

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2025
No.484



5

次回6月号は6月9日からの配付です

夏まで楽しめる

木成り河内晩柑

今月の産地・
メーカー
(農)大矢野有機農産物
供給センター

MOGMOGレシピ

香りさわやか!

河内晩柑のさっぱりサラダ

特集

教えて～みんなの健康法
これが私の元気の源!

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



夏まで楽しめる 木成り河内晩柑

今月の産地・
メーカー

(農)大矢野有機農産物
供給センター

(農)大矢野有機農産物
供給センター



味が変化して長〜く楽しめる
「和製のグレープフルーツ」



木成り河内晩柑 700g
(2〜3玉/S〜2L)
6月2回参考価格:
Ⓢ420円(税込453円)

やわらかい果肉とジューシーな果汁がたっぷり！
冷蔵庫で軽く冷やせば、
果肉入りゼリーのような味わいに。
果汁を炭酸で割ったり、皮ごと使って
マーマレードやジャムにもお勧めです。

見た目はまるで
グレープフルーツ？！
河内晩柑は「文旦」の突然
の枝変わりとして誕生したザボ
ン系のかんきつで、熊本県の河
内地域に原木があると言い伝え
られています。
発見された場所の「河内」と、
かんきつの中でも遅い時期に収
穫される「晩柑」を組み合わ
せて「河内晩柑」と名付けら
れました。
見た目が似ているため、「和
製のグレープフルーツ」と呼ば
れることもあります。
見た目はそっくりですが、グ
レープフルーツのようなほろ苦
さはなく、食べやすいのが特長。
果汁が豊富で、甘酸っぱい味
味が楽しめます。

日本の農業を守る
シンボル
「(農)大矢野有機農産物供給セ
ンター」と東都生協との出会
いは1987年。
日本とアメリカが合意した
「牛肉・オレンジ輸入自由化」
の直前でした。「日本の農業を
守ろう！」という東都生協の
産直運動のシンボルの一つとし
て、「河内晩柑」が組合員に紹
介され、受け入れられていった
歴史があります。
また、東都生協50周年記念
商品として、「河内晩柑」を使っ
たドライフルーツが2023年
7月3日に初登場しました。
毎年3〜5トンが出る規格外の
河内晩柑を有効活用した「もっ
たいない企画」です。

河内晩柑は、育ち具合を
樹ごとに確認
できるだけ化学合成農薬や
化学肥料に頼らず、地域慣行
の概ね50%以上を削減した、
栽培区分「東都わかば」で作っ
ています。作物自体の活力と本
来の味を引き出すため、米の
精(精白米をBG無洗米に精
米する際に出る副産物Ⅱ肌ぬ
か)や発酵鶏糞、魚粕など11
種類の有機物を配合し、有機
発酵させて作る自家製ボカシ
肥料を主体に使用して栽培して
います。また園地ごとのス上がり
(冬季の凍結や低温障害により
果肉の水分が蒸散して白くスカ
ス力になること)調査と糖度測
定を実施。光センサーで玉玉
の糖度を測定し、味のバラつき
をなくしてお届けしています。

味が変わる？長〜く楽しめる 不思議なかんきつ

木成りの河内晩柑は5月に
開花して実を付け、翌年の新
緑の季節から収穫を終えるま
でに2度春と夏を迎えます。

木に実を付けたまま越冬さ
せるため、冬の急激な低温
や乾燥により自然に落果する
こともあり、落果の多い年は
一面黄色いじゅうたんのよう
になることもあるからです。

5月には翌年の実が付き、
親子で仲良く並んでいます。
このように「木成り」の状態
で熟成することで徐々に水分
と酸味が抜け、うまみが濃縮

ドライフルーツは、東都生協
50周年記念商品として誕生！



河内晩柑やわらかドライフルーツ
(熊本産) 298円(税込321円)

していきます。

一方で、木に長く成らせるこ
とにより、風による擦れ傷や
落果の影響があり、野鳥によ
る被害の被害もあります。特
に鳥(ヒヨドリ、カラスほか)
は外から見えない内側から食
べていくので厄介です。

収穫期間は長く、春から夏
まで長期にわたって出荷され、
月ごとに「味」「見た目」が違っ
ていくので季節ごとの味わい
が楽しめるのが特長です。

晩柑類によく現れる現象と
して「回青現象」というもの
があります。2回目の春を迎
えた実は、5月中旬以降気温
が高くなると、少し青みがかつ
た薄緑になります。今年の実
から来年の実に栄養を分け与
える時に、今年の実が余分な
葉緑素と水分を取り込んで起

河内晩柑の味の変化

- | | |
|----|---|
| 3月 | 果汁が多く、ジューシーでフレッシュ！酸味が強い通好みの味で、ジュースやサワーにもお勧め。見た目はきれいで小ぶりです。 |
| 4月 | 酸味と甘みのバランスがとれてきます。見た目はきれいな黄色のま |
| 5月 | 甘くて酸味もあり、コクが出てきます。さらに一回り大きくなりますが、見た目は風擦れが目につき始めます。 |
| 6月 | 水分が抜けてプリッとした果肉になり、酸味が少なくすっきりした味わいに。皮の色に青みがかかり、風擦れや黒点が目立ってきます。 |
| 7月 | 果肉は水分が抜けてプリッと。樹上で長期間熟するため、風擦れ・黒点で見た目は悪いものの、味わいは最高潮となります。 |

きる現象です。
酸味や苦みが少なく、さつ
ぱりとした甘さはサラダやド
レッシングなど料理にも活躍
します。
ぜひ、シーズンを通して味
の変化を楽しんでください。



生産者の皆さん

column
コラム

「未来につなぐ みかんの木」活動

1991年にオレンジの輸入が自由
化されて以降、日本のかんきつ類の
栽培面積は大きく減少。みかんのあ
る風景を未来に残すために、(農)
大矢野有機農産物供給センターがあ
る天草諸島の維和島の八代の海を見
下ろす丘に、組合員が共同で購入し
た苗を植え、4年後の収穫を待つ取
り組みが始まっています。

初年度の2023年には327人の組合
員が「未来につなぐみかんの木大矢
野サポーター」に登録し、産地では
120本の苗が植えられました。

MOGMOGレシピ

調理時間
※解凍・下処理
時間は除く

8分

香りさわやか! 河内晩柑のさっぱりサラダ

材料(2人分)
レタス…3枚 河内晩柑…1個
南国元気鶏ササミ(パラ凍結)(解凍する)…2本
にんじん…1/3本 酒…小さじ2
塩…少々

A オリーブオイル…大さじ1と1/2
酢…大さじ1 はちみつ…小さじ1
塩…小さじ1/2 こしょう…少々

ササミの大きさや形によって火の
通り方が異なります。加熱時間は
目安のため、調節してください。

ワンポイント!

作り方

1 レタスは一口大にちぎる。河
内晩柑は実を取り出し、一口
大にカットする。にんじんは千
切りにしておく。

2 ササミの筋を取り、耐熱皿に並べ酒・
塩を振ってラップをし、電子レンジ
(500W)で3分加熱し、粗熱が取れ
たら食べやすいように裂く。

3 ボウルにAを入れてよく
混ぜ、1、2を混ぜ合わ
せ、器に盛る。

これが私の元気の源！

今年もジリジリと暑い季節がまたやってきます。暑さに負けず元気に過ごしたいですね！
そこで今回は、『MOGMOG』読者から寄せられた健康法をご紹介します。

食材の力で夏を迎える体を整える



中医学(中国伝統医学)ってご存じですか？これは体質や健康状態に合わせて食材を選び、無理なく体調を整えていく考え方。昔から受け継がれてきた知恵なんです。

東都人材バンク講師の坂梨 志麻さん(中医薬膳師・一般社団法人中医未病協会会員)に、夏を元気に乗り切るお薦めレシピを教えてくださいました。

グリーン・サポート※の野菜 旬の野菜には、その時期の身体に必要な栄養が含まれています。

キャベツ 胃腸の動きを良くし、体の余分な熱と水分を取り除きます。毎日食べても体に負担になりません。

小えび(干えび) 現代の生活では冷たい飲み物などを取ることが多くなり、体の負担になっています。体を温め、腎の機能を高める効果があるとされています。

昆布 水溶性食物繊維で胃腸の動きを良くし、薬膳的には体の熱を冷まし、余分な水分を外に出したり、しこりをほぐしたりします。

麴 不足しがちな酵素、ビタミンB群を多く含み、体を動かすための気を補い、巡りが良くなります。

※グリーン・サポート…畑で余った野菜が低価格で1〜2品届く“もったいない”企画。何が入っているかは届いてからのお楽しみ！(余剰がない場合は欠品となることもあります)

旬野菜の塩麴お浸し

<材料>

キャベツ…3枚分
(小松菜やかぶの葉などでもOK)
国内産小えび…大さじ1〜2
塩昆布…少々
塩麴…小さじ1〜2適宜



<作り方>

①キャベツをゆでて一口大に切る。
②ボウルにゆでたキャベツ、小えび、塩昆布を入れ、塩麴で味をみながら和えます。
全体に味がなじんだら完成です。

夏の暑さに負けない体力づくり

まずはウォーキングから

「運動しなきゃ…でも、何をすればいいの？」と
思っている方にお勧めなのが、ウォーキング！
特別な道具もいらず、教わらなくても気軽に始められるのが魅力です。
長時間歩かなくてもOK。
10分程度のウォーキングを1日3回から始めてみませんか。

ワンポイントアドバイス

1. 歩く前に水分補給。日焼け止め・サングラス・帽子は必ず着けて。
2. 運動としてのウォーキング以外にも、ショッピングや通勤の移動で歩く。
3. ダイエットを目指すなら空腹時に。血糖値を下げたいなら食後に。

短距離の移動はできるだけ歩くことです。節約にもなりますが、知らない道を歩くと、知らなかったカフェや雑貨屋さんを発見できて楽しいです。

スリムさん(品川区)

運動する時間がなかなか取れないので、朝・夕の通勤時は、最寄りの駅まで1駅歩くようにします。

のもっちゃんさん(三鷹市)

私の健康法は、海藻類をたくさん食べること。わかめ、ひじきはもちろん、もずくにめかぶと海藻類だらけ。おかげで身体も軽く髪も白髪になりにくい気がします。

近藤 初江さん(板橋区)



さつまいも、じゃがいも、さといもなどの芋類



しいたけ、まいたけ、なめこ、マッシュルームなどのきのこ類



皮付き野菜を食べて元気モリモリ。皮の部分に栄養があると改めて知り、にんじん、かぶ、いも類、ごぼう、れんこんなどよく洗って、皮ごと食べるようにしています。

あんこさん(練馬区)

朝食はしっかり時間を掛けて食事をするように心掛けています。野菜、しらすは必ず定番。

トラユリさん(中央区)



甘酒の豆乳割り、冷たくても温めてもおいしいです。

福尾 泰子さん(墨田区)

「まごはやさしいわ」で
元気モリモリ

わかめ、昆布、のり、もずく、ひじき、めかぶ、などの生・乾物の海藻類

わ

ま

豆類、大豆加工品
(みそ、豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳など)

ごま、アーモンド、くるみ、ピーナッツ、栗、各種ナッツ類



発酵食品
(納豆、漬物、ヨーグルト、甘酒、塩麴など)

は

魚

さ

や

野菜



春ごろから毎日にんにくを食べています。冷え性なので虚弱な私ですが体が温まり元気になります。最近黒にんにくを食べてみました。ねっとりとした中に甘み、おいしさが詰まりさらに冷えに良いと感じています。

大空さん(川崎市)

旬の野菜や果物を食べて元気モリモリです！旬のものは値段もお手頃！秋はきのこ類やいも類がおいしいです！

なかゆうさん(小金井市)

一番好きな食べ物はお豆腐です。冷奴、いろいろなドレッシングをかけて、鍋、雑炊、味噌汁、リゾット、グラタン、麻婆豆腐、ゴーヤーチャンプルーetc.いろいろなアレンジで毎日食べています。

ポーさん(江戸川区)

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。

東都生協「未来につなぐ募金」 2024年度助成団体交流会報告②

「未来につなぐ募金」の助成を受けている団体が集まり、交流する年に1度の機会。活動も地域も異なる団体が互いの問題を共有し、共感し、励まし合い、課題解決の方法を考え合いました。その様子を本誌3&4月号に続き、今号でも紹介します。

支援活動の喜びや課題を語り合い、つながりを深めました

10月31日(午前)の交流会には5団体が参加し、順番に自己紹介と活動報告を行いました。

食料を無料で配布するフードパントリー、生活相談、子ども食堂、居場所の提供など、各団体の活動はさまざま。出席者の皆さんからは、各団体が工夫を凝らし、真心を込めて活動したことに対して、参加者から寄せられた喜びや感謝の声、そして活動の達成感などが報告されました。

また、それぞれが抱える悩みも共有され、参加者の増加に伴い支援の公平性の確保が難しくなっていること、資金不足、自治体との関係、若い世代のボランティアが定着しにくいことなどの課題が浮かび上がりました。

東都生協の商品による支援が大変ありがたく、助かっているとの声もあり、食の支援を通じて、隠れている本来の課題を見つけることの大切さや難しさについても語られ、共感が広がっていました。

他の会場の他団体の取り組みやネットワークづくり、行政との円滑な関わりなどの情報交換も行い、「うんうん、そうだよね!」「えー、そんなことできるの?」といった声が上がりました。出席者の皆さんの熱い気持ち飛び交う様子に、支援の輪がさらに広がっていくことを願わずにはいられませんでした。



課題

人材不足

- ・若い世代のボランティア定着が課題
- ・近隣の児童館や行政との連携が必須
- ・ボランティアという概念の見直し
- ・本来は有償でいい、無償だから定着しないのでは

必要な人に届けられているのか

- ・支援が必要な人への本当の支援になっているか

事務処理の負担

- ・支援を受けるために申請書の作成、その後の報告書の作成に追われる

食料の保管

- ・食料の保管場所の確保や状態維持の難しさ(近年夏の異常な暑さによるもの)



10月31日(午前)の参加団体

- ①おおたすけあいひろば
- ②NPO法人DV対策センター
- ③大森東しあわせ食堂
- ④認定NPO法人女性のスペース結「子どもレストラン結ゆい」
- ⑤杉並・ワークーズ まちの縁がわ なかまの家



ボランティア専用の求人サイトのことなど、色々な情報をもらえて良かった

苦労したところ、工夫しているところが分かって良かった

参加者からの感想

草の根的にやっていく大切さを感じた。これからも頑張りたい!

継続的な支援のために募金の協力を

「未来につなぐ募金」は、集まった募金を東都生協の商品に換えて、各団体に提供する支援のかたちを取っています。誰もが健康で安心して暮らし続けることができる地域社会の実現のため、今後とも「未来につなぐ募金」のご協力をよろしくお願いします。

知ってる?

最近よく聞く「フレイル」予防とは

孤独、孤立を防ぐことで健康に♡

健康法はおしゃべり。東都生協の仲間に感謝しています。

おしげさん(世田谷区)

「フレイル」って言葉を聞いたことがありますか?

年齢とともに心や体が弱くなってしまいう状態のことで、フレイルになると、毎日の暮らしが大変になったり、病気にかかりやすくなったりすること。

無理のない範囲で体を動かしたり、おしゃべりや趣味を楽しんだり、毎日のちょっとした心掛けで予防できます。人と関わることも、とっても大事! 小さなことから始めて、ずっと元気に過ごしましょう。

- ①体の衰え 転びやすくなったり、疲れやすくなったり、足腰が弱って歩くのがつらくなる。
- ②心や頭の衰え 気分が落ち込みやすかったり、物忘れが増えたりする。
- ③社会とのつながりが減る 一人で過ごすことが増えたり、家にこもりがちになる。



ほっと和むひとときで、心もくらしも豊かに 地域のサロンで楽しく交流!

東都生協・地域委員会主催のサロンでは、試食品を楽しみながら自由におしゃべり。気になることを話したり、新しい出会いがあったり、リラックスした時間を過ごせます。

東都生協の活動エリアを9つに分けたそれぞれの地域で、毎月(ほぼ月1回)開催され、事前申し込みなしでどなたでも参加できます。

詳しい情報は、各地域委員会が発行する「地域版ウォ」(「東都生協からのお知らせ」に毎月2回掲載)やホームページでご案内しています。



第5地域委員会 すぎ*なかサロン



「どんな人が使ってくれるかな?」喜んでくれる顔を思い浮かべながら、膝掛け用のモチーフを編んでいます

第8地域委員会 みんなの歌声カフェ@はしもと



経験あり、なしに関係なく、みんなでミニミニコンサートを楽しみました

社会(地域)とのつながりは、健康や生きがいにも

東都生協は、「誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくり」を目指してさまざまな活動を行っています。その一環として、2024年7月に足立センターに一般社団法人チョイふると協働して「ふらっと・とーと」をオープンしました。

地域の皆さんでほっとできる場所を、一緒に育てていきましょう。



ボランティアスタッフ募集中



東都生協の「夕食宅配」で健康的な食生活とゆとりの時間をお届けします

専任の管理栄養士が監修した日替わりのメニューで、毎日飽きずにお楽しみいただけます。



スマホで読み込んでね♪

コロナ禍を経験して、健康志向はますます高まっています。東都生協の産直・国産応援の食材を利用して暑さに負けない身体づくりを! そして、組合員活動にも参加してみませんか。

笑顔で過ごす時間は心の栄養です。さあ、食べて、歩いて、おしゃべりして、暑い夏を乗り切りましょう!



参加した時の写真が掲載されていたことがきっかけでよく見えています。次回はこれやりたいね…など子どもと話すきっかけにもなっています。 練馬区 川島 優子

p. 10「MOGMOGレポート」に自分の顔が写っていました。楽しかったことを思い出しました。 小平市 おーちゃん

食べ盛りに近づいている子どもたちがいるので、その世代の子どもが関心を持ちやすいイベントをもっと企画してほしい。 新宿区 ぴよこ



●「おかずキット」はとても便利で助かります。 渋谷区 真里谷 雅代

●利用しています。便利なものができたと感心しています 豊島区 さくらんぼ

●必ず1種類購入しています。疲れた時、具合の悪い時、急な来客時は重宝しています。 狛江市 珊瑚 恵美子

●今のところ利用していません。調理時間が5分で済むものもあるようなので、機会があれば利用したいです。 港区 中村 典子

●試してみたい、酢豚、青椒肉絲などあれば注文したい。 江東区 ジェーン



●自分では作らない味付けなので重宝していますが、調味料を全部入れると味が濃すぎるので、半分にしたり、野菜を足したりしています。 国立市 こん

●たまに利用します。2人だと丁度良く、大勢の時は使いませんがおいしいので飽きません。 町田市 山田 直子

●今まで30回以上作りました。酢豚がお気に入りです。 杉並区 齋藤 洋幸

●今は、食べ盛り育ち盛りの3人の子どもプラス夫婦、5人家族のため使っていません。子どもたちが巣立った後は、お世話になるかもしれません。 小平市 加藤 芽依

●「おかずキット」の記事でグリーンリーフ(株)のこだわりや取り組みを知り、素晴らしいと思いました。 多摩市 サクラ

●「車麩のチャンプルー」はお麩をこのように使うと一品おいしいおかずができますね。 三鷹市 山田 美代

平和特集について



●過去の歴史と事実を親から子へと引き継がれていくことが大事だと思い、実行している。 川崎市 臼井 佳子

●一人ひとりが「平和」の意味を感じられるような世界になるといいなと思います。 三鷹市 とらねの

●ノーベル平和賞良かったです。講演内容を読み感激しました。活動参加はなかなかできませんが、常に考えて行きたいことです。 品川区 木村 久美子

●戦争をやめてほしい。世界中の子どもたちが安心・安全で暮らせる世の中にしたい。 杉並区 松戸 紀公子

●ウクライナの状況をニュースで見聞きし、自分にできることは何か考えます。停戦・終結を願います。 小平市 マユミマミ

●戦争は絶対だめ。戦争からは何も生まれません。 北区 稲場 敬子

●語り継ぐことの大切さと話し合うことの大切さを痛感します。 新宿区 山口 恵子

●大正生まれの祖母がいます。疎開の話を含め戦時中の話をよく話してもらっていたので子どもたちにも伝えていこうと思っています。 国立市 森山 獅音



●とても難しい題材と思いますが、紙芝居、絵本での分かりやすくなるための講演は子どもだけでなく、大人にも勉強になり、どう伝えて、どう継承していくのかなどとても素晴らしい機会だったと思います。私も聴いてみたいです。 板橋区 小川 桜織

Q&A

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

冷凍の「カレイの甘酢あんかけ」(3袋240g)はお野菜も入りおいしい。ほかの魚でもこのような商品を開発、企画してほしい。特に夏場はこのような商品が重宝します。

「カレイの甘酢あんかけ」の姉妹品として「国産天然ぶり甘酢あんかけ」(2袋200g)、「白身魚の甘酢あんかけ」(2袋200g)、「秋鮭の甘酢あんかけ」(2袋200g)をそれぞれ商品案内本紙「Sanbonsugi」にて定期的に取り扱っていますので、ぜひお試しください。新商品のご要望については、今後もほかの魚種での商品開発をメーカーと協議し、検討します。

秋鮭の甘酢あんかけ
秋鮭(国産)に衣を付けて揚げ、野菜・甘酢あんと合わせました。



温めるだけ簡単一品！

(ボイル・レンジOK)

青果物の欠品のお知らせは、せめて前日までにメール配信などで知らせてほしい。

2025年1月末より、メール配信時間を前日夜までに行うように改善を進めました。

東都生協のインターネット注文システム「とうとねっ」とに利用登録いただくと、欠品、遅配に関するご案内をお届け日前日の夕方ごろに配信するメールでご確認いただける仕組みとなりました。

予定の出荷が困難になった場合は、緊急ネットワーク産地に声を掛け、商品セットの間際まで代替産地での商品手配を行っていますが、結果的に手配が間に合わずに欠品となってしまうこともあります。商品セット前に行う品質点検で品質不良が発見された場合も、急ぎよ欠品となります。

欠品はできるだけ同じ組合員に2週連続同一品目が

続かないようにしていますが、「届くと思っていた商品が来なかった」という落胆は組合員の皆さんにとって切実な問題であり、欠品の発生は重く受け止めています。

今後も安定的に商品をお届けできるように、生産を依頼する際の計画数量を精査するとともに、受注予測をより正確にするなど、欠品を回避することを業務の優先課題に据えていきます。また、各産地では近年の異常気象により、毎年天候状況が今までと全く違うことから、生産者にとっても栽培が難しい状況となっていますが、産地とも協力し、これからもうらしのお役に立てるよう努力します。



虫食いなど
目視点検を
しっかり
チェック

「めぐみ米豚」は、同じ産地の豚肉、似た部位で「冷蔵」「冷凍」で分かれている理由を教えてください。

産直肉「めぐみ米豚」は、花咲牧場(埼玉・群馬)から年間約6,000頭を仕入れており、ヒレ、ロース、肩ロース、肩、バラ、モモ肉など全ての部位を利用(消費)しています。そのため、商品企画と出荷量が必ずしも合致しませんので、一定量の在庫を確保して対応するため、基本的には原料肉を冷凍保管することになります。冷凍肉は長期間保管できるメリットがある一方で、調理前に解凍する必要があるというデメリットもあるため、冷凍肉の扱いに不慣れな方の要望にお応えして、冷蔵肉商品も毎週8品程度企画しています。

冷蔵肉商品は冷凍保管した原料肉を解凍したものではなく、と畜後に冷蔵保管をした原料肉を使用しています。冷蔵肉の賞味期限はお届け日含め3日です。

品質を保つため、パックの中に炭酸ガス35%、酸素65%を充填しています。吸水シート使用。



MOGMOGクイズ

- タテのカギ
- ①五月晴れの空の色
 - ②花粉と言えばヒノキと?
 - ④ホーム○○○○で映画鑑賞
 - ⑤○○がつく=相撲の負け
 - ⑦カルボナーラやナポリタンなど
 - ⑨これで写真をパシャッ!

- ヨコのカギ
- ①チーターやサラブレッドは速い
 - ②憩いの場。都会の○○○○
 - ③男性用は「背広」とも言う
 - ⑥うどん、不足、こぶ
 - ⑦フランスの首都
 - ⑧能ある○○は爪を隠す

A~Dの順に並べてできる言葉は?

A	B	C	D



ヒント
初夏が旬

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

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。



はがきで応募の場合は、右記の内容を書いて送ってね。



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)
- 夏を元気に過ごせる簡単レシピを教えてください。
- 国際協同組合年にちなみ、「生協っていいな」と思う瞬間を教えてください。
- 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28日(水)の消印まで有効。
3・4月号の答え
3・6・8・9・11



★宛先
〒168-0073 杉並区下高井戸5-4-42
さんぽんすぎセンター2階 「MOGMOG」係

組員から預かった平和募金を活用し開催します。子どもからおとなまで平和を考える1日に。



予告

第21回 東都生協 平和のつどい

～世界に響け、平和の祈り～

★パネルディスカッション(仮) ～核兵器廃絶と平和への道～

★日本被団協ノーベル平和賞・授賞式出席報告

- ・旧とーと会 ピース・Peace・同友会作品「三宅少年のひろしま」上映
- ・ピースアクション・オキナワ、ピースアクション in TOKYO参加報告
- ・東友会への膝掛け贈呈式
- ・東友会の「折り鶴バッジ」「折り鶴ネクタイピン」限定販売(当日のみ)

昨年の膝掛け
贈呈式の様子



日時 7月12日(土)
午後1時開場～4時終了

会場 北沢タウンホール

(世田谷区北沢2丁目8-18)
小田急線 下北沢駅東口
井の頭線 下北沢駅中央口下車5分

申込締め切り 6月13日(金)

おとな 500円/当日700円 子ども 18歳以下 無料

申込方法 5月19日発行の組員活動情報紙ウォ(第420号)または
ホームページをご覧ください。

チケット

第51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12日(月)～23日(金)

申込先：総合企画室

電話：042-303-5006

開催日時：6月12日(木)午前10時

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。

本部移転のお知らせ

東都生協の本部が世田谷区から
多摩市に移転しました。

新本部

〒206-0011 東京都多摩市関戸1-7-5 6階
京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」西口徒歩4分

☎042-303-5000

2024年度 第10回定例理事会(2025年2月20日開催)

- 審議事項**
- 第51回通常総代会招集に関する決定事項確認の件
 - 第51回通常総代会想定議案確認の件
 - 第51回通常総代会議案 定款の一部改正の件
 - 2025年度組員活動に関する確認事項の件
 - 総代通信No.3(第51回通常総代会第2次議案書)確認の件
 - 新福祉政策策定のための委員会設置の件
 - NPO法人どんぐりこころ、やさと菜苑と連携した農福連携の取り組みに関する件
 - 宅配事業約款改正の件

- 報告事項**
- 2025年1月度決算報告
 - 組員活動委員会報告
 - 新任理事・新任監事候補者研修開催の件
 - 2024年度平和募金の取り組み報告および2025年度平和募金活用計画の件
 - 2024年度第2回総代会議の開催に関する件
 - 2025年度予算編成の進捗状況報告
 - 各部署業務報告
 - 商品活動関連報告
 - 常任理事会決議事項報告

2024年度 第11回定例理事会(2025年3月19日開催)

- 審議事項**
- 2024年度末決算に向けた決算処理方法確認の件
 - 2025年度予算案および資金運用計画確認の件
 - 全体区理事のうち組員常任理事候補者推薦の件
 - 第51回通常総代会役員(委員)などの指名確認の件
 - 2025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
 - 2025年度基幹システム対応計画および関連費用支出の件
 - 「東都生協くらしの助け合いの会」きまり一部改正の件
 - 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」取り下げの件

- 報告事項**
- 2025年2月度決算報告
 - 組員活動委員会報告
 - 「東都生協くらしの助け合いの会ほとんど」への2025年度助成金および理事会推薦幹事選出の件
 - 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)

・6月5日(木)・6月12日(木)・6月19日(木)

MOGMOGレポート

5 2025
月号

report
01

豆に恋して豆腐の
魅力を探してみよう
お豆腐講習会

1月18日

とーとフレンズ 陽なたぼっこ西荻

東都生協の豆腐と言えば須黒さんのお豆腐! (有)須黒食品 代表取締役の須黒亮吉さんを講師として講習会が行われました。

こだわり続けている材料のこと、商品の特長や作り方について動画を見ながら学んだ後は試食タイム。「めめたまとうふ」の豆臭さのないおいしさに驚き、手揚げ風油揚げの試食では、菜種油の新鮮さがおいしさを引き出していることを再確認。豆腐のお好み焼きもいただきました。

「生協があるから、登録があるから、ロスなく作れているし、こうして楽しい交流の機会がありうれしい」と須黒さん。主催者の河口さんは、「思いがけない食べ方も学べ、何より参加者が喜んでくれて良かった」と。

お豆腐がつなが地域組員の交流の温かさを感じた講習会でした。

report
02

お掃除勉強会&
プチパーティ

1月31日

とーとフレンズ 経堂フレンズ

アズマ工業(株)の杉浦彰成さんを講師に迎え、フローリング、キッチン、お風呂など場所ごとの掃除の進め方のコツについて説明がありました。商品を使った実演では、数人の参加者が前に出て実際に掃除を体験! フローリングの目地に入った小麦粉を拭き取る体験をした方からは、「すっきりきれいになってびっくりした」との感想がありました。

最後は勉強会開始時から洗剤に浸け置きしていた焦げたフライパンの焦げ落としの実演。焦げがジェル状になって浮き上がりスルッと剥がれる様子が歓声が上がっていました。

参加者からは「勉強になった」「焦げ取りはぜひやってみたい」「商品について具体的に分かり購入のきっかけになった」との声がありました。

report
03

ローストビーフ
を作ろう!

1月31日

とーとフレンズ 食とくらしの学習会

「オープンを使うのが面倒」「時間が掛かるからおっくう」ローストビーフを作るとなるとちょっと身構えてしまうけれど、フライパンひとつで簡単にできるなら話は別! 千葉北部酪農農業協同組合の小野功さん、埴拓也さんを講師に八千代黒牛モモブロックで簡単ローストビーフ作り。漬け込みと保温の時間を使って産地の学習も。

国産牛と和牛の違いや酪農を取り巻く環境が年々厳しくなり酪農家の減少に歯止めが掛からないことなどを知り、今私たちができることは何かと参加者は真剣に耳を傾けていました。

試食にはサラダ、スープ、フルーツ、みんなで焼いたステーキも並び、「ハレの日の一品がこんなに簡単にできるなんて」と歓声が上がりました。



貴重な命をいただき、食べることが産地の応援になるなど多くを学ぶ一日になりました。

Pick
up

Tohto Fan Meeting 草加・八潮セットセンター de 社会科見学!

総代限定企画 開催日：1月13日 主催：組員活動委員会

2024年5月に稼働を開始した青果・冷蔵・冷凍品を取り扱う「草加要冷セットセンター」と、ドライ(常温品)商品を取り扱う「八潮セットセンター」の見学に、27人が参加しました。

草加駅からバスに乗り、約40分で草加要冷セットセンターに到着。冷凍品を扱う1階、冷蔵品の2階、青果の3階と約1時間、歩いて回りました。ラベル貼り機の高速の動きに驚き、積み付けロボットに見入っていました。

昼食後はバスで約15分の八潮セットセンターへ移動。約1,000種類もの商品を注文頻度の高い物から少ない物までグループに分けて棚割りをし、重い米、飲料からセットされて

いる様子を見学しました。

参加者からは、「温度差がある中で働いている方々のご苦勞を知り、改めて感謝しています」などの感想が寄せられました。

機械化・自動化を進めて効率化を図り、品質を損なわないための温度管理や、私たちに間違いなく届けるための仕組みを確認しました。各エリアに入るたびに「こんにちは」と朗らかにあいさつをしてくださる様子が印象的でした。



自動袋掛け機



積み付け補助機



草加要冷セットセンター前で集合写真

見て聞いて体験

組合員の「安心、心地よい」くらしのために サービス事業体験フェスタ報告

主催 生活文化委員会 開催 2024年12月7日 会場 さんぼんすぎセンター(杉並区)

東都生協の生活文化事業部は、「組合員のニーズ・相談を正しく受け止めることができる」さまざまな専門業者と事業提携し、サービスの提供を行っています。今回はその「サービスが体験できる」機会と聞いて訪問してきました。

今までサービス事業者の皆さんは個々に相談会などを催していましたが、一堂に集まった開催は初めてとのこと。

「困った時に頼れる東都生協」、サービスも利用しないとったいない!



ア・ラ・タスカルの説明

ウィッグ体験

体験して注文を決めた方は、気になる薄毛を帽子でカバーしているのを「部屋の中なのに帽子をなぜ脱がないの?」と言われるのがストレスだったそう。「これは軽くて風通しが良くて快適!」と。人工毛なのに、とかすごとに自然なつやが出て、ご自分の毛髪になじんでいました。



白髪にもいろいろな色があります



装着前

大きなつむじの悩みも解消できそうですわくわく!



装着後

電動カート試乗体験

軽くハンドルを握ると発進、強く握ると停止。実際に乗ってみましたが、運転の方法はとても簡単でした。スピードは速くても時速6kmまで。ゆっくりと安全に動くので、歩行者扱いとなります。試乗した方は「坂の多いところに住んでいる母に勧めたい」と念入りに動作性をチェックしていました。



説明を聞いてすぐ乗れるようになりました

マッサージチェア体験

かなり立派なマッサージチェアが紹介されていました。自動で、頭、首、腰の位置を探ってマッサージ。体験した方は「普段通っているマッサージよりも効く感じ」と感動した様子。指先まで念入りにマッサージしてくれる点も高評価でした。



補聴器体験



聴こえの診断中

娘さんと一緒に来場し、体験した方。まず聴こえの状態をパソコンで診断。聴きづらい音域の診断後に、数日間の試着を経てオーダーメイドの補聴器を注文できとのこと。安心ですね。

布団丸洗い・打ち直し



布団は汚れたら捨てると思っていたのですが、とんでもない! 丸洗いや打ち直しができるのです。

丸洗いは1年ごと、打ち直しは3~5年ごとがお勧めとのこと。中綿はリサイクル可能な資源であることを丁寧に説明してもらい、納得できました。

にじえ葬・霊園墓石相談



今の自分は元気だから関係ないと思いましたが「葬儀をご自分の好みの様式ですとどのくらいの価格になるのかのシミュレーションができますよ」と声を掛けてもらいました。ゆくゆくの自分の葬儀について考えてみる機会になりました。

住まいの相談

来場のご夫妻は、「営業目的ではないので、安心して本音で話せたのが一番の収穫。家中のメンテナンスについていろいろ相談できました」と大変満足した様子でした。

チケット

普段、取り扱い(委託販売)をしているチケットのうち、展覧会・イベント系のチケットの販売や商品案内「Sanbonsugi」の「カルチャーコープ」紙面の掲示もあり、「こんなに多種多様なチケットの取り扱いがあるとは知らなかった」との声も聞かれました。

今月のつばやき

吹く風が心地いい季節になりました。私は、健康維持のために週に数回、軽い筋トレとウォーキングをしています。何も考えずにただ歩くだけでも心と体が楽になります。今月の特集はいかがでしたか? 直ぐに試してみたいものばかりでしたね。人とのつながりも大切に、健康管理をしながら元気に過ごしましょう。(Y.K)

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

〒168-0073 東京都杉並区下高井戸5-4-42 さんぼんすぎセンター2階



東都生活協同組合

お問い合わせ