

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2026
No.495

CO-OP
東都生協だより

| 9&10

次回11&12月合併号は11月9日からの配付です

東都生協のロングセラー
ねり状米ぬか石けん
「セモラ」

特集 福祉政策2035

みんなを笑顔にする

心地いい
居場所

「セモラ」
の
使い方
ちよつとしたヨツがあります

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

東都生協のロングセラー ねり状米ぬか石けん 「セモラ」

「こげ茶色の台所用石けん「セモラ」
決しておしゃれな見た目とは言えませんが、
一度使ったら、手放せなくなるはずですよ。
専用の「セモラスポンジ」とセットで
使ってみてください。」

今月の産地・
メーカー
社会福祉法人ときわ会
サングリーン

社会福祉法人ときわ会 サングリーン



「米ぬか原料だから肌にやさしい」

毎週企画品

ねり状
米ぬか石けん「セモラ」240g
参考価格：●298円(税込327円)

「目が粗く、泡立ち良し！」

毎週企画品

セモラ
スポンジ
3個組
参考価格：●540円(税込594円)



9月5回商品案内「Sanbonsugi」のp.70でもご案内しています。

働く誇りと職人技が光る、 セモラ作りの現場



支援員の
安達侑光子さん

MOGMOG編集委員と商品本部職員の計6人で、ねり状米ぬか石けん「セモラ」を製造する社会福祉法人ときわ会サングリーン工場見学を行いました。

当日は朝9時から作業がスタート。障害のある人たちが、自身の障害や体調とうまく向き合いながら誇りを持って働いていました。

「ここが石けん工場なの？」
食品工場と見間違えうほど内部は清潔に保たれ、異物混入を防ぐための徹底した清掃管理が行われていました。

工場内は冷房が入っていますが、カセイソーダを扱う工程では換気のために窓を開け



清掃の済んだ大釜の前に立つ作業員の皆さん

ることもあり、真夏には温度計の針が42度〜45度を指すことも。なるべく6〜8月は作らなくて済むように日程調整を行っているとのこと。釜の洗浄・乾燥から、練り上げたセモラの充填まで、一連の流れで5日間かけて製造し、1回に1100〜1300個が出来上がります。

作業中は、支援員の安達さんが全工程を管理・進行。次々に指示の声が飛びます。想像以上の大きな釜に大量の米ぬかを入れる作業は、皆さんの息が合ったバケツリレーで手際良く行われていました。

セモラの製造には熟練の職人技が問われる工程が多数あります。充填は特に難易度が高く、ベテラン作業員しかできないそうです。

作業が一段落したら、床やバケツなど道具の清掃。消毒用アルコールと一緒にセモラを使い、ピカピカに磨いていきます。

皆さんが責任をもって持ち場を担当する姿に頭が下がる思いでした。

作業工程

1 米ぬかは、前日にふるるにかけ細かくしておく。

2 40kgずつポリバケツに入れた米ぬか4〜5個分を小分けにして釜に投入する。

3 カセイソーダを投入。その後、専用の装置で硬度を変えた軟水を適回数に分けて釜に加える。

4 40度から100度近くまで徐々に釜の温度を上げながら練り上げていく。

5 釜で約8時間かけて練り、夕方に機械を止めて半日寝かせる。充填しやすい固さに調整するため、温度を30度ほどに下げる。

6 翌日、練り上げた米ぬか石けんを機械（挽肉機）にかけ、専用の容器に充填して1個ずつパックする。

ポリバケツなどの資材もセモラで洗浄



充填作業は熟練の作業員が担当

季節によって釜の温度を微調整



和菓子の小豆あん用の業務用大釜を転用



カセイソーダを釜に投入



バケツリレーで原料の米ぬかを釜に投入



column
コラム

環境にも優しい セモラ

石けんは、油脂をアルカリで加水分解する「鹸化」で作られます。セモラの油脂は国産の米ぬかを原料に、カセイソーダ(水酸化ナトリウム)との鹸化で作られています。香料・防腐剤などの添加物も不使用。合成界面活性剤で作られている一般の合成洗剤と比較すると、生分解性が良く、環境にも優しいのが特徴です。

わたしもセモラファンです！

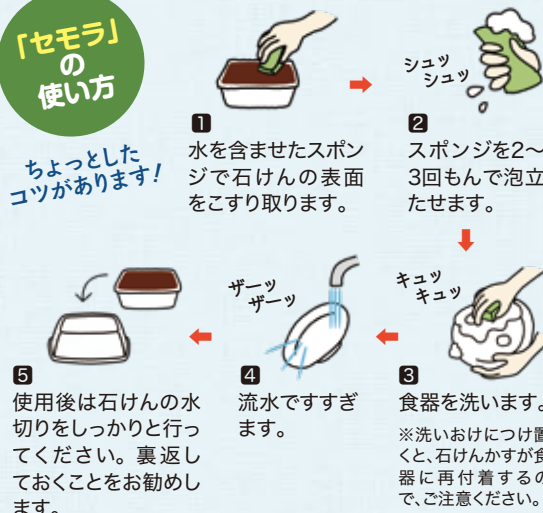
地域の作業所で働き、生活している人たちをこれからも応援していきたいですね。(K.Y)

お気に入りの理由は、セモラを使い始めてから手荒れが気にならなくなったこと。(A.T)

合成洗剤の人工的な匂いと違って、セモラは洗い流せば無臭なのが気に入っています。(A.K)

「セモラ」 の 使い方

ちょっとしたコツがあります！



障害者団体との連携

—できることを協力し合っ—

東都生協は、社会福祉施設で作られたオリジナル商品の普及を通じて、障害者団体の活動を継続的に支援しています。p.2-3で紹介した、ねり状米ぬか石けん「セモラ」もその一つ。昨年から新たに取り扱いが始まった連携商品を紹介します。

連携商品紹介 その①

しいのみ応援野菜セット

野菜3種

茨城県石岡市のNPO法人どんぐりこころが運営する就労継続支援B型事業所「しいのみ」の皆さんが「しいのみ農園」で育てた野菜をセットにしたネット限定商品。産直産地・JAやさとを運営主体とする農業生産法人やさと菜苑(株)と連携して、地域の障害者の働く場を提供し、安全・安心な農産物を消費者に届ける取り組みです。Web注文「とうとねと」でチェックして、応援してください！



ネット限定商品
野菜3種セット
498円(税込537円)

連携商品紹介 その②

ベトナムバインミー

奈良県の廃校となった小学校を福祉活用した社会福祉法人青葉仁会「RIKUGOの森」事業所で作られています。この事業所は、障害者が地域や社会の人たちと共に活躍できる場所として開所。たくさんの人の思いが詰まった「ベトナムバインミー」。一度食べてみてくださいね。

ベトナムバインミー
135g
598円(税込645円)



みんなを笑顔にする 心地いい居場所



福祉政策2035

社会参加で健康づくり

—福祉・介護ニーズに応えて—

声を出して歌い、 笑うことで健康に！～「うた広場」～

東都生協、城南保健生協の組合員4人で構成するバンド「フェアトレード」が生演奏で会場を盛り上げる「うた広場」。「みんなで歌う場所がほしい」という声がかきけとなって2016年に始まり、東都生協でも城南保健生協、東京西部保健生協との共催で、2カ月に1度開催しています。



バンド「フェアトレード」の
皆さん(前方)。左端が横山さん

「うた広場」ってどんな場所？

司会・ボーカル・ギターの横山直城さんが、参加者から寄せられるリクエストを元に曲をチョイス。バンド演奏に合わせて皆さんで歌い、合間にトークや歌にまつわるクイズが繰り広げられます。参加者は歌がはやった当時は思い出し、時には歌に合わせて振り付けもしながら歌います。声を出して歌うこと自体が、健康づくりになるそうです。

トークが楽しくて
2時間が
あっという間！

参加者の
感想

もう8回目の
参加です。
声を出すのがいい！

毎回
60人超が参加。
皆さん楽しそう！



バンド「フェアトレード」の
皆さん(前方)。左端が横山さん

東都生協は、福祉政策2035として4つの重点テーマを掲げ、助け合いと協同の福祉を推進。誰一人取り残さない社会づくりを目指しています。

福祉といっても特別なことではありません。東都生協が進めるのは「くらし丸ごと福祉」。

商品やサービスを利用し、活動に参加することで自然に福祉の輪が広がっていきます。

室には可愛い
落書きが

入り口は
親しみやすい
黄色いデザイン



福祉政策2035

地域の居場所づくり

—地域課題の解決に向けて—

誰もが安心できる居場所 ～「ふらっと・とーと」～

東都生協足立センターに隣接する、黄色の三角形が印象的な建物。地域交流のプラットフォームとして、2024年7月にオープンした「ふらっと・とーと」です。「この場に集う人たちが、みんな平等でフラットな関係でいられる場所に」との思いから名付けられました。子ども食堂や地域住民の居場所として週に3日ほど地域に開放されています。



ボランティアさん
による絵本の
読み聞かせが人気

「ふらっと・とーと」ってどんな場所？

取材当日は、毎月2回開催されている「おひるごはん」とあそびの日」で、お子さんとその保護者、小学生が遊びに来ていました。

ボランティアの皆さんが手際よく調理し、配膳は子どもたちも手伝います。この日は東都生協が提供した食材を活用する「東都ごはんの日」。「さばの味噌煮は東都生協さんのものですよ」と施設長の齋藤さんから紹介がありました。食事の後はゆったりとゲームや折り紙、工作などをして自由に過ごします。

さばの味噌煮、
じゃがいもの味噌汁、
ごはん、ほうれん草のこま和え

取材
当日の
メニュー



*「ふらっと・とーと」の運営は一般社団法人チヨイふるが担っています。東都生協は施設・食材の提供および見守り、調理補助で共同運営しています。

参加者の
感想

ここに
来るようになって、
食べ物の好き嫌いが
なくなりました



組合員同士の助け合い 一食とくらしを総合的にサポート

誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けていけるように。
楽しく組合員活動を進められるように。
東都生協は利用しやすく、参加しやすい事業と活動を進めます。

東都生協くらしの助け合いの会

ほっとはんど

高齢・病気・ケガ・産前産後・育児などで日常の家事などに困ったときに組合員同士が対等な立場で、お互いさまの気持ちをもって有償での家事援助でくらしを助け合う会です。

「援助を受ける会員」「援助する会員」「賛助会員」で構成されています。
*p.11参照



旧保育ママ

イクサポ

小さなお子さんを持つ組合員が東都生協の活動に安心して参加できるように、お子さんを保育する組合員同士の助け合いの活動です。

「保育あり」の企画は、事前に申し込むと当該企画に参加している間、イクサポに登録している組合員がお子さんを預かります。

*2026年度より
名称が「保育ママ」
から「イクサポ」に
変わりました。



声の商品案内

リーディングサービス

視覚に障害のある方を対象に、東都生協が商品案内を録音したCD（デージー）を届けています。

「声の商品案内」の作成は「視覚障害者と協同するボランティアの会（通称：やまびこの会）」の音訳スタッフが毎週休むことなく担っています。



重点テーマと取り組み

東都生協 福祉政策 2035とは？

東都生協は平和とよりよいくらしの実現に向けて事業と活動を進めています。福祉政策2035は左の**4つの重点テーマ**を掲げ2035年に向けて誰一人取り残さない社会づくりを目指します。



福祉政策2035の
詳細は二次元コード
からご覧ください

1 地域課題の 解決へ向けて 共創を進めます

地域とのつながりを生かし、
くらしを守るための
取り組みを進めます。

2 福祉・介護 ニーズへの 対応を強化します

地域の居場所づくりなど、社会参加や
健康づくりにつながる
活動を進めます。

3 組合員活動を 活性化し、 参加・参画を広げます

誰もが参加・参画できるように
活動スタイルとコミュニティの場を
育てます。

4 食とくらしの 安全・安心を 総合的に提供します

地域とのつながりを生かし、
くらしを守るための
取り組みを進めます。

心地いい居場所で楽しい時間を過ごすことは、おいしいご飯を食べると同じように、心と体の健康につながるのではないのでしょうか。自分らしく居られる場所、その場所に行くと思わず笑顔になる居場所を、ぜひ探してみてください。

地域委員会では、どなたでも参加できるサロンを各地で開催しています。商品について話したり、時には困り事を相談したり——楽しい情報交換の場になっています。ぜひ一度、ご参加ください。お待ちしております！

未来につなぐ 募金

「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 JoyJoy クラブ

設立 2023年6月 代表者 堀 龍治さん 活動拠点 横浜市瀬谷区・大和市
活動内容 子ども食堂
メンバー 13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、メール配信



外看板



片付けもお手伝い

食べられる量を
盛り付けます手のひらサイズの
ビッグシューマイ

この日のメニューは切干大根が入ったビッグシューマイと春雨サラダ、にらとトマトと卵のスープとひじきご飯。シューマイには未来につなぐ募金で助成された東都生協の豚挽肉と切干大根が使われていました。

column

食育 レクリエーション



子どもたちと一緒に調理や片付けを行います。

横浜にある瀬谷キリスト教会で月に一度、小学生を対象としたこども食堂が開かれています。9時30分からの開始に向けて代表の堀さんは子どもたちを出迎えます。この地域には子どもの居場所がないことを知り、瀬谷区の協力も得て設立されたとのこと。ここでは食事をするだけでなく、食育レクリエーションとして、子どもたちも調理と片付けを手伝います。調理や食事を通して、食の楽しさやマナーも知ってもらいたいという思いが込められています。

持参したエプロンと三角巾、マスクを身に着け、小さな手でシューマイを丸めていきます。加熱調理はボランティアの皆さんにお任せして、子どもたちは公園へ。公園から帰ったらお昼ご飯が出来上がっていました。



シューマイ作り



「食育」と「レクリエーション」を組み合わせ、参加者と一緒に「楽しい食事」を実践している子ども食堂があります。例えば、みんなで今日のメニューを作ること。豆をさやから出したり、調味料を混ぜたり、ギョーザやハンバーグを成形したりと、子どもたちは楽しみながら調理に参加します。お手伝いの後はお腹も空き、自分で作った料理には特別な愛着が湧くものです。普段は苦手だと思っていた野菜や食材も、「食べてみようかな」と思えるようになるかもしれません。みんなで食卓を囲めば、料理の話題で会話も弾み、自然と食べ物への興味や感謝の気持ちも育まれます。家庭でも、楽しみながら食に親しむ機会を作ってみませんか？



「炒め玉ねぎ」初めて買ってみました。カレーに入れたらとてもおいしくなり、子どもたちもたくさん食べてくれました。自分でここまで作るのはとても大変なので、たまに使うと便利です。 横浜市 よっこ

コースハムとボンレスハムの違い、初めて知りました！ボンレスハムはモモ肉なんですね。 江戸川区 みーすけ

これから産地直結の強みを生かした、消費者と生産者とのつながりを知ってもらえるような記事が見たいと思います。 小平市 森井 良子



東都生協の ここが好き！



●職員さんが、昨今の酷暑の中でも、丁寧に、安全に商品を、笑顔で届けてくださいます。本当に有り難いと感謝しております。電話注文でも、モタモタする私に、忍耐強く親切に、優しく対応して下さいます。感謝しております。

杉並区 あか鯉

●無農薬栽培の野菜が近くで買えないので助かってます。牛乳、卵、納豆も安心して買えますし、自然の素材で作った秋川牧園の商品が気に入ってます。 小金井市 岡本 直子

●特に東都生協のリユースびん商品が好きです。麺つゆや調味料はいつも使わせていただいています。最近のマイブームは「あじの刺身」です。青魚が手軽に取れますし、漬けでないので塩分も気にならないのでありがたいです。

あきる野市 サザエさん



●毎週決まった日時に間違いなく届けてもらえることです。 練馬区 練馬のば一ば

●市販されていない冷凍食品がたくさんあるので助かっている。 文京区 ユーミン

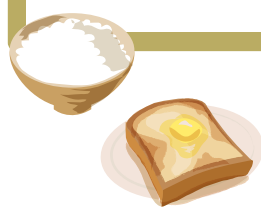
●JAやさとの交流会に昔、親子で行き、良い経験になりました。作り手の顔が見えるのが良いと思います。

江戸川区 松岡 雅美

●東都みのり商品の取り扱いがあり、安心な物を購入できたり、試食があったり、いろいろな企画があるところ。

世田谷区 谷岡 恵美

朝食は何派 ですか？ あなた のごはんのお供



●生まれてからずっとご飯です。お供は納豆、鮭フレーク、ごまふりかけ、味噌汁とその朝食べたい食材です。

あきる野市 ユズ

●パン派。東都生協の無無・東都みのりにんじんのラベは必ず。ヨーグルトにきな粉、抹茶、蜂蜜を入れて食べます。

東久留米市 高田 陽子

●パン派です。自家製ヨーグルトは欠かさず食べています。牛乳パックそのまま使って、うまく作れます。

大田区 ミー

●朝はお弁当のおかずを作りながらなので、和だったり洋だったり。何もないときは、ごま塩ご飯だったり。

八王子市 ムギちゃん



●ご飯派。納豆、キムチに「東都 北海道鮭荒ほぐし」です！

三鷹市 曾村 千枝

●ご飯とパン派です！パンの時はマーガリン、ごはんの時はふりかけがお供です！ふりかけは「混ぜ込みわかめしらす」や、三島の「菜めし」が好きです！朝たくさん食べる方なので、けっこうおかわります。(笑)

江東区 レンコン大好き星人 4年生

Q&A

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 長ねぎ(土香ねぎ)500gを注文したところ、青い葉先が切ってありました。泥ねぎの場合は、青い所も使用したいので切らないでください。

A 長ねぎ(土香ねぎ)の産地・(農)房総食料センターでは、葉先は包材の長さでカットするように取り決めていきます。理由は、包材から葉が飛び出してしまうと葉先が折れやすく、黄変や傷みなど品質不良の原因となる恐れがあるためです。要望にお応えできず心苦しいのですが、品質保持を優先してカットしていますのでご理解ください。



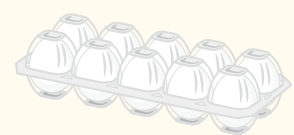
Q 「産直たまご(匠磋GP)10個」は、たまごの黄身にしわが入っていることがあります。しわはなぜ発生するのでしょうか。パック詰め日と産卵日は違うと思いますが、産卵日はいつですか。

A たまごの黄身は、殻の中では白身に包まれて丸い形を保っていますが、割って器などに入れると、黄身の表面の張りが変わったり、器の底の形に沿って形が少し変わったりすることがあります。そのため、黄身の表面にしま状や放射状のしわが見える場合があります。しわがあるからといって、必ずしも古いたまごというわけではありません。

保存期間が長くなるとしわが出やすくなる傾向はありますが、新鮮なたまごでも一定の割合で見られます。傷んだ臭いや異常がなければ、食べても問題ありません。

東都生協の産直たまごは、パック詰めをした当日から前々日まで産地で採卵したたまごを使用するのが約束です。鶏が産んだ正確な日時を一つ一つ確認することは

難しいため、「産卵日」ではなく、産地でたまごを集めた「採卵日」を基準にしています。



Q 冷蔵肉の説明に「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」とあります。本当に必要なのでしょうか。余計なものを入れているように感じますが、どういう目的なのか教えてください。

A 炭酸ガスや酸素は、パックの中の空気を調整し、冷蔵肉の色や品質を保つために使用しています。炭酸ガスには、傷みの原因となる菌やカビの繁殖を抑える働きがあります。また、酸素には、赤身肉のきれいな赤色を保つ働きがあります。この2つを組み合わせることで、冷蔵肉の品質を保ちやすくしています。

東都生協の商品は、工場から商品セットセンターに納品され、セットセンターでの仕分けを経て、翌々日に組合員へお届けしています。炭酸ガス・酸素を充填した包装により、冷蔵肉は「お届け日を含めて3日」の消費期限を確保しています。使用しない場合は、宅配で冷蔵肉を安定した品質でお届けすることが難しくなります。

肉そのものに混ざっているものではなく、人体への影響はありません。商品案内に表示しているのは、どのような方法で品質を保っているかを組合員にお知らせするためです。



Q 置き配で届いた冷蔵品の箱の中で、保冷剤の中身が漏れていました。この液体の成分は何でしょうか。また、この液体がかかった商品を食べても問題ありませんか。

A ご心配をお掛けし申し訳ありません。お届け時に使用している保冷剤の中身は、主に水です。そこに、凍りやすさや粘り気を調整するため、プロピレングリコールという成分を加えています。プロピレングリコールは、食品や医薬品、歯みがきなどにも使われる成分です。

少量が商品の外装に付いた程度であれば、健康上の心配はありません。ただし、商品に直接付着していた場合や、臭い・状態などが気になる場合は、無理に召し上げらず、コールセンターまでご連絡ください。



MOGMOG

タテのカギ

- ①日本最大の〇〇〇はオニヤンマ
- ④桃の皮に生えている
- ⑥「いいえ」と首を振る方向
- ⑧別名「海のミルク」
- ⑨〇〇〇〇アイ=猫目石
- ⑪塗りたて注意！

ヨコのカギ

- ①〇〇〇館で本を借りて読む
- ②犬も歩けば〇〇に当たる
- ③アイドルがファンへ「チュッ！」
- ⑤生徒が放課後に読む
- ⑦平安時代の『〇〇〇和歌集』
- ⑩信楽〇〇のためぎ



ヒント
秋の七草の1つ

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D

1		6		11
			C	
		7	9	
2	4		10	
		D		A
	5	8		
3			B	

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)
- あなたにとってほんと一息つける「心地よい居場所」を教えてください。
- あなたの平和への思いを教えてください。
- 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、『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9月23日(水)
の消印まで有効。

★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
東都生協「MOGMOG」係
※宛名に東都生協「MOGMOG」係と明記してください

8月号の答え
3・5・8・10・11





東京都生協の助け合いの会

ほっとはんど

「ほっとはんど」は
ふだんのくらしで困ったときに、
組合員同士が対等な立場で、
有償で助け合う会です。



♥会員は3種類「援助を受ける会員」「援助する会員」「賛助会員」。

♥保育・送迎、片付け・掃除、洗濯、食事作り、通院・外出の付き添い、話し相手、繕い物などの日々のくらしの家事援助。1日1〜4時間の活動を行います。

♥年会費は1,000円です。登録時に商品代金と共に引き落としします。

♥「援助を受ける会員」が「援助する会員」に活動費と交通費実費を、当日直接支払います。

活動日	月曜～土曜日	備考
活動時間	午前9時～午後5時を原則とします。	・前後1時間は要望があり、援助する会員が可能な場合は活動します。 ・活動費は同額です。
活動費	1,000円/1時間 (うち50円は事務費※)	・活動時間に活動費の精算の時間も含んでいます。 ※事務費は後日援助する会員が会に入金します。

※活動費は、援助を受ける会員が援助する会員に支払う金額。
うち50円は事務費。援助する会員が受け取る実謝礼は950円です。

☎ 詳細は、ほっとはんど事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ | ほっとはんど事務局 ☎ 03-5374-4748 受付時間：月曜～金曜日 午前9時～午後4時30分

監事会だより

2026年度重点的に
監視・検証する事項は次の通りです。

- ① 予算に基づく経費執行や投資
- ② 人件費の構造改革を含めた事業構造改革の進捗状況
- ③ 各事業所におけるマネジメントおよびコンプライアンスの状況
- ④ 職場環境の安全・衛生面に関する改善状況
- ⑤ 安全運転に係る取り組みの進捗状況
- ⑥ 緊急時対応マニュアルの職員への徹底状況
- ⑦ 資産・什器・備品の管理状況



<6月の私たち>

2026年6月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	259,444人 [98.8%]
加入	2,752人 [86.8%]
脱退	3,860人 [132.8%]

総事業高 8,262,490千円 [97.5%]

共同購入事業	7,916,744千円
弁当配食事業	96,417千円
生活文化事業	69,862千円
生活支援事業	19,780千円
その他事業	159,687千円

出資金 6,254,985千円 [96.5%]

1人当たりの出資金	24,109円 [97.7%]
1人当たりの利用高	6,826円 [106.0%]



今後の理事会日程(予定)

・11月12日(木) ・12月17日(木)

2026年度第2回定例理事会(2026年6月18日開催)

審議事項

- 2026年度第52回通常総代会のまとめ確認の件 (その1)
- 2026年度総代定数確認の件
- 男女平等参画推進第8期基本方針の確認の件

報告事項

- 2026年5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
- 男女平等参画推進委員会からの評価報告に関する件
- 理事懇談会開催の件

2026年度第3回定例理事会(2026年7月16日開催)

審議事項

- 2026年度第52回通常総代会まとめ確認の件 (その2)
- 経理規程および理事会運営規程一部改正の件
- 総合受注システム基盤更新の件

報告事項

- 2026年6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
- 2026年度子会社・関連会社への役職員の派遣に関する件
- 理事懇談会開催の件
- 商品委員会見直し検討委員会中間報告
- 常任理事会決議事項報告

MOGMOGレポート

9・10 2026
月号

report
01

5月21日

牛乳パックが
生まれ変わるまで
～丸富製紙(株)～
リサイクルって想像以上!

第5地域委員会

牛乳パックが「東都もーもーロール」などにどう生まれ変わるか、興味深いお話でした。「日本の古紙回収率は85%と世界中でとても高いが、飲料のペットボトル化やデジタル化によるペーパーレスで材料となる古紙が減っている。その中で牛乳パックの回収率は約35%。牛乳パックは純パルプ同様の良質な紙繊維でリサイクルにかかる負荷が少ないため、もっともって出してほしい」と丸富製紙(株)神田さん。

雑誌・新聞以外の紙は、雑紙で回収に出せばほぼ全てリサイクル可能とのこと。トイレットペーパーなどで最終消費されるまで、紙は5〜6回リサイクルできます。

「紙を白くするために何度も洗うから、地下水の豊富な富士山の麓に社屋を構えました。ぜひ工場見学に来てください」と笑顔で話されました。



report
02

5月22日

まぐろ学習会
冷凍まぐろをもっとおいしく
食べるコツ♪

かなまちとーとフレンズ

「海の王様」「魚界のスター」ともいわれるまぐろ。まぐろ好きが集合し、楽しい学習会が開催されました。講師は山菱水産(株)の瀧森孝造さん。まずは水揚げ作業を映像で学びました。主流は何千もの針を付けた、はえ縄漁。船の上での迅速な作業や、陸揚げされ解体されるまでのブロの技に参加者たちは見入っていました。

お待ちかねの試食では「東都本まぐろ入り上ねぎとろ井用」や「東都 簡単解凍! まぐろの中おち」をご飯にのせて、とろけるような味わいを堪能しました。

資材や燃油の高騰など水産業界を取り巻く環境は厳しくなっていますが「おいしいまぐろを届けるのが私たちの仕事」と瀧森さんは語ります。

まぐろの魅力を学びながら、おいしいまぐろを存分に味わった一日でした。



report
03

6月9日

農事組合法人「和郷園」
で収穫体験をしよう!

第4地域委員会

(農)和郷園の農園と、グループ企業の(株)和郷が運営する冷凍工場を見学しました。工場では、さくらげや切り干し大根の加工、生野菜の殺菌洗浄などを見学。環境や人体に配慮した方法が採られていることも印象的でした。冷凍ほうれん草や冷凍焼きいもなど、冷凍の商品は、生産者の負担を減らすと同時に廃棄ロスを減らすことにつながっているそうです。

昼食後はカリノケールの収穫体験。生産者の秋谷百合香さんから、試行錯誤を重ねたケール栽培や東都生協とのつながりについて伺いました。「新世代! 若手生産者の青果セット」が好評だったことが自信につながったそうです。

工場でも農園でも次々に質問が出て、積極的な参加者が多く、(農)和郷園への関心の高さがうかがえる産地交流訪問でした。



ポキポキと茎を折って
カリノケールを収穫

Pick
up



新時代リーダー 育成セミナー

食と農をつなげる体験型企画を開催

共催：東都生協、東都生協産直生産者団体協議会

産直産地の若手生産者×東都生協若手職員——次世代のリーダーが集う「新時代リーダー育成セミナー」。その修了生たちが、生産者と組合員の相互理解を育む体験型企画にチャレンジしました。

かわいい! うれしい 😊 たのしい♪

東都プリティーマーケティング in 千葉 開催日:4月18日(土)

参加家族は(農)多古町旬の味産直センターの交流施設「しんのみくうかん」(千葉県香取郡)に集合。広大な緑の中、子どもたちは自由に走り回り、寝転び、それぞれのペースでゆったりとした心地よい時間を満喫。たき火でのマシュマロ・ミニトマト焼きやピザ作り、全員での「牛ダンス」、産地ミニ学習会などプログラムは盛りたくさん。昼食は、産直野菜を使った手作り料理が並ぶバイキングを堪能しました。

千葉北部酪農農業協同組合から来た生後数日と生後1カ月以内の子牛2頭に、



遊んで、食べて、子どもたちも大満足!



「ぎらりちゃん」



「めいめいちゃん」

参加者が命名する一幕も。開放的な空間の中、大人も子どもも終始笑顔に包まれた一日となりました。

「食と農をつなげる100人食堂 in 埼玉」

開催日:3月21日(土)

会場は(農)埼玉産直センター(埼玉県深谷市)。マイカーで集まった参加家族が、「百年トマトカレー」や産直産地の食材を使ったこんにやく入りキーマカレー、産直野菜を使った豚汁などを楽しみました。途中にとうもろこしの種まきを体験。参加した家族ごとに必ず当たる大抽選会も!



みんなで集合写真

見て、触れて、食べて学ぶ農業体験

東都生協では、産地・メーカー交流訪問や農業体験を通じて、生産者と交流しながら食と農を近づける活動を進めています。土に触れ、作る苦労や収穫の喜びを体験して、食べ物への感謝の気持ちを育むことは「農から学ぶ食育」の機会にもなっています。



やさと体験田で田植えから稲刈りまで ～JAやさと米作り体験2025

やさと体験田は、JAやさと(茨城県石岡市)の協力の下、組合員が自ら米作りを体験する企画として1989年にスタートし、今年で37年目を迎えました。全8回の活動を通して、米が育つ過程を学びながら、生産者や参加者との交流を深め合える、東都生協の人気企画です。

化学合成農薬や化学肥料を使わず、20アール(2反※)の田んぼで、ほぼ手作業で米作りを行っています。2025年度は25組68人が参加し、収穫量は624kg(約10俵)でした。 ※2,000㎡(約45m×約45m)



田植え

「JAやさと米作り体験2025」カレンダー

草取り



5月上旬	田植え
5月下旬	草取り
6月上旬	草取り
6月下旬	草取り
7月下旬	草取り
9月下旬	稲刈り
9月下旬	脱穀
10月中旬	収穫祭



稲刈り

自分のように東京生まれで田んぼや畑に縁遠かった方は、一度参加すると、土の匂いや感触、農業の大きさや醍醐味が味わえますよ。日本の農業が危機に直面している今こそ、体験してほしい企画です。

参加者の感想

メッセージ

NPO法人アグリやさと 代表 柴山進さん

あと何年かしたら米を作る高齢農家が引退を迎え、担い手不足になって田んぼの維持が難しくなり、再び米問題が起こりかねない状況にあります。国の農業政策「米の担い手をどうするのか、田んぼをどう守っていくのか」——この問題を消費者の皆さんにも知っていただきたいと思います。

とても楽しかったです。毎回、お昼ご飯もおいしかったです。尻もちをついちゃったので、シャワーに入れた良かったです。また、来年もぜひ参加したいです！ありがとうございました。(小学4年生男子より)

「野菜ができるまでを学ぼう！」

～(農)埼玉産直センター

キャベツの収穫



畑づくりから収穫までを体験する農業体験企画を2025年10月から2026年1月にかけて全3回実施。生産者の説明を受けながら、除草や畝づくり、苗植え、種まき、土寄せなどの作業に取り組みました。収穫時には、長ねぎやブロッコリー、キャベツ、小松菜、ほうれん草、かぶ、大根、白菜、リーフレタスなど、たくさんの野菜が実り、参加者は収穫の喜びを味わいながら新鮮な野菜を持ち帰りました。

参加者の感想

野菜ができる過程を学びたかったので参加しました。私は今までなかなかそのような機会がなかったので、今回参加して、大変有意義な時間を過ごすことができました。

「見て！触って！味わう！トマト交流会」

～(農)埼玉産直センター

「百年トマト」の産地、(農)埼玉産直センターの協力を得て、「見て！触って！味わう！トマト交流会」を開催しました。2月は、おいしいトマトを育てるために欠かせない葉かき作業を体験。3月は、実際に東都生協へ出荷されるトマトの収穫を行いました。収穫後は、取れたてのトマトを使ったトマトカレーをみんなで味わい、生産者との交流も楽しみました。最後には「修了証書」が手渡され、参加者からは笑顔があふれていました。

参加者の感想

微力ながら生産のお手伝いをし、収穫、トマトカレー作りまでできたのは、とても良い経験だったとともに、子どもにとっても素晴らしい食育体験になったと思います。企画していただき、ありがとうございました！

募集

来年の2月と3月にも「見て！触って！味わう！トマト交流会」を開催予定です。組合員活動情報紙「ワオ」をチェックしてくださいね！



葉かき作業
下葉を取り除いて、
風通しを良くする



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 さんぽんすざセンター2階

東都生活協同組合
CO-OP

今月の
つばやき

新米の季節。つやつやのご飯はそれだけでごちそうです。わが家ではまず塩おにぎりにして楽しめます。少し大きめのおにぎりを口にほおばると、ごはんの甘味が感じられ幸せな気持ちになります。暑い中の作業は大変だっただろうと考えながら、感謝の気持ちでいっぱいになります。一年間おいしくいただきます。(Y.K)

お問い合わせ