

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

次回6月号は6月10日からの配付です

2024  
No.475



# 5

## 国産素材にこだわった 東都ストレートつゆ

特集  
あなたもケアラー？  
ひとりで抱え込まないで

今月の産地・  
メーカー

正田フーズ株  
(きんまの星醤油株)

MOGMOG レシピ  
東都ストレートつゆで  
ぶっかけ月見とろろそば



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

# 国産素材にこだわった ストレートつゆ



今月の産地・メーカー

正田フーズ株式会社  
（きんまる星醤油株式会社）

正田フーズ株式会社



きんまる星醤油株式会社

リユースびん  
使用後はラベルとふたはそのまま、水洗いをして返却してください



東都ストレートつゆ 360ml×3

6月1回参考価格\*：  
¥1,248円(税込1,347円)

\*在庫処分価格

「東都つゆ」の姉妹品として誕生

東都生協設立当初の50年前、「めんつゆ」は家庭で手作りするのが一般的でした。手軽に使用して、なおかつ安全・安心なめんつゆが欲しいという東都生協の組合員の声を受け、きんまる星醤油株式が1991年から東都生協オリジナルのつゆの開発を開始。翌1992年の秋に「東都つゆ」が誕生しました。

「東都ストレートつゆ」は、それから数年後、よりそばに向いた仕様として開発されました。当初は岡崎醤油株式会社（群馬県）での製造でしたが、施設が老朽化したため、正田フーズ株式会社工場に製造を移管し、製造を続けています。

希釈せずに使える ストレートタイプ

一般的な「ストレートつゆ」と言われているもののほとんどが輸入原料を使用しています。また、味の調整としてうま味調味料を使用しています。

「東都ストレートつゆ」は、国産の原材料にこだわり、添加物などを使用しない「ストレートつゆ」として誕生しました。

だしの原材料は全て国産原料。化学的に抽出した「かつお節エキス」「魚介エキス」「かつおエキス」などのエキスではなく、原料を煮出した一番だしを使用しています。

醤油は国産大豆で作った「東都国産丸大豆しょうゆ」を使用、みりんは愛知県産の純米本みりんを使っています。

そばにピッタリ！ 老舗そば屋の味わい

味の設計は「老舗そば屋のつゆ」の味を基に原材料を配合しています。甘さを控え、だし感を強めた、キリッとしたやや辛口で、よりそば向きな味わいです。

希釈しないぶっかけタイプのため、塩分が低くややだし感に物足りなさを感じないよう、さば節を多めに調整。甘さを控えるに「だしの抽出時間は20分以内で、熱をかけ過ぎず、風味が悪くならないように時間もかけ過ぎないように管理されています。」

味の追求のため、開発当初に老舗日本そば屋のご主人からアドバイスをもらい、そばはもちろんな、いろいろな麺類に合うような味づくりをしました。

製造したつゆは、7時間以内に全て残さずにびん詰めしています。

## 日本の風土に合った 伝統の味わいを届けたい

製造に当たっては時間・温度に基準を設け、風味を落とさないことを第一として製造しています。

「だし」の抽出時間は20分以内で、熱をかけ過ぎず、風味が悪くならないように時間もかけ過ぎないように管理されています。

伝統の味（だし）を保ち、日本の風土に合った味わいを出せるように原材料を「国産」にこだわっているのが特徴です。

特にかつお節・そうだ節・さば節は、近年の漁獲不良により原材料の確保が難しい状況にあります。その中でも国産にこだわり、その年に取れたものを確保し、「節」として加工しています。



だしの原材料

北海道産の昆布も温暖化により採取量が減少し、貴重なものとなりつつあります。かくし味として国産の乾燥シイタケを使用しています。

味の決め手になる調味料「かえし」の材料も全て国産。しょうゆは、「より安心で、伝統的な醸造法のしょうゆを」という組合員の要望で1978年に開発されたロングセラー商品の「東都しょうゆ」を使用。その後大豆を国産に切り替え1988年から、現在の「東都国産大豆しょうゆ」となりました。香りが高くうま味が濃いので、素材の持ち味をより引き立ててい

「東都国産丸大豆しょうゆ」の八尺の杉桶



ます。

みりんは、本場愛知県の甘強酒造株式の純醸本みりんを使用。糖液を加えずに、もち米を高い精米歩合で使用することにより、米のうま味を引き出しています。砂糖の甘さとは違い、お米由来のうま味が非常に豊富で、後味は切れが良く、飲んでおいしいと言われるほどの純米本みりんです。



15分 調理時間

### 「東都つゆ」とどこが違うの？

「東都つゆ」は希釈タイプの万能めんつゆとして開発されました。煮物など味付けの調味料として重宝されています。

「東都ストレートつゆ」は、つけ汁用として「そば」や「そうめん」の味わいが引き立つよう原材料をさらに選りすぐって作っています。

塩分濃度が低くかびやすいので、開封後余った場合は煮物や卵焼きのだしなどにして使い切ることをおすすめします。

MOGMOGレシピ

### 東都ストレートつゆで ふっかけ月見とろろそば

材料(4人分)

- そば(乾麺)・・・400g(2袋)
- おくら・・・8本
- 長いも・こねぎ・きざみのり・・・各適量
- 卵黄・・・4個
- すりおろしわさび・・・適量
- 東都ストレートつゆ・・・360ml(1本)

お好みで揚げ玉やかつお節、みょうが・わかめ・きゅうり・白ごまなどを加えるのもおすすめです。

作り方

- 1 おくらは沸騰させたお湯で約1分ゆでて冷水で冷やし、輪切りにする。長いもはすりおろし、こねぎは小口切りにする。
- 2 そばを表示の時間でゆで、冷水でしっかり締めて水気を切り、皿に盛る。
- 3 2のそばに、1の長いも・卵黄・おくら・こねぎ・きざみのりをトッピングする。
- 4 上から「東都ストレートつゆ」をかけ、わさびを添える。

東都生協のサポートを  
利用してみませんか

# 自分の時間を持って、気持ちをリセット♪

## 夕食宅配

- 毎日の食事作りが大変…
- 栄養バランスの良い食事がしたいけど…
- 1人暮らしの親の食事が心配…



そんな時には夕食宅配がおススメ!!  
見守り活動や各自治体との協力、情報提供も配食の一環で安心です。月曜～金曜日の1週間単位・週3食以上から注文OK。

レパートリー豊富なお弁当の中身をちょっとのぞいてみませんか?



夕食宅配の利用には登録が必要です。  
東都生協ホームページまたは下記の二次元コードからお申し込みください。

<https://www.tohto-coop.or.jp/service/yushoku/>  
お電話での問い合わせ、お申し込み  
0800-100-8070

東都生協夕食宅配センター(通話料無料)  
月曜～金曜日 午前10時～午後5時



## 組合員活動

- 外に出かける機会がない…
- 気分転換したい…



環境・福祉・平和・くらし・食と農などのさまざまな活動があり、特に、商品学習や産地・メーカー交流訪問では、普段できない体験や出会いがあります。お住まいの地域では、居場所づくりとしてサロン活動も開催されています。情報紙やホームページの他、メール登録で自宅に最新情報が届きます。参加中にお子さんを預かる保育ママ制度もあります。ちょっとのぞいてみてください♪



保育ママによる託児



おしゃべりパーティー

## 東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど

- 洗濯物がたまってしまふ…
- 子どものお迎えに行くのが大変…
- 片付けを手伝ってほしい…



組合員同士だから安心してお願いできる!  
有償のボランティアで、援助する人・依頼する人共に組合員。掃除や洗濯、買い物、お子さんのお迎えなど、内容は多岐にわたります。

でも今一番要望の多いのが「おしゃべりしに来て…」  
これもお互いが東都生協でつながっている証拠。どんな小さな要望でもまずは、ほっとはんどにお伝えください!



東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど  
事務局: TEL.03-5374-4748 ※月曜～金曜日 午前9時～午後4時30分

## 生活支援事業「ア・ラ・タスカル」

- 家の掃除が負担になってきた…
- 病院への付き添いを頼みたい…



くらしにゆとりを、という家事代行やハウスクリーニング。家具の移動など「力仕事」、「庭掃除」などの軽作業、荷物の整理などのプロによるお助けサービス。利用で「自分のための時間を作れた♡」という声も。お子さんを預かる「シッターサービス」も開始しました。時には頼ってみませんか?



●お問い合わせ 生活文化事業部  
☎ 0800-800-3207 月曜～金曜日 午前9時～午後4時30分(祝日も受付)

※携帯電話からも使用できます。 ※いただきましたお電話はお問い合わせ内容の確認とサービス向上のため、通話内容を録音させていただいておりますのでご了承ください。

# あなたも ケアラー? ひとりで抱え込まないで



あれ、もしかして、私も?

## ケアラーはこんな人たちです

©一般社団法人日本ケアラー連盟  
illustration:izumi Shiga

仕事を辞めてひとりで親の介護をしている

仕事と病気の子ども、の看病でほかにもできない

健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている

障害のある子どもの子育て・障害のある人の介護をしている

障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている

目を離せない家族の見守りなどのケアをしている

遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

## ファーストドアとしての相談支援 (公的機関)の活用も…

- 誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくりをすすめます。
- くらしに役立つ事業とサービスを提供します。
- 豊かな生活を維持・発展させる組合員活動を広げていきます。
- 人にやさしい福祉の風土づくりをすすめます。

## 東都生協の「福祉政策2025」 4本の政策の柱

東都生協の福祉政策では、組合員同士の助け合いを土台に、地域の人々とも協力して、孤独・孤立の防止や誰もが元気に活動するための健康づくりなどの活動を推進しています。

- 民生委員・児童委員  
身近な相談相手として、子育て・生活・福祉の困り事は民生委員・児童委員へ。各種関係機関への橋渡しを行います。
- 子ども家庭庁  
「親子のための相談LINE」  
子育てや親子関係について、18歳未満の子どもとその保護者などが匿名(LINE)上のアイコンとニックネーム)で相談できる窓口です。地域の専門相談員(心理カウンセラー)とつながります。
- 東京都児童相談センター・児童相談所、(区市町村)子供(子ども)家庭支援センター、保健センター(保健所)  
18歳未満のお子さんの問題について、専門家に相談したい時の窓口です。
- 高齢者見守り相談窓口  
高齢者の在宅生活の安心・安全を提供するために、高齢者やその家族からの相談を受けたり、地域と連携して高齢者の見守り等を行ったりする高齢者見守り相談窓口(名称は区市町村によって異なります)があります。
- 地域包括支援センター  
保健師、社会福祉士、地域ケアや地域保健に関して経験のある看護師、主任ケアマネジャーなど、専門家がチームで、高齢者やその家族などを総合的に支援します。
- 在宅介護支援センター  
↓在宅の暮らしや介護について不安を持つ高齢者やその家族に対しての相談
- 福祉事務所  
↓老人ホームへの入所、ホームヘルパー等の派遣など



似たような悩みを抱える当事者の会やケアラー同士の交流の場(ピアサポート)の団体については、「とうきょう福祉ナビゲーション」で検索を。

出典 とうきょう福祉ナビゲーション  
<https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi>  
公益財団法人東京都福祉保健財団 福祉情報部  
福祉情報室【福祉ナビ担当】

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**

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。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。毎号、助成団体を紹介していきます。



「選べるコーナー」は先着順

**「食料無料配布会」なのに好きな物を選べるコーナーも!**

加工食品や野菜、米などの入ったバスケットがずらりと床に並びます。配布会の2時間前には、こうした準備が始まります。それぞれのバスケットには家族構成などを記載した大きな紙が1枚。

「単身者とお子さんのいる家庭では、食べる物がかなり違います。食料が各家庭で確実に役に立つよう、支援対象の方々に合わせて食料をアレンジしています」と代表の平瀬栄治さん。ほかに「電子レンジ無し」や「かたい物が食べられない」などの注記も。きめ細かい支援ですね。この日は単身者や家庭約80世帯、施設など約20団体の申し込みがありました。

配布会は月2回で、東都生協から助成金、予備野菜の提供、組合員のフードドライブなどの支援が届いています。予備野菜とは、不測の事態に備えて余分に仕入れた野菜のこと。何事もなく余剰品となりますが、それを支援に活用しているというわけです。組合員として、ちょっと誇らしい気持ちになりました。

「数のそろわない物や嗜好品、使い手が限られる品などは、家族数に応じたクーポンを渡して、好きな物を選んでもらっています」と平瀬さん。配布だけでなく、選ぶ楽しみもあるとは! 予約制にもかかわらず、配布開始前からたくさん人が並んでいる理由が分かりました。



**団体名 NPO法人青少年の居場所Kiitos**

設立 2010年7月 ボランティアの受け入れ あり  
 理事長 白旗 眞生さん 広報ツール ホームページ  
 活動拠点 調布市  
 活動内容 居場所、学習支援、食事提供、相談事業  
 メンバー 理事8人、ボランティア約70人、学習支援5人

**家庭的な雰囲気の中で育ち直しをする居場所**

2月の夕暮れ時、川沿いの一軒家、NPO法人青少年の居場所Kiitos(キートス)を訪ねました。「ただいま〜」の声に「おかえり〜」と声を掛け合います。同じ空間にいながらも一緒に何かするわけでもなく、十数人の子ども・若者たちが夕食前の数時間を思い思いに過ごしています。養育環境や発達の課題などさまざまな事情を抱え、児童相談所や医療機関等から紹介されてきている子ども・若者たちに対して、家庭的な雰囲気の中で食事を提供し、個々の課題に寄り添ったプログラムを用意して自立を見守ります。

この日の前日、R君が13歳の誕生日ということで、パースデーケーキでお祝いをしました。そしてもうすぐひな祭り。「季節料理は東都生協の食材が一番です」と商品案内からチラシ寿司の材料をチョイスするスタッフの方々。配膳を手伝うMさんは今春就職控え間もなくKiitosを卒業します。「ここに来てから人と関わるのが苦手ではなくなった」と話してくれました。Kiitosとはフィンランド語で「ありがとう」を意味します。生きづらさを抱えた子ども・若者がこの場所で「ありがとう」の言葉を交わし、社会性を育てています。



夕食メニュー  
 ヤリイカわさびマヨネーズ和えと青梗菜のお浸し、豚肉唐揚げ、ごぼうチップス



商品案内 Sanbonsugi を見ながらひな祭りメニューを思案中



一人ひとりの誕生日をパースデーケーキでお祝いをします



家族構成や個々の事情に応じて、中身はちよとずつ違います



東都生協提供の予備野菜を仕分けしています

**1口200円から支援できます**

募金方法は、注文書の**特別企画注文欄「商品(申込)番号」に【365920】の6桁番号を記入し、「数量」欄に募金する口数を記入してください。1口200円です。**

※インターネット注文「とうとねっと」、電話注文でも募金ができます。

**助成団体紹介 Vol.08**

※2024年3月にNPO法人に移行しました。  
**団体名 NPO法人フードバンク目黒**  
 設立 2017年9月 ボランティアの受け入れ あり  
 代表者 平瀬 栄治さん 広報ツール ①ホームページ ②フェイスブック、X、インスタグラム  
 活動拠点 目黒区 ③目黒区/町会掲示板等へのポスター掲載 ④チラシ  
 活動内容 食品無料配布会 ⑤提携団体による広報協力  
 メンバー 会員7人、レギュラーボランティア約30人



『陽菜のせかい』は、講師の持田さん自身のヤングケアラー経験を踏まえて企画された短編映画。障害者のいる家庭でヤングケアラーとして生活する高校生、陽菜。大学受験を前に、家から離れて進学するか、家族のために自宅に残るか。誰にも悩みを周囲に明かすことができず、ふさぎ込み、一人葛藤する姿が描かれています。

上映後の映画解説では、講師ご自身の体験談を交えながら、映画制作の裏話も加わり、参加者はヤングケアラーへの理解を深めました。16分半という短編映画でありながら、主人公の陽菜だけでなく、両親や兄の幸太、友人、先生などそれぞれの立場で考えることのできるストーリー。余韻を残すラストシーンは、鑑賞後に考えること・想像することを望む持田さんのメッセージそのものでした。

2月3日(土)節分。会場の上野区民センター5階会議室には、都内だけでなく都外からも50人近い組合員が集まりました。



**1本のペンを通じてつながり、一緒に考えませんか?**  
**短編映画『陽菜のせかい』上映会&映画解説**

当日は**文具ドライブも同時開催!**  
 自宅に眠っている文具の持参を呼びかけました。  
 会場に集まったペン類は、「未来につなぐ募金」助成団体で活用していただきます。



**参加者の感想より**

「短編映画ながらも強い印象が残りました。映画の後の解説で、よりヤングケアラーへの理解が進みました。ぜひ周囲に映画の視聴を勧めたい」「社会的弱者というイメージが作られ過ぎていたと感じたので、社会が受け入れるための発信がより必要。想像力を働かせて考えてみたい!」



●令和5年度 第1回 未来をつくることもまんなかアワード 内閣総理大臣表彰「応援団」部門表彰

**MOGMOGインタビュー**



一般社団法人 ケアラーアクション ネットワーク協会 代表理事 **持田 恭子**さん

ケアラーという言葉は2020年辺りから急激に社会に浸透してきましたよね。以前と比較して違うことは? **持田さん** 社会的認知が格段に上がりました。以前は「家族だからケアするのは当然」という風潮がありました。認知が高まるにつれヤングケアラーの存在が表に出るようになりました。ただ従来の可哀想や大変そうというネガティブなイメージが先行してしまいがちで、その点を払拭する必要もあると思います。

ケアラーアクションネットワーク協会は「家族だけで家族のケアを抱え込まなくてもいい社会作りを目指す」と掲げており、東都生協としても共感するところがあります。本日参加していない組合員に日常生活で今までより少しだけ意識してもらいたいことは? **持田さん** 家族のケアを経験する機会がない人は共感するのは難しいかもしれませんが、想像してみてください。「共感的な理解」具体的には憐れみを持つことでも、他人事として考えることでもなく、自分事として感じる意識を持つてほしいです。



ちょっとした豆知識や情報を知ることができ楽しく見させていただけます。

板橋区 なー

都生協発足時からの加入歴です。野菜のおいしさをはじめとして全て安全・安心で健康維持しています。

杉並区 萩原文江

産の利用でサラの丸パン、安全・安心な牛乳として八千代牛乳を注文しています。今後も利用を続けたいです。

川崎市 モンブラン

組合員になったばかりです。孫育てに奮闘している妻の手助けをしたいと思ひ食材が沢山載っている商品案内に赤丸をつけて、私も孫育てに参加しているつもりです。

台東区 よっちゃん。

そろそろ物忘れなどが気になるお年頃。MOGMOGクロスワードで頭の活性化になるといいなあ(笑)

町田市 チーコ

つも商品の紹介ページが面白いです。作る工程やレシピなどが勉強になります。

町田市 松井和実

ポップな誌面で読みやすくなりました。他の組合員の方がどんなことを思っているのかを知るツールになっています。分量もちょうどいい感じです。

杉並区 オコ

しゃもの記事が興味深かったです。特集記事もいろんな活動があるんだなあ勉強になりました。

世田谷区 むさし

毎回、楽しませていただいています。おしえてQ&Aは参考になります。

江戸川区 河島 祐子

都生協の活動の中にサロンがあったことを知りました。参加してみたいと思いました。

豊島区 向日葵草



組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

「北海道産炙りさばスモーク」(70g)は塩分もちょうど良く、脂もついていてとてもおいしいです。他で同じような商品を買いますが、こんなにおいしいのには出会ったことがありません。日本酒のお供にぴったりです。

当商品は、2022年12月の新登場以来、多くの支持があり、現在は月1回のサイクルで企画しています。

いただいた声を製造メーカーと共有したところ、大変喜んでいました。ぜひ、これからもおいしいの声やご意見・ご要望をお待ちしています。



北海道で獲れたさばを桜のチップで燻製し、皮目を軽くあぶった一品です。

高齢者向けの柔らかいお弁当企画を検討してもらえませんか。

お弁当の新開発については、祭事弁当や子ども用のお弁当など、多岐にわたりご要望をいただいております。取引先メーカーと東都生協の基準に合った商品を探していますが、なかなか実現できていないのが現状ですが、柔らかく食についても実現に向けて検討していきます。

「お弁当コース」「おかずコース」「国産応援ご膳」の選べる3コースは、ご高齢の方にも食べやすい仕様となっており、毎日約2,500食の利用をいただいております。併せて、土・日用として「ママダイニング」の冷凍おかず2種セットの企画やお弁当以外にも商品案内「Sanbonsugi」やOISHIINAなどから季節に合った人気商品などをご案内し、お弁当と一緒にお届けしています。



国産応援ご膳は、産直肉や国産野菜を使用したおかずのみのコースです

「有機玄米よもぎもち」(6個300g)は大変おいしいので毎回注文しています。

本商品は「有機玄米もち」と交互に取り扱っており、隔週で商品案内「Sanbonsugi」の「東都ナチュラル」の紙面でご案内しており、季節を問わず通年でご利用いただいております。これからも、食べ方提案や商品の背景も商品案内に掲載していきますので、引き続きのご利用よろしくお祈りいたします。



国産のもち玄米・よもぎを使用。杵つきでなめらかな食感!

珍しい鮮魚などのボックス企画があれば利用したい。

1990年代に相馬(福島県)の「相馬フレッシュボックス」、2015年からは小田原(神奈川県)の「相模湾鮮魚セット」などを企画していました。しかし、港での選別・規格合わせ、日々の魚種選定、魚種によっては料理レシピ作成などの手間が掛かるわりに注文数量が低迷したため、2019年11月に休止の判断をしました。最終企画は、1日当たり20点ほどで、毎朝小田原から移送する運賃が負担となっていました。1990年代はまだ魚をさばける方も多く、一定の人気があった商品でしたが、今は「骨取り」魚の需要が多く、需要に合わせた企画を中心にしています。



東都生協では、「こうだといいな」の声を出す「ひとこえ生協」という仕組みがあります。

毎月4回の商品案内「Sanbonsugi」の表紙裏に用紙を掲載しています。また、ホームページからも投稿ができます。詳しくは右のURLから https://www.tohto-coop.or.jp/hitokoe/

「子持ちからふとししゃも」のお気に入りの食べ方は?



●青のりを入れてフリッター...おいしいです。 世田谷区 ひらめ

●塩味が付いているので片栗粉をつけて揚げ、玉ねぎ、にんじん、あればピーマン、レモンなどと甘酢、ポン酢醤油でマリネ。南蛮漬けでしょう。簡単でおいしいです。 日野市 ホーリーバジルティニー

●困ったときのししゃも。グリルで焼くだけで食べられるし、魚でカルシウムも取れておいしいです。 江戸川区 マキハルカ

●4歳の我が子は通常食が食べられるようになってからずっとししゃもが大好きで、今では頭からかぶりついて食べるまでに。わが家の朝ご飯定番メニューです。 江東区 シマ

●ししゃもは天ぷらや唐揚げにして食べています。東都生協の食材は新鮮で間違いないです。 八王子市 ちろちゃん

●焼いたししゃもにマヨネーズと七味唐辛子を掛けて食べています。おいしいですよ。一度お試しください。 港区 ベシ

●フライパンを汚さず野菜も加えた手軽に出来るホイール焼きをします。 町田市 小島 仁美

●子持ちからふとししゃも(特大)が気に入っています。焼いてレモンを絞って食べるのが好きです。 北区 石井 真理子

●春巻きの皮で巻いて揚げただけですが、子どもも食べてくれるのでお勧めです。子どもはケチャップをつけて食べています。 横浜市 みさ

MOGMOG

A~Dの順に並べてできる言葉は?

A	B	C	D

ヒント 爽やかな香り

1		6		10
		7	8	
2	4		B	
	5			11
3			9	
		C		

- ①風呂、舞台、花粉
- ④○○○条件の良い場所に店を出す
- ⑥野生動物が暮らす、アフリカの草原
- ⑧車を買う前に○○○○をしてみる
- ⑩磨いて出す光沢
- ⑪力士が土俵にまく

- ①紫外線対策で差す
- ②「麒麟児」の読み方
- ③○○を酸っぱくして注意
- ⑤江戸幕府の第5代将軍
- ⑦シンデレラが乗ったカボチャの○○○
- ⑨12星座で、水瓶座の次は○○座

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。



- 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)
- 麺のおいしい季節。お気に入りの麺レシピやエピソードなどを教えてください。
- 「食の未来づくり運動(持続可能な社会に向けて)」行動していることを教えてください。
- 各記事に関する感想や「MOGMOG」へのご意見、イラスト、写真などもお待ちしております!

※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。

締め切りは5月22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



募集してま〜す!! 東都生協くらしの助け合いの会

# ほっとはんど

「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。

- ♥ 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」が「援助する会員」に、活動費と交通費実費を当日直接支払う仕組みです。
- ♥ 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。

詳細は、ほっとはんど事務局までお問い合わせください。



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

## 2023年度 募金報告

### ◆酪農・畜産の産直産地支援募金

…2,538,200円

### ◆アイガモ応援募金…2,558,500円

### ◆平和募金…2,832,462円

### ◆トルコ・シリア地震

緊急支援募金

…3,276,800円

### ◆能登半島地震

災害支援募金(4月3日現在)

…52,365,600円

### ◆東日本大震災支援募金

…818,000円/1点1円募金…30,162円

### ◆リサイクル洗びんセンター

支援募金…2,110,000円

### ◆未来につなぐ募金(4月8日現在)

…6,112,314円

※2023年度助成金額上限328万円、2024年度助成金額上限200万円を差し引いた募金残金は832,314円



ご協力  
ありがとう  
ございました

## 第50回 通常総代会 傍聴について

総代会は東都生協の最高議決機関です。総代選挙で選出された総代が議案を審議・決定します。

総代ではない組合員も通常総代会の傍聴ができます。ご希望の方は電話でお申し込みください。

受付期間：5月13日(月)～24日(金)

申込先：総合企画室

電話：03-5374-4806

開催日時：6月13日(木)午前10時30分

場所：ハイアットリージェンシー東京 地下1階

※傍聴募集人数は若干名となります。会場都合により傍聴の人数を制限する場合があります。

## 1時間分の活動費

(援助を受ける会員が援助する会員に支払う金額)

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

※事務費は後日援助する会員が会に入金します。

## MOGMOGレポート

5 2024  
月号

report 01  
12月18日  
株式会社ニッコー  
(神奈川県大和市)  
工場視察訪問

商品委員会主催

「安全・安心な食品を製造し間違いなく届ける仕組み」を確かめる工場視察訪問。「自分の子どもに安心して食べさせられる食品を作る」をモットーに日々製造されていること、国産野菜にこだわり自社野菜畑も運営していることなどの説明を受けました。

近年は北海道にも農地を作り、会長自らが耕作されていて耕作放棄地対策や自給率向上に向けての実践が伺えました。

工場では、参加者も白衣の着用や手指消毒はもちろん、エアシャワーも行って衛生管理を徹底し、野菜の泥落としやカット作業、焼売の成型ラインなどを見学しました。

参加者からは「まさに家庭の手料理と同じ。安全な食材を駆使して一から手作りされていて感動した」「国産の材料にこだわり製品を作っているのが分かった。従業員の仕事ぶりもそれぞれが一生懸命やっていると感じた」などの感想がありました。



report 02  
1月23日  
平和募金企画  
四谷姉妹と学ぼう!  
憲法漫才&トーク

第2地域委員会主催

四谷姉妹としてコンビ結成の岸松江&青龍美和子両弁護士を迎え、憲法漫才を交えたトークショーに39人が参加しました。六法全書片手に登場した姉役岸弁護士が「三食あんパンって?」のボケに対して「安保三文書ね!」とツッコミを入れる青龍弁護士の軽快なトークに引き込まれ、つかみはバッチリ!

自衛隊を憲法9条に明記する自民党の改憲案と岸田政権の大軍拡政策。これらは周辺諸国に緊張を与え、軍拡競争に歯止めがかからない「有害な男らしさ」からくる核抑止力論につながる持続可能でない考え方だと指摘。「軍事費を削って、ジェンダー平等、防災、教育・福祉に予算を!」と主張しました。

参加者からは「漫才から憲法を身近に感じる公演はとても頭に入りやすかった」といった感想が寄せられ、日本国憲法の意義を理解する機会となりました。

六法全書を片手にボケ役の岸松江弁護士(左)とツッコミ役の青龍美和子弁護士(右)



report 03  
1月31日  
平和を語ろう!  
「るるんズ広場」  
会場:さんぼんすぎセンター

組合員活動委員会主催

「るるんズ広場」は、平和について語り合ったり、自由におしゃべりしたりできるサロンとして、毎月さんぼんすぎセンターで開催されています。今月も組合員の皆さんから寄せられた折り鶴をつなぎながら、楽しくおしゃべり。「こんな小さな鶴もあるの?」「あと、ちょっと足りないから、鶴を折ってほしい」と会話が飛び交う中、黙々と作業をしながら、でも周りの会話についていってしまおう人も。つないだ折り鶴は、千羽鶴に仕上げた8月にヒロシマとナガサキに送れるように準備をしています。

4月からは、毎週月曜日午後開催の「るるんズカフェ」に仲間入り。月に一回、「るるんズ広場」として千羽鶴やモチーフ編み、「戦争ほうき」作りなども行っていきます。おしゃべりしながら、ちょっと手先を動かさしにぜひ、お立ち寄りください!!



組合員の皆さんから届いた折り鶴がいっぱい

## 理事会報告抜粋

### 2023年度 第10回定例理事会(2024年2月22日開催)

#### 審議事項

- 2024年度組合員活動に関する確認事項の件
- 新たな組合員活動スタイルに関する規程および関連規程改正の件
- 足立センター居場所づくり施設設置および改装工事費用支出の件

#### 報告事項

- 2024年1月度決算報告
- 2023年度平和募金の取り組み報告
- 各部署業務報告
- および2024年度平和募金活用計画の件
- 組合員活動委員会報告
- 2024年度予算編成の進捗状況報告
- 商品活動関連報告
- 常任理事会決議事項報告
- 2023年度第2回総代会議の開催に関する件

### 2023年度 第11回定例理事会(2024年3月14日開催)

#### 審議事項

- 第50回通常総代会招集に関する決定事項確認の件
- 第50回通常総代会想定議案確認の件
- 第50回通常総代会役員(委員)などの指名確認の件
- 2023年度末決算に向けた決算処理方法確認の件
- 2024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50回通常総代会第2次議案書)確認の件
- 2024年度理事会設置委員会および委員派遣に係わる関係団体等確認の件
- 2024年度基幹システム対応計画及び関連費用支出の件
- 当座貸越による資金借り入れに関する件
- 職務権限規程一部改正の件
- 賃金規程一部改正の件
- 管理職(6号棒)への評価、賃金制度導入に関する件

#### 報告事項

- 2024年2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
- 「東都生協くらしの助け合いの会ほっとはんど」への2024年度助成金及び理事会推薦幹事選出の件
- 常任理事会決議事項報告

今後の理事会日程(予定) ・5月21日(火) ・6月6日(木)

### <1月の私たち>

2024年1月20日現在 ※ [ ]内は前年比

組合員数	260,285人	[101.3%]
加入	10,569人	[173.8%]
脱退	6,594人	[104.7%]
総事業高	28,097,899千円	[96.1%]
共同購入事業	26,909,898千円	
弁当配食事業	319,510千円	
生活文化事業	203,023千円	
生活支援事業	60,863千円	
その他事業	604,604千円	
出資金	6,691,389千円	[99.6%]
1人当たりの出資金	25,708円	[98.3%]
1人当たりの利用高	6,209円	[103.5%]

## Pick up

## Tohto Fan Meeting

～知って納得!「わたしのこだわり」オンライン学習&おしゃべり広場～

開催日時 1月20日 会場 オンライン(Zoom)

講師 東都生協 商品部 大江 岳 職員 参加者 33人

講師の大江職員



総代の役割を組合員の皆さんに知ってもらう機会として、商品学習と交流の機会として、Tohto Fan Meeting と題してオンラインで開催しました。

東都生協のオリジナルブランド「わたしのこだわり」についての説明の後、2つの商品について学習し、質疑を行いました。

1つ目は「東都米酢」。一般的に麹は麹屋さんから購入する酢製造者が多く、麹造り・日本酒造りから製造をし、昔ながらの「静置発酵法」で発酵させた後に半年以上かけて熟成、仕上がるまでに1年以上もかかることなどの説明があり、食酢との違いも学びました。

2つ目は、「東都玉締めしぼり胡麻油」。古来からの「玉締め製法」にこだわって作られている胡麻油です。ごまの焙煎具合を調整し、ゆっくり压榨して抽出。その後、ろ過をフィルターと手すき



リユースびん使用



リユースびんではない

和紙と2回行うことで「口当たりの良い」胡麻油になることを学びました。

学習会後の分散会では、お薦めレシピなどの情報交換をしたグループもありました。

本誌では、9月号で「わたしのこだわり」商品について特集を予定しています!

### ブランドの7つの約束

わたしのこだわり

- ① 国産原料を優先使用します
- ② 不要な添加物を省き、食材の味を生かします
- ③ 納得できる商品情報を提供します
- ④ つくり手とのコミュニケーションを重視します
- ⑤ 組合員の評価を反映させ、おいしさの理由を表現します
- ⑥ 継続的な改善と新しい価値創造を追求します
- ⑦ 伝統的な製法も大切にします



食の未来づくり運動

# 「食品表示の基礎学習会」で表示の大切さを再確認!

開催 2023年11月30日 会場 オンライン 主催 商品委員会 参加者 31人

私たちが口にする身近な食品には必ず「食品表示」が記載されています。その仕組みや表示の決まりなどの学習会が商品部の大平職員を講師にオンラインで開催されました。

「食品表示」には大きく分けて①生鮮食品、②加工食品、③食品添加物—の表示ルールがあります。

「国内の食品表示で生鮮食品と加工食品はどこで分かれる?」の質問が投げ掛けられ、参加者が画面を見ながら考えます。日本では、野菜や魚・肉などはカットされていても他のものと混ぜていなければ「生鮮食品」、盛り合わせたところから「加工食品」となることに、参加者も驚いていました。

生鮮食品の表示では、「名称」と「原産地」の表示が必須であること、原産地の表示法は農畜水産物によって内容も変わり、また国産品と輸入品の表示方法が違うことも分かりました。

加工食品の表示では、枠の中に名称や原材料、内容量や消費期限、保存方法や製造者名が一括表示されていること、また、食品添加物についての記載方法についても知ることができました。また「冷暗所に保存」は流しの下は暗いが冷たくないため保存にはむかず、冷蔵庫に入れた方が良いという意味だということなど、再認識の連続でした。

食品表示枠内の名称はその内容を表す一般的な名称を表示するため、例えばあまり意識せずに選んでいるアイス類も、「アイスクリーム」や「ラクトアイス」があり、名称を見れば好みのものを選択する助けになることなど、商品の裏側にはたくさんの情報が詰め込まれていることが分かりました。

東都生協の表示制度についての説明もあり、たくさんのことを学ぶことができた学習会でした。

商品表示や食品添加物、食物アレルギーなどのオンデマンド学習は、「東都生協『食』の学校」でも視聴することができます。登録してチェックしてみてください!



生鮮食品と加工食品の分類



東都生協「食」の学校で検索!

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

行動目標

3 持続可能な社会に向けて

一人から人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

## 東都生協の遺伝子組み換え表示マーカー一覧

マーク	原料管理状況	東都生協 主な取扱商品例
組換分別管理	全ての原料が分別生産流通管理されている	東都きめ豆腐(充填豆腐)東都納豆(たれ・からし無)、東都ストレートつゆ
組換分別管理	主原料は分別生産流通管理されている	東都極小納豆(たれ・からし付)、東都しょうゆラーメン、東都マヨネーズ
組換不分別	遺伝子組換え不分別の主原料を使用	サラダ油、深煎り胡麻ドレッシング
組換表示対象外	遺伝子組換え対象品目を由来とする原料を使用していない	東都花かつお、東都米酢、東都本場冷凍さめぎょうどん



↑ 商品案内Sanbonsugi(P.3)に毎回掲載

## 組合員同士の助け合い活動「保育ママ」の研修・登録会が開催されました

開催 2024年2月20日 会場 さんぼんすぎセンター 主催 保育ママ委員会

折り紙講習に全集中!

1986年に活動が始まった「保育ママ」は、東都生協で企画される学習会などで参加者のお子さんを預かる助け合いの活動です。組合員が安心して参加できるための活動として始まり、コロナ禍での3年間の休止を経て、2023年7月から活動が再開しました。

2024年度に保育ママとして活動していただくための保育ママ研修・登録会が計4回開催され、47人の登録がありました。2月20日の研修・登録会には新規3人、継続9人が参加し、保育ママ委員会の委員および事務局職員から説明を受けました。

久しぶりの活動ということに加え、新しく始める「とーとフレンズ」に関係したルールの変更の説明には、緊張感を持って受講された方も多かったようです。

全体会の後は、新規と継続に分かれての分散会が行われ、新規の方には、安心して保育に当たれるよう、さらに細やかに説明がされました。継続の方からは、以前経験して困ったこと、その対応策の共有、よりよい保育ママ活動への提言などがあり、真剣に活動に取り組んでいただけている様子が伝わりました。

最後は、お子さんが楽しく過ごせるようにと折り紙の講習があり、離れて過ごす時間が和やかに過ごせる工夫なども伝授されました。



今月のつばやき

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられ、社会が再び動き出してから1年…。早いものですね。あの時の新鮮な気持ちを思い出し、普通の生活ができることを心からありがたく思います。友達に会えること、大切な家族の顔を見に行けること、そんな普通のことを大切に感じて日々過ごしていきたいものです。(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

東都生活協同組合 CO-OP