

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2025
No.489



11&12

次回1&2月号は1月12日からの配付です

ちよつとぜいたくしたい日の
八千代黒牛

今月の産地・
メーカー
千葉北部酪農
農業協同組合

特集

私たち、
地域コーディネーターです

MOGMOG レシピ

甘辛簡単すき焼き風の炒め煮

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

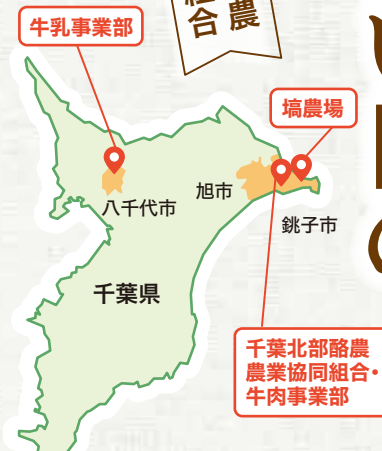
産直の東都生協



ちよつとぜいたくしたい日の 八千代黒牛

今月の産地・
メーカ―

千葉北部酪農
農業協同組合



1年のごほうびに
食卓をちよつとぜいたくに。
ジュワツと広がるうまみと
霜降りのやわらかさ。
焼き立てをほおばれば、
きつと笑顔がこぼれます。

父から子へ受け継がれる 牛飼いの心

正一さんは家畜商だった父に代わり、仔牛の世話をするのが大好きな子どもでした。「お前は牛飼いになれ」。父親に言われたこの一言が、肥育農家になるきっかけになりました。今から40年前、正一さんが24歳の時の話です。

現在は、正一さん、清子さん、長男の健吾さん、次男で千葉北部酪農協の職員でもある拓也さんの4人が支えています。

健吾さんは、大学を卒業後、千葉県内の大規模牧場で3年



塙さんご一家
(左から健吾さん、正一さん、清子さん、拓也さん)

間働いた後、実家の牧場に入りました。正一さんは、「継いでくなくてもいい」と思っていたそうですが、幼い頃から牧場の仕事を身近で見ており、家業を継ぐものだと思っていたそうです。「父の仕事を間近で見てきて尊敬することは、牛一頭一頭に対して、時間を掛けてしっかりと見て管理していること。ちよつとした変化に気付く、様子のおかしい牛をいち早く見つけることは、まだまだ父にはかないません」と健吾さん。牛の肥育は、飼料代がかかるのはもちろん、電気代の高騰も悩みの種。牛舎の空調(ファン)などでも必要で、年間400〜500万円も電気代がかかります。他にも牛舎に敷くおがくずの入手が困難など、問題は山積み。次男の拓也さんは「休みが

八千代黒牛って どんな牛？

八千代ビーフ(八千代牛と八千代黒牛)は、千葉北部酪農農業協同組合(以下、「千葉北部酪農協」)の生産者が、千葉県内各地の農場で育てる安全・安心な産直牛肉です。中でも、八千代黒牛を肥育しているのは塙牧場だけで、手塩にかけて大事に育てられます。品種は、乳用種の母牛に、黒毛和種の父牛を掛け合わせ、人工授精で生まれる交雑種。父系の黒毛和牛は、霜降りの入ったきめ細かくやわらかな肉質が特徴で、母系の乳用種は、丈夫で大きく育つのが特徴。両者の良いところを受け継いでいます。

選りすぐりの仔牛を 導入して肥育

塙牧場では、通常より幼い生後40日程度の仔牛を導入し、徹底した健康管理をすることで、健康で大きく育つ素地を作っています。導入する仔牛は、生産者の塙正一さんが直接、千葉県家畜市場に足を運んで選びます。選定の基準は、父牛の血統のほか、顔つきやお尻の大きさなど。長年の目利きを生かして、健康に大きく育つ牛を選んでいきます。生後間もない仔牛は免疫力・体力が弱く、風邪や下痢など、健康管理には特に注意を払う必要があります。手間がかかる時期に、それぞれの仔牛の特徴を理解して管理することが、その後の良い成長へつながります。

独自配合の飼料で 最高の肉質に

最高品質の牛肉を作るためには、肥育の仕上げが大切になります。仕上げの鍵を握る飼料は、実際に食べて牛肉の味を確かめながら試行錯誤してきた塙牧場独自配合の飼料を与えています。一頭一頭を観察し、徹底して管理しながら与えることで、最高の状態に導きます。一般的な交雑牛は26カ月齢程度で出荷されますが、八千代黒牛は28カ月齢程度と2カ月程度長く肥育してから出荷します。その分、手間と生産コストは増えますが、じっくり時間を掛けて飼育することで、よりきめ細やかな霜降りがあり赤身のうまみが際立つおいしい牛肉になります。

八千代ビーフ(八千代黒牛・八千代牛)

	八千代黒牛	八千代牛
牛の種類	黒毛和種♂×乳用種♀の交雑種(F1)=去勢牛♂・雌牛♀	乳牛(乳用種)去勢牛♂
味わいと特徴	美しい霜降り肉が主体。上質な脂の甘み、とろけるようなやわらかさが特徴。ワンランク上のぜいたくなおいしさ。	さっぱりとした赤身が主体。かむほどに口中にうまみが広がる、飽きのこないおいしさ。
飼料の特徴	国産の飼料米、2025年8月より「米の精」を配合	指定配合飼料(国産の飼料用米、「米の精」を配合)
肥育期間	約28ヵ月	約21ヵ月
肥育農家数(戸)	1戸(塙さん)	5戸

column
コラム

千葉北部酪農協の「八千代牛乳」

千葉北部酪農協は、「搾りたての生乳にできるだけ近い形で飲んでもらいたい」という酪農家の熱い想いから、1955年の工場操業当初より殺菌温度にこだわって「八千代牛乳」を作り続けています。「子どもに安全・安心な牛乳を飲ませたい」と願う母親達と「八千代牛乳」との出会いが、1973年の東都生協設立のきっかけにもなりました。



75°C15秒殺菌



MOG MOG レシピ

調理時間 15分

甘辛簡単すき焼き風の炒め煮

材料(2人分)

八千代黒牛すきやき用(切落し)…200g
玉ねぎ(横に7mm幅切り)…1/2玉
しいたけ(上部に切り込みを入れる)…4枚
もめん豆腐(食べやすい大きさに切る)…1/2丁
砂糖…大さじ3 酒…大さじ3
青ねぎ(斜め切り)…1本分 卵…お好みで
Aしょうゆ…大さじ3 みりん…大さじ1

作り方

- 1 熱したフライパンに牛脂を入れて溶かしたら、牛肉をフライパン全体に広げて入れて砂糖を上から振りかけ、全体に絡めるように炒め合わせる。
- 2 肉の色が変わってきたら玉ねぎを加え、フライパンの端にしいたけ・もめん豆腐を加える。
- 3 2.に酒を入れてアルコールが飛んだらAを加え、弱めの中火で煮絡める。
- 4 全体に味がなじんだら器に盛り付け、青ねぎを添えてお好みで溶き卵につけていただく。

周囲のサポートもあり、子育てと両立しながら、楽しく活動しています。

子どもが小学生になったので…



組合員活動を知りたいと思って…

家でのパソコン作業は1回2時間まで！



CASE2 地域コーディネーター2年目 岡田 博美さん

応募のきっかけ

2人の子どもが小学生になり、落ち着いてきたので「何かやりたい」と思っていた時に、東都生協からメールで届く「information」のお知らせを見て応募しました。東都生協に加入して半年ほど経った頃でした。商品だけではなく、組合員活動を知りたいと思ったこともきっかけです。

工夫していること

ペースをつかむまで少し時間が掛かりましたが、地域委員会の皆さんのサポートもあり、今は無理なく両立できています。家でのパソコン作業は1回2時間までに区切って、子どもたちが学校に行っている時間にやるようにしています。

やってみたいこと

子育て世代の方も参加できるように、週末に時間がある人に来てもらえるような企画を立てていきたいと思っています。



イベントの司会を担当することも

無理なく続けられることを探していたときに募集記事を見つけました。

CASE3 地域コーディネーター5年目 渡辺 清子さん

応募のきっかけ

フルタイムの仕事を離れて何か無理なく続けられることはないかと探していたところ、募集記事が目にとまりました。何だか面白そうだし、これまで使ってきたパソコンのスキルも生かせると思い応募しました。

パソコンのスキルが生かせる!?



フルタイムの仕事を離れたタイミングで…

何だか面白そう…

印象に残ったこと

昨年、行った『戦雲-いくさふむ-』の上映会です。会場の場所選びから当日の運営まで担当するプレッシャーもありましたが、周りの方に支えられながら行うことができました。当日は100人を超えるたくさんの参加があり、無事に終わりホッとしました。



『戦雲-いくさふむ-』の映画上映会であいさつ

やってみたいこと

平和の活動をされている方をお招きしてのステージ企画を開催したいです。一緒に活動する地域コーディネーターもさまざまな年齢の方がいて、良い刺激をもらえますし、皆さんの話を聞くこともとても楽しいですね。



学習会では講師のアシスタントも

私たち、地域コーディネーターです

地域コーディネーターは、皆さんと同じ東都生協の組合員です。商品を真ん中に東都生協の良さを伝え、組合員活動の輪を広げながら楽しく活動している方々をご紹介します。

もっと知りたい気持ちが原動力！

「地域版ウォ」の募集記事を見て…



自分にも何かできることがあるかも…

CASE1 地域コーディネーター1年目 柳澤 裕子さん

子どもの受験が終わり、気持ちに余裕ができたタイミングで始めました。

応募のきっかけ

子どもの受験が終わり気持ちに余裕ができ、元々関心のあった「日本の農業や農作物」について何かできることはないかと思っていた際、たまたま「地域版ウォ」の募集記事が目にとまりました。地域コーディネーターという活動があることは、それまで知りませんでしたが、商品を購入するだけでなく、自分にも何かできることがあるかとも思い、応募しました。

良かったこと

「地域版ウォ」作成や、企画する産地・メーカーとのやりとりなど、会社勤めをしていた時とは違う初めてのことに戸惑うこともありますが、誠実に農業に向き合う方々のお話を伺い、自分もこうありたいなと、元気をもらえます。いろいろな方と出会い、もっと知りたい！という気持ちが原動力になっています。

「アジアの子どもたちに絵本を贈ろう」企画



やってみたいこと

組合員の皆さんに楽しい情報共有の場を提供し、おいしく便利な商品を広めながら、一緒に東都生協の魅力を発見していきたいです。「アジアの子どもたちに絵本を贈ろう」と、(有)山形南陽のんのん倶楽部の鈴木さんを講師の学習交流会を担当しました。これからも、企画を通じて経験を積んでいきたいと思っています。



開始前に講師の鈴木秀男さんと打合せ



「未来につなぐ募金」は、組合員から集まった募金を東都生協の商品に換えて、「子ども食堂」や「フードパントリー」などを行っている団体を支援するかたちを取っています。次回の注文から、優しさのお裾分け始めませんか。

商品の注文と一緒に支援できます

募金方法は、注文書の**特別企画欄**に【365920】と記入し、**数量欄に口数を記入**します。
1口200円です。web注文サイト「とうとねっと」、電話注文でも募金ができます。

1口
200円

特別企画	3	6	5	9	2	0
数量						
金額						
備考						

団体名 **フードバンク狛江**

設立 2015年2月 代表者 田中 妙幸(たえこ)さん 活動拠点 狛江市
活動内容 フードバンク、食のセーフティネット、低所得の子育て家庭応援、フードバンクの認知度向上
メンバー 理事6人、非常勤スタッフ1人、ボランティア約10人
ボランティアの受け入れ あり
広報ツール ホームページ、SNS、ニュースレター(年4回)、チラシ、講演会・団体交流会開催

助成団体紹介
Vol. **30**

生活保護の一手手前で支援を！～必要な方に食料を届けて10年間～

「フードバンク狛江」の歴史は、2014年の「フードバンクを考える会」から始まります。設立メンバーが、狛江市生活困窮者自立支援窓口「こまYELL」で「食べ物があると助かる」と聞いたことがきっかけです。2016年にNPO法人化。狛江市との間で食料支援の連携協定を交わし、市庁舎内の作業所と、西野川事務所兼倉庫を貸与されています。

東都生協とは、2018年1月のフードドライブ支援が始まりで、2022年度から4年連続で「未来につなぐ募金」助成を受けるなど、長いお付き合いの団体です。

市役所1階にある作業所の「フードバンク狛江」では、自立支援窓口の「こまYELL」から依頼があると、世帯構



市役所1階「フードバンク狛江」倉庫兼作業所（開所月・木13～15時）
食品のセットは楽しい作業でボランティアに人気

成に合わせて食品をセットし、相談窓口を通じて渡します。ここには西野川倉庫から食品を運び込み、すぐに渡せるようにストックしています。

取材日は、市役所から車で5分ほど移動した事務所兼倉庫でのフードバンク「おすそ分けお渡し会」でした。食品はすでにセットされており、「そうめんとパスタどっちがいい?」「顔につけるクリームいる?」など、スタッフが来所者に声を掛け、適宜アレンジして渡していました。

「東都生協の食品を提供すると、親御さんたちが本当にうれしそうで。生協の食品は安心だということをよく知っているんですね」とスタッフの方から伺い、支援が役に立っていることを実感しました。



「おすそ分けお渡し会」は西野川倉庫で実施

厚生労働省「国民生活基礎調査」(2022年)によると、日本の子どもの貧困率は11.5%。一見豊かに見える現在の日本でも子どもの9人に1人が貧困という深刻な社会問題が存在しています。

日本を含めた先進国の子どもの貧困は、飢餓のような「絶対的貧困」ではなく「相対的貧困」です。外からは見えづらく、困っていても周りが気付きにくい現状があります。世帯の収入が少ないことから十分な食事や教育が受けられず、その状況が親から子へ、子から孫へと連鎖して、貧困から抜け出せない可能性が生じがちです。子どもの貧困は社会全体の問題。子どもの未来を応援するために行政や民間団体、そして私たちにも何ができるかを考えていく必要があります。

column

子どもの貧困

Q どんなことをするの?

地域コーディネーターが協力し合って、担当地域の企画（学習会や産地・メーカー交流訪問など）やサロン企画を立案・運営します。「地域版ウォ」などでの広報も行います。

Q 誰でもなれるの?

東都生協の組合員であれば、どなたでも応募できます。オンライン会議の出席や資料作成のために、簡単なパソコン操作と通信環境が必要になります。

地域 コーディネーター Q&A

Q 小さい子どもがいても大丈夫?

活動の際、東都生協の保育ママ制度(1歳以上のお子さんが対象)が利用できます。会議や研修はオンラインでも参加できます。

Q 交通費の支給はあるの?

交通費のほか、活動費として月に4万円が支給され、一人ずつ、専用の業務携帯、タブレットの貸し出しもあります。

Q 期間は決まっているの?

4月～翌年3月までの1年間で活動期間です。毎年、継続して活動できます。



すぎ*なかサロン

チームワークも バッチリ!



月1回のペースで開催されているサロンでは、組合員活動の相談や情報交換、ピースニット（被爆者の方に贈る膝掛け）の制作や簡単手芸などが企画されています。

7月は、杉並区高井戸地域区民センターを会場に「かご作り」を行いました。和気あいあいと、楽しい雰囲気の場をちょっと覗いてみましょう...



開始前に集まって、スケジュールを確認



たぐさんのカラフルなかごが完成!

「東都人材バンク」の講師を招いてかご作り



商品だけを利用している...というあなた! 2026年度の地域コーディネーターの募集が始まりました。説明会も各地で行っています。ぜひ一緒に活動してみませんか。ご応募お待ちしております。

ウェルカム・カフェ（地域コーディネーター募集説明会）興味・関心のある方は、右の二次元コードから!



後列右が齋藤さん

企画が無事に終了して、ホッとひと息

地域コーディネーター 齋藤 洋幸さん

2024年5月まで東都生協の職員でした。定年退職後に、何かやってみたいと思っていた今年、募集の案内を見つけました。仕事をしていた時から組合員活動には興味があったので、迷うことなく応募。思い描いた通り楽しく活動しています。これからも杉並・中野地域を盛り上げる企画を考えていきたいです。



今までは読むだけでしたが、協同組合の記事を読んで、改めて参加してみようかなと思いました。
大田区 プッシュ

生協の組合員の活動が世界的に認められていることに驚きと感動を覚えしました。もっと輪が広がっていくことを願います。
大田区 福島 麻子

子育ての間にいつも楽しく読んでいます。産地やメーカーの取り組みも知ることができ、次は注文してみようかな...というきっかけにもなっています！
川崎市 リーママ

国際協同組合年の特集はとても勉強になりました。
北区 大須賀 佳代子

今夏は猛暑で配達していただくのが大変うれしかったです。供給担当者にはとても感謝しています。
国分寺市 横山 正美

特別な日に食卓に並ぶメニューを教えてください！



●長男の誕生日はハヤシライス。小麦粉とバターで濃いめの茶色になるまでの自家製ルーを作ります。次男の誕生日にはカレー。スライスした玉ねぎをきつね色になるまで素揚げし鶏肉と一緒に仕上げます。共に下準備が面倒で、要望のある時のみとしています。

府中市 中村 恵美子

●かぼちゃのコロッケ、ミートローフ、コブサラダなど作り置いて、自分もおしゃべりに参加しやすく、片付けやすいようにしています。
東久留米市 すみっこくま

●クリスマスは東都生協のローストチキンです。百貨店や専門店で色々試してみましたが、東都生協のが一番おいしいと家族から好評です！
北区 わんこ



●クリスマスケーキは犬も食べられるものを買っています！
江東区 ゆきねえ



●夫の誕生日は手作りコロッケ。毎年必ず作ります。
小金井市 あっちゃんぶりけ

●クリスマスはチキンやポットパイ、誕生日はお寿司です。
江東区 もも

●食を通じて祝うタイプの家庭なので、結構量が並びます。誕生日はその人の好みに合わせています。誕生日はアイスクリームケーキ、クリスマスはブッシュ・ド・ノエルです。
文京区 真珠



●息子が12月25日生まれましたので、24日にクリスマスパーティーをして、チキン、ローストビーフ、ポテトサラダ、アイスクリームを食べます。25日は息子の好きなハンバーグ、サーモンサラダにケーキを食べてお祝いします。
世田谷区 もこちゃん

文京区 真珠

世田谷区 もこちゃん

「未来につなぐ募金」について



食の未来づくり運動

●どこで使われているかが具体的に分かりやすくて良かった。1口が少額なので組合員の誰もが募金しやすいと思います。
世田谷区 ちまこ

●少しでも未来が明るくなることを期待できる活動を紹介していただき、うれしく思います。
杉並区 ねこ丸

●募金はどんな使い方をされたのか見えると支援につながるので、助成団体紹介ページがあるのは良いと思います。
練馬区 森屋 久美子

●実際に顔や活動が見えるのが良かったです。ニュースで存在は知っていても、子育て中にも関わらずどこか他人事に感じていました。子どもたちの食を守ることは、とても大事な取り組みだと思います。
横浜市 Nacco

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D



ヒント
寒い夜

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

タテのカギ

- ①停留所で乗り降りする
- ③タラやブリは〇〇が旬の魚
- ⑤選挙の掲示板に貼る、候補者のこれ
- ⑦「ウエーター」とも言う
- ⑧やり遂げること。〇〇〇〇感
- ⑩首都はニューデリー

ヨコのカギ

- ②刈り、新聞、ドリンク
- ③身も〇〇もない発言
- ④欧州連合の統一通貨
- ⑥〇〇〇〇のごとく現れたアイドル
- ⑦イノシシの肉。〇〇〇鍋
- ⑨〇〇⇄アウト

Q&A

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 夕食宅配のメイン総菜ですが、魚か肉かを選択できるようにしてほしい。

A 現在、夕食宅配は、「お弁当」「おかず」「国産応援ご膳」「KARADA 元気」の4つのコースがあります。各コースともメインの総菜は肉系と魚系を交互になるようにし、和洋中を取り混ぜて、同じようなメニューが続かないよう工夫しています。魚種もほっけ、ほぎ、たら、赤魚、さわら、まぐろ、あじ、さんま、さば、めばる、にしんなどを幅広く使用し、調理法も焼く・煮る・揚げるなどしてそれぞれの魚種を月1回程度入れるようにしています。基本的に骨取り対応の切り身を原料に指定しているため、市場で需要のある魚種に限られてしまいがちですが、今後も企画基準に合う魚種があれば積極的に取り入れていきます。

注文を「魚か肉を選択できるように」というご要望については、コストが掛かる面もあり、今後の課題として受け止めます。現時点での対応としては、コース選択を1日単位で変更していただき、4つのコースからメインの食材が魚のものを選んで注文いただくことで、魚か肉かの選択が可能になります。コースによって総菜の量や価格が違いまますが、献立表をご覧ください。



国産応援ご膳

Q まぐろや鮭、あじの漬け丼用のほかに、ぶりの漬け丼も開発してほしい。たんぱく質の多い魚なのでぜひ商品化を！

A ご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。ご要望いただきました「ぶりの漬け丼」について10月より商品化が実現しました。東都生協では、新規に商品を取り扱う場合、商品仕様の開示を前提として、使用原材料の把握と安全性の確認、同類商品の市場動向、価

格設定、利用の見込みなどを考慮した上で商品導入に向けた作業を進めています。今後もご意見やご要望をお待ちしています！

漁師飯
ぶりのしょう油漬



Q 「東都無着色とんかつソース」と「東都無着色中濃ソース」の違いを教えてください。どちらもおいしいですが、食べ比べたことがないためか2つの違いが分かりません。

A 違いは粘度と香辛料の種類です。どちらも増粘剤は使わず、野菜・果実で粘度をつけていますが、野菜・果実の繊維が多く含まれている「東都無着色とんかつソース」の方が、粘度の高いソースになっています。使用する香辛料が多少異なるため、風味の違いも楽しんでいただけます。

◆原材料名

野菜・果実（トマト（輸入）、りんご、みかん、その他）、砂糖、醸造酢、食塩、赤ワイン、香辛料、（一部にりんごを含む）

◆商品特徴

国産野菜（玉ねぎ、にんじん、セロリ）と国産りんご果汁を使用。自家挽きスパイスです。香りが立っています。増粘剤・カラメル色素不使用。

どちらも
リユースびん
商品です！

「東都無着色とんかつソース 360ml

＜お勧めの食べ方＞

フライやお好み焼、料理の隠し味にどうぞ。またトマトケチャップと混ぜて煮込み用ソースとしてもおいしく召し上がれます。

「東都無着色中濃ソース」 360ml

＜お勧めの食べ方＞

揚げ物やハンバーグなどにかけて召し上がるのはもちろん、シチューやカレーの隠し味にもお勧めです。



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。



はがきて応募する場合は、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）
- 八千代牛乳は好きですか？ 酪農家への応援メッセージをお願いします。
- 用意して良かった防災備蓄品やまつわるエピソードを教えてください。
- 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26日(水)の
消印まで有効。

10月号の答え
タイク



★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

2026年
3月21日より宅配手数料・手数料
免除制度変更のお知らせ

宅配手数料金額の変更（値上げ）と手数料免除制度改定に至った経緯

物流諸経費上昇や人手不足による配送インフラの不安定化に伴い、配送1件当たりの費用が増加しています。今後、継続的な配送環境の構築や現在の免除制度を維持することを目的に宅配手数料金額の値上げと手数料免除制度の変更を行います。

手数料免除制度シニア割・エルダー割適用年齢引き上げについて

手数料免除制度は、65歳以上の組合員に対して、手数料負担をなくすことにより「個配」を安心して利用をし続けられるシステムにしていきたいと考え、1999年4月にスタートしました。しかしながら、組合員の高齢化に伴い個配手数料収入の減少で現在のシニア割・エルダー割を維持することが困難な状況が予想されることから、適用年齢を引き上げることとなりました。

2人班課金について

2人班の1人当たりの利用金額は個人宅配の1人当たりの利用金額よりも低いことや、値上がりする物流経費と継続的な配送環境の構築のため、2人班でご利用されている方にも宅配手数料が発生します。

利用金額に応じた宅配手数料割引を充実します

多くの方からご要望いただいていた「利用金額に応じた宅配手数料割引」を充実させます。例えば、1回のご利用金額が10,000円以上の場合は、宅配手数料が無料となります。

新制度内容

①宅配手数料は248円（税込）へ変更します。

基本手数料+配達手数料を合算し、宅配手数料として請求させていただきます。

②利用金額に応じた宅配手数料割引を充実します。

1回のご利用金額（税込）2,000円以上、5,000円以上、8,000円以上、10,000円以上の4段階設定といたします。

③2人班への課金を開始します。

個々に124円の課金（248円の半額）を基本料金とします。利用割引についても個々に適用します。2人班利用で手数料免除（シニア割、新エルダー割、ハンド・イン・ハンド割・新ハローベビー割）を申請した場合、手数料免除制度を適用いたします。2人班課金には該当いたしません。

④3人以上班での利用 変更なし（課金対象外）

⑤シニア割 新エルダー割の適用年齢の引き上げ

適用年齢を65歳から70歳に引き上げます。（適用条件の変更はありません）

シニア割 70歳以上（2018年7月31日以前に東都生協に加入された方が対象）

新エルダー割 70歳以上（2018年8月1日以降に東都生協に加入された方が対象）

⑥ハンド・イン・ハンド割 変更なし（課金対象外）

⑦新ハローベビー割

利用金額（税込）5,000円以上で宅配手数料無料、1円～4,999円は新ハローベビー割の利用割引が適用されます。

※2026年3月21日以降も現行制度を適用される方は、新制度に変更いたします。

制度変更の最新のQ&Aを公開しています→



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)

2025年度第5回定例理事会(2025年9月18日開催)

- 審議事項**
- 第52回通常総代会に向けた理事会協議スケジュールおよび関連資料等の確認の件
 - 第52回通常総代会委員等の構成確認の件
 - 共同購入事業における手数料制度改正（一部修正）の件
 - 第22回東都生協平和のつどいの開催および実行委員会設置の件

報告事項

- 2025年8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
- 第21回東都生協平和のつどいまとめの件



今後の理事会日程(予定)

- ・2025年12月18日(木)
- ・2026年1月22日(木)

<8月の私たち>

2025年8月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	262,904人	[100.2%]
加入	5,018人	[72.2%]
脱退	4,452人	[88.7%]

総事業高 14,034,774千円 [100.7%]

共同購入事業	13,437,397千円
弁当配食事業	165,445千円
生活文化事業	102,967千円
生活支援事業	31,904千円
その他事業	297,061千円

出資金 6,460,392千円 [97.8%]

1人当たりの出資金	24,573円	[97.6%]
1人当たりの利用高	6,498円	[105.0%]

【お詫びと訂正】 2025年10月6日より「MOGMOG」号外として配付しました「総代当選公示」(誤)三上ゆうこ (誤)志久間真理 (誤)杉山恵美 (誤)平湯絵里での記載に、右記4点の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。(正)三上ゆう子 (正)志久間真里 (正)杉山恵美 (正)平湯絵理

MOGMOGレポート

11・12 2025
月号report
01
7月9日JAやさとに
行ってみよう!

とーとフレンズ ASUKA

商品案内の産直野菜コーナーでおなじみのJAやさと。北千住駅に集合した14人が、米・野菜・納豆を学ぶため、バスに乗り込みました。到着後、まずは流通センターの見学から。米の選別・袋詰めをする場所で「これだけ?」と声がかかるほど少ない在庫に米不足を実感。飼料米に至っては来年分の確保もままならない現状を知らされました。

中央集荷所に残き、地元で収穫された豆を使った納豆工場と鶏卵センターを訪問。卵の集荷・洗浄・検品・パック詰めをする鶏卵センターでは、細やかな作業を見て「こんなに手が掛かっているんだ。安心して食べられる」との感想が。

JAやさと直営直売所のお弁当を食べながらの交流では、農業未経験からのスタートという若い皆さんとも触れ合いました。収穫体験もあり、大満足な産地交流訪問でした。

report
02
7月15日お肌のお手入れ
これでバッチリ!!

とーとフレンズ ヨッキーの会

「いつものお肌とちがいがプリプリしている」「しっかり時間をかけてやらないとダメね」と各テーブルから聞こえてきます。

今日は(株)クラブコスメチックスの丸山由記子さんを講師にスキンケアの学習会。紫外線、シワ、たるみ、シミ・ソバカス...何やら怖いキーワードの原因って何?を座学で学んだ後は、実際に自分の“顔”で勉強していきます。

まずはメイクを落とし、マッサージ。血行を促進してイキイキとしたお肌を目指します。みんな鏡をのぞき込み真剣そのもの。じっくりと時間をかけ、さっぱりとしたところで基礎化粧品が登場です。化粧水、美容液、乳液の3つは基本中の基本。お手ごろ価格のコープ化粧品を使います。下地ができれば色々お化粧を仕上げて完成!きっと今日は家に帰ればその違いに家族は気が付いてくれるハズ。

report
03
7月30日トップ産業の
家庭用品学習会

とーとフレンズ タガラビー

こすっても落ちないガンコなコゲに悩む皆さんが、鍋や五徳を持参し奮って参加しました!

講師はトップ産業株式会社の佐藤淳樹さん。薄めた「らくらくコゲはがしつけおき洗いを」入れた桶の中に鍋や五徳を浸して学習会がスタート。

オレンジオイルは、かんきつ系の爽やかな香りですが、発泡スチロール(原料:石油)をオイルの中に入れるとたちまち溶けてしまい、油を溶かすオレンジパワーを目の当たりに!最後に桶の中で汚れが浮き上がってきた鍋や五徳をこすり洗い。参加者からは「楽しかった。カタログを見ただけではイメージが湧かなかった商品のことが今日はよく分かった」「洗剤は説明を聞かないと効果が分からないので聞けてよかった。オレンジオイルの使い方が学べてよかった」などの声がありました。

Pick
up

魚を描いて学ぼう!～食を見つめるアート体験～

開催日: 8月2日 会場: さんぽんすぎセンター地下ホール 主催: 総合企画室

東都生協「食」の学校では、私たちの生活に欠かせない「食」や「農」、「くらし」をテーマにオンラインで学べる動画を提供しています。夏休みの特別授業として「魚を描いて学ぼう!～食を見つめるアート体験～」を開催しました。

最初に、講師の魚譜画家・長嶋祐成さんから、「一番大事なことは自分が感じたとおりに描くこと」というお話がありました。そしてテーブルごとに保冷箱のふたを開けると、中には新鮮で大きな関さばが!子どもたちは興味津々で箱の中をのぞき込みました。



先生の話真剣に聴く子どもたち



先生からは、初めて見た瞬間に感じたことを忘れないよう、まず自分の言葉でメモをしておくようアドバイスがあ

りました。

その後、画用紙に描き始めます!用意された画材は日本画用の絵の具。先生は13色を混ぜないで全部使って描くように勧めていました。

最初はなかなか描き始められなかった子どもたちも一度筆をとると、自分が感じたままのさばを描いていきました。

描き終わったら自分の描いたさばの一番好きな部分を正方形にトリミングして額装。作品の完成です!

年長、小4、中1のきょうだいで参加したママからは「子どもが3人で一緒に参加できる企画がなかなかないので、今日は参加できてよかった」との声があり、子どもたちも口を揃えて



「今日は楽しかった」と話していました。「観察→描く→感じる」というプロセスの中で、食への関心も自然に広がった企画でした。



↑東都生協「食」の学校はコチラから



講師の長嶋先生と参加の兄弟

産地メーカーこだわり学習会

主催 組合員活動委員会 開催 7月22日 会場 さんぽんすぎセンター(杉並区)

地域コーディネーター研修第2回・理事研修として、日本でも少ないかじき専門の水産加工メーカーの(株)城ヶ島水産から講師を招いた「かじき学習会」を開催しました。

かじきのイラスト入りTシャツ姿で登場!

学習会には、(株)城ヶ島水産から山地さんと鳴海さんを講師にお招きしました。お2人がかじきのイラストが入った黒いTシャツ姿で登場すると、会場から大きな拍手が湧きました。

かじきまぐろという魚はいない??

かじきまぐろという名前は、かじきをまぐろの一種と誤解して呼ばれるようになった通称です。まぐろ漁船でまぐろに混ざって水揚げされることから混同されたようですが、かじきとまぐろは全く別の魚です。

かじきを取りに行く船はない?!

かじきは遠洋漁業のまぐろ船で、まぐろに混ざって水揚げされます。(株)城ヶ島水産では、漁獲生産量世界No.2のインドネシアにも拠点を置き、水揚げされた船内で急速冷凍されたかじきだけを仕入れています。現地で仕入れた良質なかじきを冷凍のまま現地工場で加工、日本へ輸送しています。

安全・安心の品質保証!

インドネシアでの同社の取り組みは長く、2000年ごろから魚の買い付けを始め、2016年に現地法人を設立、2020年に新工場を竣工し、自分たちで買い付け〜加工〜販売を行っています。

日本国外での加工ということもあり、品質検査は加工までに少なくとも4回は検査。かじきなどで生成されやすいヒスタミンに特に留意し、1本ずつ丁寧にしています。切り身にする工程で出る切れ端は「ふぞろい」商品として販売。また、骨は粉にして利用するなど、捨てる部位はありません。

5種類のかじきを食べ比べ!

お話を聞いた後は、用意していただいた5種類を参加者全員で食べ比べて、味や食感の違いを確認。新登場の「めかじき米粉竜田揚げ」も用意されていました。

「かじきで飯を食っていくんだ!」という社長の下、楽しさやアットホーム感を大切にしながら働く社員の平均年齢は40代とのこと。

若く活気のある魚屋さんに多くの魅力を感じました。各地域での学習会に、ぜひ講師として来ていただきたいですね。

参加者の感想

かじきの食べ比べでは、種類によって食感に違いがあることにびっくり!

かじきのことを詳しく知りました。楽しくて、勉強になる学習会でした。



めかじき
米粉竜田揚げ

東都生協取り扱いの(株)城ヶ島水産のかじきは3種類!

	生息地	特徴
まかじき	水深50〜200m	筋肉がしっかり、鶏肉のような食感
くろかじき	水深50〜200m	脂は少なめ、淡泊な味
めかじき	水深300〜500m	脂がのって、血合いにうまみあり

お楽しみのお食タイムでは5種類のかじきを食べ比べ!



インドネシア工場の皆さん



行動目標
1 食料自給率の向上

食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう

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

今月のつづき

年間を通してウオーキングする私の楽しみは、この時期の「今年の紅葉 No.1」探し! 澄み渡る青空に、鮮やかな赤や黄色の木々を見つけた時には夢中でシャッターを切っています。都心のビル群の中の意外な場所や、公園の奥でたたずむ一本の木など、そんな一期一会も醍醐味です。(A.T)

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

東都生活協同組合