

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2026
No.491



3&4

次回5月号は5月11日からの配付です

冷凍で届く!? 東都黒豆塩大福

特集 防災減災

わが家[🏠]を避難所に!?

今月の産地・
メーカー

岩手阿部製粉株
(芽吹き屋)

MOGMOG レシピ

カリッと香ばしい!
黒豆塩大福の焼きデザート

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

冷凍で届く!? 東都黒豆塩大福

今月の産地・メーカー
岩手阿部製粉株式会社
(芽吹き屋)



岩手阿部製粉株式会社(芽吹き屋)

食べたい分だけ解凍すれば、いつでも“できたて”の味わい。半解凍でもおいしく、ほどよい塩味でこれからの季節、塩分補給にも大活躍してくれそうです。



日本で最初の冷凍和菓子

今から40年以上前、日本で初めて冷凍和菓子を開発したのが、岩手阿部製粉株式会社(芽吹き屋)です。作りたての餅や団子を、マイナス40度以下で一気に冷凍し、自然解凍していただく——この独自の方法は当時としては画期的なものでした。冷凍という手法を使うことで食品添加物や保存料に頼らずに済み、餅本来の香りや食感を楽しめるのが魅力です。作った直後の味わいを、そのまま楽しめるようなおいしさ。「芽吹き屋」の冷凍和菓子が長年支持されている理由はここにあります。

東都生協と歩んだ40年

東都生協との取引が始まったのは1982年ごろ。保存料を使わない和菓子作りへの思いが評価され、桜餅やよもぎ大福、白大福などの供給が始まりました。当時は大量生産の体制が整っておらず、毎朝作った分を、その日のうちに出荷していたといえます。まさに手作業に近い形での供給。組合員が工場見学に訪れるなど交流も盛んで、長い年月を通じて信頼関係が深まりました。

その歩みの中から、東都生協のプライベートブランド「わたしのこだわり」の候補に岩手阿部製粉株式会社(芽吹き屋)の採用へとつながりました。

岩手県産食材を使った和菓子

黒豆塩大福を東都生協のプライベートブランド商品として開発するに当たり、「岩手の素材で岩手から生まれた和菓子」という思いを形にしました。県産のヒメノモチを自社製粉した米粉を使った生地には、県内で今では貴重になった「岩手県産黒平豆」を練り込みました。あんには、県産の「大納言小豆」を使用。しっかりと皮の中に、ふくらと炊き上げた小豆のうまみが広がります。口に運んだ瞬間感じるのは、餅の優しい香りと歯切れの良い弾力。黒平豆の素朴な味わいがほろりとほどけ、豆本来の香ばしさがふわっと重なります。

“できたて”を届ける冷凍技術

岩手阿部製粉株式会社は、製粉会社でありながらブランド名「芽吹き屋」として自ら和菓子製造を手掛ける、全国でも珍しい企業です。

冷凍和菓子に取り組み始めた背景には、「作りたてのおいしさをそのまま届けたい」という考えがありました。

世界中の人たちにできたての和菓子を食べていただくために選んだのが、冷凍和菓子の開発だったのです。海外に専用工場を建てるのができないという点を逆手に取った発想でした。

2年余りの開発期間を経て完成し、初の出荷先は香港。和菓子自体の珍しさもあって、大評判になったそうです。

餅生地のできるまで



黒平豆の選別・洗浄・計量工程スタート



1 蒸し煮によって黒平豆を柔らかく仕上げます
2 岩手県産の餅米を胴搗製粉機で自社製粉
3 職人が手作業で黒豆を混ぜ込みます
4 豆の食感と風味を生かした生地が完成
5 製粉した餅粉を蒸練機で蒸し、練り上げます

北国の自然と共に～ビオトープ

本社工場の敷地の半分(約1万1,500平方メートル)を自然公園(生態系を生かした生活空間=ビオトープ)として整備。園内は人が楽しむエリアと動物が楽しめるエリアに分かれ、魚や野鳥、小動物の姿を見ることができるようになっており、カフェ「ビオトープ芽吹き屋」もあります。農業を支え、伝統を守り、自然と共に生きる未来を築く大切な一歩として取り組んでいます。

ビオトープ芽吹き屋外観

MOGMOGレシピ

調理時間 10分

カリッと香ばしい! 黒豆塩大福の焼きデザート

材料(1人分)

- 「東都黒豆塩大福」(自然解凍しておく) …2個
- バター…10g
- お好みでアイスや果物

ワンポイント!

- 皮は多少破れてもOK! 皮が薄いほど、焼いた時カリカリに。
- 砂糖を軽く振ったり、しょうゆを数滴たらしても!

作り方

- 「東都黒豆塩大福」を手でつぶして厚さ5~7mmほどの円形に広げる。
- フライパンにバターを入れ、バターが溶けたら「東都黒豆塩大福」を入れ、片面3~4分ずつじっくりと焼き色を付ける。焦げやすいので火加減は弱~中火。
- アイスや果物を添えて盛り付ける。

常温(25度目安)で2時間解凍!

東都黒豆塩大福 (大納言小豆使用) 4個 220g
4月5回 参考価格: ¥735円(税込793円)
※月1回のご案内です。

食料品の備蓄の目安は家族の1週間分

例えば、
これで **2人×3日分**

ローリングストック
CO・OP商品セット
※長期に保存できる
食品の例です。



常温で5年保存できる
ミネラルウォーター

アレルギー対応食、
介護食、ベビーフード、
ペットフードなどの
用意もお忘れなく！

東都生協では、上記の「ローリングストックCO・OP商品セット」を年に2回、水や他の防災食は年4回ご案内しています。

食べながら備えるローリングストック

特別な食品ではなくいつも食べ慣れている商品を少し多めに備えることを「ローリングストック」といいます。おいしいもの、家族が好きなもの、塩分や刺激が少ないもの、水分がなくても食べやすいものがお勧め。普段の食事で食べ終えたら早め買い足しをして、いつも一定量をストックしておきましょう。



お湯や水で戻すだけで食べられるアルファ米！



鮭の瓶詰などご
飯のお供があると
防災食にも彩りが！



そのまま使えるドライパック食品もいろいろ

4つ割にして
20~25分水中で戻せば
ツルツと食べられる
冷たい麺に！



お湯を注ぐだけで
できる便利な
ノンカップ麺

ポリ袋の中で
マヨネーズと和えれば
簡単サラダの完成！



日持ちのするパンやおやつは家族の好みで

甘い物は、心を落ち着かせてくれて...私には欠かせませ〜ん。

食材を無駄にせず、安全に食べるには
順番も意識して！

- 1 冷蔵庫の中のもの
- 2 冷凍庫の中のもの
- 3 消費期限の短い常温品
- 4 消費期限の長いローリングストック
- 5 長期(5年や10年)保存食料



『MOGMOG』
読者の声

水を加えるだけで
食べられるご飯類や
餅が便利でした。

体調を崩して、買い物に
出られなかった時には、
本当に助かりました。

『MOGMOG』バックナンバー「防災減災特集」

東都生協のホームページから閲覧することができます。

『MOGMOG』2023年3&4月号
72時間の壁〜今、自宅にあるもので乗り越える！〜

自宅にあるものを活用して、公的機関による救助や支援が
受けられるまでの間に必要な情報などが掲載されています。



『MOGMOG』2024年6月号
災害時の「トイレ」、これだけは知っておこう！

トイレの備えやいつも持ち歩きたい「防災
ポーチ」などの情報が掲載されています。



わが家 を避難所に!?

〜「在宅避難」について考えてみませんか〜

もし災害が起きたら、とにかく避難所に...これって、本当に最善の選択でしょうか？
慣れない集団生活、環境の変化、プライバシーの問題、ペットの問題、etc.
そして、実は、各自治体が準備している避難所には、
地域の住民を全員受け入れるだけの十分なスペースはないといわれています。
住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる「在宅避難」という選択肢も
あることを一緒に考えてみませんか。

首都直下地震など
大規模災害の想定では...
くらしに欠かせない
ライフラインの機能回復に
これだけの日数がかかると
言われています

電力
4日以上

通信
4日以上

上下水道
21日以上

都市ガス
42日以上

「首都直下地震等による東京都の被害想定(2022年5月25日公表)」より

避難するとなるといろいろ備えなければいけないので大荷物。とても自分で持ち出せる量ではありません。自宅は耐震建築の住宅なので、自宅を基本的に生活支援や復興を考えることができそうです 半澤さん(東久留米市)

「耐震診断」と「耐震改修」で 守れる命と財産があります。

東都生協 住まいの提携業者会 住まいの会 設計部会
一級建築士事務所アークライフ 高本 直司さん



「耐震診断」は住まいが大きな地震に耐えられるかどうかを建築士が調査・診断するものです。

耐震診断の結果、評価1.0以上であれば「震度6強の地震に対し一応倒壊しない」となりますが、これを下回る場合、適切な補強が必要です。

住宅の耐震基準は1981年と2000年の2回、大きく変わっています。特に1981年以前の旧耐震基準で建てられた住宅の多くは、耐震評価が0.2~0.3程度で倒壊の可能性が高いといえます。

多くの自治体で、耐震診断や耐震改修工事の補助制度が設けられています。少しでも不安があれば、まずは東都生協 生活文化事業部にご相談ください。立地や築年数から最適な進め方をアドバイスします。

生活文化
事業部

0120-80-0103

(月曜~金曜日 午前9時30分~午後4時30分)
住まいの何でも相談会(無料・予約制)の
日時・場所をご覧ください→



耐震
チェック

耐震診断が必要かも!?

「在宅避難」を選ぶためには、自宅が安全な環境かどうかを確認しておくことも大事です。チェックリストで確認してみましょう。

- 2000年以前に家を建てた
- 建て替え、リフォームの判断が付かない
- 大きな吹き抜けがある
- 傷んでいる箇所があるが、修理していない
- 耐震性に不安がある

当てはまるものがあったら生活文化事業部に相談を!



「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。



団体名 だれでも食堂「わらい」

設立 2023年4月 代表者 相川 和子さん 活動拠点 小平市 鈴木公民館
活動内容 多世代食堂の運営
メンバー ボランティア20人
ボランティアの受け入れ あり
広報ツール Instagram

誰もが安心して暮らせる社会のために

おかずをセットする相川さん(左)

5つのわらい「笑、和、話、環、輪」を大切に！

助成団体紹介 Vol. 32

さつまいものケーキがおいしそうに焼き上がっている公民館の調理室では、毎月第4金曜日の夕方5時半から開店する食堂のために約20人のスタッフが昼から調理を始め、100食分のお弁当を作っている最中でした。

「瑞穂町にあるメンバーの畑で取れた野菜と、東都生協からの予備野菜などで賄っています。今日は小平フードバンク、社会福祉協議会、近くの農家さん、お米屋さんなど、あちこちのつながりで食材が届きました」と笑顔で説明をしていただきました。

今日のメインは中華丼。「シューマイは、はんぺんと枝豆入りですよ」。栄養満点のレシピは毎回役員を中心にメンバーで考えているとのこと。初参加の男性スタッフは、「相川さんの人脈がすごくて、皆さんいつも楽しみに手伝いに



今日のメニュー
温かいお吸い物(会食のみ)が大好評

来ているというので」と楽しそう。じゃがいもをひたすら薄く切って青のりポテトを揚げる担当です。

スタッフ皆さんの心のこもったお弁当は、おとな300円、子ども50円。長い行列ができ、なんと開始20分で完売してしまいました。

「開始時間に来たのにもうない」という人気ぶりでした。若いお母さんは「子どもたちはお部屋の飾り付けがきれいで大喜び。メニューもいろいろ、とってもおいしいです」と満足そう。

「皆さんとのつながりがありがたいです。5つの「わらい」を意識しながら、できたら月2回に増やしていきたい」相川さんの夢は膨らむ一方です。



最後まで頑張ったスタッフでパチリ！

年に一度、「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機会を設けています。

2025年度は10月22日～11月1日の期間に8回開催し、33団体39人が参加。高齢化に伴う後継者や運搬についての共通の悩みが出されました。さまざまな活動団体間の交流ということもあり、「子ども食堂の運営だけでは出てこなかった悩みやアドバイスがたくさん聞いて面白く、学びが多かった」「携わることで現代の若者の気持ちが分かるようになった」という感想もあり、有意義な情報交換の場にもなった交流会でした。



column 助成団体交流会



もし大規模災害が発生したら！ その時、東都生協は？

災害支援



都内の他の生協と連携して災害対応に当たります

首都直下地震の発生確率が、30年以内に70%と想定されている中、東京の生協もそれぞれ大規模災害からの復旧や、事業継続について計画を立てています。東京都生活協同組合連合会が東京都と「物資協定」を結んでいるため、会員である東都生協も要請を受け

れば物資供給に協力し、広く都民のいのちとくらしを守る支援を行います。また、災害時には生協の枠を越えて助け合えるように、普段から災害対策の情報交換、意見交換を行い、東京の生協が合同で連携した訓練を行っています。



東都生協の車両が緊急通行車両として登録されています

大規模災害時には都内主要道路で通行規制が行われます。その中で円滑に物資輸送ができるように東都生協の車両が緊急通行車両として登録し、標章を取得しています。

毎年行われている東京都の総合防災訓練は、開催地が区部と市部順番に行われており、物資輸送訓練では、他生協や他の協定事業者とともに東京都から要請を受けた想定で実施し、運用や行動を確認しています。

2026年度は7月3日～5日に、「東京都・江戸川区合同総合防災訓練」が風水害を想定し開催される予定です。

2025年9月
東京都・羽村市・日の出町
合同総合防災訓練
(物資輸送訓練)に
参加しました。



緊急通行車両標章発行訓練中の職員



他の生協とも協力し合います



「東都生協災害ボランティア」に登録しませんか？

「東都生協災害ボランティア」は、災害が発生した時に、東都生協として産地や地域でのボランティア活動を迅速かつ円滑に行えるように、組合員と役職員が事前に登録をして備える仕組みです。2024年度は能登半島地震被災者支援ボランティアに参加しました。登録すると毎月のメールマガジンで、災害ボランティアに関する講座やイベントなどの情報が受け取れます。



問い合わせ、申し込みはこちらから

ボランティア活動に参加して

「東都生協災害ボランティア」に登録し、能登の現地を訪問しました。宿泊先の手配もしてくれ安心して参加できました。(清水 長さん)



記憶に新しいところでは、2025年夏の台風第22号・第23号が八丈島に多大な被害をもたらしました。東京都の要請を受けた東京都生協連も応急生活物資供給の支援に入り、復興の道筋の一助となるべく活動しました。

日本のどこかで毎年のように起こる災害に私たちはどのように向き合うべきか、「自分だけは大丈夫!」とは思わず、家族や近所の方と話をするなどして、その日が来た時のために備えましょう。



おたより
しゅうかい

M OGMOGレポートを読んで、初めて「食」の学校というコミュニティがあることを知りました。pick upされていた体験はとても面白そうで、次回このような企画があった際には、ぜひ子どもと一緒に参加したいと感じました。

多摩市 木村 瑞樹



毎 回けっこう楽しみにしています。
八王子市 しまさん

M OGMOGレシピ」は必ず作っています。
練馬区 島田 容子

裏 表紙の「かじきまぐろ」の記事は、知らないことばかりで、ためになりました。
町田市 田村 葉子

八千代牛乳は好きですか？



- 加入したばかりで「東都生協定番セット」で初めて注文しました。あっさり飲みやすく、家族全員が気に入りました。
横浜市 岩井 円
- 八千代牛乳でココアを作りました。今まで飲んだ中で一番おいしいココアになりました。
東村山市 めるぼよ
- 低温殺菌でとてもおいしく飲んでいます。牛の世話は忙しく大変な毎日ですが応援しています。
練馬区 山口 雪江
- 八千代牛乳と今回初めて知った八千代黒牛をダブルで応援したいと思います。365日休まずご苦労さます。おかげでおいしい牛乳をいただけます。
府中市 もりりんりん
- 今はそれぞれ独立している3人の娘たちは、八千代牛乳で育ち、八千代牛乳が大好きでした。
世田谷区 みよ

● 実家にいた時から飲み続けています(40年以上)。牛乳は味の違いが分かりやすく、やはり落ち着くのは八千代牛乳です。息子もこの味で育っています。酪農が大変な環境であることはメディアから知ることが多いです。毎日飲むものなので、個人でできることとして飲み続けることで、安全・安心を守りたいと思っています。頑張ってください!!
杉並区 ダニエル

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!



- 友人の話ですが、この秋の水害でマンションの地下にある上水ポンプが故障。しばらくの間、自宅にあった災害用のトイレを利用したとのこと。まさかこんなことで使うことになるとは思わなかったそうです。
品川区 tmk
- 「赤くて目立つ軽いリュック」に大切な物を全部入れておいて、いつでもそれを持ち出せるようにしています。
世田谷区 続木 博子
- 防災用トイレセット、乾電池、水、ロングライフのパン、野菜ジュースなど諸々用意していますが、消費期限の確認をしていなかったため、インスタントラーメンを無駄にしてしまうという失敗が…。それ以来、反省を活かして半年おきにチェックしています!
新宿区 きっー
- 台風で近くの学校に避難した経験があります。床が冷たく手持ちの毛布やレジャーシートはとても役立ちました。当時子どもが就学前だったので、持ち出し袋に入れていたメモ帳と筆記用具、それにお菓子も大変役立ちました。お絵描きなどしたり、何時になったらお菓子食べようね、と話したりして、不安な時間を気を紛らわせて過ごしました。
川崎市 ほんちゃん
- まだ使っていませんが、簡易トイレ、食料品などすぐ使えるようにしてありますが、使っていないことに感謝かな。消費期限が過ぎて捨ててしまうこともあります。
八王子市 リアちゃん

A~Dの順に並べてできる言葉は?

A	B	C	D



ヒント
お花見

1		5	7	
		6		
	4			9
2			8	
3				

タテのカギ

- ① 東大寺や春日大社がある県
- ② スクワットは〇〇の屈伸運動
- ④ 飛行機の座席を事前にとること
- ⑤ ⇄ 現実
- ⑦ 『〇〇〇太郎』に登場する竜宮城
- ⑨ 「土筆」と書く、早春の風物詩

ヨコのカギ

- ① 元素記号Na、原子番号11
- ② しょうゆと薬味で食べる〇〇やっこ
- ③ 「石榴」は何と読む?
- ④ 床がフローリングの部屋
- ⑥ 快晴で雲一つない
- ⑧ カーテンコールの「カーテン」

おしえて Q&A

今号は、3月21日から制度変更する「宅配手数料」を中心にお答えします。

Q 宅配手数料の免除制度には、いろいろな種類があり分りにくい。



A 適用年齢が70歳以上の組合員対象の宅配手数料免除になります。(ただし、世帯全員または2人世帯のいずれか1人が70歳以上の場合)

- ① 「シニア割」(2018年7月31日以前に東都生協に加入された方が対象)
 - ② 「エルダー割」(2018年8月1日以降に東都生協に加入された方が対象)
- これ以外に、「ハンド・イン・ハンド割」(身体障害、知的障害、精神障害のある方が対象)と「新ハローベビー割」(子育て免除)があります。それぞれ、「免除制度」を利用するには「申請」が必要です。

Q 「エルダー割」ができた理由と3年間手数料が掛かる理由を教えてください。

A 高齢者免除制度の維持のためです。長年利用いただいている組合員はシニア割(無料)としていますが、2018年8月1日以降新規で加入された方には3年間は手数料金額の半額をお願いすることとしています。

Q 免除の条件について、住民票には子どもが記載されており、仕事の関係で住民票から外すことができません。しかし、実際には別々に暮らしており、生計も別です。このような場合でも免除対象から外れてしまいますが、何か対応策はありませんか。

A 現状のルールでは住民票に同居所で記載がある場合は免除対象外となります。ただし、実態として同居していないケースがあると声をいただいています。こうした状況への個別対応や制度のあり方については、今後の検討課題としていきます。

Q 現在2人班ですが、3人班になると配達手数料は無料になるため、職員に協力してもらい班人数を増やすことは可能ですか。

A 近隣や同じマンション内の組合員に職員が声掛けをすることは可能ですが、最終的判断は当該組合員に委ねることになります。できる限り組合員の方から知人・友人へお誘いをさせていただき班の人数を増やしていただく方法をお願いいたします。

Q 組合員に向けて、「シニア割」「エルダー割」の申請案内を「MOGMOG」でもたびたびお知らせしていると思いますが、「東都生協からのご案内」には記載されていますか? また、対象者や掲載期間は設けていますか?

A 年齢を登録されている方に対しては対象年齢になる1カ月前より「東都生協からのご案内」(お届け明細書)にてメッセージを記載しています。

Q 新しい制度では、注文金額に応じて宅配手数料が割引になって良かったと思います。

A 多くの方からの要望を受けて改善しました。1回の利用金額(税込)2,000円未満の宅配手数料は248円ですが、2,000円以上(198円)、5,000円以上(165円)、8,000円以上(99円)、10,000円以上(無料)の設定となります。

Q 11.12月合併号の「MOGMOG」表紙のスタンドグラスの写真がとてもきれいで、どこに飾られているものか知りたいです。

A 「『MOGMOG』表紙が素敵」という声をいつもたくさんいただきます。ありがとうございます。この写真は、チェコの首都プラハに建つ聖ヴィート大聖堂に飾られている「アルフォンス・ミュシャ」のスタンドグラスです。表紙のコンセプトは、「ちょっと素敵なくらし」がテーマで、季節なども考慮して、東都生協だより編集委員会で決定しています。



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。

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)
- 梅雨の時期を「楽しく過ごす」工夫や知恵を教えてください。
- 「農業(収穫など)体験」はありますか? これから体験したい、体験苦労話などを教えてください。
- 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いません。

締め切りは
3月25日(水)の
消印まで有効。

1&2月号の答え
1・3・5・6・8



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

2025年12月のNO₂(二酸化窒素)測定結果

東都生協では「身近なところの空気を実際に測って確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすればよいのか」を考えることを目的に1988年からNO₂(二酸化窒素)測定活動を実施しています。

測定結果は「大気汚染測定運動東京連絡会※」に提供。同会では生協の他、さまざまな団体から集めた測定結果を基に、大気汚染の改善を求めて運動を展開しています。毎回の地道な測定活動の積み重ねが大きな運動を支えています。

測定日時	2025年12月4日(木)午後6時~12月5日(金)午後6時	測定規模	・参加人数：199人
	※前後2時間を有効とする		・カプセル配付数：222個
天気	12月4日 快晴 平均風速：2.8m/S	測定結果	・カプセルの返却数と回収率：202個(91.0%)
	12月5日 快晴 平均風速：1.9m/S		・有効とした測定数と回収率：165個(74.3%)

測定結果 2025年12月の測定活動にご参加いただきありがとうございました。

今回の測定において確認されたNO₂(二酸化窒素)の平均濃度は0.022ppmでした。これは、過去5年間の平均値(0.019ppm)と比べて、やや高い濃度です。大気汚染常設監視測定局が測定した都内の平均濃度では、道路沿いの濃度が0.019ppm、住宅地は0.012ppmでした。

環境省が定めた基準値は「0.040~0.060ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

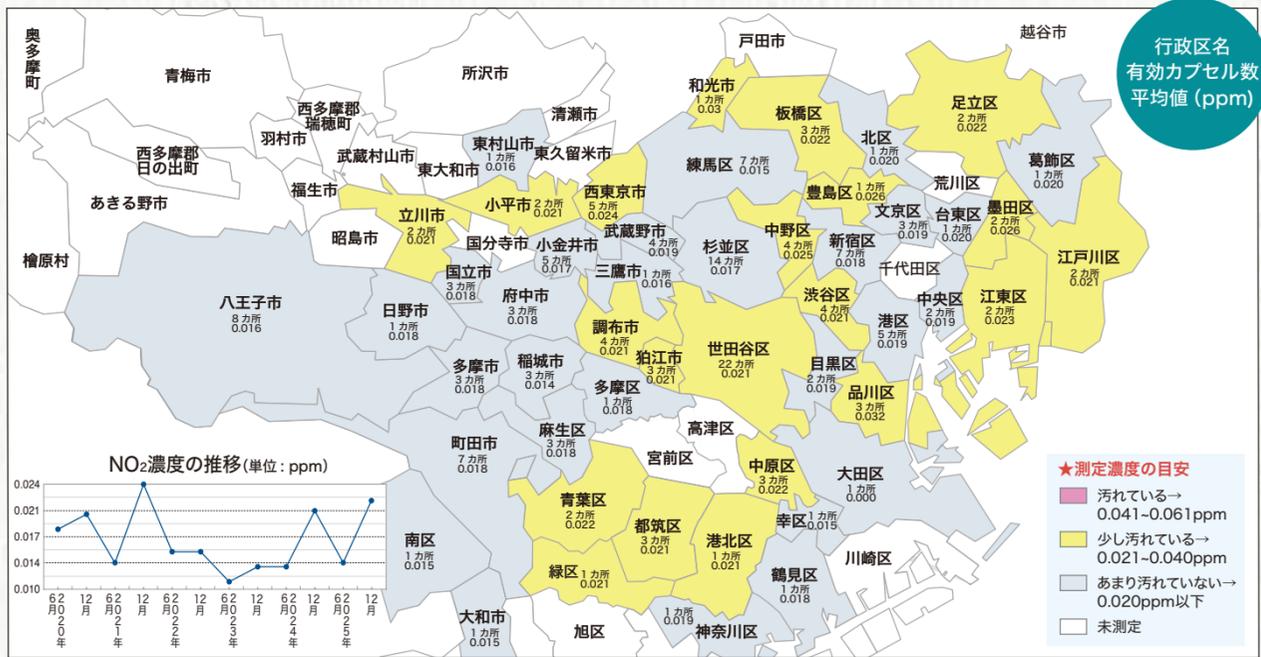
■NO₂(二酸化窒素)測定結果について、本誌で報告をしてきましたが、今後は、東都生協ホームページでのみの報告となります。ご了承ください。

地域別の測定結果

測定地域	測定結果	前年12月の実績
東京都全体	0.022	0.021
東京23区	0.020	0.022
東京多摩地域	0.018	0.019
神奈川県	0.020	0.020
埼玉県	0.030	0.021

◆大気汚染測定運動東京連絡会◆

大気汚染測定運動に参加する各地域実行委員や団体の自主的な活動を基盤とする連絡会です。きれいな空気を取り戻し、健康と環境を守り、大気汚染による健康被害を防ぐことを目的に活動を進めています。東京連絡会全体で取りまとめた測定結果は、東京都や環境省に報告され有害物質の排出抑制を進めるための貴重なデータとして活用されています。



- 2025年度第8回定例理事会(2025年12月18日開催)**
- 審議事項 ●2026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
 ●「私たちの東都生協」(第一次議案書)確認の件
 ●2026年度イクサボ委員会設置の件 ●役員補選選挙に関する件
- 報告事項 ●2025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
 ●商品活動関連報告 ●理事懇談会開催の件 ●常任理事会決議事項報告
- 2025年度第9回定例理事会(2026年1月22日開催)**
- 審議事項 ●2026年度業務組織機構の整備と部長職人事の考え方の件
 ●2026年度地域区2地域区理事推薦委員会委員委嘱の件
 ●全国制度「生協役員賠償責任保険」の加入申込の件
- 報告事項 ●2025年12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 ●総代会に至る論議スケジュール変更の件
 ●理事懇談会開催の件
- 今後の理事会日程(予定) 4月16日(木)、5月7日(木)、5月19日(火)

<12月の私たち>
 2025年12月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	263,842人	[100.5%]
加入	9,491人	[80.0%]
脱退	7,987人	[82.2%]
総事業高	25,432,774千円	[99.5%]
共同購入事業	24,365,796千円	
弁当配食事業	295,202千円	
生活文化事業	184,087千円	
生活支援事業	57,907千円	
その他事業	529,782千円	
出資金	6,404,611千円	[97.5%]
1人当たりの出資金	24,274円	[97.4%]
1人当たりの利用高	6,588円	[104.6%]

MOGMOGレポート

3・4 2026月号

01 サロン de 手足マッサージ
 9月19日 第2地域委員会

講師は東都人材バンクの登録講師で、中医学膳師などの資格を持つ坂梨志麻さん。最初に参加者全員に今の身体の悩みのヒアリングがありました。多かった声は腰痛、むくみ、眼精疲労。まずは身体を支える全ての土台である足首を柔らかくすることが大事だとのお話がありました。参加者は靴下を脱いで先生の言葉に従ってマッサージをしながら話を聞きます。片方の足を少しマッサージすると、もう片方の足とは明らかに皮膚の色が違ってくることが分かり、参加者からは驚きの声が上がりました。サロン形式で丸く座り、質問しやすい環境だったこともあり、マッサージをしながら参加者からは活発に質問が出ていました。心も身体もほぐれたひとときでした。



02 Tohto Fan Meeting 小川珈琲を味わう!
 11月18日 第8地域委員会

魅力的な総代活動になるように、総代優先企画としてTohto Fan Meetingを開催しました。今回は小川珈琲(株)の三輪好美さんを講師にお迎えし、東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」から「東都香りのブレンド珈琲」と他2種類のコーヒーを飲み比べました。おいしいコーヒーを入れるコツは「コーヒーの粉の量、お湯の温度(90度前後)と量を守ること」のお話がありました。その後、テーブルごとに参加者が実際にコーヒーを入れて試飲。参加者からは、「自宅では沸騰してすぐのお湯を使っていたが、適温で入れたコーヒーは味も香りも良い」「今まではコーヒーを飲むことが楽しみだったが、これからは入れることが楽しみになりそう」などの感想がありました。東都生協のドーナツをお茶請けに各テーブルで



ヒー談義に花が咲き、楽しい時間となりました。

03 平和について考えませんか 昭和のくらし博物館訪問
 11月21日 第6地域委員会

大田区の住宅街の中を一步踏み入ると、昭和の時代にタイムスリップしたような一軒家が。その家は「昭和のくらし博物館」。戦後80年企画の戦争展を学芸員の小林こずえさんに解説いただき、平和について考えました。1階の常設展示室には、実際にここに住んでいた家族のくらしがそのまま残されていました。大変な時代を生き抜いた女性の姿や不便な中でも楽しいことを見つけて生活をする、家族を思う姿に「涙が出そう」といった参加者も。戦禍を逃れて残された戦争資料なども大切に保管されていました。世界に目を向ければまだまだ『戦後』といえない国もあります。今こそ平和の尊さを発信し後世に引き継がなければと考える一日になりました。



Pick up 見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ2025

開催日：10月24、25日 会場：新宿駅西口広場イベントコーナー

「未来のために今できること」をメインテーマに開催された「交流フェスタ2025」は、生協をはじめ消費者団体、企業、行政、大学など41団体が出展し、2日間で約1,600人が来場。6つのテーマ(「消費者被害防止」「くらし」「環境・エシカル」「食」「子ども」「安全対策」)で消費生活について楽しく学べる展示を行いました。東都生協のブースでは、みかんのある風景を未来に残そうと産直産地の一つ、(農)大矢野有機農産物供給センター(熊本県上天草市)と東都生協が2023年から連携して活動している「未来につなぐみかんの木」の取り組みをパネル展示とクイズで伝えました。組合員が年間6,000円を出資してサポーターに登録する仕組みで、初年度は産地に120本のみか



「河内晩柑」と「河内晩柑やわらかドライフルーツ」。

んの苗を植えました。来場者からは「みかんが実を付け出荷できるまでに3~5年かかる」とは知らなかった。「これからも国産のみかんを作り続けてもらえるよう産地を応援したい」など、「みかん栽培の現状について新たな発見があった」といった声寄せられました。サポーター登録の組合員も来場し、「木が成長して収穫できるまで見守ることができるのは楽しみ」「台風や夏の高温など心配で気になりますが、定期的な通信の発行で状況を知ることができうれしい」と生産者と同じ視点に立って、木の成長を見守っていることがうかがえました。収穫の喜びを分かち合える日を楽しみにしたいですね。



地域コーディネーターが説明とクイズを担当。



食の未来づくり運動

JAやさと 納豆用大豆の収穫体験

～畑から食卓へ! 納豆ができるまで～

主催 産直未来創造推進担当 開催 2025年11月24日

「東都納豆」や「東都極小納豆」でおなじみのJAやさと（茨城県石岡市）で納豆用大豆の収穫体験が開催されました。納豆への熱い思いを持った参加者たちが集い、畑から食卓に並ぶまでの道のりをたどる一日を楽しみました。

収穫した大豆って、どんな形をしているの？

現地に到着し、まず向かったのは納豆用大豆の生産者・谷田部貞雄さんの広大な大豆畑。JAやさとには8人の生産者がいて、主に「納豆小粒」という品種を栽培しています。2025年の大豆の生育は、初夏の種まき後、台風の被害もなく極めて順調だったそうです。

総勢29人の参加者は、広大な畑の一部で収穫作業をスタート。不慣れな鎌の扱いに苦戦しながらも、「一粒も無駄にしない」と、株の根元を丁寧に刈り取っていきました。収穫した大豆をさやかに出してみると、とても小さな「納豆小粒」！乾燥している大豆を水に戻すと1.6～1.9倍の大きさになります。1時間余りの作業でしたが、心地よい秋の日差しの中、気持ちのよい汗を流しました。



鎌を手に 収穫体験スタート!!



「納豆小粒」の種ってこんなに小さいの？



収穫 できたよ!!

いつもの納豆が、この畑とつながっていると体感!

作業を終えた後は、お待ちかねの昼食です。けんちん汁とおにぎり、そしてもちろん、納豆をみんなで味わいました。参加者からは「いつもの納豆が、この畑とつながっていると体感できた」と、収穫の喜びと感謝の声が上がりました。

午後は、納豆の製造工程を見学。工場では、ひきわり納豆を攪拌する様子や、衛生管理の行き届いた自動パック詰め工程を間近で見学することができました。次々と製品が出来上がっていく様子にはおとな子どもも釘付けに!

収穫したての大豆ではなく、低温冷蔵庫で2年間じっくりと熟成された大豆を使用して製品化しているそうです。

収穫体験は、収穫から製品になるまでを丸ごと体感できる貴重な機会となりました。食への関心がますます高まる中、生産者の思いと、自然の恵みを改めて感じた一日でした。

参加者の声

「東都納豆」が大好きで、どんな場所で育っているのか知りたかったので、大豆の収穫から製造工程まで見学できて、ますます「東都納豆」に愛着が湧きました。

今日の収穫体験が、自宅で何げなく食べている納豆としっかりとひも付く体験となり、とても素晴らしい食育になりました。

小学2年生の息子は、おやつにも食べるくらい納豆が大好きで、この体験を心待ちにしていました。生産者の苦労と、食べ物大切さを感じてくれたらうれしいです。



昼食には、もちろん納豆も♪ みんなでまぜまぜ!!



納豆ってこんな風に出来上がるんだね!

今月のつばやき

今号の表紙は、富山県朝日町の「あさひ舟川 春の四重奏」。北アルプスを背に桜・菜の花・チューリップが彩る絶景です。わが家の息子はこの春社会人に。新しい出会いに恵まれ、季節の光に背中を押されながら一歩ずつ歩んでほしいと願っています。春を迎え、私も「MOGMOG」の取材を通してさまざまな出会いに心が弾むこのごろです。(M.W)

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

総合企画室

☎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 さんぱんすぎセンター2階

お問い合わせ

東都生活協同組合