

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2025
No.482



2

次回3&4月号は3月10日からの配付です

「献立の悩みを解消！
「おかずキット」

今月の産地・
メーカー
グリーンリーフ(株)

特集

平和のためにできることって何？
平和について
もっとみんなで話そうよ

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

献立の悩みを解消！ 「おかずキット」

今月の産地・メーカー グリンリーフ(株)

「おかずキット」の人気の秘密は？
材料が下処理済みで届いて、レシピの手順の通りに調理するだけ！
食材は使い切りで無駄がなく、洗い物も最小限に。
レパートリーが増えるのもうれしいですね。



食べる人に「感動」を届けたい

赤城山麓にあるグリンリーフ(株)は、群馬県昭和村で野菜の生産から加工販売までの6次産業化を進めています。
主に有機こんにやくいもと有機野菜を生産。農場内の加工場でこんにやく、漬物、冷凍野菜も製造しています。

経営理念は「感動農業・人づくり・土づくり」。東都生協とは2001年にグループ会社の(株)野菜くらぶの小松菜の取り引きから始まり、おかずキットの企画は2017年からスタートしました。

おかずキットの野菜は直営農場や東都生協の産直産地・(株)野菜くらぶの野菜などを含む、群馬県産を中心に使用しています。



グリンリーフ(株)自慢の食材がたっぷり！
干しエビの旨みと香りが効いています！



新登場
雪室じゃがいもと干しエビの中華風炒め
セット内容 やわらかこんにやく(群馬県産)、下処理済み雪室じゃがいも200g、ミックス野菜(国産)130g(にんじん・九条ねぎ・水煮たけのこ・ブラウンえのき茸)、干しエビ4g、中華だし6g×2
3月1回参考価格：
935円(税込1,009円)

新工場建設でさらに新鮮にお届け

2015年ごろからおかずキットの製造を始め、野菜加工場の夜間帯で製造してきましたが、おかずキットの需要が増えてきたこともあり、新工場が昨年11月に完成。1月3回企画の商品から新工場で製造しています。
新工場は野菜の生産地にあるため、午前中に収穫した野菜を最短で午後には加工・出荷することが可能です。新鮮なうちに加工することができ、さらに、HPP処理(※P3コラム参照)により、スミージーやカット野菜の鮮度が向上し、組合員の要望でもあった消費期間の延長も、現在の「お届け日含め2〜3日」から、さらに2〜3日延ばせるよう取り組んでいます。

自然への負荷を軽減し、 安定生産を目指す

「グリーンリーフ」の名には、青々とした葉っぱが集合し、光合成をしながらさらに茂っていくという希望が込められています。

野菜加工場やこんにやく工場で使用する水は、地下300mからくみ上げる地下水です。敷地内を流れる赤城山系伏流水の水脈を掘削したもので、水温11度、毎分600リットルの冷涼で豊かな水量を誇っています。この水は、酒造りなどの醸造や製麺にも使われる名水で、赤城山のエネルギーを秘め、飲食物製造に適した水といわれます。
この地下水を原料野菜の洗



こんにやくの製造

野菜(ほうれん草)の加工



浄から調味液作りまで使用するのはもちろんです、夏でも冷たいことを生かして冷蔵庫の冷却にも利用し、省エネ対策に役立てています。

自然への負荷を軽減する農業として、漬け液・野菜の残さを有効活用する液肥化プラントを設置しています。野菜エキスを海水塩由来の海のミネラル、そして乳酸に富んだこの廃液をさらに発酵させて肥料に転換して畑の肥料とします。

また、フードロスとして捨てられることの多い、ブロッコリーの葉や茎、大根の葉や皮などの製品化を目指してい



野菜くらぶ青森の雪室じゃがいも生産者の皆さん

colum コラム

HPP [High Pressure Proces] (超高压殺菌) 処理って？

包装後の食品に対して、最大600MPa (メガパスカル) の静水圧を数分間掛けることで低温殺菌する技術です。圧力を掛けることで食品内に存在する微生物 (バクテリア、ウイルス、酵母、カビ、寄生虫など) を不活性化します。食品本来の風味や栄養素を維持しつつ、貯蔵期間を延長し、食品の安全性の担保が可能になることから、従来の加熱処理や薬品処理の代替となる殺菌技術として注目されています。

※今回導入されたHPP機は、スペイン製で、日本にはまだ8台しかありません。

01

車麩のチャンプルー

3月2回参考価格：768円(税込829円)

車麩には醤油だしをたっぷり染み込ませました。食べた時にじゅわっと口の中に風味が広がります。国産の青パパイアは歯ごたえ抜群です。

02

白湯水餃子スープ(国産さくらげ入り)

3月2回参考価格：798円(税込861円)

「東都肉餃子」の美勢商事(株)の餃子と生きくらげを合わせた餃子スープ。コクのある白湯スープをベースに彩りのある野菜をたっぷり使用しています。

「戦争体験文集&平和募金企画参加者感想文集」

戦争体験者の証言を後世に語り継いでいくために、組合員やその家族などから寄せられた戦争体験文・ひとことメッセージ・東都生協平和募金企画報告や平和活動報告をまとめた文集を毎年発行しています。

部数に限りがありますが、希望者にお配りします。4月発行予定の広報紙・ホームページをご覧ください。



子ども平和ライター



えをみてとても
しょうげきをうけました
こういうみらいに
したくないと
思いました

男の子の
せなかが火で
やけているのを
思いました

※感想文は「戦争体験文集&平和募金企画参加者感想文集」に掲載されます。

夏休みの自由研究として「平和について小学生に考えてもらおう」と平和のつどい実行委員会が「子ども平和ライター」を募集したところ、2人の小学生が参加してくれました。

平和のために
できることって
何?

平和について
もっとみんなで
話そうよ

「平和が当たり前」のように日々生活している私たち。一方で、イスラエルやロシアなどの核保有国が戦闘を拡大し、世界規模の戦争へと緊迫度は増えています。東都生協は「平和なくして生協なし」との考えの下に、戦争も核兵器もない世界を目指し、さまざまな活動に取り組んでいます。今回の特集では2024年度東都生協で開催した平和企画で参加者が感じたり、語ったりしたことを紹介します。平和のためにあなたが思うことを話してみませんか。

世界の子どもたちと出会い、「子どもの権利」を感じる、知る、考える

★「ユニセフハウス」@品川 訪問 (8月14日 第7地域委員会)

ユニセフハウスは、自然災害や紛争などで厳しい環境の中に暮らす子どもたちの現状を考える体験型学習展示施設です。

おとなと子どものグループに分かれ、ガイドツアーに出発。学校にも行けず朝から重い水がめを抱えて遠くまで水をくみに行く子や、少しのご飯しか食べられずに痩せ細った子どもたちは、病気にかかりやすく、満足な治療を受けることも難しい状況です。あどけない表情の少年兵が銃を持つ姿にも衝撃を受けました。

その他、ユニセフハウスの歴史や子どもの権利条約などのパネル展示もあり、平和な日本では想像もできない「こんな日常」が世界に存在することを家族で考えてみる機会になりました。



スタッフの説明を真剣に聞き入る子どもたち

もっとご飯を
食べさせてあげたい
きれいな水を
飲ませてあげたい

自分の
生活を見直し
節約することの
大切さを学んだ

沖縄戦の悲劇をオンラインで疑似体験

★「ひめゆり平和祈念資料館」@沖縄 オンラインガイドツアー (8月19日 第9地域委員会)

ひめゆり平和祈念資料館は、沖縄戦で看護要員として動員され犠牲となった女生徒や教師の慰霊碑「ひめゆりの塔」に併設されています。女学校で楽しそうに過ごす写真から始まり、軍国教育を受けて野戦病院に動員されていった記録を、学芸員の解説と映像でたどります。医学の知識を持たないのに負傷兵の排せつ介助や死体埋葬などをすることになった過酷な様子もイラストで解説がありました。

鎮魂の部屋では、沖縄戦で亡くなった227人の生徒と教師一人ひとりの写真が壁に掛けられ、生き残った人たちの証言に基づいた思い出が記され、実際に現地に行って歩きながら見ているようでした。



ひめゆり平和祈念資料館説明員 尾鍋拓美さんがオンラインでガイド

戦後79年、
若い世代に
伝えていきたい

離島の
軍備など、
沖縄について
もっと知りたい

詳しく
解説いただき、
さらに知りたいと
思った

戦争の加害と山の手空襲の被害の痕跡を巡って

★ピースウォーク ~戸山早稲田・身近にある東京大空襲の戦跡を巡る~ (11月4日 第2地域委員会)

陸軍の関係施設が多数存在したことから、米軍から20回以上の空襲を受けた新宿区戸山~早稲田の戦跡をガイドの解説を聞きながら2時間半歩きました。陸軍軍医学校があった国立感染症研究所からは、日本軍が人体実験を行った痕跡と思われる遺骨が多数見つかったことなど、戦争の加害について学びました。



戦争の
愚かさ虚しさを
改めて体感し、これからは
いただいた地図を片手に
歩いてみようと思っ
た



国立感染症研究所納骨施設にて献花

慰霊碑が
隠れた所であって、
オープンに
なっていないなんて
信じられない

山の手空襲の慰霊
のため建立され
た観音像(感通寺)
の前で感想を述べ
合う参加者

「平和を願い耳をすましてみよう」と題して、組合員など約200人が集いました。

第20回東都生協平和のつどい
日時 8月17日 場所 牛込筆筒区民ホール(新宿区)

詩人 アーサー・ピナードさん講演

~ちっちゃいこえが聞こえてくるまで~

昨年広島に
行ったのですが、
今日の話聞いて一層
戦争や原爆のことを
知ることができ
勉強になりました



紙芝居
「ちっちゃいこえ」の上演



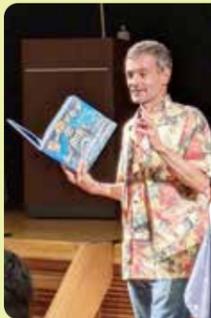
絵本の脚本家、翻訳家でもある詩人のアーサー・ピナードさんの紙芝居、絵本の朗読と作品の解説を交えた講演が行われました。

紙芝居の「ちっちゃいこえ」は、画家の丸木位里・丸木俊夫妻の「原爆の図」を基に作られた物語。語り手は広島に住んでいる黒猫のクロ。その黒猫を通して、戦争時の様子や原子爆弾が人や動物たちに、広島に何をしたのか語られています。

絵本「ドームがたり」は、原爆投下後に大きく姿が変わり「原爆ドーム」と呼ばれるようになった世界遺産「広島平和記念碑」が主人公の物語です。

アーサー・ピナードさんは最後に「多くのアメリカ人が日本人と同じ立場。『原爆の平和利用』に皆さんと一緒に終止符を打つことができたらいいと思っています。原子力の悪循環をなくすことは、これからの私たちの行動にかかっています」と結びました。

絵本「ドームがたり」
について語る
ピナードさん



話を聞いて
被爆者の方たちの
被害の大きさを知り、
その苦しみを思うと
胸がいっぱいに
なりました



アーサーさんは
笑いを入れながらも、
言いたいことが
しっかり伝わってきて、
コミュニケーションが
すごいです



平和の願いの樹に寄せられたメッセージ



ハート形のメッセージカードに書かれた組合員の皆さんのメッセージ。思いは人それぞれですが、一人ひとりの思いが平和を支える力になることでしょう。

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。

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。



この旗が目印です

団体名 フードバンクむさしの

設立	2021年4月	メンバー	久保田 由美子 その他20人ほど
代表者	西口 周三さん	ボランティアの受け入れ	あり
活動拠点	むさしのエコリゾートほか	広報ツール	Instagram、Facebook、
活動内容	フードドライブ 火曜日、土曜日のみ		マルシェイベントチラシ

助成団体紹介 Vol. 22

親子でも立ち寄ってくれます



代表の西口さん

昔のアメリカ映画に出てきたフードバンクが活動の動機に

土曜日の午後、大きなのぼりを目印にたくさんの方が行き交う吉祥寺駅南北自由通路はなこみちの一角に伺いました。机1台のスペースに武蔵野市内の高校、大学生のボランティア3人とメンバーのお2人で食品の受け入れをしていました。「キラリナ京王吉祥寺店のご協力のおかげでこのフードドライブはかなり知られていて、多くの方がSNSを検索して家庭から持参してくれます。特にギフトシーズ後はたくさんの方が立ち寄ってくださるのでありがたいです」と代表の西口さん。

社会福祉協議会の連続講座で出会った仲間に学校の先生がいたことをきっかけに、若い人たちにコミュニティが一気に広がり、市内の学生ボランティアが集まるようになりました。成蹊大学祭でのフードドライブには、毎年200kgもの食材が集まるそうです。

武蔵野市の各駅前広場でのマルシェに参加したり、小学校でフードドライブの授業をしたりと、活動が広がっています。また、家庭内暴力に遭った人から「どこに電話したらいいのか分からない」という電話が掛かってくることもあり、福祉の相談窓口につなげているそうです。セーフティネットの役割をボランティアで担われている活動メンバーの皆さんに感謝の気持ちが湧いてきました。



寄付の食品を計量します

団体名 フードバンク ジョイライフ

設立	2016年8月	メンバー	35人 ボランティア約15人
代表者	高橋 信行さん	ボランティアの受け入れ	あり
活動拠点	江戸川区	広報ツール	ホームページ https://fb-joylife.jimdofree.com/
活動内容	フードバンク、フードパントリー(一之江、葛西地区:第1・3土曜日 清新町地区:第2・4土曜日 緊急支援対応随時)、子ども食堂(めだかの楽校、JOY! 第4日曜日)		

助成団体紹介 Vol. 23

「食べものに、もったいないを、もういちど」をモットーにシニアが活躍

メンバーは、江戸川区の社会貢献を目指す人々を応援する江戸川総合人生大学の卒業生で、2016年に8人で立ち上げ、現在会員は35人。同大学では、区民が地域の課題解決に向けて互いに知恵を出し合い、社会貢献へとつなげるための学びのシステムがあります。代表の高橋さんは、「困った時にはお互いさまの気持ちで『お裾分け』が子育ての応援にもつながり、食品ロス対策と食のセーフティネットの両方になる」と、地域への恩返し的情熱をフードバンクに注いでいます。



受付で、利用者カードをチェック



ちまたのスーパーが米不足の時も、米はしっかり確保



世帯ごとにかごに仕分け

被爆者の相談記録から

～被爆者と歩いて42年 第20回 東都生協平和のつどい 皆さんに知ってほしいこと～

東友会※には東京で暮らす被爆者の約8千人分の相談内容が収められている「カルテ」があり、村田未知子さんはこれまで関わってきた相談者の過酷な人生をお話しされました。「核兵器は悪魔の兵器。『ふたたび被爆者をつくらせない』と活動する被爆者とともにある人生は私の誇り」と相談員としての42年の歩みを振り返ります。最後に村田さんは参加者にこう語り掛けました。「被爆者の友達を作ってほしい。被爆のこと、その後のこ

と、被爆者の人生全てを聞いてくださいませんか。それが原爆、核兵器が人間に何をしたかを知ること。そして知ったことを今度は皆さんが核戦争の被害を訴え、核兵器廃絶のために一緒に歩いてくださいませんか。被爆者の平均年齢は85歳を超え、被爆当時のことを自分の記憶で話すことができる最後の世代といわれています。村田さんのメッセージは、核兵器廃絶のために、私たちが今からでもできることがあると気付かせてくれました。

参加者のアンケートから

村田さんのメッセージは
終わらない戦争を
終わりに近づけ、
同時に次の戦争を
近づけない力になると
思いました

村田さんが小学校で
先生から聞いた
「人間が人間にしたひどいことを
決して忘れてはならない」
このメッセージを、
2人の娘や組合員活動で伝え、
取り組んでいきたい



東友会事務局長 村田未知子さん

※一般社団法人 東友会 (東京都原爆被害者協議会) 東京在住の広島・長崎原爆被爆者の方が1958年11月16日に結成。60年以上励まし合いながら被爆者と家族のための運動や事業を続けている、東京レベルで唯一の団体です。東都生協組合員が毛糸で編んだ膝掛けを贈呈したり、被爆体験のお話を開催したりして交流しています。

膝掛け贈呈

ピースニット(膝掛け)を広げる東友会の皆さん



東友会中西俊雄さん挨拶

1988年より、東都生協組合員の皆さんからいただき始めた膝掛けが延べ12,000枚になります。暖かい膝掛けを届けた時の被爆者の笑顔は忘れられません。持って行って良かったと本当に感じ、玄関先で幸せな顔を見るとホッとします。今年も届けたいです。

これから参加できる平和活動

★ピースアクションin Tokyo&ピースパレード(4月12日)

核兵器の廃絶と戦争のない平和な世界を目指して、東友会と都内の各生協などの団体による集会の後、表参道をパレードで歩きます。

★ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ(8月4日～8月9日)

ヒロシマ・ナガサキでの被爆者の証言などを聞く学習会や式典に参加。組合員同士、また親子で「平和」について考えることができます。

★ピースニットカフェ(「地域版フォ」で月1回案内)

第5地域(杉並・中野区)、第6地域(世田谷区)の地域委員会が開催する月1回のサロンで東友会へ贈る膝掛けを作成しています。編み物が得意な組合員の活躍の場となっています。

★るんるんズ広場(月1回) 東都生協さんぼんずぎセンター(杉並区)

ヒロシマ・ナガサキに献納する千羽鶴を作成しています。

昨年、ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会とその加盟団体である東友会に東都生協として祝意をお伝えしました。東都生協では核廃絶と平和の実現に向けた署名や交流活動に取り組んでいます。私たち一人ひとりの声は小さいかもしれませんが、平和への願いを声に出してつながること

で、大きなうねりを生み出すことができます。あなたもまずはご家族、お友達など身近な人と、平和について話してみませんか。

※日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)のノーベル平和賞受賞に寄せて東都生協ホームページでは、お祝いのメッセージを掲載しています。



メッセージは上記の二次元コードからご覧ください



おたより
しよら
か

「個人宅配手数料制度」をきちんと把握していなかったのができて良かった。シニアが無料なのは助かると思います。 東村山市 まさお

知 れて良かった情報があり、楽しく読ませていただいています。 墨田区 やっこ

「仲間づくりボランティア」の具体的な活動内容を知れて良かった。東都生協を始めて10年。友だちを何人も紹介してきましたが、身の回り以外の方々にもお勧めしていくのもいいと感じました。 杉並区 さちやま



「おでん」にまつわるエピソードを教えてください！



●はんぺんが大好き。ちくわぶも好きですが家族が2人になり1本は多い…。地味なおでんには「なる」とも入れています。 日野市 井上 葉末



●牛すじが入ってないとおでんじゃない！と育ち盛りの息子から言われて、牛すじはおでんには欠かせなくなりました。 品川区 佐藤 恭子

●我が家は鶏もも肉を入れます。大根、こんにやくに味が染み込みうまいです。 大田区 くまこ



●お気に入りの具材は、つぶ貝と山ふきです。つぶ貝からは最高のおだし、ふきは味が染みておいしいです。 三鷹市 朝田 和貴

●夫は、おでんが大好きで、夫婦喧嘩をした時は、おでんを出して仲直りします。 杉並区 どちらちゃん

●我が家では玉ねぎを丸ごとおでんに入れます。とろとろになった玉ねぎは甘くて絶品です。 板橋区 よび

●お気に入り、味の染みたこんにやくです。こんにやくは昔から「お腹のおそうじ」と言われています。東都生協のねじり糸こんにやくは、煮汁の染み込みがよくおいしいです。 練馬区 とら



●子どもの頃、学校近くの公園でおでんの屋台が来ていて、大根やちくわぶを買って食べていました。その当時の具材は20円～40円で食べられたのを思い出します。 国立市 しろくま

●このところ野菜の高騰で大根も高く、お安いれんこんを入れています。 練馬区 谷口 裕恵

●息子が小さい時、大根が大好きでおかわりしたくて「だいこん！」と、とてもきれいにはっきり発音しました。ほかの言葉に比べると雲泥の差でした。家族も大根が好きで、なくなってしまうのではと思ったのでしょうか。今では懐かしい笑い話ですが、おでんを食べる度に思い出します。 町田市 ひなぎく



●小さい頃、人力車でちりんちりんと、冬は焼き芋屋さんで夏になるとおでん屋さん。串に刺したちくわぶなどに甘味噌をつけて食べるのもおいしかったのですが、母が作るおでんは、ちくわぶがとろけるようで味がよく染み込んでいて、どのおでん屋さんの物よりもおいしかったです。 江戸川区 ポー

私流、健康法



食の未来づくり運動

●冬場は身体が温くなるように、野菜たっぷりのお鍋をよく作ります。日替わりで、魚の切り身やお豆腐やらを入れて。 府中市 マコ

●八千代牛乳、卵と納豆、バナナも欠かせません！たんぱく質とカルシウム不足に気を付けています。 西東京市 土田 礼子



●最近マグロにキムチを乗せて食べるのがブームです。骨に良いと聞いたので実践しています。 練馬区 ふさん

●ヨーグルトを毎朝食べて、お腹の調子を良くしています。 あきる野市 サニー

●冬は野菜の多いスープを必ず朝食に添えます。抗酸化作用にもお通じにも良いので。 文京区 ネモ

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D

- タテのカギ
- ①みたらし団子や大福など
 - ④出演者の控え室
 - ⑥元気○○○○とした新人
 - ⑦へそで○○を沸かす
 - ⑧お相撲さんが踏む
 - ⑨群馬県を代表する温泉地

- ヨコのカギ
- ①英語で「イーグル」と言う鳥
 - ②1日はエープリルフール
 - ③一躍○○○○を浴びる
 - ⑤日常生活。平凡な○○○
 - ⑥距離÷時間＝？
 - ⑦美観、風致、文教



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

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 1人暮らし用の「1人前おかずキット」を企画してほしい。

A せっかくのご要望ですが、今すぐに商品化することは難しい状況です。理由は、生協仕様のうま味調味料不使用のたれを使用していること、2人前用の調味たれを使用していること（1人前規格では調味たれとのバランスが悪くなる）です。たれの製造ロット（同じ条件で製造する数量の最小単位）が大きく、製造コストが割高になってしまうことから、1人前のたれを安価に製造する体制が整い、需要が増え製造ロット分の消費が見込めるようになった段階で検討します。



Q 子育て世代で東都生協を利用している友達と、「『おかずキット』は使ってみたいけど高くためらう」という話題に。利用したことがないので、一度、お試し価格のキャンペーンがあるとうれしい。利用者が広がれば価格も下げることが可能になると思う。

A 東都生協で企画している商品は、うま味調味料であるアミノ酸などを使用しないたれを使い、「野菜も肉も全て国産」で、素材を生かす仕様設定のため、一般的なミールキット商品と比べて価格が高い傾向にあります。新商品は「初回お試し価格」の設定があり、また不定期ですが「半期に一度の最安値」「くらし応援」などでお求めやすい価格で企画していますので、そのような企画時にぜひ利用をご検討ください。

Q 「おかずキット」は消費期限が、お届け日を含め2日と短く困っています。

A 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。冷蔵の手作りおかずキットは、「お届け日含め2日」の商品が大部分を占めていますが、さらに2～3日延ばせるように取り組んでいます。

なお、以下の日持ちする冷凍おかずキット3品の中から、毎週1品を企画しています。
「刻み昆布炒め（産直豚肉使用）たれ付き肉」
「きんぴら炒め（産直豚肉使用）たれ付き肉」
「霧島黒豚とささがき牛蒡の甘辛きんぴら炒めキット」
当面は「お届け日含め3日」の品揃えを増やしていくとともに、今後メーカーとも連携し、さらに日持ちが長い商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まいります。

★P.2～3「おかずキット」の記事もご覧ください。

Q 「東都高原夏摘みトマトジュース」の1ℓ紙パック規格がほしい。東都生協以外のトマトジュースはほとんどが外国産の原料で不満。なぜ「缶」しかないのでしょうか。

A 「東都高原夏摘みトマトジュース」（食塩無添加）は、国産の露地栽培の加工用トマトを、旬の8月に収穫・搾汁・製造したシーズンパック商品です。8月製造の商品を翌年までお届けするため、保存性が高い金属缶を使用し、賞味期間を「2年間」に設定し、メーカーと数量契約して製造し、190g×30本、190g×6本を通年で企画しています。

紙パック容器でこの加工用トマトを通年で企画する場合、「濃縮還元トマト」を使用することになります。濃縮還元製品の場合は、トマトを搾汁した後、濃縮してトマトピューレに加工して保存し、必要な時に水を加えて製品化となります。

国産加工用トマトは生産者の高齢化などで年々生産量が減少しています。東都生協では生産者を応援するため、組合員、職員による収穫援農や1本1円募金に取り組んでいます。

★裏表紙「貴重な国産加工用トマトの収穫援農」の記事もご覧ください。

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)
- 「おかずキット」は利用していますか？お気に入りや試してみたい声などを教えてください。
- 「平和特集」に関する感想や平和への願いなどをお寄せください。
- 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2月26日(水)の消印まで有効。

1月号の答え A・F・I・K・L

★宛て先 世田谷区船橋5-28-6 「MOGMOG」係

障害のある人たちのいのちと健康を守るため、政府にはこれまで以上に実効性のある対応が求められています。

優生保護法問題の全面解決、障害のある人の所得保障策の拡充や、障害、福祉分野の支援者問題などの現在の障害福祉制度の矛盾を解決することが必要です。

障害のある人たちの「いのちの尊さ」「人としての尊厳」が守られるよう、署名にご

きょうされん 第48次 国会請願署名

●受付期間
1月20日(月)～
3月28日(金)



協力をお願いします。
昨年は、東都生協組合員からの4,057筆を含む63万8千筆を超える署名をいただき、国会に請願書を提出しました。ご協力ありがとうございました。
署名用紙は2月1回(1月20日～24日配付)の商品案内と一緒に届く。署名された用紙は、供給時に注文書と一緒に提出ください。

「書き損じはがき」など回収キャンペーン

飢餓を解決する活動や、障害のある人たちの就労支援、働く場の環境改善に充てるために、書き損じはがきや未使用切手などを集めて換金する「書き損じはがきなど回収キャンペーン」を行っています。

誰一人取り残さない支援活動へのご協力をお願いいたします。
2月1回(1月20日～24日配付)の商品案内と一緒に「専用封筒」をお届けしました。「書き損じはがき」などを入れて郵便

★取組期間
1月20日(月)～5月31日(土)投函分まで
ポストに投函してください。(供給時での回収はしていません)
「書き損じはがき」は、リサイクル洗びんセンターに届き換金され役立てられます。(昨年の換金額:1,466,092円) はがき以外の物は、特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールドで換金され、飢餓に直面する人々の自立支援など、飢餓のない世界をつくるための活動に役立てられます。(昨年の換金額:3,337,046円)

今年度も開催! Tohto Week 2024 ～見て、食べて、お気に入りを探そう!～

2月25日(火)～
3月1日(土) 午前11時～午後5時
(最終日 午後4時30分
終了予定)

JA東京アグリパーク(1階) (渋谷区代々木2-10-12 JA東京南新宿ビル1階) JR「新宿駅」南口より徒歩4分

来場特典

- ◇組合員と一緒に来場したお友達や東都生協公式LINE・Instagramに登録した方にプチプレゼント
- ◇当日新規加入した方に追加特典

お楽しみ企画

- ◇ミニ学習会 ◇野菜詰め放題
- ◇重さ当てクイズ
- ◇商品の良さや産直青果物を知るお楽しみ企画をご用意しています。

試飲・試食コーナー

- ◇おかずキット ◇わたしのこだわり商品
- ◇東都ナチュラル商品
- ◇産直野菜・果物、産直米
- ※日替わりで産地・メーカーが参加します。※今回は試食・試飲が中心ですが、一部販売(野菜詰め放題など)を行う予定です。※数に限りがあります。予めご了承ください。



※写真はイメージです

Tohto Weekの開催に合わせて、3階にて2月25日(火)見本市、2月26日(水)防災減災学習会、3月1日(土)「東都ラボ」を開催!

理事会報告(抜粋)

2024年度第6回定例理事会(2024年12月19日開催)

- 審議事項
- 2025年度活動方針・事業計画・予算および業務組織機構の大綱確認の件
 - 2025年度商品事業に関する委員会等活動計画の件
 - 第51回通常総代会議案 合同会社ホクラクアグリへの出資の件
 - 「私たちの東都生協」(第1次議案書)確認の件
 - 2025年度保育ママ委員会設置の件
 - 限定正規職員就業規則一部改正の件

- 報告事項
- 2024年11月度決算報告 ●各部署業務報告
 - 組合員活動委員会報告 ●商品関連活動報告
 - 株式会社コーププロジェクトス東京への貸し付けの件
 - 理事懇談会開催の件 ●常任理事会決議事項報告
 - 2024年度理事会設置委員会等委員変更の件
 - 2024年度上半期の監事監査所見への対応に関する件

<11月の私たち> 2024年11月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	263,325人	[101.6%]
加入	10,674人	[130.6%]
脱退	7,849人	[147.5%]
総事業高	22,363,626千円	[101.0%]
共同購入事業	21,420,507千円	
弁当配食事業	269,477千円	
生活文化事業	153,950千円	
生活支援事業	50,917千円	
その他事業	468,774千円	
出資金	6,582,109千円	[98.1%]
1人当たりの出資金	24,996円	[96.6%]
1人当たりの利用高	6,201円	[101.5%]

今後の理事会日程(予定)・2025年4月3日(木)・4月17日(木)

MOGMOGレポート

2025
月号

01 すぎ*なかサロン9月
スマホ教室
9月13日
第5地域委員会

組合員や地域の方々の居場所として毎月開催している「すぎ*なかサロン」。9月はいつもの企画のほかに、Web推進室の平野職員を講師に「スマホ教室」を行いました。

インターネット注文サイト「とうとねっと」に登録はしていても使いこなせずにいた組合員は、ログイン方法を教わり、注文にチャレンジ。スムーズにできるようになり、「いつも電話注文をしていたけど、夜遅くや朝でも注文できて、これはいいわね!」とうれしい感想がありました。

「登録しただけの人や、活用できていない人が多いのが現状です。『ベジポン!』などの機能も活用しながら楽しく利用してもらえとうれしい」と平野職員。今後のサロンでも引き続き活用を呼び掛けていくとのことです。



02 秋の野菜と
果物
食べ比べ
9月20日
とーとフレンズ はなこカフェ

季節は秋、そして食欲の秋。東都生協の旬のおいしいものをテーブルに並べて楽しいおしゃべり会が始まります。ぶどう、なし、りんご、甘味は雑穀おはぎ、よもぎおはぎ...お鍋の中からは蒸かし芋のいい匂いが...

一品ずつお皿に取り、商品の説明を聞きながら「これはどんな味?」「初めて食べたけどこれおいしいね」と話が弾み、みんなのお気に入り商品を聞きながら「今度注文してみよう」「私もそれはお薦め」と大いに盛り上がりました。メンバーがチョイスした商品に「今日はおいしい商品をいっぱい知ることができました」とうれしい感想も。

ブロック委員会から「とーとフレンズ」に変わったけれど、楽しいこと、やってみたいことをいっぱい見つけたメンバーは、早くも次の企画に動き出していました。



03 みんなの歌声カフェ
@はしもと
9月26日
第8地域委員会

「年末でもないのに第九?」の募集記事から始まった「みんなの歌声カフェ」に、幼稚園児から90歳間近の方まで12人の参加がありました。

講師はピアノ講師でもある第8地域の地域コーディネーター。ベートーヴェンの交響曲第九番の合唱部分を藤澤ノリマサさんが編曲した「希望の歌」を初心者の方も1時間半で歌えるようにアレンジして取り上げました。

体をほぐしてから発声練習を行い「希望の歌」を練習。最後は二つのグループに分かれてお互いが歌う人、聴く人になってのミニコンサートを行いました。「♪あなたが笑顔でいられるように、みんなが笑顔でいられるように♪」と平和を願う歌が会場に響き渡り、最後はみんな笑顔に。

参加者からは、「久しぶりに声を出して楽しかった」「また参加したい」との感想がありました。



Pick up

第3回 地域コーディネーター研修

開催:2024年9月24日 場所:さんぼんすぎセンター

参加したくなるような魅力的な企画とは

地域コーディネーターは、主に地域の活動が活発になるよう主催企画の立案や実施、ひとりから登録できる「このゆびとまれ」登録者のつながり作りや団体の活動支援などを理事や事務局職員とともにやります。1回目の研修は2024年5月に「2024年度の組合員活動の方針を理解し、活動に役立つ情報交換と交流の場」として開催。2回目は2024年7月に(農)埼玉産直センターを訪問。今回の3回目では前期の振り返りと交流を行いました。

各自、自分の地域で開催した企画紹介を1人3分程度で行い、互いの企画への意見交換などを行いました。また、2024年4月からスタートした「新組合員活動スタイル」に関する意見交換も行い、「どうしたら新しい多くの参加につながるか」「サロ

開催した企画紹介を3分で発表!



ンは同じ場所で繰り返すのがいいか、さまざまな所で開催するのがいいか」「広報への情報の載せ方は」など、これからの活動をより活発にするための論議が交わされました。

研修のほか、活動やパソコン作業について気軽に相談する場として、「地域コーディネーターサロン」の開催なども行っています。2024年度は4回の研修を行いました。

地域の組合員活動を牽引する地域コーディネーターの皆さんの活躍、これからも応援しています。



各地域の企画の良さや工夫を学び合いました



食の未来づくり運動

トマトの手摘み収穫援農に行ってきました!

～貴重な国産加工用トマトの収穫援農～

主催 トマト倶楽部 **開催** 2024年8月9日～10日 **会場** 長野県 松本市

長野県の契約栽培農家で、手摘みした完熟トマト「愛果(まなか)」を新鮮なうちに絞ったストレートジュース「東都高原夏摘みトマトジュース」。この原料となる加工用トマトの畑を訪問し、摘み取り作業をお手伝いする収穫援農企画を2024年も開催しました。

定員15人に対し、98組222人の申し込みがあり、大人15人、子ども7人が当選。予想を上回る反響で抽選を行っての実施となりました。この企画にこれほど多くの申し込みがあったのは初めてのことです。

今回は子どもの参加も多く、大にぎわいな援農となりました。前日に現地に集合し、翌朝5時から作業開始です。徐々に日差しが強まり猛暑の中での作業となり、汗だくになりながらも一生懸命にトマトの収穫をしました。予定していた畑のトマトは全て収穫でき、余った時間で急ぎよ隣の畑のトマトも収穫するほど順調な援農となりました。

株ナガノトマトのご厚意で、トマトジュースの飲み比べや子ども向けのトマト学習会も実施。とても有意義な活動になりました。



松本市

地に這うように育つ「愛果(まなか)」

自由研究に!



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



朝日を浴びて

トマト生産者の皆さんと



収穫直後の「愛果(まなか)」と東都トマトケチャップ、トマトジュース



株ナガノトマトでは毎年、収穫最盛期の8月上旬～9月上旬に収穫したトマトを使用して1年分のトマトジュースを製造しています。国産の加工用トマトを使ったトマトジュースはほかではなかなか飲めない貴重なものです。ていねいに手摘みするトマトの援農体験をぜひ、次はあなたもいかがですか? 現状を学ぶこともでき、家族と一緒に「加工用トマトの自給率」を考えるきっかけにもなり、きっと忘れられない夏の思い出になることでしょう。

※トマト倶楽部：東都生協、株ナガノトマト、オタフクソース(株)(旧ユニオンソース(株))の3者で2009年に設立。交流を通じて組合員と生産者相互の理解を深め、希少な国産加工用トマトの振興に努めています。「東都高原夏摘みトマトジュース」1本利用につき1円を生産者支援募金として、生産に役立つものを毎年農家の皆さんに贈っています。

今月のつばやき

ついこの間お正月を迎えたと思ったら、あっという間に2月の声を聞くようになりました。2月3日は二十四節気のひとつ「立春」春の始まりであり1年の始まりとされる日です。まだ寒い日もあつたりはしますが、そろそろ重いコートを脱いで身も心もリフレッシュしましょう。「2月は逃げる、3月は去る」ぼーっとしてはいられませんね。(Y.K)

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

