

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2026
No.493

↑↑↑
CO-OP
東都生協だより

6&7

次回8月号は8月10日からの配付です

組合員の声で実現！ たんぱく加水分解物を使わないハム

今月の産地・
メーカー 信州ハム株

特集 私たち、総代です！

こな○○

あったらいいなあ

MOGMOGレシピ

簡単ハム巻き 大葉・大根おろし

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

組合員の声で実現！ たんぱく加水分解物を 使わないハム

今月の産地・
メーカー
信州ハム株式会社



サンドイッチや朝のトースト、
いつものサラダにも。
毎日の食卓にのぼるものだからこそ、
納得して選びたい。
そんな思いに応えて、生まれたハムです。

ハム・ソーセージを
作り続けて85年

国産豚肉を使った
無塩せきのハム

肉本来の食感と味を
楽しめる

東都生協でしか買えない/
こだわりのハム



東都ローズハムスライス
64g x 2
7月1回 参考価格：¥480円(税込518円)
東都ボンレスハムスライス
52g x 2
7月1回 参考価格：¥408円(税込440円)
毎週企画品

おいしさは変えずに リニューアルに チャレンジ！

「東都ローズハム」「東都ボンレスハム」製造工程からたんぱく加水分解物を抜く改良は、組合員の声から始まりました。
たんぱく加水分解物は小麦や肉などを原料とする食品の一種で、さまざまなアミノ酸を主成分とします。製造過程や保存中に逃げてしまう風味を補い、加工食品の味を調えるために一般的に使用されています。
「加水分解」という比較的単純な加工で製造されることから、食品添加物ではなく、



食品に分類されています。東都生協としては、たんぱく加水分解物は不使用とはしていない原材料ですが、複数の組合員から「できるだけシンプルなお味で製造してほしい」との要望をこの間頂いており、たんぱく加水分解物を使用しないハム作りに取り組むことを決め、代替品の選定からスタートしました。
食感が変わらないことに重点を置いて改良を進め、たんぱく加水分解物をコーラーゲンに置き換えることで、品質を保持しながら製造できるようになりました。
それに伴い、グリーンマーカーシリーズも同様にたんぱく加水分解物を抜いた製品にリニューアルを進めています。
昨今の輸入原料高騰の影響とエネルギーコスト上昇の影響で国産原料肉の価格も上がっています。
声に応えて改良してくださった心意に応えるためにも、食べて支えていきましょう。



生産過程での混入・逆流を防ぐ
一方通行の「I型ライン」で設計された工場



本社・工場エントランス

信州ハム株式会社の本社・工場は、千曲川と自然豊かな山々に囲まれた長野県上田市にあります。
晴天の日が多く湿度が低い気候で、ハムやソーセージ作りに向いた土地です。
1941年よりハム・ソーセージ作りを始め、澄んだ空気と清らかな水、自然の恵みを生かした商品を製造しています。
「なるべく自然のままの食品を食べたい」という要望に応えて、1975年に無塩せきハム「グリーンマーク」を開発。現在は無塩せきベーコンや無塩せきウインナーなど、グリーンマークシリーズを多種にわたって展開しています。

無塩せきとは、製造工程で発色剤(亜硝酸ナトリウムなど)を使用せずに作ることを言います。肉の色を鮮やかにする発色剤を使用しないので、肉本来の色合いの製品になります。
信州ハム株式会社が東都生協プライベートブランド商品を製造して四半世紀以上。「東都ローズハムスライス」「東都ボンレスハムスライス」は、国産豚肉を使用した無塩せきの製品です。
主力ブランドであるグリーンマーク商品も無塩せき製品で、かつ着色料、保存料、リン酸塩を使用していませんが、原料肉は主に輸入豚肉を使用しています。

「東都ローズハムスライス」「東都ボンレスハムスライス」は製造に当たり、使用する原料肉は国産豚肉に限定。無塩せきはもちろん、保存料、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤、リン酸塩も使用せずに作り上げました。
リン酸塩は、肉の保水性を高めて弾力を出すために使われます。これを使用していないため、肉本来の食感と味を楽しむことができます。
さらに、うまみの調整や品質保持のために使用される「たんぱく加水分解物」を抜くことはできないかとの要望を受け、改良を進めてきました。



工場の皆さん



整形
肉の筋や脂肪を除き、
形をそろえる

味付け
塩せき・肉に塩などを
漬け込む

いぶす
形を整えるための
ケーシングに詰め
た肉を乾燥・燻煙する

東都ローズハムスライス(信州ハム)
原材料 豚ロース肉(国産)、卵たん白、還元水あめ、食塩、乳たん白、酵母エキス、コーラーゲン/香辛料抽出物、(一部に乳成分・卵・豚肉を含む)

東都ローズハムスライスと市販品との比較
市販の塩せきロースハム(例)
豚ロース肉(カナダ)、糖類(水あめ、ぶどう糖)、食塩、大豆たん白、乳たん白、卵たん白(卵を含む)、ポークエキス/カゼインNa(乳由来)、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素

column コラム

ローズハムとボンレスハムの違いって？

ローズハムは、豚のロース肉を使ったハム。しっとりやわらかく、ほどよいコクがあるのが特徴です。パンとなじみやすく、サンドイッチにもぴったり。ボンレスハムは、豚のモモ肉を使ったハムです。脂が比較的少なく、すっきりした味わい。サラダやマリネなど、さっぱり食べたい料理によく合います。

MOGMOG レシピ

簡単ハム巻き 大葉・大根おろし

調理時間 10分

材料(8個分)

- 東都ローズハムまたは東都ボンレスハム...1パック
- 大葉...4枚
- 大根...100g

ポイント

お好みでしょうゆをかけても！

作り方

- 1 ハム、大葉は1/2に切る。
- 2 大根はおろし金でおろしたら水気を絞る。
- 3 皿にハムをのせ、大葉、大根おろしの順にのせる。
- 4 箸でハムの両端をつかみ、大葉、大根おろしを包むようにしてお召し上がりください。

総代になると① 総代優先企画に参加できます!

「Tohto Fan Meeting」として、総代優先で募集される企画に参加できます。
2025年度はこんな企画が開催されました。

清潔な建物の中で、
周りの環境にも配慮されている
ところが素晴らしい



工場内のラインを見学

草加・八潮 セットセンター de 社会科見学

商品の温度管理や、班や個人ごとに
仕分けする流れ、労働環境など、普
段見られない現場を知る機会とし
て、見学会を実施しました。



袋掛けと印字ラベルの貼り付けは
自動化

鮮度を保つための工夫や
仕分けをする皆さんの
手際の良さにびっくりした



産地から
届いた青果物が
どのような工程を経て
私たちの元に届くのか
よく分かった

積み込みは
ロボットアームが大活躍!



ランプで確認しながら
循環箱にセット

たくさんの人の手により
確実に届けられることに
感謝です

見学会を終えて集合写真をパチリ!

JAやさと 朝日里山学校 (茨城県石岡市) 交流訪問

東都生協と40年以上のつながりを持つ産直産地、JAやさとを訪れ、生産者の皆さんと交流しました。



畑で有機農業の話をつたったのが印象的でした
JAやさとの生産者と交流しながらピザ作り



自然を相手にする
苦勞を伺い、
これからも応援したいと
思いました

ふかふかの土の
心地よさが
忘れられません

収穫体験をしながら
農家の方々とお話しできて
楽しかった



小松菜の収穫体験

いちご狩り



校庭の満開の桜の下で

東都生協と産地の
取り組みについて
三三学習会

こんな○○ あったらいいな

～あなたの声で、もっと身近な生協に～



「総代」というと、どのようなイメージを持ちますか?
「会議に出て発言しなくてはいけない」「平日に時間がないとできない感じ」「商品に詳しく組合員歴が長い人」などなど、ハードルが高いと考える人が多いと思います。実際に総代になった方がどう感じているのかをMOGMOG編集委員会がインタビューしました。

Q1 総代になったきっかけは?

JA やさと・朝日里山学校(茨城県石岡市)の企画に参加したのが大きなきっかけでした。子どもと一緒に参加したのですが、おいしく楽しい時間を過ごせました。
バスの中で、総代の活動について詳しいことが聞けて、「これなら自分にもできそう」と感じたんですよ! 総代優先企画があるのも魅力でした。

Q3 総代になって変わったことは?

総代活動を通じて、お薦め商品の学習や、セットセンター見学を経験する機会がありました。良さが分かってくると、以前は値段が高いと感じていた商品が、手頃な値段に感じられるようになりました。
調味料のリユースびん容器は扱いにくいと思っていましたが、安全・安心で味も良いので、購入することが増えました。

総代は、オリエンテーションや総代会議に出席したり、声カードで意見を出したりする役割なのですが、実際に会議に参加して運営状況を生の声で聞き、東都生協の一員としての意識が高まりました。
どんな意見も受け止めてもらえる雰囲気があり、日頃から思っていることを発言できました。「こんなこと思っているのは自分だけかな?」と思うようなことでも、率直に伝えられて、気持ちもすっきりします。

総代歴3年 伊豆倉 輝幸さん
コロナ禍が始まったころ東都生協に加入しました。ちょうどその頃に定年退職して時間ができたので、「このゆびとまれ」に登録しました。「意義ある活動をしているなあ」と東都生協の理念に共感していたところ、職員からお誘いがあり、引き受けました。産地との交流イベントに参加するようになり、食への関心が深まりました。「産地直結」、健康に配慮した「食の安心」。牛乳の飲み比べに参加して、酪農の後継者不足問題があることも総代になって分かったことです。友人にも東都生協を勧めました。
東都生協の理念に共感して総代に。友人にも勧められています。

総代歴3年 大野 千景さん
地域で組合員活動をしていたのですが、その時にお世話になった職員に声を掛けてもらったのをきっかけに総代になりました。総代会議ではグループに分かれての分散会があるのですが、その時間に、他の総代の皆さんとお話しできるので楽しいです。総代限定の企画「Tohto Fan Meeting 草加・八潮セットセンター de 社会科見学!」に参加して、どのようにして商品が自分の手元に届くのか知ることができたのもよかったですね。
いろいろな人と交流できる機会ができて楽しいです。

総代になると

「試食品」が年に4回届きます！

年4回の会議の前に「試食品」が届きます。試食後には**試食アンケート**を提出します。**組合員の声をメーカーや産地に届ける**仕組みの一つです。

2026年度の試食品は選定中です



東都 しょうゆラーメン

パッケージは地味ですが、本格ラーメンの味。ただ煮込むだけで簡単に食べられます。



東都 冷凍とろろめかぶ

大きさがちょうど良く、たれの味も濃すぎず良い。冷凍なので保存がきく。



東都 北海道鮭荒ほぐし

着色料やうま味調味料などが添加されており、安心して子どもに食べさせられます。



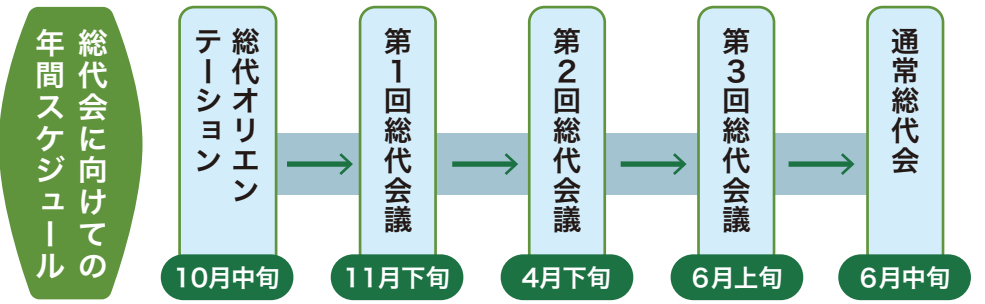
東都 とろ火炊き昆布豆

甘さも思ったより控えめでちょうどよく、あつという間に食べてしまいました。

総代とは？

「生活協同組合」は株式会社とは違い、組合員一人ひとりが出資金を出し合いみんなで運営します。東都生協は現在組合員が約26万人。意見を出し合う「総会」に全員が出席することは難しいため、**組合員の代表として550人を「総代」として選出し、総代会を開催**しています(2026年度)。

総代の任期は1年間です。2026年度総代の任期：2026年10月～2027年10月ごろ



昨年の第51回通常総代会の様子

- 総代会議は、集会型とオンライン型から選択できます。集会型は、複数会場で午前・午後に開催する予定です。参加しやすい方法を選んで出席できます。
- 総代会や総代会議に出席する場合は、東都生協のイクサポ(無料)を利用できます。イクサポは、小さなお子さんを持つ組合員が活動に参加しやすいように、活動時間に1歳以上のお子さんを保育する組合員同士の助け合い活動です。

「総代」は難しい役割ではありません。組合員のあなたが、ずっと東都生協の組合員であり続けるために、東都生協は組合員の皆さんからの意見や要望に応じていきます。

さらに賢い消費者になるために、あなたの一言でもっと利用しやすい東都生協に。あなたもこの10月から総代になってみませんか？

総代に興味のある方はこちらから→

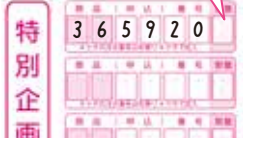


「未来につなぐ募金」は、組合員から集まった募金を東都生協の商品に換えて、「子ども食堂」や「フードパントリー」などを行っている団体を支援するかたちを取っています。次回の注文から、優しさのお裾分け、始めませんか。

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



団体名 荻窪遊ぼう会

設立 2019年9月 代表者 小林 英子さん 活動拠点 杉並区周辺地域
活動内容 外出イベント・名作映画鑑賞会・大人の食堂
メンバー 11人
ボランティアの受け入れ あり
広報ツール チラシ配布、ポスター掲示、直接お知らせを配布、口コミなど



彩りもきれいなお弁当にワクワク！



食事の後はレクリエーション

ひとりでテレビを見ながら食べているからうれしい」「人と話をしながら食べるのは久しぶり」と皆さんの口からうれしい言葉が…。もちろん「おいしい」の言葉も飛び交います。ひとりで参加した男性も「初めまして」の輪に入り、笑顔がこぼれます。食事の後は歌の時間、そして指を使った体操。地域包括支援センターや高齢者施設の職員、同館の皆さんと最強の応援部隊に支えられ無事、会はお開きとなりました。代表の小林さんは「これからも高齢者の孤独や引きこもりを 방지、地域とのつながり関わり合いを持ちながら楽しい居場所をつくっていきたい。子どもたちとクリスマス会やお茶会などもできれば楽しいだろうな」と夢は膨らみます。早朝からの準備、疲れはピーク。でもなぜか心地よい疲れです。楽しく会場を後にする皆さんをスタッフ全員が笑顔で見送る姿が印象的でした。

おいしいお弁当に会話も弾みます

未来につなぐ募金

誰もが安心して暮らせる社会のために

助成団体紹介 Vol. 34

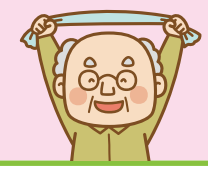
あなたの居心地のよい場所・時間をみつけよう！つくろう！

家の中でこもりがちな高齢の方に、一緒に外出することで、参加者全員で楽しもうという目的から会を発足。普段は会の拠点となる杉並区立「ゆうゆう荻窪館」で毎月の映画鑑賞や年2回の美術館や博物館の訪問、お花見など楽しい企画を開催してきました。2023年からは、新たに「大人の食堂」も開催しています。しかし、このゆうゆう館には調理場がないため、別施設で行ってききましたが、「普段利用しているゆうゆう館で食べたい」との要望があったため、別施設で調理した食事をゆうゆう館に運んで食べる「出前大人の食堂」を企画しました。調理をするチーム、会場を整えるチームに分かれ準備は万端。普段から孤食になりがちな人に声掛けし、あつという間に満員御礼となりました。ワクワクしながらお弁当のふたを開けると大歓声が!!「いつも



外出するのがおっくう。人と関わるのが煩わしい…。歳を重ねると、だんだんと面倒に感じるが増えてくるのは事実です。しかし何もしないまま一日が過ぎていくのは、なんとももったいないことです。社会的に孤立している高齢者は、そうでない人に比べて認知症の発症リスクが高くなるといわれています。また健康維持や生きがいを見つける上でも、人とつながりはとても大切です。自治体や地域には気軽に参加できる「つどいの場」があります。誰もが人とのつながりを大切に、いつまでも元気でいたいものです。ひとりで参加してもひとりではありません。元気に生き生きと。そこには意外な発見があるかもしれません。

column 高齢者の居場所づくり





皆 さんの投稿を読んで私も! と思い、初めて投稿させていただきました。自宅からの避難場所は坂下にあるので、台風時など在宅避難を考えています。参考になりました。
杉並区 小林佳子

今 回は特集が「東都黒豆塩大福」でしたが、こうして東都生協で企画している食品がどんなふうになられているのか、ストーリーと写真で紹介していただけると、より興味が湧くので、これからも楽しみにしています。
大田区 まきちん

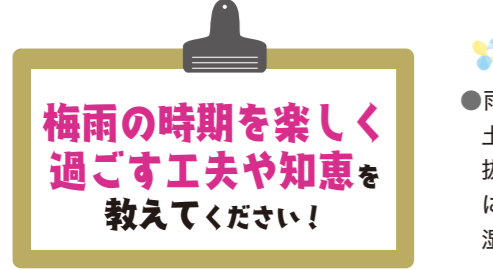
災 害時に生協が連携して対応に当たる取り組みが、こと知りました。大変心強かりがたい。
杉並区 佐藤くみ子

芽 吹き屋さんの商品は好きなので興味深かった。防災については東京都の備蓄ナビで家族構成を入力して必要な品と量を確認しました。富士山の噴火や地震の確率が高いといわれていますが、起きないでほしいと願うばかり。
八王子市 けむねこ



農業体験はありますか?
●田植え、稲刈り、餅つきをしたい。鹿児島県の両輪から大きなお野菜が届くので収穫もしたい。
横浜市 ゆったんママ

●子どもの頃のさつまいも掘り以降、やったことがないかも。庭でちょっとした家庭菜園をやってみたいと思いつつ継続できないので、いずれ、自分の食べる分くらいを育ててみたい。
三鷹市 ととるまま



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!
●とにかく好きな色、紫の雨具を持ち歩くことにしています。自分だけのハッピー間違いなしです。普段の洋服ではできなくても、雨具なら自由? に着られます。
江戸川区 azuki



●子どもの頃、親が果物の木のオーナーに登録してくれていて、収穫の時期になると自分たちだけの木からりんごやみかんなどの果物を収穫していました! また、農協主催の収穫体験ツアーなどにも行きました。おとなになった今も覚えているので、スーパーに売っているものを見るだけでは分からないことを、ぜひ子どもにも体験させてあげたいと思っています。
品川区 よよ

●以前子どもが小さい頃に、牛舎の見学と手作りバターの回と、お芋掘りの回に参加させていただきました。生産者とも交流できて、とても良い思い出になっています。
中野区 ままりーナ

●子どもが小学校の時に、学校の畑でお芋を植えて収穫するまでの時間は楽しい体験でした。土との触れ合いは楽しい体験が大事ですね。
昭島市 さくら

●雨上がりに植木鉢や庭の草むしりをすると、土が柔らかいから雑草の根っこまでスルッと抜けておもしろい。快感ですよ。部屋の除湿機にたまった大量の水量を見て「お〜こんなに湿気があるのか」と、達成感を味わえます。
町田市 坂本 恵美子

●退職後毎朝、ラジオ体操に廃校になった小学校校庭に行きます。小雨決行! 体操後は朝食がおいしく、腰痛もちょっぴり軽くなります。気分転換は体を動かすことです!! あと一つ、音楽を流してお掃除、新聞のクイズ、数独に挑戦します。
江戸川区 飯島 幸子

●酷暑の夏を乗り切るため、梅雨の頃から、高タンパクなメニューを取るようになっています。
練馬区 松本 勝代

●映画館へ行ったり、図書館で本を借り、普段より読書をする時間を多く取るようになっています。
練馬区 篠田 説子

MOGMOG

ク ロ ス ワ ー ド

タテのカギ

- ①〇〇砂糖、〇〇チーズ、〇〇ミルク
- ②12 星座で、かに座の次は〇〇座
- ③「脱サラリーマン」の略
- ④熊本県の郷土料理の1つ
- ⑤英語で言うと「マーメイド」
- ⑥トランプやコインなどで披露

ヨコのカギ

- ①「やまびこ」とも言う
- ②四季の中で最も暑い
- ③徳島県の県鳥。純白の姿が美しい
- ④主にアフリカに広がる草原
- ⑤ことわざ「大は〇〇〇を兼ねる」
- ⑥雨上がりの空にかかる

ヒント 梅雨

A~Dの順に並べてできる言葉は?

A	B	C	D

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

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 夏場のドライアイスほどの程度入れていただけていますか。これからさらに気温が上がりに心配です。

A 東都生協では、冷凍の品温管理のためにシッパー（お届け用保冷箱）へ銀色の内袋を使用し、底面に冷凍蓄冷材（※一部のセンターで導入）を敷き、その上に商品、ドライアイスをセットして「PEライト」という内ぶたをしてシッパーのふたをしてお届けをしています。配達の間際や置き場所によりドライアイスが不足していると感じた場合は、コールセンターに事情をお知らせいただければ担当者と連携して対応しますので、安心してご利用ください。



Q 6月以降注文の「切り花」がすぐに枯れます。届いた時の状態もあまり良くないと思います。

A 近年、6月以降は猛暑日が出るほど気温の高い日が続くようになり、切り花には非常に負担の大きい環境となっています。高温の影響で生育や出荷のタイミングにばらつきが生じることがあり、届いた際の状態がご期待に添えなかった可能性があります。申し訳ありません。こうした状況を改善するため、切り花の加工場では夏場は冷房の効いた環境で作業を行い、各センターへの配達時にも冷蔵車両を使用するなど、鮮度を保ったまま組合員にお届けができるように努めています。届いた切り花は直射日光や直接風の当たらない場所に置き、水は1日1回交換し、茎のぬめりを洗い流して切り戻しをすることで日持ちが良くなります。切り花用の栄養剤をご使用いただくのもお勧めです。



Q 夏場のレタスの品質が悪い時があり残念です。品質チェックはどのようにしていますか。

A レタスは産地で収穫後、検品⇒出荷⇒東都生協草加要冷セットセンター（検品・袋詰め加工）⇒各配送センター⇒組合員宅へとお届け となります。草加要冷セットセンターは、2024年5月に稼働した東都生協の物流センターです。今夏も厳しい暑さが予想されますが、引き続き品質管理を徹底していきます。

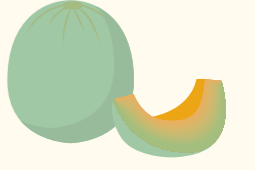
※本誌「MOGMOG」(2024年10月号)では「草加要冷セットセンター」の特集をしています。

右の二次元コード参照⇒



Q 毎年プリンスメロンが好きで注文していますが、ちょっと硬いと感じる時があります。

A メロンの出荷時期は着果からの日数と付け根部分の色の変わり具合で判断しています。通常であればお届け時に若干硬い状態で、ご家庭で数日間常温保管していただくことで追熟し食べ頃の状態になります。しかし、昨今の異常気象の影響もあり、収穫時の熟度に問題があった場合はうまく追熟できない場合もあります。畑または検査の段階では外観での発見が難しいのが現状です。お気づきの点がありましたら、お問い合わせください。



Q 原材料表示にある「たんぱく加水分解物」とは何ですか。

A たんぱく加水分解物は、「たんぱく」を含んだ原料（肉や魚などの動物性たんぱく質と、大豆や小麦などの植物性たんぱく質があります）を酵素または塩酸で加水分解したもので、主成分はアミノ酸です。加工食品の主に「味を調える」ことを目的に使用されており、分類では「食品添加物」ではなく「食品」に分類されています。東都生協では組合員の声をきっかけに2023年から東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品について見直しを始め、食味をできるだけ変えずに「たんぱく加水分解物」を原材料に使わない仕様への変更を進めています。（4月現在5商品が仕様変更済み）

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。上記アドレスまた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)

●東都生協のここが好き、もっとこんな東都生協になったらいいな、を教えてください。

●朝食は何派ですか? あなたのごはんのお供をおしえてください。

●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6月24日(水)の消印まで有効。

5月号の答え 2・4・7・10・12

★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



宅配手数料・免除制度のご案内

宅配手数料は、ご注文から配達までに発生する手数料です。利用形態や金額に応じて金額が異なります。

宅配手数料

個人宅配

宅配手数料248円(税込)を基本料金として注文金額に応じた割引を適用

1回の注文金額	宅配手数料
2,000円未満	248円
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	0円

2人班での利用

個々に課金し、1人124円(税込)を基本料金として注文金額に応じた割引を適用

1回の注文金額	宅配手数料
2,000円未満	124円
2,000円以上	99円
5,000円以上	82円
8,000円以上	49円
10,000円以上	0円

3人以上班での利用

宅配手数料 **無料**

※注文がない場合でも宅配手数料が発生します。
※価格は全て税込です。
※一部、割引制度の対象となる注文金額として加算されない商品や、請求時に加算される商品(ギフト商品など)があります。

免除制度

以下に該当する方は、宅配手数料の免除制度をご利用いただけます。免除制度のご利用に当たっては申請書による手続きが必要です。

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)や各種手帳などの目視確認を行っています。

1 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歳の誕生日を迎えるまで申請可能。申請から2年間は宅配手数料50%OFF、また1回の注文金額に応じて割引。

申請から2年間(税込)	
1回の注文金額	宅配手数料
2,000円未満	124円
2,000円以上	99円
5,000円以上	0円
8,000円以上	0円
10,000円以上	0円

2 エルダー割(70歳以上の方)

2018年8月1日以降に加入された世帯で、全員または2人世帯のいずれか1人が70歳以上の場合、申請から3年間、宅配手数料50%OFF + 注文金額に応じて割引。4年目以降、宅配手数料無料。

申請から3年間(税込)	
1回の注文金額	宅配手数料
2,000円未満	124円
2,000円以上	99円
5,000円以上	82円
8,000円以上	49円
10,000円以上	0円

3 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)

加入主義者本人、または同居している方が、身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳、または被爆者健康手帳をお持ちの場合、宅配手数料無料。

4 シニア割(70歳以上の方)

2018年7月31日以前に加入された世帯で、全員、または2人世帯のいずれか1人が70歳以上の場合、宅配手数料無料。

宅配手数料・免除制度の詳細はこちらから
<https://www.tohto-coop.or.jp/entry/fee.html>

詳しくは Webで



声明はこちら

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

中東地域での軍事行動の即時中止と対話による平和的解決を求める声明を発表

東都生協は2026年3月9日、アメリカ合衆国とイスラエルによるイラン攻撃に強く抗議し、即時中止を求める声明を発表しました。平和とよりよい暮らしの実現に向けて協同する消費生活協同組合として、中東地域での軍事行動の即時中止と対話による平和的解決を求める内容としています。



2025年度第12回定例理事会(2026年4月16日開催)

- 審議事項**
- 第52回通常総代会招集に関する決定事項確認の件 ●第52回通常総代会議案書確認の件(その1)
 - 第52回通常総代会招集通知確認の件 ●特定監事に提出する決算関係書類および事業報告書の確認の件
 - 第52回通常総代会における組合員除名の件 ●2026年度総代選出に関する件
 - 第52回通常総代会議案 定款の一部改正の件(追加) ●各種産地支援募金振り込み・寄付金支出の件
 - 第52回通常総代会役員等の指名取り消しおよび追加確認の件
- 報告事項**
- 2026年3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52回通常総代会役員選挙の立候補届出に関する件
 - 2025年度地域区2地区地区理事推薦委員会の推薦結果報告 ●2025年度第3回総代会議の開催に関する件
 - 第52回通常総代会議案書資料編確認の件 ●第52回通常総代会運営に関する件
 - 東都生協福祉政策2025に基づく2025年度取り組み報告 ●2025年度内部統制の取り組みに関する報告
 - 子会社および関連会社等に関する報告 ●2025年度環境・サステナビリティ活動の報告に関する件
 - 新任理事候補者研修開催の件 ●常任理事会決議事項報告

2025年度第13回定例理事会(2026年5月7日開催)

- 審議事項**
- 第52回通常総代会議案書確認の件(その2)
- 報告事項**
- 「第52回通常総代会議案書より」発行の件
 - 東都生協2030年ビジョン2025年度推進まとめの件

今後の理事会日程(予定)

- ・7月16日(木)
- ・8月20日(木)

<3月の私たち>

2026年3月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	260,552人 [99.3%]
加入	11,966人 [82.0%]
脱退	13,752人 [107.8%]
総事業高	33,481,995千円 [99.5%]

共同購入事業	32,121,776千円
弁当配食事業	384,791千円
生活文化事業	239,946千円
生活支援事業	73,172千円
その他事業	662,310千円
出資金	6,247,308千円 [96.8%]

1人当たりの出資金	23,977円 [97.5%]
1人当たりの利用高	6,690円 [104.5%]

理事会報告(抜粋)

Tohto Week 2026

～こだわり発見! 食でつなごうおいしいの輪～

今年で3年目、4回目となるTohto Week。新宿駅南口からすぐのJA東京アグリパーク1階で、2月24日～28日の5日間にわたって開催されました。

01 販売・試食コーナーは初日から大盛況!

甲州街道に面したガラス張りの会場のにぎやかな様子に誘われて入って来る人も多数。販売・試食コーナーは午後には完売の品が出るほどの大盛況でした。

生産者と触れ合うイベントも日替わりで企画され、取材当日は「いちごの食べ比べ」、「とちあいか」(栃木おいしい会)、「モグラのいちご・さがほのか」(長崎日野江マルタ)、「あまりん」(埼玉産直センター)の3種の食べ比べでした。「ベジチェック®」コーナーも大人気。30秒で手軽に野菜摂取レベルが計れると、多くの方が体験されていました。この日に計測した人は平均よりも良い数値が出た人が多いとのこと。さすが、東都生協の組合員ですね! ※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です

東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」商品の販売も



産地・メーカーの試食&販売コーナー



野菜は足りてるかな? 「ベジチェック」コーナー



紙コップに1粒ずつ入ったいちごを食べ比べ

02 遠方産地とつながるほっこりトークタイム

普段なかなか訪問することができず、直接話をする機会もない遠方産地の皆さんとの交流イベントが2月24日に実施され、14産地(23人)、組合員22人が参加しました。

農業を取り巻く環境は決して楽ではありません。でもそんなことでへこたれる生産者たちではありません。「おいしいと食べてくれる人がいるから頑張っって畑に出ます」と語ってくれました。

皆さんは、購入した農作物と一緒に入ってくる「生産者カード」にメッセージを書いて戻していますか? このメッセージこそが、生産者のやる気につながる原動力。うれしい声には「ありがとう」の気持ち、厳しい声にはなぜそうなったのか原因を探る気付きになるとのことでした。

参加した組合員からは「顔の見えるお付き合いっていいよね」「もっともっと話が聞きたい」と感想が寄せられました。

若手生産者から「皆さんと一緒に農業の種まきをしてください」の呼び掛けが。



6テーブルに分かれ、熱い思いを語り合いました。



活気にあふれた話し声に熱気もムンムン。

03 今年も好評! 「東都生協ラボSDGs大作戦!」

2月28日、SDGs・環境・食育・自然・防災をテーマに「東都生協ラボSDGs大作戦!」が開催されました。組合員ほか100人を超える参加があり、子どもたちがたくさん遊びに来てくれました。ワークショップやクイズに参加することで、SDGsや環境問題などを楽しみながら学びました。修了者には東都生協ラボ研究員の認定書が贈られました。

参加者からは「こんなに遊べるとは思わなかった。子どもたちはこま作りやちりめんモンスターが楽しかったようです」「小枝のオーナメントが楽しかった。キラキラに飾り付けをしてかわいくできた」などの感想がありました。

「ちりめんモンスターをさがせ!」親子で夢中になりました。



ペットボトルのふたでこま作り



食の未来づくり運動

3.11を忘れない

福島のある時、そして今を知る 学習・交流会



学習会・交流会には会場参加の他、オンラインでの参加もありました。



主催 東日本大震災3.11を忘れない作業チーム

開催 2026年2月21日 **会場** 一般社団法人東京都農業会館会議室

東日本大震災から15年となる今年、語り部の方々を東京にお招きして、学習・交流会を開催しました。みやぎ生協・コープふくしま 福島県本部の皆さまにご協力いただき「東日本大震災支援募金」を活用して実施した企画です。

福島県飯館村住民の佐々木千栄子さん、佐藤美喜子さんのお二人からは、思い出すのさえつらい体験についてのお話があり、あちこちからはなをすすめる音が聞こえました。

交流会では大きな輪になり、中央に登壇者が入りました。

「お互い顔が見えるっていいですね。いつもよりたくさん手が挙がっていたみたい」と好評でした。



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人から地域で、食の未来づくり運動を伝え、その輪を広げよう」



尖戸義広さん
(みやぎ生協・コープふくしま 福島県本部 長補佐)

「高齢者は住み慣れた地に戻りたいが、若い人たちは避難先で職を得て定住志向に。家族の分断が起こっています」



佐々木千栄子さん
(飯館村農家レストラン「氣まぐれ茶屋ちえこ」店主)
ご自身ががんを患い、その回復途上で起きた3.11。借り上げ住宅での夫の病氣と死、ご自身の希死念慮、帰村して長男と店を再開して見舞われたコロナ禍、長男の死…。つらい内容をお話いただきました。

佐藤美喜子さん(飯館村在住の語り部)
「住民6,000人だった飯館村は現在1,500人で高齢者ばかり。6年半離村して生じた距離感は埋まらず、復興したという実感はありません」



語り部の佐藤美喜子さん
「いっかんば 手作りの「一閑張り」
(伝統的な漆工芸作品)」



会場をぐるりと囲むようにパネル写真を配置し、福島の3.11から現在に至る軌跡を展示しました。



最後に参加者全員でピース!!!

参加者アンケートより

● 原発事故後のお二人の人生はあまりに過酷で、よく乗り越えてこられたと尊敬の念でいっぱいです。

● 平和な日常となりわいをあつという間に奪った原発をなぜまた稼働させるのか、疑問と怒りが湧いてきます。

今月のつばやき

「長崎じげもん旬青果セット」でおなじみの(農)ながさき南部生産組合が昨年9月に設立50周年を迎えました。雲仙普賢岳からの恵みを受け、季節にあった野菜を生き生きと栽培されている生産者の皆さんと交流する機会に恵まれ、組合員として感謝の思いをお伝えしました。同産地の野菜を、これからもずっと注文していこうと思います。(A.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。

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 さんぽんすぎセンター2階

