あんぜん　あんしん　お届けします。

MOGMOG

モグモグ

2024
No.480

CO-OP
東都生協だより

11&12

次回1月号は1月6日からの配付です

ふんわりやわらか おとうふ揚げ

今月の産地・メーカー
㈱髙橋徳治商店

特集
知ってた？ 東都生協の
仲間づくりボランティア

MOGMOG レシピ
おとうふ揚げの肉みそあんかけ

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

ふんわりやわらか おとうふ揚げ

北海道産のタラのすり身と国産大豆の豆腐で作ったおとうふ揚げ。おでんや煮物のほか、ヘルシーなおやつやおつまみとしても大活躍します。

今月の産地・メーカー
㈱髙橋徳治商店

学校給食から生まれた練り製品

「髙橋徳治商店」は1905年に初代が石巻で創業。石巻魚市場で水揚げされる魚介類を使用した佃煮や鰹節・鮪節などの製造・販売が始まりです。2代目の時代に練り物の製造・販売をするようになり、3代目となる現社長髙橋英雄氏が添加物不使用の練り製品を開発して製造と販売を開始しました。

さらに、学校給食を担当していた管理栄養士との出会いがきっかけで、当時の子どもたちが「魚」「野菜」を残すという問題を知り、「お好み焼き風のさつま揚げ」を開発し、学校給食への供給がスタート。今から40年以上前のことです。

東日本大震災による被災から復興へ

2011年3月11日の東日本大震災によって石巻市内にあった3つの工場が津波により全壊となりました。

幸いなことにスタッフ約80人は全員無事でしたが、工場ではライフラインが止まり、地盤沈下、冠水、余震、ヘドロやがれきによって先行きが見えない状態となりました。

そんな中で、30年以上の取り引きがある東都生協をはじめ、多くの方々が被災地を訪れ、共にヘドロやがれきの撤去を行うことで、復興への一歩を踏み出すことになり、2011年の10月には一部の製造ラインを再開することができました。

復興第一号となった「おとうふ揚げ」

そして、再開した製造ラインでは「おとうふ揚げ」の生産が始まりました。

「おとうふ揚げ」は当時の商品の中で一番人気だったこと、復興を目指して避難先から戻ってきてくれた従業員が製造担当だったことから復興第一号商品となったのです。また、その時期は宮城県内で水揚げされる魚介類の使用ができなかったという事情もありました。

復興第一号商品ということもあり、震災1年目・2年目・3年目と1年おきに被災地の状況を包材で伝えました。4年目からは、組合員のお子さんが描いた絵を包材に使用しています。

ふんわりやわらか! 復興第1号 冷凍でお届け!

おとうふ揚げ　5個 165g

11月4回参考価格:
㊕328円(税込354円)

組合員(あいコープふくしま)のお子さんが描いた絵を包材に使用

震災復興の象徴として心を込めて作っています

本社工場

野菜工場

髙橋徳治商店の皆さん

復興第一号となった「おとうふ揚げ」は、魚河岸揚げをイメージし、ふんわりとした食感の練り物を目指し、1年以上の時間をかけて開発した商品です。

最も苦労したのは、求める品質の豆腐を豆腐メーカーと協力して作り上げることでした。豆腐は国産大豆100%で当社の指定大豆を使って岩手県の豆腐メーカーに作ってもらっています。凝固剤に天然にがりを使用した風味とうまみが濃い豆腐です。

日本の練り物メーカーの約8割が輸入すり身を使用する中、トレーサビリティ(追跡可能性)や国内自給率向上を目指し、北海道産の冷凍すり身を使用しています。また、冷凍すり身には保存性や品質向上を目的とした「リン酸塩」が添加されているのが一般的ですが、北海道のすり身メーカーにリン酸塩不使用の冷凍すり身を特注で作ってもらっています。

揚げ油には、主に国産を使用。油は有機溶剤などを使用せず、物理的な圧搾によって搾油された油です。

心の復興を目指して光「灯(あかり)っこ」をともす

震災から7年目の2018年、東松島市に野菜加工工場を建設しました。

石巻市とその周辺地域には15歳から39歳までの若年未就労者が1千人ほどいるといわれています。光の当たらない部分に光を当て、心の復興を進めていきたいという思いから、引きこもりや社会との接点に悩む若者の就労支援という側面を持つ野菜工場です。

復興の光「灯(あかり)っこ」

震災直後の旧本社

ここで働く若者が仲間と共にたくさんの気付きと自分に向き合う力を付けることで、地域の人たちの力となり、光(灯っこ)となる…。笑顔になり、光(灯っこ)となる…。

揚げ工程

MOGMOGレシピ

しチャレンジてね!

10分 調理時間

おとうふ揚げの肉みそあんかけ

材料(2〜3人分)

おとうふ揚げ(電子レンジで解凍)…5個
豚挽肉…100g
長ねぎ(みじん切り)…1/4本分
サラダ油…大さじ1
水…100ml
A [酒…大さじ1　砂糖…大さじ1と1/2
　 みそ…大さじ1と1/2　しょうゆ…小さじ1
B　水…大さじ1　片栗粉…小さじ2
こねぎ(小口切り)…適量
白ごま…適量

作り方

1. おとうふ揚げは半分に切り、フライパンにサラダ油を熱して焼き、皿に盛り付ける。
2. 1のフライパンに豚挽肉を入れて炒め、肉の色が変わったら長ねぎを加えて炒め合わせ、Aと水を加えてひと煮立ちさせ、Bを加えてとろみを付ける。
3. 1の皿に2のあんをかけ、こねぎと白ごまを散らす。

colum コラム　煮物セット

「使い切りタイプの練り物セット品を作ってほしい」という組合員からの要望に応えて生まれた商品です。

使用頻度の高い煮物に合った練り物を選りすぐりました。お好きな野菜を加えれば、練り物から出るだしやうまみが野菜にも染みわたりおいしさが増します。

3種の味が楽しめます♪

髙橋徳治商店の煮物セット(冷凍)

東都生協の仲間づくりボランティア

知ってた？

楽しいよ♪

「仲間づくり」とは、東都生協の良さを広めて、新しく組合員になる人を増やす活動のこと。東都生協が地域のイベントに出展する際にボランティア登録した組合員が参加し、職員と一緒に活動する「仲間づくりボランティア」がスタートして約1年になりました。イベントでの仲間づくりをMOGMOG編集委員が体験しました。

編集委員A子

都心の週末限定マルシェに初出展！ ちょいセレブ気分？ で仲間づくり

アークヒルズマルシェ@アークヒルズ（港区赤坂）

毎週土曜日にアークヒルズ、アークカラヤン広場にて開催される、ヒルズマルシェに7月6日（土）東都生協が初出展。有名人が多数住んでいてマルシェの常連さんもいる？ との噂もある中、参加してきました！

開店15分前に現地集合で、朝礼。レジアプリの使い方の説明を受けて午前10時にスタート。

「プリンの試食はいかがですか～」と声を掛け、立ち止まった方をテーブル席に誘導。試食中に職員が東都生協の説明をします。食べ終えた方に「このプリン気に入ったわ～。他にどんなものがあるの～」と聞かれて、お気に入り商品を熱く語ってしまいました。熱中症警戒アラートが出る猛暑の中でしたが、２時間のボランティア体験はあっという間に終了。この日のボランティアではフルーツセットをいただきました。（10月からは「仲間づくり専用ポイント付与」に変更になりました）

まるで大人の「お店屋さんごっこ」♪

編集委員B子

来場者数約30万人！ 夏の恒例イベントに出展♡

せたがやふるさと区民まつり@JRA馬事公苑（世田谷区用賀）

８月３日（土）、さんさんと太陽が照り付ける青空の下、経験豊かな組合員と、加入して日の浅い組合員の「仲間づくりボランティア」と一緒に参加。食と農の物産展と世田谷区の区民団体など多数の出展のある中、試飲をお薦めしました。家族連れが多く、暑さで顔を真っ赤にしている大勢のご家族に「東都高原夏摘みトマトジュース」などを味わっていただきました。「実家が利用しているので加入しようと思います！」と若い人からお話しを伺え、東都生協の産直の魅力がしっかり伝わっている！と、うれしくなりました。

土・日の開催で57人が加入！

編集委員C子

ハンドメイド愛好家の祭典で東都生協をアピール！

ハンドメイドインジャパンフェス@東京ビッグサイト（江東区有明）

７月21日（日）、東京ビッグサイトで開催されたハンドメイドインジャパンフェスの出展に参加。日本各地のクリエイター約3,000人が集結し、たくさんのお店が並ぶ一画で、東都生協の魅力をアピールしてきました。

この日は青果などの販売はなく、出展ブースの前で、通りがかった人に声を掛けて、プリンやジュースの試食券を配布しました。プリンを試食してくれた親子がいて、話が弾みました。

親子でプリンを試食♡

「仲間づくりボランティア」にインタビュー

子育て中の息抜きにもなっています！

インターネットでボランティア募集を知って登録しました。初めは交通費とフルーツセットがもらえるとあったので参加してみましたが、とても楽しかったです。特にお子さん連れの方と触れ合うのがいいなと感じていますし、空いた時間には職員から東都生協ならではのお薦め商品について教えてもらえるのもgoodです。

今では、この活動が子育て中の息抜きに！ 私だけの時間が取れるのが魅力です。（Tさん）

商品の良さを改めて実感！

イベントで東都生協の出展を見る機会があり、総代会議の時に自分もできると知り登録しました。初めての日はドキドキして行きましたが、職員のチームワークが良くて、和やかな雰囲気が初心者にはありがたかったです。

試食券を配ったり、声を掛けるタイミングが難しいのに、加入までこぎつける職員はすごいと思いました。商品の良さを改めて感じることができました。（Kさん）

目の前で加入してもらえた時は達成感！

東都生協の良さを一人でも多くの人に知ってもらいたいとの思いで登録しました。若い組合員を増やしたいです。担当のセンター（拡大推進エリア）によってボランティアの活動内容や求められることが違うことに初めは戸惑いましたが、ある程度任せてもらえるので、私の商品説明で加入してくれた時は達成感があります。（Mさん）

仲間づくりボランティアに参加いただきありがとうございます。

参加の皆さんにはプリンやジュース試食券の配布、青果の販売や会計などをお願いしています。商品について楽しそうに語られ、品質のこだわりを説明する姿を見て、職員も勉強させていただいています。

さらに楽しく充実した時間となるよう、場所や内容についても考えていきたいと思います。

ぜひ、職員と一緒に仲間づくりを体験し、商品の良さを広めていきましょう！

共同購入事業部 品川センター
小原和真（こはら かずま） 職員

Webでカンタン！ お友達紹介

LINE やメールで東都生協をお友達に紹介しませんか。
東都生協を知ってもらいたいお友達に、紹介コードと URL を送るだけ。
紹介から申し込みまで全てスマートフォンで完結します♪

お友達が加入すると

→ 紹介したあなた：利用代金から 5,000円お値引き

→ お友達：新規加入特典
- 12週間連続個配手数料無料
- 総額6,000円値引き
- 東都みのり青果ボックスプレゼント

12月20日まで
※予告なく終了する場合があります。

組合員のあなたがすること

1. 情報を入力➡「お友達紹介コード」を発行します。
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➡お友達に紹介コードとURLをLINEやメールで伝える

お友達がすること

紹介用URLから加入の申し込み

紹介コードの発行はこちら

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

仲間づくりが必要なの？

なぜ

東都生協の組合員は、2024年10月現在約26万人います。その中には、CO･OP共済だけを利用している人、供給をお休みしている人も含まれます。

また、東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県は転勤などによる転居も多く、エリアを外れてしまい脱退となる組合員も少なくありません。

東都生協の事業と活動を維持・発展させるためには、新しい組合員を増やし、商品の利用を増やしていく必要があります。

東都生協の産直では「食べる約束が作る約束につながる」として、産地・メーカーと結びついています。私たちが利用することで、生産者は安全・安心な食べ物を安心して作り続けることができます。そのため、継続した仲間づくりが必要です。

私たち組合員の「安全・安心な国産の食品をこれからも利用し続けたい」という願いが実現できるように、一人でも多くの方に東都生協の産直の良さを伝えましょう。

仲間づくりボランティアにはうれしい特典もあります！

あなたペースで仲間づくりを始めてみませんか。

「とーとちょいボラ」始まりました！

チラシ配付

今までの「仲間づくりボランティア」は、出展イベントでの東都生協スタッフのお手伝いでしたが、新しく、空いた時間や、ご自宅のガレージなどのスペースを有効活用できる「とーとちょいボラ」の申し込みもWebでできるようになりました。また、活動内容に応じて「仲間づくり専用ポイント」が付与されます！

イベント参加ボランティアは、往復の交通費も支給されます！

自宅の敷地内

ミニ産直市

活動内容	ポイント数
イベントスペースの提供（時間貸し）	600ポイント
ご近所での集いや地域の会合などで試食品、資料の配付	400ポイント
お友達に試食品・カタログのお届け	50ポイント
ご近所へのチラシ配付	100～200枚／200ポイント～
【登録制】東都生協からの依頼を受けてのチラシ配付（イベント開催場所周辺のチラシ配付など）	400枚／400ポイント～
イベント参加ボランティア（2時間以上の参加ができる方）	600ポイント

活動で付与されるポイント（特典）について

1ポイント＝1円

1,000ポイント以上貯まったらご利用代金からお値引き！

仲間づくりボランティアは登録制です。

登録はWebから！

Step 1 東都生協ホームページへアクセス

Step 2 登録申し込みフォームから登録開始

※「イベント参加」「とーとちょいボラ」どちらの参加形態でも事前の登録申し込みが必要です。

Step 3 登録申し込み後に「完了メール」が届きます

＼ 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。

手分けして盛り付け

助成団体紹介 Vol. 18

団体名 ころころ食堂

設立	2017年	ボランティアの受け入れ	あり
代表者	西塚 美津子さん	広報ツール	Facebook、東都生協チラシ、世田谷区広報、杉並区広報
活動拠点	世田谷区、杉並区		
活動内容	子ども食堂		
メンバー	ボランティア、至誠会看護専門学校の学生ボランティア		

学生ボランティアとオセロをする中学生

野菜は小分けにして参加者へ

7年間でボランティアの輪が広がりました

夕暮れ時、世田谷区の住宅街の一角にある会場を訪ねると、和気あいあいと調理するスタッフの声が聞こえてきました。

ころころ食堂の始まりは、代表の西塚美津子さんが2017年に東都生協の「子どもの貧困問題を学ぶ」学習会に参加した際に、子ども食堂を一緒に立ち上げるメンバーを募ったことからと伺いました。西塚さん宅の台所から始めた活動も7年間でボランティアの輪が広がり、今では世田谷区、杉並区の会場で月3回子ども食堂を開いています。その場で食べる人も、持ち帰る人もいます。この日のおかずは、たっぷりの野菜の上に乗った豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、ほうれん草とにんじんのおかか和え。デザートにメロンも付きましたよ！食材は東都生協の商品はもちろん、世田谷区では近隣の農家から野菜が届き、その日の献立で使い切れない野菜はポリ袋に小分けにして参加者にお渡ししているそうです。

参加者の双子を連れたママからは「とても助かっている。ずっと続けてほしい」、中学生の男の子からは「学校の給食より量が多くておいしい」と心温まる感想がありました。

長く続けてきた中で、現在はスタッフの高齢化と食材や調理器具を自転車で運搬している点が課題になっているとのことで、新メンバーと運搬用の車の確保の必要性を感じているそうです。

食品保管棚の説明をしてくださる寺嶋さん

助成団体紹介 Vol. 19

団体名 NPO法人フードバンクみたか

設立	2019年7月	メンバー	16人
代表者	寺嶋 佐妃子さん	ボランティアの受け入れ	あり
活動拠点	三鷹市	広報ツール	ホームページ、Facebook、X、三鷹市ホームページ
活動内容	食品ロス削減、食のセーフティーネットとしてのフードバンク運営		

活動報告のチラシ

「もったいない」を「ありがとう」に

訪問したのは、三鷹市の助成を受けて事務所として借りているというマンションの1室。そこには三鷹市・杉並区の組合員から届いた荷物が14箱も届いていました。代表の寺嶋さん、会員さん、いつもお手伝いされているご夫妻に加え、今回初めて参加という近所にお住まいの組合員2人の姿もありました。

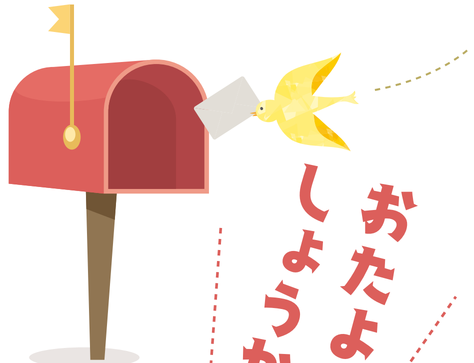
まず組合員から届いた食品の重さを量り、種類別に分けていきます。今回は米の提供が多く、「喜ばれるのは米、乾麺、パスタの類です」と寺嶋さんも笑顔に。

その後、賞味期限順に商品を分類。「MOGMOG」取材担当も手伝い7人で作業を行いましたが、思った以上に手間のかかる作業でした。作業後、隣の部屋の食品保管棚を見学させていただきました。番号を印刷したシールを一つ一つの食品に貼り、パソコンで厳格に在庫管理されています。

寺嶋さんは、会社を退職後「『セカンドハーベストジャパン（日本初のフードバンク）』のような活動ができれば」と社会福祉協議会の呼び掛けをきっかけに集った十数人でこのフードバンクを立ち上げ、現在正会員は16人。仲間を増やし、活動を継続することが目標だそうです。

「この活動で三鷹市の食品ロス削減に貢献でき、生活に困っている方の支援と一石二鳥になっていることに日々やりがいを感じています」と明るくお話しされる姿がとても印象的でした。

食品の仕分け作業



おたよりしょうかい

「私のイチ推し！」で「東都わかめ」が取り上げられていてとてもうれしいです。知人に薦めると、硬いわかめは嫌だとか不思議そうな顔をされたりします。しっかりした歯応え、最高です！　世田谷区　あっこちゃん

組合員からの意見や質問（おしえてQ＆A）は大変参考になります。以前、「ひとこえ生協」で意見を出した際にも、明確な回答を文書で受け取りましたが、とても真摯的、誠実さを感じました。

板橋区　河野 玲子

「MOGMOGレシピ」は材料が日常使いのものなのですぐに作ってみよう。と思えるのがいいですね。次回もレシピ楽しみです。　江東区　うち

9月号の八ヶ岳マルタの記事を小学生の子どもと読みました。ちょうど学校の社会の授業で「高原野菜の栽培」について習ったところで、林間学校で八ヶ岳を訪れたので、子どもとも関連が深く、記事の隅々まで読んでいました。生産者のお顔が見えることもうれしかったです。

川崎市　ふうりん

知りたい情報や知って良かった情報ばかりで、じっくり読みました。子育てや仕事でゆっくり読む時間がなく流し読みになりがちなので、目を引くタイトルや写真があると、読みたい気持ちになります。

板橋区　七転び八起き

「白菜」にまつわるエピソードを教えてください！

●今は亡き母のお気に入りレシピ。ざく切りにした白菜をコンソメと細切りベーコンと鍋に入れてひと煮立ち。食べる際にからしを入れる。作る度に「これおいしいのよね」という母の声を思い出します。

世田谷区　ユニコ

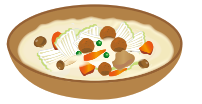
●30年程前に教えてもらった中華風漬物。お正月によく出しています。湯通しした白菜を豚肉、干ししいたけ、たけのこなどが入った中華風漬け汁に漬けるだけです。

八王子市　さらばあちゃん

●友人宅でご馳走になったピェンローがとてもおいしくて、我が家の定番になりました。白菜と干ししいたけと豚バラ、ごま油だけのシンプルな鍋料理ですが、だからこそ主役の白菜がおいしいことが何より大切！ 寒い冬に食べると心も身体も芯から温まります。　小金井市　田渕 則子

●白菜、豚肉、春雨を炒めたものがお気に入りです。しょうゆ、砂糖、酒にオイスターソースを足した味付けがおいしいです。　足立区　熊岡 亜友子

●白菜たくさんと「東都クリームシチューミックス」だけで作ります。くどくなくたくさん食べられて我が家の冬の人気メニューです。



練馬区　青木 淳子

●しょうゆベースのたれを作って春雨と炒め煮にするとクタクタの白菜が甘くておいしいです。冬は白菜がおいしい季節なので1株購入して段ボールに入れて、ベランダで保存しています。　大田区　三毛猫

「未来の子どもたちに伝えたい」こと

「食材を無駄にしない工夫」

●一番出汁を取った後の昆布、鰹節などは、冷凍庫の決まった袋に入れておき、たまったら佃煮、細かくしてふりかけにします。

江東区　タコ

●「東都みのりサポート」の登録をしていて「もったいないりんご」がある時は注文して「りんごジャム」を作ります。

大田区　楽太郎

●特に野菜は余さず食べ切るのが楽しいです。大根はおでんなどの煮物にする場合、皮近くの繊維が多いところまで厚く剥いてから使いますが、剥いた皮はぬか床へ。へにゃっとして漬け上がったら、繊維を断つ方向に千切りにしていただきます。

川崎市　ひとよたけ

MOGMOG クロスワード

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D

1	5		■	10
2	D	■	9 A	
■	6	7		
3	■	8		B
4 C			■	

ヒント 手編み

タテのカギ

❶十二支の２番目
❸大役を果たして○○の荷が下りた
❺首都はアクラ。カカオの生産地
❼海。○○○ブルー
❾自分の息子のこと
❿新婦がドレスなら新郎は？

ヨコのカギ

❶水を口に含んでガラガラ…
❷柿はビタミン○○が豊富
❹○○○○の空似
❻お早めにお召し上がりください
❽バトンをつなぐ競技
❾誕生、大理、試金

おしえてQ&A！

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q. わたしのこだわり「東都国産もち麦入り十六穀ごはん」は雑穀入りのパックごはんと間違えて注文しました。「ごはん」ではなく「雑穀」という名称にした方が良いと思います。

A. ご指摘の通り、現在の商品名は「ごはん」入りの商品を連想してしまう名称ですので、この商品名については現在の製品在庫と包材在庫を使い切った後に、変更を検討したいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。

商品名を変更した際には商品案内「Sanbonsugi」上でご案内させていただきます。

【原材料】押し麦（国内製造）、黒米、黒大豆、もち麦、大豆、もちきび、もち玄米、発芽玄米、とうもろこし、うるちひえ、もちあわ、もち白米、赤米、アマランサス、はとむぎ、緑米

Q. 埼玉の「五家寶」、静岡の「栗せんべい」を以前、東都生協で購入したところ大変おいしく、スーパーマーケットで探したのですが取り扱いがありませんでした。ぜひまた企画してください

A. 「五家寶」は次回12月2回別冊の「Mekke！」にて企画予定です。「栗せんべい」は、東都生協では同名の商品の取り扱いはなく「香ばし栗せん」という商品の取り扱いをしています。仕様変更があった関係で間が空きましたが、12月2回「Sanbonsugi」本紙にて企画予定です。

五家寶

香ばし栗せん

Q. 「天山の小城羊羹」をいつも楽しみにしていたのですが、企画されなくなったので残念。特に「天山のごま羊羹」はおいしく、ぜひ再度企画していただきたい。

A. 原材料の高騰などでこの間、企画を休止していましたが、再開しました。今後の「天山の小城羊羹（小豆）」の企画は12月3回の予定です。（6〜7週間に1回のサイクル）また「天山のごま羊羹（黒）」も12月3回の予定ですが、利用動向により不定期での企画となります。

天山のごま羊羹

天山の小城羊羹（小豆）

Q. 「お肌を平らに整える下地 8g」を愛用しているのですが、しばらく企画がありません。継続企画を希望します。

A. 本商品は、想定以上に組合員の皆さまにご利用いただき商品の製造が間に合わなくなってしまい、しばらく商品企画を見送っていました。次回は12月1回商品案内「Sanbonsugi」と同時配付の別配チラシ「コスメの時間」にてご案内します。その後は4〜8週に1回程度の頻度で企画を予定しています。

Q. 「八千代黒牛シンシン（モモ）ステーキ」（2枚 200g）が非常においしかった。ぜひ、また企画してほしい。

A. 原料部位の八千代黒牛モモ肉の一部である「シンシン」は、千葉北部酪農農協の交雑牛（黒毛和種×乳用種）の1頭当たりから約4.8kgという希少部位のため、原料在庫を一定量ためてからご案内の企画回を確定しています。希少部位の商品はおおむね年3回程度（不定期）でのご案内ですが、八千代黒牛は、通常「ロースとくちステーキ」「切落し」「小間切（分割トレー）」など使い勝手のよい部位・規格でご案内をしていますので、これからのクリスマスシーズンにぜひご利用ください。

八千代黒牛シンシン（モモ）ステーキ（2枚200g）

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。

「クロスワード」と「間違い探し」どっちが好き？

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）
●「おでん」にまつわるエピソードやお気に入りの具材を教えてください。
●「私流、健康法、○○を食べて元気もりもり」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います！

※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11月27日（水）の消印まで有効。

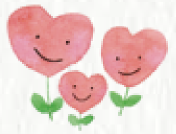
10月号の答え 2・4・5・7・12

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

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します

東都生協では、子育て支援・高齢者・障害者・被爆者への配慮・助け合いの精神から、個配手数料について各種の免除制度を設けています。免除制度を利用される場合は申請が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

※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。



STEP 01 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。

STEP 02 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みません。
※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みの場合は、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。

STEP 03 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

◆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。

上記の各種個配手数料免除制度を利用する場合は申請が必要です
詳しくは下記までお問い合わせください

お問い合わせ先　東都生協コールセンター　0120-1010-68（フリーコール）　受付時間／月曜～金曜日（祝日可）午前9時～午後6時30分

理事会報告（抜粋）

2024年度第5回定例理事会（2024年9月19日開催）

審議事項

- 第51回通常総代会に向けた理事会論議スケジュールおよび関連資料等の確認の件
- 第51回通常総代会委員等の構成確認の件
- 2025年度役員改選手続きに関する件
- 「東都人材バンク」制度運用規程の一部改正の件
- 奨学金返済支援実施細則新設の件

報告事項

- 2024年8月度決算報告
- 組合員活動委員会報告
- 2024年度平和募金取り組みの件
- 理事懇談会開催の件
- 常任理事会決議事項報告
- 各部署業務報告
- 商品活動関連報告

今後の理事会日程（予定）
- 12月19日（木）
- 1月23日（木）

＜8月の私たち＞
2024年8月20日現在 ※[　]内は前年比

組合員数	262,432人	[102.0%]
加入	6,950人	[161.6%]
脱退	5,018人	[149.3%]
総事業高	13,936,731千円	[100.2%]
共同購入事業	13,346,110千円	
弁当配食事業	165,177千円	
生活文化事業	98,830千円	
生活支援事業	32,368千円	
その他事業	294,247千円	
出資金	6,608,368千円	[97.9%]
1人当たりの出資金	25,181円	[96.0%]
1人当たりの利用高	6,191円	[102.1%]

MOGMOGレポート 2024 11・12月号

report 01 6月25日 産地訪問へ行こう！茨城県西産直センター 収穫&交流の一日旅♪

第3地域委員会

薄曇りの蒸し暑い中、第3地域委員会主催で（農）茨城県西産直センターを訪問しました。参加した24人は和やかに、そして意欲的に産地での体験や学びを満喫しました。

現地到着後、まず初めにとうもろこし畑へ。一番上の実から収穫すること、簡単にひげが抜けるものは虫がいるので注意することなどアドバイスの下に収穫しました。その後すいか畑へ。収穫体験前に冷えたすいかを試食しながら質問タイム。収穫したばかりのすいかを広い畑の中でいただく格別なひとときでした。すいか栽培歴50年の生産者と食べ頃の実を見つけながら収穫体験。

昼食交流では採れたて野菜を味わいながら、生産者の堤さんや印出さんから近年の産地の現状や取り組みを伺いました。

「この猛暑での収穫・生産をしていただく有り難さを感じた」との声が多く寄せられました。

report 02 7月13日 地域コーディネーター研修「バスで行く！埼玉産直センター」

組合員活動委員会

2024年度地域コーディネーター研修として、地域コーディネーター14人とその家族、引率の理事で（農）埼玉産直センターを訪問しました。

肥料センター、なすの畑、選果センターを見学した後、（農）埼玉産直センター代表理事の井上さんから、東都生協とのつながりなどのお話を聞きました。グループに分かれ、生産者との交流も行い、生産現場でのご苦労やこれからの交流のあり方についてなどの話題で盛り上がりました。

参加者からは、「地域コーディネーターとして今後の活動に生かせるようにしていきたい」「地域委員会主催の産地訪問や講師依頼などで今後も交流を重ねていきたい」との感想がありました。

report 03 7月18日 投資の最初の第一歩！「新NISA、iDeCo入門講座」

とーとフレンズ　アールグレイ

2024年にスタートした「新NISA」の活用、老後の資金の備えに「iDeCo」。名称は知っていても知識が追いつかない「超初心者」向けに、東都人材バンクの廣 英二さんを講師に、自身の豊富な経験を交えながら学習会が開催されました。

まずは資料に沿って「運用」と「預貯金」の違いなど、基本的な金融知識を丁寧に分かりやすく説明。金融庁作成のガイドブックからの引用・解説などもあり、ライフプランや家計の見直しを経て、どのような活用がベストであるかという道筋が見つけやすいものとなりました。

講師は「最善のライフプランを選ぶことができるよう正しく偏らない知識を身につけてほしい」と熱く語りました。

物価高の話題では東都生協商品での例が挙がり、硬い言葉が飛び交う学習会ではあるものの、温かく和やかな雰囲気となり、まさに組合員同士の学び合いを実感する時間でした。

Pick up みんなのプラットホーム「ふらっと・とーと」オープニングセレモニー

開催日：7月15日　　東都生協みんなで居場所をつくろうプロジェクト実行委員会

東都生協では2030年ビジョンとして「地域の多様な人が世代を超えて集い、子育てやシニアライフを支え合うコミュニティの充実」を掲げています。2022年度から足立区と社会福祉法人足立区社会福祉協議会の協力を得て、地域の支援団体や大学などに呼び掛け、多様な人々が実行委員として参画し、居場所の目指す姿や運営方法などの協議を重ね、この度足立センター内の施設を改装して「ふらっと・とーと」がオープンしました。

「ふらっと・とーと」は気軽にふらっと立ち寄れると、支援する人と支援される人が対等（フラット）である居場所という意味が込められています。運営は子どもの貧困対策に取り組む一般社団法人チョイふるのスタッフが行います。オープニングセレモニー冒頭では、東都生協・石渡由美子副理事長が「食と農のエキスパートである東都生協として地域のために力を発揮していきたい」と述べました。

壁の漆喰やせいろを使用した飾り棚は、どこか懐かしいお茶の間のぬくもりを感じさせます。施設入口の黄色い三角形のデザインは地域を照らす灯りをイメージしています。

毎週2回の子どもの居場所や誰もが過ごせる「ふらっとの日」以外は、レンタルスペースとして地域の人や組合員の利用も可能です。企画をしたい、子どもの見守りや運営スタッフとしてのボランティアに関心のある方は、下記までお問い合わせください。

●足立センター
足立区中央本町4-15-3
☎03-5845-2781

足立区 長谷川勝美副区長（右）も応援

内装の一部をDIYで組合員・職員を含むメンバーが担当

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより 第480号 2024年11月11日発行 発行人／風間与司治 編集責任／東都生協だより編集委員会 ホームページアドレス www.tohto-coop.or.jp

食の未来づくり運動

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
1人が5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

～「びん再使用ネットワーク」設立30周年記念イベント～
リユースびんの社会普及を目指して

開催 2024年6月29日 **会場** 連合会館（千代田区）

東都生協の「リユースびん」は現在6種類

びん再使用ネットワークは、ごみ問題解決を目指し「リユースびん」の規格統一と普及を推進する生協団体のネットワークとして1994年に設立され、今年度30周年を迎えました。東都生協、パルシステム連合会、グリーンコープ連合会、生活クラブ連合会が参加し、30年の歩みを一緒に祝いました。

記念スピーチの最初に登壇したのは、テラサイクルジャパン兼Loop Japan合同会社のエリック・カワバタ代表。『捨てるという概念を「捨てる」リユースの取組み』と題して、食品から日用品などさまざまな容器をリユースする企業間連携の事例を紹介しました。次に清掃員としても働くお笑いコンビ・マシンガンズの滝沢秀一さんが、清掃員の視点で撮影した映像を使って正しいごみの分別方法をユーモアたっぷりに解説し、会場は大いに盛り上がりました。

4生協をつなぐリレーメッセージでは東都生協からは根岸忍理事が「びん再使用ネットワークと共に歩んだ東都生協30年の活動 2030年目標に向けた取り組み」を報告。1994年に共同作業所全国連絡会（きょうされん）と東都生協との共同事業で設立した「リサイクル洗びんセンター」でリユースびんを洗い、繰り返し使用するという、福祉と環境の二つの大きな取り組みを続けていることなどを紹介しました。

リレーメッセージでの根岸忍理事

ごみ清掃芸人「マシンガンズ」滝沢秀一さん

社会福祉法人きょうされん
設立30周年記念式典が開催されました

開催 2024年7月27日 **会場** フォレスト・イン昭和館（昭島市）

パネルディスカッションの様子と感謝状

東都生協とつながりが深い「社会福祉法人きょうされん」の法人設立30周年とリユースびんの洗浄などを行っている「リサイクル洗びんセンター」（昭島市）も開設30年を迎え記念式典が開催されました。

東都生協からも風間与司治理事長をはじめ理事、地域コーディネーターが参加し、盛大に30周年をお祝いしました。社会福祉法人きょうされんの藤井克徳理事長より感謝状をいただきました。

『リユースで描く持続可能な未来』と題したパネルディスカッションには、東都生協から石渡由美子副理事長がパネリストとして参加し、東都生協ときょうされん（設立当時：共同作業所全国連絡会）とのリサイクル洗びんセンター設立への経緯やこれまでのリユース活動、これからの取り組みについて報告しました。

障害のある人が働く場づくりを目指したきょうされんと、東都生協の環境保全への思いが一つになりスタートした共同事業は、全国初の画期的なものでした。

東都生協は設立に向けた募金を呼び掛け、組合員や関係団体の熱意と善意で、5,000万円以上の募金を達成しました。また、多くの団体、行政、企業などの理解・協力もあり、1994年にリサイクル洗びんセンターが設立され、社会福祉と環境保全、障害種別を超えて一緒に働ける場が実現しました。

東都生協のリユースびんは現在、約70%の回収率にとどまっています。さらにリユースを進め80%以上の回収率を目指します。皆さんも一緒に取り組みましょう。

「おめでとう」のメッセージが書かれたカップタワー

今月のつぶやき

「MOGMOG」がリニューアルした昨年の10月号から担当し始めて、あっという間に1年以上が経ちました。読者の皆さん、毎号たくさんのご意見や感想などを本当にありがとうございます。温かいコメントやクスッと笑えるエピソードなどに元気をいただいています。これからも「MOGMOG」をどうぞよろしくお願いします。（Y.H）

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

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
CO-OP 東都生活協同組合