にある児童館から指導員と小学生も一緒にランチ



フードバンク提供の食品

こんにちは。秋らしくなったので、今日はLINEではなく、手紙で失礼します。
 先日のヨガの企画、誘って良かった!
 あの時、私のおすすめ商品を一気に喋りすぎて、攻めすぎかも?!
 と思っていたので、その後に加わってくれてうれしかったです。
 これからは企画と一緒に参加できるし、おいしい商品があったら
 お互い教え合おうね。楽しみ~♪
 今回、組合員の仲間になってくれてありがとう。心強いな。
 自宅に届く東都生協の商品を週1回購入することで日本の
 農業(生産者)の応援になるんだよ。ちなみに東都生協では産地や
 メーカーに訪問する機会もあって、産地で収穫体験をしたり、商品の製造
 過程を知ったりすると商品案内Sanbonsugi(さんぼんすぎ)を見る目が
 変わって楽しくなるよ。
 推しの産地・メーカーができて、次回掲載回をチェックするようになるしね。
 これってなんだか私の好きなサッカーに似てるかも!
 普段はテレビの前で応援するように商品を自宅から購入して、
 時々サッカー場に行くように産地・メーカー交流訪問の現地で応援。
 チームの推しの選手はお気に入り商品。あっ、私、東都生協で
 サポーター登録してた。ということは、根っからのサポーター気質?!
 そうだ、「仲間づくりボランティア」という制度があって、地域のイベント
 会場で宣伝のお手伝いもできるよ。交通費支給でフルーツセットが
 お土産なんだって。
 やる時は一緒にやりたいね。その時は声を掛けさせてもらいます。
 では、お礼まで。

「仲間づくり」をする
 本当の理由
 ~なぜ、今なの?~

《その理由、それは...》
 あなたは東都生協のお気に入り商品がいくつありますか? その好きな商品がいつでも手に入り、食卓の安全・安心が支えられている、これは日常生活の幸せの一つであり、組合員の利用「買い支え」が基礎となっています。

首都圏の生協は転居率が高いため、組合員数の自然減は避けられませんが、この基礎の土台が広がれば、おいしい物を届けようとする生産者・メーカーへの持続した応援になり、低い食料自給率を向上させ、日本の農業を守ることに繋がります。

ぜひ、あなたのできる形で東都生協の仲間を増やす取り組みに参加してみませんか?

週1回の「共同購入」の広がり、確実に日本の農業の未来につながります。

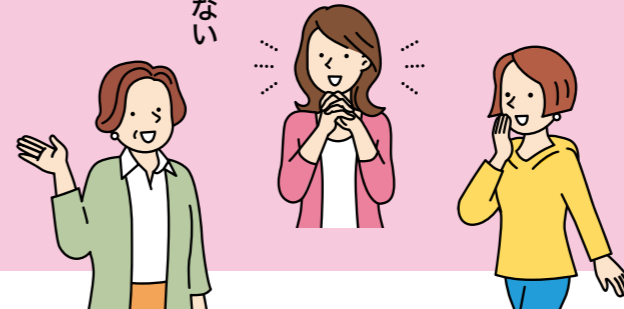


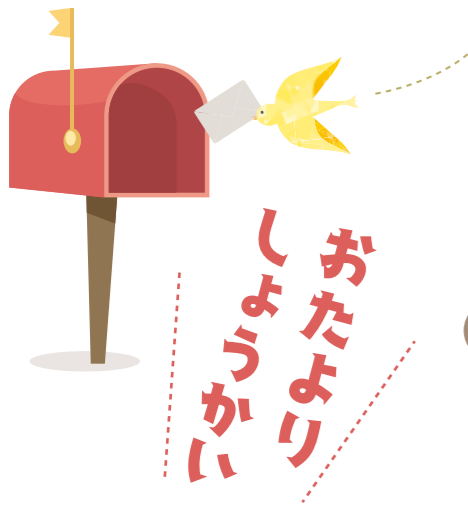
仲間づくりボランティアに登録しませんか?



東都生協ホームページのトップページ画面より、「仲間づくりボランティア」の登録ができるようになりました。

自分の好きなものを応援すること、感動を人に伝えることって、楽しいですよ。
 「東都生協のファンを増やそう!」とは、あなたが大好きな東都生協のモノ・サービス・ヒトの「推し活」です。
 宅配の利便性、安全・安心な食べもの、それだけでない「産直」の東都生協でしか得られない「食と農をつなぐ感動体験」を自分の言葉で伝えられるのは、組合員のあなた!
 仲間づくりボランティア、インターネット(メールやSNS)、口コミ、あなたらしいやり方で、「東都生協ファン」の輪を広げましょう。





私 が組合員になったのは1985年。以来、ずっとお世話になってきました。すっかり忘れていましたが、購入代金を封筒に入れて班長さんにお届けしていたことを思い出しました。 中野区 きんぴか

半 世紀の記事を辿っていくと、それぞれの時代、社会背景と食卓の風景が目に見えられました。 中央区 Jena

50 周年特集がとても興味深かったです。読みやすかったです。 相模原市 ちょこれ

東 都生協だよりの第1号の表紙を鮮烈に思い出しました。これからも消費者教育、学びの場として頑張ってください。 八王子市 nansi

50 周年おめでとうございます。表紙で歴史も感じられて良かったです。 川口市 こうちゃん

久 しぶりに4コマ漫画「How to とと子さん」を見つけて懐かしかった。本当に変わってない！とうれしかったです。 青梅市 ままち

50 周年おめでとうございます。歴史がある取り組みがよくわかりました！ 杉並区 あっちゃん

歴 代の組合員、職員の方々の言葉に温かみがありました。 板橋区 永井英里

娘 を妊娠中に東都生協を始めもうすぐ28年になります。八郷のお米作りや今はなき「産直の家」に泊まってバーベキューをしたのもいい思い出です。 三鷹市 COCOママ

加 入してまだ日が浅いので、50年の歴史があることに驚きました。他の生協では国産にこだわらない傾向が出てきたのに、東都生協では初心を忘れずに頑張っているのがとても頼もしいですね。商品を利用し応援していきたいと思えます。 練馬区 大野郁子

東 都生協の生産者と消費者を繋ぐ活動を、これからも応援していきたいです。 練馬区 ぱすてる

おたよりで寄せられた「東都坂利さんの手延素麺」(7・8月号)のアレンジレシピです。

- シソや新生姜の甘酢漬け、オクラなどを細かくした薬味をたっぷりかけていただきます。プチトマトとシソ、ツナ缶をオイルごとかけて、パスタ風にします。 世田谷区 めいぶる
- そうめんは大好きで一年を通して食べています。納豆やオクラなど、ネバネバの食材をのせて食べると、食欲がなない日でも美味しく食べられます。 目黒区 Tiara
- 菜味ときゅうりの千切り、そしてかき揚げをおかずを食べます。 荒川区 湖崎直子
- 錦糸卵と干し椎茸を甘辛く煮たものとネギ、茗荷、生姜をいただきます。 新宿区 やまちゃん
- 九条ねぎ、おくら、納豆、うずら卵で、ネバネバとろ〜りいただくのが好きです。肉や野菜で冷しゃぶサラダ風にごまだれでいただいてもおいしいです。 町田市 きゅっきゅ
- 麺つゆ、豆乳、すりごま、ピリ辛オイルでよくいただきます。生春巻きの時の春雨の代わりにします。 狛江市 もこ



組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 「おかずキット」は材料の無駄がでないで、気に入って購入しています。冷蔵のキットの日持ちをもう少し長くするのは難しいのでしょうか？

A 「おかずキット」の消費期限は、商品ごとの衛生検査を経て、製造から安全に食べられる日数を設定しています。そのため、冷蔵の「おかずキット」については、「お届け日含め2日」の商品が大半です。「お届け日含め3日」の商品は以下の11品目となります。

【商品名と企画頻度】

- 「白湯水餃子スープ(国産きくらげ入り)」:月1回
- 「パイオン水餃子スープ」:2カ月に1回
- 「野菜と食べる!さっぱり水餃子」:夏場中心に月1回(6月~9月ごろ)
- 「ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め」:月1回
- 「野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め」:月1回
- 「ふわふわ豆腐団子とほうれん草の彩りスープ」:2カ月に1回
- 「ぶりあら大根(糖しぼり大根付き)」:月1回
- 「3種の茸が入ったガーリックスープ餃子」:2カ月に1回
- 「清湯あんかけ餃子」:冬場中心に月1回(10月~3月ごろ)
- 「つくねだんこの甘辛煮(糖しぼり大根付き)」:月1回(10月~5月ごろ)
- 「白髪ねぎで食べる!もつ煮込み」:2カ月に1回



白湯水餃子スープ

「お届け日含め3日」の品ぞろえを増やすとともに、メーカーとも連携し、消費期限の長い製品の製造に対応できる衛生レベルを高度化した製造ラインの設置を検討していきます。

Q 「おかずキット」を利用していますが、掲載商品の約半数が炒め物で食材もよく似ています。もう少し変化のあるラインアップをお願いします。

A 「おかずキット」は、手間なく、おいしい、時短ごはんをお届けするをコンセプトに開発し、東都生協ならではの産直・国産の食材を中心に、化学調味料など不要な

添加物を使わず、管理栄養士が監修したメニューもそろえています。セット内容は「下処理済み食材+調味だれ+レシピ」で提供しています。

別添の調味だれは、化学調味料不使用の独自の調味だれを使っています(一部他生協と共通のたれを使用)が、メーカーの製造ロットが大きく、新規商品開発の制約となっています。そのため、1つの調味だれに対して、別の食材を組み合わせて、品ぞろえを増やしています。また、炒め物を中心となるため、ある程度日持ちし、炒め調理に適した野菜が多くなっています。

今年度、商品部内に商品開発のチームを発足し、「おかずキット」を重点テーマとして開発に取り組んでいます。今後ご意見やご指摘をお聞きしながら、よりよい商品を提供できるよう努めていきます。



「おかずキット」商品開発試食の様子

Q 「登録商品」の中に、取り消しをしないと「自動継続」になる商品があります。もっと利用者に寄り添った企画をお願いします。

A 登録商品の中で自動継続の商品は、畜産品の「秋川牧園若鶏」「北海道放牧豚」「北里八雲牛」、農産品の「百年トマト」です。この4商品は、自動継続でなかった頃は注文忘れなどがあり、自動継続を望む声が多く寄せられたことから、現在の自動継続の対応に変更となりました。1サイクルが終了する前月に商品案内(説明文を赤字で案内)や、「北海道ほうぼくとん通信」など商品に添付するお知らせで「定期お届け終了」と「自動継続」の案内をしています。上限数に達していない畜産品については、年に2回、追加で募集をしています。

野菜と果物には登録商品がたくさんありますが、自動継続は「百年トマト」のみで、それ以外は1サイクルごとに新規募集をしています。

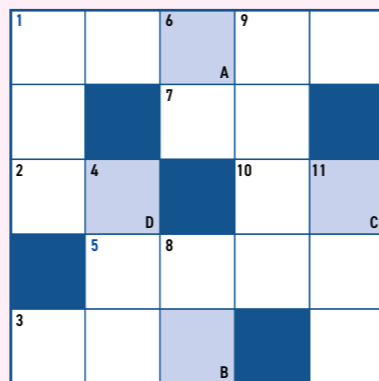
東都生協の野菜と果物は、いずれも抽選数や作付け数を超えるほどの人気商品です。自動継続にしてしまうと、新規の人が利用できなくなることから、原則として自動継続の対応を取っていません。

このように商品の特性と組合員の要望によって、新規募集対応か自動継続対応かの判断をしていることをご理解ください。

MOGMOG

A~Dの順に並べてできる言葉は？

ヒント：天高し



- ① 世界三大珍味はトリュフとキャビアと？
- ② 「呉」と書く、広島県の市
- ③ 誕生日に食べるスイーツ
- ④ 芸能人。マルチ○○○○
- ⑤ 剣道でかぶる防具
- ⑥ 赤い汗をかくという動物



正解者から抽選で、10人に、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、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、右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)
- ご飯に合うおかずを教えてください。新米の時期はどんなおかずで楽しめますか？
- 「食の未来づくり運動」のため「私にできること」「私の宣言」を教えてください。
- リニューアルした「MOGMOG」へ感想やご意見、イラストや写真など、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いません。

締め切りは10月25日(水)の消印まで有効。



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

2023年6月のNO₂(二酸化窒素)測定結果

東都生協は「身近なところの空気を実際に測ってみて、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よいのか?」を考えていただくことを目的に1988年からNO₂(二酸化窒素)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ほか、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しています。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。

測定日時 2023年6月1日(木)午後6時~6月2日(金)午後6時
※前後2時間を有効とする
天気 6月1日(曇り) 平均風速: 3.9m/S
6月2日(雨) 平均風速: 3.9m/S

測定規模
・参加人数: 217人
・カプセル配布数: 248個
・カプセルの返却数と回収率: 235個(94.8%)
・有効とした測定数と回収率: 188個(75.8%)

測定結果 今回の全体平均濃度は、0.011ppmでした。過去5年間に測定した6月の平均濃度(0.017ppm)と比べて低い値になりました。

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0.014ppm、住宅地は0.009ppm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。

地域別の測定結果

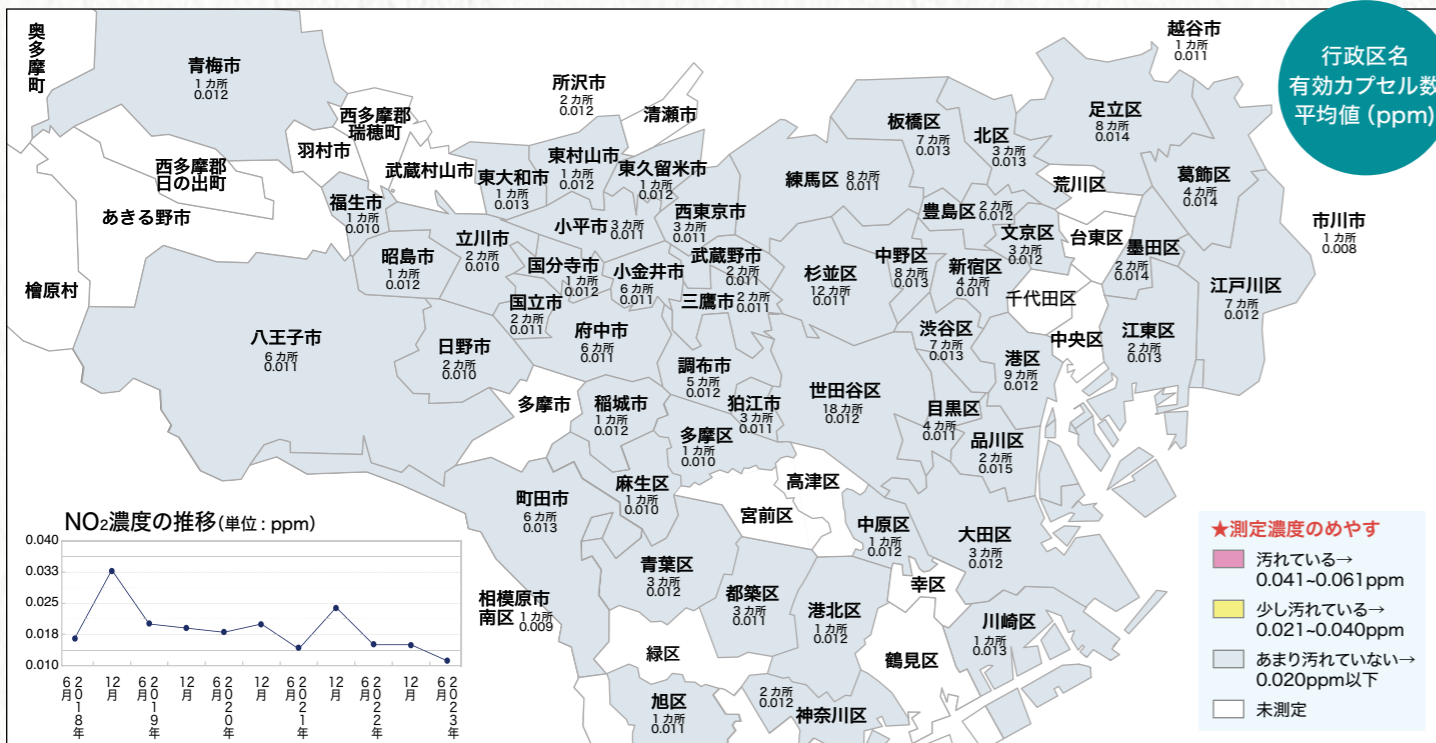
測定地域	測定結果	前年実績
東京都全体	0.011	0.015
東京23区	0.012	0.017
東京多摩地域	0.011	0.014
神奈川県	0.011	0.023
埼玉県	0.011	0.015
千葉県	0.008	-

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。



理事会報告(抜粋)

2023年度第3回定例理事会(2023年7月20日開催)

- 審議事項
報告事項
●2023年度第49回通常総代会のまとめ確認の件(その2)
●2023年6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
●2023年度子会社・関連会社への役職員の派遣に関する件
●理事懇談会・研修会開催の件
●常任理事会決議事項報告

今後の理事会日程(予定)
・10月19日(木)
・11月16日(木)

<7月の私たち> 2023年7月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	257,052人	[100.0%]
加入	3,489人	[132.8%]
脱退	2,747人	[99.5%]
総事業高	11,309,837千円	[96.0%]
共同購入事業	10,822,244千円	
弁当配食事業	130,143千円	
生活文化事業	89,036千円	
生活支援事業	23,723千円	
その他事業	244,690千円	
出資金	6,755,608千円	[99.6%]
1人当たりの出資金	26,281円	[99.6%]
1人当たりの利用高	6,160円	[100.6%]

MOGMOGレポート

10 2023 月号

01 お墓の悩み・疑問 解決しませんか?
6月26日
上石神井ブロック委員会

誰もが必要だけど、誰もがよく知らない。聞ける機会が少ない「お墓」に関するあれこれを、東都生協・生活文化事業部の泉澤賢一職員、提携石材店・須藤石材(株)の塩崎唯一さんから学びました。

昔と変わってきている現在のお墓事情に一同びっくり。お墓を買う前に聞きたかった!という声もあったほどです。

<学習会の主な内容>

- ・「お墓」の基本的知識、料金体系・仕様内容
・永代供養と永代使用の違い
・間違わない「お墓」選び
・「お墓」の引っ越し・墓じまい・「お墓」のリフォーム
・住職との関係など

「供養は、お金の面だけでなく、精神的に次の世代に伝えるものに関係するから、日ごろから家族と話し合う大切さを感じた」という感想も。質疑応答で個別の疑問も解消され、満足度の高い学習会となりました。



02 東都生協プライベート ブランド・はちみつ 活用術講習会
6月27日
小平西部ブロック委員会

机の上に並んだたくさんの種類のはちみつは、どれも個性派ぞろい。花によってこんなに味が違うことにビックリの様子でした!!

講師の(株)藤井養蜂場の小笠原茂樹さんから、「ふたを開けたままでそのままになっているはちみつはありませんか?と声をかけられドッキリしたり、「はちみつは絶対に腐りません。結晶するのは当たり前、軽く温めるだけでOKです」との言葉にホッとしたり。砂糖をはちみつに換えるだけで料理がまるやかになるんですね。

世界に目を向ければ、干ばつなどではちみつ不足。国内に流通する国産のはちみつは、わずか5%~6%。そんな貴重なはちみつをプライベートブランドとして扱っている東都生協はすごいとみんなが声に出して言います。

久しぶりの対面での講習会は、笑いとうれしさがこだまする楽しい時間となりました。



03 体調管理に役立つ 「中医学講座・未病 養生法」
7月3日
とーと会「WakuWakuサロン」

定員30人に90人の応募があった人気講座です。一般社団法人中医未病協会の栗山純子さんを講師に開催しました。

未病とは、発病には至らないものの軽い症状がある状態をいい、軽いうちに異常を見つけて病気を予防しようというものです。「普段の生活と食事で未病を防ぎ、それを2~3カ月続けて効果がなければ初めて薬を使う」という話に励まされました。

体質は7つに分類されます。チェックシートで自分の体質を知ると、それに応じた生活の仕方や良い食材が分かります。

「舌は体の状態を反映するので、朝起きてすぐの舌の表・裏をチェックするとよい」「毎日おいしく食べられることが元気のもと」「夜の食事は控えめに」などすぐ実践できる方法もたくさん学ぶことができました。



MOGMOG 学習会

これからも “リズムある文章表現” を目指します!

組合員の編集委員が作る「MOGMOG」。リニューアルを前に「ライティング学習会」を開催。

取材の仕方や文章の書き方、キャッチコピーなどを学びました。

最も伝えたいことを絞り、リズム感のある文章表現を心掛けこれからも元気に情報発信していきます!



Pick up

生産者の現状を知り、行動しよう! —「秋川牧園」鶏肉生産の現場に学ぶ 商品委員会「商品について議論する場*第2回」(7月26日オンライン開催)

講師の 緒方宏次さん

年に4回開催される「商品について議論する場」。今回は「4.22みんなdeミーティング*酪農・畜産の危機」に連動し、鶏肉生産の現状を学び、意見を出し合いました。

「口に入るものは間違っではいけない」山口県を拠点に農業を営む「秋川牧園」は、先代の想いを理念に、安全・安心な食べものづくりや、飼料用米の作付けで循環型農業を実践するなど、持続可能で環境にも配慮した経営を貫いています。生産コストの上昇や、人手・後継者不足、鳥インフルエンザや自然災害など、多くの課題を抱える中、堅実な取り組みをされています。

「食料自給率は国の力」 「日本の食料自給率は先進国で韓国の次に低い38%(カロリーベース)。食料自給率は真に豊かな国の証でまさに国力、防衛力にもなります。これからは輸入農産物(飼料含む)が手に入りやすい事態が予想される。食の未来づくりには自給率向上は不可欠。農業を守ることは国全体での重要事項。本気度を見せてほしい!」と語る緒方さんの熱量が伝わりました。

「食べる約束が生産者を支える」 後半は、グループに分かれて意見交換。消費者の継続利用が、計画生産につながり生産者を支えていることを再確認。一人ひとりが消費行動を見直すことの大切さ、どうしたら国を動かし農業の危機を転換できるのか、などを考える機会になりました。本気度を上げていきましょう!

【グループごとに感想や意見を交換しました】

- モノづくりに真摯に向き合っている生産者がいることを心強く感じた
○鶏一羽・稀少部位も届く「若鶏セット」を登録したい
○学びの機会を増やして、生産者の厳しい現状を知らせたい

商品委員会をはじめ、組合員が商品づくりに参加できる機会を広く設けています。詳しくは→



「人が食べても大丈夫」を目指した国産米配合のエサで、のびのび育てられる若鶏

あなたの声もぜひ!





オンラインでつなぐ「食」のバトン

東都生協設立50周年幕開け企画として、7月に普段なかなか交流訪問ができない遠方の産地とオンラインでつなぎ、会場とオンラインによるハイブリッド型の学習交流会を開催しました。

熊本「銀二郎トマト」の産地へ、オンライン訪問！

第1・第2・第3地域委員会合同企画 **開催** 2023年7月17日(月・祝) **会場** としま区民センター

「銀二郎さ～ん、こんにちは～！」配布されたトマトの旗を振ってみんなでお出迎え。トマト収穫量日本一の熊本県八代市のトマト生産者、前田銀二郎さんが LIVEでビニールハウスなどの現地から中継。クイズも交えて、トマトができるまでの工程や生産者としての思いを伺いました。

「銀二郎トマト」は、有機質肥料による土づくりと高い栽培技術を父親から受け継いだ銀二郎さんに、東都生協の職員が「銀二郎トマト」という名前で登録商品にと懇願。2012年から冬場メインのトマト企画として登場しました。おいしさはもちろんのこと、一緒に届くトマト栽培とご家族の様子をつづった畑の日記(生産者カード)も好評です。

撮影担当の銀二郎さんの愛妻、賀奈子さんも登場。トマト栽培への惜しみない努力と、家族への愛、組合員とのつながりを大事にする銀二郎さんの人柄にも魅了され、「今年も銀二郎トマトの抽選に当たりますように」と願わずにはられない、そんな学習交流会でした。



自分のお名前を冠したトマトを売り出すことに戸惑いを感じていた銀二郎さんの背中を押したのが、賀奈子さんでした。

つながる×奈良五條産直組合 循環型農業に取り組んでいます♪

第4・第5・第6地域委員会合同企画 **開催** 2023年7月22日(土) **会場** 阿佐谷地域区民センター

真夏の東京と青い空と山に囲まれた奈良県五條市をオンラインでつなぎ、交流会を開催しました。



参加者は77人(会場30人、オンライン47人)。柿好きな組合員が集まりクイズにも挑戦！

初めは緊張していた生産者の益田吉仁さんも、次第にいつもの「益田節」が快調に！参加者からの事前質問なども交えながら、柿の種類や圃場に現れる動物の話、ひとつの枝に1つの実を残すための摘果作業の実演や、柿の渋抜きについてのミニミニ講習、「米の精」を使った土づくりについて伺うことができました。

後半は、玉ねぎの根切り作業の様子を紹介していただきました。背の高さほどあるカゴの中いっばいの玉ねぎに手を伸ばし、一つひとつハサミを使って、立ったままの作業です。「こんな大変な作業をしているのなら、玉ねぎは根付きで良いと思います」と参加者からコメントもありました。

息子さんがカメラマンをしてくれたり、作業の手をとめて生産者の小西正高さんが駆けつけてくれたりと、家族や生産者同士の仲の良さが垣間見え、奈良五條産直組合生産者のファンがまた増えました！

おいしいだけじゃない・組合員を元気にする 北海道みよい農園のかぼちゃ！

第7・第8・第9地域委員会合同企画 **開催** 2023年7月29日(土) **会場** 八王子市学園都市センター

北海道森町にあるみよい農園、明井清治さんとオンラインでつないで交流会を実施しました。

まずは、有機栽培かぼちゃ「くりりん」の定植から今日までの様子を撮影した動画で解説をうかがいました。つるを伸ばすためにトンネルの端に苗を植える様子、親づるに養分が行くようにわき枝や側枝を取り除く剪定作業などを見せていただきました。

明井さんが研究し、たどり着いた微生物農法は、分析結果に基づいた有機栽培の方法です。貝殻の表面付着物から作った堆肥と海洋深層水を使用することで、連作障害も発生せず生産できるそうです。

今年は気候や生育条件がとても良く、収穫したばかりの大きく育ったかぼちゃを掲げて見せてくださいました。このかぼちゃはすぐに出荷せず、温度管理された熟成庫で保存することで、でんぷん質が糖分に変わり、糖度が18度のとても甘いかぼちゃになります。

おいしいだけじゃない！有機栽培かぼちゃ「くりりん」のたくさんの秘密を学び、明井さんと組合員がたっぷり交流ができた会でした。



収穫したかぼちゃを愛おしそうに掲げる明井さん。

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

年に一度は、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

今月のつぶやき

吹く風も気持ちのいい10月、散歩の足取りも軽くなります。さて、皆さんは誌面の変化に気がきましたか？「なんだか違うなあ…」なんて思った方も多はず。その通り、「MOGMOG」は今月号からリニューアルしています。編集委員一同、新たな気持ちで頑張ります。これからもどうぞよろしくお祈いします！ (Y.H)

お問い合わせ

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

共同購入事業部 組合員活動推進グループ

☎ 03(5374)4756 月曜～金曜日：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