

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2014
No.389



10

よちよちと、組合員活動へ！

— 組合員活動に参加すればするほど、東都生協がますます好きなる！ —

今月の
おすすめ

「産直米」
私たちの自慢の主食。

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

よびこみで、組合員活動へ！

― 組合員活動に参加すればするほど、東都生協がますます好きになる！ ―

みんなの参加で大きく育てよう！



新しい組合員活動がスタートして2年目を迎えます。組合員の活動参加により生協は充実したものとなります。東都生協には、多くの組合員がさまざまな形で活動に参加できるような仕組みがあり、商品学習や生産者との交流など、普段なかなかできない出会いや体験もあります。組合員活動は、総代会で確認された方針のもと、理事会で具体化し、組合員活動委員会が関わりながら活動を展開していきます。



※「とーと会」「サークル」は市区町村を超えてメンバーになることができます。
 ※「ブロック委員会」「とーと会」は産地・メーカーへのバス訪問を企画できます。

地域コーディネーター

Sさん

地域コーディネーターは、組合員活動への参加を広げ、組合員の「やりたい」を応援する人。地域委員会メンバーの地域コーディネーターや理事と話し合い、協力し合って地域に合った活動を進めます。



Sさんは、人と人の結びつきを大切にされる方という印象。また、コーチングを勉強されていて、「良い言葉を口にするとそれがかなう」といって、とにかく前向きな発言をしている。そうなんです。コーチングの習得は地域コーディネーターにはおすすすめのこと。今回の取材に対して、「地域コーディネーターにスポットが当たってうれしかった。普段、地域コーディネーターの活動は裏方なので、活動実態を知ってもらえて良かった」と話されたことに、『MOGMOG』編集部も力づけられました。地域コーディネーターの皆さん、みんなしっかり見えていますよ！

よびこみで活躍、輝いてくる人物像に迫る！

Sさんが地域コーディネーターになろうと思った理由は？

「コーディネーター」に興味を持っていました。初対面の人とお話するのも好きだし、いろんな世代のひとに出会える。だから、今は毎日が楽しい！活動を楽しんでいて、課題が難しいほど、乗り越える喜びも感じています。

印象に残る出来事は？

ね。先日の三河みりんの勉強会には、たくさんの方が応募してくれて本当にうれしかった。社長さんにお礼の手紙を書いたところ、とても喜んでくださいました。

日々の活動で、気付きはありますか？

「こんな風になりたい」と思える出会いがあります。例えば、シニアになって生き生きと活動されている

方たちを見て、自分もあんな人生を歩めたらなあ、と思います。

地域コーディネーターになっても変わりましたか？

洋服が増えました！活動を始める時に、「第一印象は大切よ」と、友人にアドバイスされたことをありがたく思っています。頼りがいがある、きちんとした人という印象を持ってもらうには、洋服選びも大切な要素

だと私は思います。

目指す理想の地域コーディネーター像は？

東都生協を、日本一組合員活動が楽しい生協にしていくコーディネーターになりたい！まだまだ勉強中ですが、人の集まりには力があると思うんです。そのチーム力を引き出していきたくて思っています。今年2年目となり、「先輩」になりました。常に皆さ

んが何を必要としているかを考えながら動き、「いて良かった！」と言ってもらえるよう頑張ります。

東都生協に期待することは？

組合員活動が活発な生協は元気だ！と聞いたことがありますが、一生懸命活動する組合員が増えて、元気な東都生協になってほしいです。

とーと会・サークル

共通の興味と関心でつながる

現在、活発に活動しているとーと会とサークルをご紹介します。

とーと会は
こうしてできる!

無理なく続けることを第一に

第9地域 とーと会「フラワー会」

第9地域委員会企画の「フラワーアレンジメント」に参加した3人の組合員が、定期的にフラワーアレンジメントを学びたいと、とーと会「フラワー会」を結成しました。秋山陽子さん(代表)、沼田房子さん、田中春子さんは、組合員活動は初めてながら活動開始。"とにかく無理なく楽しく続けることを第一に"を守りながら、同時に「東都生協や自分たちの活動とその良さを広め、さらに仲間を増やしたい」と秋山代表。

とーと会の年間活動費2万円の中から会場費と講師料を支払い、立川市内で開催しています。材料費はそれぞれが負担しています。

講師の三浦さんは、地域委員会の企画がご縁で、引き続きお願いすることに。時間と予算など希望を取り入れながらデザインを考えての指導は、とても優しく丁寧です。

取材した7月11日の作品は、置物にも壁掛けにも応用の効くデザイン。華やかなわりに意外と簡単で、仕上がりにメンバーはご満悦。「どこに飾ろうかしら」「私は壁に飾るの」「次回はどんな作品がいいかしら」と先生も交えて楽しそうな会話。幸せ空間が想像できる心華やぐひと時でした。



7月11日の作品
秋山陽子(左)、沼田房子(右)、三浦由美(中)、(敬称略)



好奇心のアンテナを立てる

第3地域 とーと会「考える消費者」

板橋区・中野区在住の組合員7人が、毎月1回、池袋勤労福祉会館内の無料スペースで活動しています。代表は高柳美樹子さん。「くらしの中の社会保障・消費者問題について学習し、官公庁・博物館などの見学を行い、好奇心のアンテナを常に立てておくこと」が活動の基本方針。最近ブームの「おとなの社会科見学」も年2~3回行い、過去に、国会議事堂・東京地裁・日銀・日本新聞博物館・花王ミュージアム・立教大学「江戸川乱歩邸」などを見学してきました。警視庁では、警察参考室と通報指令センターでの緊迫した110番受理状況をガラス越しに見学しました。普段の学習会では、日頃の疑問について話し合いますが、最近はお金の介護、セカンドライフなどが主流に。先日は「50歳以上の女性の年金」について学習しました。また、外部講師を招いての主催企画「お金を切り口に考える本当にしあわせな家計とは」には21人が参加。今後も日々考えながら生活する組合員を目指して学習していきます。



2013年度から始まった新しい活動の仕組み。とーと会は組合員3人以上で構成し、環境・福祉・平和・くらし・食と農、または自由なテーマで活動をしています。サークルは組合員3人以上と非組合員で構成し、自由なテーマで活動をしています。

さらなる20周年を目指して

第6地域 サークル「すきるあっぷ」

「すきるあっぷ」(代表 洲上マリ子さん)では、国際交流を目指して英語の自主学習会を開催しています。1994年4月に活動をスタートし、今年の4月で20周年。つまり、「すきるあっぷ」は成人式を迎えました。

地域に根差して20年、地域の皆さんと一緒に毎月3回、火曜日に経堂地区会館に集まって、こつこつと活動を続けてくることができました。これはひとえに東都生協の支援があったことと、会員同士の信頼関係と絆があったからです。また、英語を身に付けることで世界に交遊の輪が広がり、続けている限り、友情ある交流関係を保つことができます。

現在の在籍者は40人。東都生協組合員は8人です。新しい明日のために、みんなですさらなる20周年を目指します!



ブロック活動

ブロック委員会は基本の「き」
今回3つのブロック委員会活動をご紹介します。

第8地域 鶴川ブロック委員会

7月11日、鶴川ブロック委員会では「国産フルーツの勉強会」を町田センターで開催。商品部農産グループの2人の職員からの説明の後、試食、質問タイムと盛りだくさんの勉強会でした。

森田亜貴ブロック委員長に聞きました!

まずは鶴川ブロック委員会の紹介を!

みんな積極的で、交流・学習会が大好きです。連絡会の情報や組合員活動情報誌『Yui』を見て「やる?」「やろう!」とすぐに一致団結。目標は、『組合員活動ガイドブック』に載っている講師派遣の勉強会の全制覇!

昨年の活動で一番楽しかったのは?

手作りウィンナー講習会と(農)房総食料センターの手巻き寿司。手巻き寿司は準備が大変でしたが、出来栄は大満足でした。

組合員活動が自身の生活に占める割合は?

委員長になって4年目ですが、大きくなっています。娘は食べ物に興味があるようで、私が食の勉強会を開いていることも分かっているし、見てくれているはず。家族の

ためにも、何かフィードバックできればと思って活動しています。

これまでの活動を振り返って思うことは?

常に「今、何が最適か?」を考えてきました。妥協ではなく、折り合いをつける。「折り合いをつける」は、結婚式のスピーチで恩師からいただいた言葉です。組合員活動も全員の合意は無理でも意見を聞き、折り合いをつけることで良い活動ができると信じています。

東都生協に期待すること?

組合員活動あってこそ東都生協です! そのためにもこれからは地域コミュニティ力を付けて他とは違う、必要とされていることをやりたいですね。

みんなが積極的!



終了後、全員で記念撮影
撮影前に、メンバーの一人がみんなをメイクアップ! 前列左から服部泉、池原かをり、森田亜貴、大久保直子。後列左から多胡哉子、國兼江梨子、椎山香織、矢沢恵利子(敬称略)

各委員が感じる鶴川ブロック

- ・楽しいイベントがとて多い。
- ・知りたいことを聞けるチャンスがたくさんある。
- ・学習会で生産者と直接話ができるのがうれしいし、ありがたい! など

お互いが尊重し合えるから楽しい!

第7地域 府中北ブロック委員会

6月21日、府中北ブロック委員会では「こども料理教室&わたしのこだわり試食学習会」(府中市紅葉丘文化センター)を開催。こども料理教室は「食と農を楽しむ会」から講師を招き、6人の子ども全員が全て大好きなハンバーグを手作り。「わたしのこだわり学習会」では試食後、東都生協PB「わたしのこだわり」や商品の考え方などを商品部・宮田職員から学びました。会場で、メンバーから、委員長の人柄や活動の感想を聞きました。

生田佳代子ブロック委員長

メンバーから「企画の進め方や説明が上手。穏やかな人柄と素敵な笑顔で、みんなを活動へと導く」と信頼は絶大。

朝倉志保子委員(会計)

委員が楽しくなければ参加者も楽しくないので、楽しい活動をしたい。

北内春美ブロック副委員長

最初、赤ん坊だった下の子をかごに入れフラダンス講習会に参加。以降、徐々に企画参加して、委員になりました。

野間恵子委員(広報)

無理のない範囲で活動ができる。企画に参加し、おしゃべりも楽しい。

上垣内正子委員

オールマイティタイプで、ブロックに欠かせない存在感。

左から上垣内正子、北内春美、生田佳代子(敬称略)

楽しいが基本、これが一番大事

第2地域 渋谷北ブロック委員会

6月26日、渋谷北ブロック委員会の企画、「MCC商品とコンビニのパスタの食べ比べ」(千駄ヶ谷社教館で開催)で、活動内容などを聞きました。 ※肩書きは取材当時そのものです

川上清美副委員長

思い出の企画は、枝豆やとうもろこしの収穫体験、それから防災食品の試食会、ヨガ、トンボ玉作り...親子参加企画がいいですね。今後は、マーブリング、カルトナージュ、トールペインティング、おせち料理作りを企画したいですね。

柳佐和子委員長

必ず2カ月に一度企画をし、参加者が少なくても開催します。継続した活動は仲間づくりにつながります。事前の検討段階では、ときどき脱線しておしゃべりもしますが、それがまたいい。楽しいことが一番です。その上、商品や食品の知識が広がるので、食べ物好きにはおすすめのブロックですよ。

酒井里美委員

私は去年の12月、『ビストロとーと』の時に川上さんに誘われて、東都生協に加入と同時に委員になりました。ずっと企画にゲスト参加していた、皆さんとても仲良しで...実際ブロック活動に参加してみて、すごく楽しいです!



後列左から、松田広美、柳佐和子、酒井里美。前列左から川上清美、池山由美(敬称略)

ブロック委員会活動は、組合員にとって地域に根差した身近な自主活動。ブロック内の組合員3人以上で成立し、月1回委員会を開きます。また、地域の組合員に向けたさまざまな企画を実施しています。



今月のおすすめ

産直米

日本の食卓に欠かせない米。田植えから稲刈りまで、太陽と水、土の恩恵を受けて大切に育てられます。

私たちの自慢の主食。



米は無駄なく使われてきました
米は、汚れを落とす効果のある米ぬかが石けんに使われたり、稲わらが田んぼの肥料に利用され、もみ殻は堆肥や炭などに使用されます。最近では、米や稲わらから「バイオ燃料」を作る研究も行われている、全く無駄のない作物です。

米は食料自給率を上げる優等生
日本は世界一の農産物輸入国で、食料自給率は39%しかありません。しかし米の自給率は96%(主食用は100%)。2012年度と、高い水準を保っています。日本人が毎食ご飯をもう一口食べるだけで食料自給率が1%アップするといわれています。

田んぼが果たす役割
田んぼに張られた水が蒸発・蒸散し、気温の上昇を抑えられることで、地球温暖化の防止に役立っています。植えられた稲は光合成を行って(二酸化炭素を吸収し、酸素を放出)、空気をきれいにする働きもあります。また、田んぼに水を張ることにより地下水量が一定に保たれて、地盤沈下を防ぎ、洪水や土砂崩れを防ぐための役目も果たしています。

皆さんは田んぼでいろいろな生き物に遭遇したことはありませんか？ 貯留水は水中や土中の微生物による有機質の分解により浄化されています。稲を育てるのに適しているだけでなく、田んぼは生き物にとっても住み心地の良い場所なのです。
日本は四季を通してさまざまな表情を見せますが、田んぼが新緑に染まる田植えから黄金色に変わるシーン…まさに日本の原風景ですね。自然の恵みに感謝し、豊作を祈る祭りの文化も、米作りの長い歴史の中で伝えられてきたものです。

参考：農林水産省ホームページより

サポーター・自治体別連絡会

東都生協を支える組合員活動は、まだまだあります。いろいろな角度からの活動により、東都生協は組合員のより良い暮らし応援を目指します。各活動に携わる人取材しました。

～地域の組合員活動のサポート役～

頼れる副センター長紹介

「身近で活気のある組合員活動を目指し頑張ります！ よろしくお祈りします！」



梶谷 祥弘



上林 幸夫



原田 直紀



伊藤 明彦



富岡 誠



亀山 武博



藤田 寛



寺田 直人



安藤 真吾

まとめ

生協は商品利用だけでなく、生協の意思決定に関わる人、学習会や産地訪問などを計画・運営する人、企画に参加する人など、さまざまな形で組合員参加で成り立っています。東都生協はこれまでも組合員の参加を大切にしてきましたが、時代に合った参加しやすい活動の仕組みや条件作りなどを、検討し続けなくてはなりません。そうすることで自然と生き生きとした活動が広がり、東都生協の強化につながり、組合員のニーズに応えた豊かな地域社会が実現します。

東都生協はこれからも組合員同士が助け合う自主的な活動を尊重しながら組合員活動をサポートし、つながりを強める取り組みを進めます。

各種広報誌などでは、楽しくするための企画を多数ご案内しています。皆さん、ご自分の興味に合った活動に、ぜひ参加してみてください。



川中子 良弘 (常勤理事/組織運営部・部長)

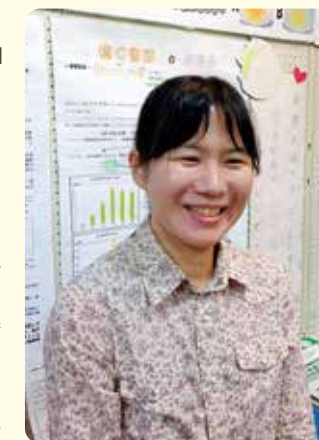
一人からでも活動参加できる

第8地域 サポーター

7月5日、「まちだくらしフェア 2014」(町田市消費生活センター開催)に参加しました。

最初は、総代公示を見て、私にもできるかなと思い、問い合わせました。買うだけではなく、参加することに興味を持ったのが動機です。その際、働いているので「まずはサポーター登録して組合員活動をしてみませんか」とアドバイスを受けて登録。今回が二度目の参加で、東都生協ブースに来るお客さん対応を手伝いました。みんなでくらしについて問題意識を持って活動する場があると分かり、参加できて良かったです。また、楽しそうな参加者を見ると自分自身も楽しい…。

TPPなど政府の動きを見たり、安全・安心な食材を広げる活動をしている人と接するにつけ、一人ひとりがちゃんと行動しなくてはいけない…東都生協を通じて活動していきたいと思います。



和泉きり恵さん

安全・安心な食を求めて東都生協に加入。「放射能検査がしっかりしている」と和泉さん。夫(有機北里八雲牛と放牧豚が好物)と1歳7カ月のお子さん(トマトが好物)と3人家族。

地域や他団体との活動

自治体別連絡会

杉並区連絡会は、杉並区内の消費者グループ連絡会や生協連絡会に委員として、定例会や活動へ積極的に参加しています。「荻窪ハーモニーまつり」では展示や模擬店で参加。また組合員からタオルを集めて高齢者施設「浴風会」への寄贈活動、組合員対象の学習会など、独自の活動も活発です。「福祉のまちづくり・杉並」と首都大学東京健康福祉学部・山田拓実教授との協同制作「のびのび3Q*体操」の体験会は毎年好評で、地域の福祉にも貢献しています(今年度も10・12・2月の3回企画)。

*3Qとは: Quality of life(生活の質)、Quality of Breath(呼吸の質)、Quality of Exercise(運動の質)



組合員活動委員会

組合員理事が、月2回の定例会を開いています。組合員活動での政策・企画・立案や各団体の活動支援、いろいろな課題の解決に向けた対応など、組合員の活動を総合的に推進しています。



アテンション・プリーズ!!

お米はお好きですか?
秘伝のご飯レシピは?

p.13のバズルの答えに添えて
お送りください♡



今月の
おすすめ



新米、今年もおいしくできました。

白く艶のあるみずみずしさ、新鮮なご飯の香り。日本人に生まれて良かった〜!!
自然の恵みと作り手に感謝して、ほっかほかの炊きたてご飯をいただきます!

JAみどりの生産者部会長 千葉敏明さん

産直米のふるさと「JAみどりの」



具はお好みでどうぞ。

手巻きずし

おいしいご飯とのりで手巻きずしはいかが?

【おいしいすし飯の作り方】

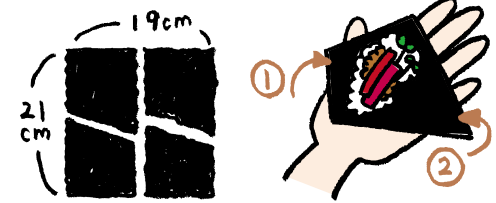
米3合に対し、すし酢の分量は、東都米酢大さじ4、砂糖大さじ3、塩小さじ1.5。よく混ぜて溶かしておきます…A

普段より1割ほど少ない水加減で、酒大さじ1と5cm角の昆布を入れて米を炊きます。10分ほどおいたアツアツのご飯にAを入れ、切るように混ぜます。

お急ぎの方は、米1合に対しすし酢大さじ2の割合でアツアツご飯に手早く混ぜるだけで出来上がり!

【のりのカットの仕方】

のりのカットを工夫すると、上手に巻けます。



2009年12月に東都生協・JAみどりの・行政などからなる「田尻地域田んぼの生きもの調査プロジェクト」が、「たじり田んぼの生きもの宣言」を発表。安全・安心な田んぼ作りを目指すだけでなく、土づくりや複合生態系としての「里地・里山」の多様性の維持、地域の文化への貢献、産直活動の推進など、10項目が盛り込まれています。

田んぼの生きもの調査

化学肥料・農薬削減の栽培が「田んぼを多種多様な生きものたちの宝庫に変える」という気付きからスタート。生きものは化学的なデータよりも多くのことを語ります。米作り地域全体で自然と共生する環境保全型稲作につながりました。

生態系が豊かな田んぼには、害虫を食べるカエルやトンボ、クモがいます。夏になるとカメムシが稲穂から養分を吸い、斑点米の原因になることも…。こうした害虫から稲を守ってくれます。

斑点米カメムシ類

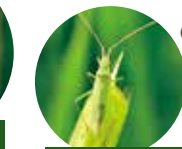
アカスジカスミカメ



クモヘリカメムシ



ホソハリカメムシ



アカヒゲホソミドリカスミカメ

JAあきたおばこ、JA岩手ふるさと、JAみやぎ仙南、JA佐久浅間(長野)、JAやさと(茨城)、JAグリーン近江(滋賀)も、環境にも人にもやさしい農業・田んぼの生きもの観察に取り組んでいます。

1也の産土也も取引組んでいます

一緒に田んぼの生きもの調査



秋のセンターまつりでは、餅つきが恒例行事に!

もう1つ
おすすめ

わたしのこだわり

東都有明産
焼海苔(特上)

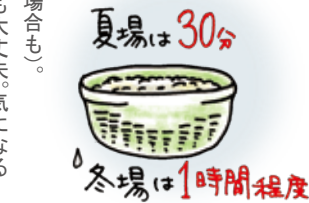
支柱式漁場の代表焼干満差が大きく豊かな海域の有明産のりです。口溶けの良い、柔らかい葉質が特徴です。手巻きずしやそのまま巻いて食べるのにぴったり!に最高です!
※海に支柱になる棒を刺し、これにのり網を張る方式



米の保存方法は…

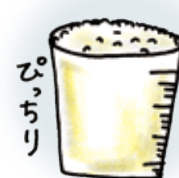
高温多湿を避け、密閉容器に入れて冷暗所で保管します。ペットボトルに入れて冷蔵庫にしまっても、精米したてがおいしいので、短時間で食べられる量だけ買いましょう。

⑥炊き上がった後、夏場は30分、冬場は1時間程度蒸らし時間を要する場合も、無洗米は洗わなくても大丈夫。気になる方はさっと水で一度流しても良いでしょう。浸水時間は普通米と同じです。



おいしいご飯の炊き方

①カップを使って正確に計量する。
②水を張った容器に米を入れ、サッと手早く混ぜずに水を捨てる。
③この時使う水が肝心。味を左右します。
④米を優しくこする。
⑤ように洗い、2〜3回すすぐ。
⑥夏場は30分、冬場は1時間程度水に浸し、ざるに上げ水を切る。
⑦水加減(新米は10%ぐらい少なめ)をして炊く。



おいしいご飯をいただきます!

JAみどりの産直米

●宮城県産米 (化学合成農薬、化学肥料不使用) 粒が大きく、腹持ちが良い。



●宮城県産ひとめぼれ

1991年、宮城県で誕生。耐寒性を持ち、味と香りが良く、粘りが強い。お料理もオールマイティーに使えます。

JAみどりの栽培の努力

- 完熟堆肥と稲わらすき込みで土づくり。畜産生産者から堆肥を、米の生産者から稲わらを提供し、循環型農業を実践しています
- 放射能対策ではゼオライトやカリウムの施肥で土壌を管理。2013年産米の残留放射能検査では検出限界値1ベクレル/kgで「検出せず」でした
- 2012年産米から、特別栽培米にネオニコチノイド系農薬を使わず栽培。生態系・人に優しい農業を進めています



今年は8/1〜3でした!

MOGMOG ニュース

2014年 10月号

アレルギー対応について学ぶ会

7月10日、東京都消費生活総合センター（飯田橋）で行われたアレルギー対応について学ぶ会。新メンバーも交え、11月に予定している「米粉を使った料理（アレルギー7品目除去）」の調理講習会について話し合いました。事前に出し合ったレシピで試作品を作ってきたメンバーもいて、メニュー決めから大盛り上がり！主食系のケーキサレ、キッシュ、ミートパイ、デザート系のスコーン、パフェ、シフォンケーキの6品目について、3チームに分かれてメニューを絞ることになりました。

その後のミニ学習会では、安全・品質管理部の武内澄子職員が「アレルギー表示と食品添加物」について講義。商品表示に関する法律から、表示されなかったために起きた事例や今後の表示改正について、食品添加物とアレルギーの関係など、40分という短い時間で盛りだくさんの内容となりました。今回のミニ学習のテーマについては、「食品の酸化、油脂の度合いについて」に決定しましたが、メンバーから「災害時のアレルギー対応、備蓄について知りたい」「東日本大震災で実際どう

だったのか…」など震災時の備えを知りたいとの声もありました。最後に新商品の「ぼりまるカレー」を試食して会は終了しましたが、退室後も調理講習会のチームごとに早速打ち合わせをする熱心さでした。



11月に向け米粉の調理講習会メニューを検討

知っておきたい！用語解説

目ぞろえ
生産物を持ち寄り、育ち具合や病害虫の被害状況などを確認し、それぞれの農家や地域で全体の品質にばらつきが出ないように出荷基準を確認すること。

無農薬やぶきた茶、茶摘み体験

7月3日、第6地域と「と会」やよい会」は、静岡県藤枝市で無農薬栽培の茶を作り続ける「有人と農・自然をつなぐ会」を訪ねました。7月上旬は、やぶきた種茶の2番茶葉の新芽収穫時期。紅茶に加工されるこの茶葉を籠を持って摘み姿は、あかねたすきにすげのかさ〜♪茶娘を連想させます。その中に、黒一点(???)、手摘みをしたいと熱望して参加した男性も混じり、現代風な茶摘み風景となりました。茶摘みの合間には、無農薬茶葉について「なるほど納得」というお話も聞くことができました。農薬を使った場合、茶葉に掛けられた葉の被膜で虫は寄り付かず、葉は戦々こもなくのんびり育つ。葉の掛からない葉は、寄ってくる虫と必死で戦わねばならず、たくましく育つ。この違いが味に表れるのだそう。葉の有無、茶葉の観察は大切と勉強になりました。



オリジナルの夏の絵手紙できました♡

第9地域委員会は、7月29日、「簡単！絵てがみカード講習会」を青梅市民会館で開催。講師は東都人材バンクの福島米子先生、今回の題材は「ひまわり」です。まずB5判の画用紙に黄色い絵の具でひまわりの輪郭を描く練習をし、先生の指導を受けながらはがきに描いていきます。絵の具が乾くまでの間、先生は太極拳も教えてくださるというサービスマスター。家庭でも簡単にできるような動作なのに、不思議と体が軽くなりました。最後に絵の具が乾いてから、筆ペンで花びらを描き入れます。うまく描くコツは、絵の具で濃く描かず、淡い感じに仕上げることによります。一人ひとりオリジナルの絵手紙が出来上がり、参加者は「簡単にできてびっくり」「自分にもできた！」と口々に喜びを語っていました。



取れたての枝豆って、こんなにおいしい！

7月31日、王子ブロックは埼玉県入間郡三芳町にある(農)埼玉西部産直グループを訪ね。都心から車で1時間とは思えない、環境に恵まれ、たくさん野菜を生産する畑で今回は枝豆となす、じゃがいも収穫体験をしました。特に面白かったのは枝豆。おとなの力でも引き抜くのが大変なほどでしたが、みんな力を合わせてなんとか引き抜きました。その後は脱穀機のような機械を使って、枝豆のさやと葉茎に分ける体験も…。昼食時には取れたての枝豆をゆでていただき、そのあまみの甘さにびっくり！こんなに甘くて味の濃い枝豆は生まれて初めて食べました。「土に触れて元気になった」「生産者と話せて良かった」「これから東都生協の野菜を食べたい」と、参加者の皆さん大満足の様子でした。



産直協西日本地区会議と視察

がまだす若者生産者と交流

7月3日〜4日、長崎県南島原市で西日本地区の産直産地9団体と、東都生協職員・組合員が交流・視察を行いました。がまだす(※生産者と交流 ※がんばるの意)全体会議では、まず(農)供給センター長崎が、東都生協の土づくり基金を活用した堆肥センターのこと、部会ごとに目ぞろえを実施していることなど、生産者出荷について解説。次に東都生協の齋藤センター長(足立)と原田センター長(国立)が、新世代プロジェクトの取り組みを報告しました。続く「農家のお嫁さんとの交流」では女性同士で意見交換を行い、農業は家事と農作業を両立させるお嫁さんの苦心と工夫で支えられていることが、あらためて分かりました。



若手生産者が車中で熱く語り合いました

島原の風景と諫早干拓

「がまだす野菜セット」を生産する島原半島は、海が近く山が迫った地形に、丁寧に石段が積み重ねられ「棚田」が続き美しい土地。大型農機具が使えず手作業で農業を行う生産者の努力と、石段のメンテナンスの賜物です。しかし、農業の担い手の減少と高齢化で休耕地となった田畑も多く、やがては崩れ、元の山に戻ってしま



一番奥が諫早湾潮受堤防の水門



一つ一つ手作業で石を積んだ棚田

まうそつです。行程の最後は、諫早干拓地見学。1997年に水門を閉じてから堤防内の乾燥と調整池内の淡水化が進み、上から見ると左右の水の色の違いが分かります。塩が抜け稲作可能になるには20年かかるため水田はいまだになく、堤防内には広大な畑が広がります。潮受堤防としての防災機能や耕作地の確保、水質悪化による漁業被害の問題。二つの風景から日本の農業の課題が見えてきます。農業の苦勞は多くても、組合員からメッセージが返ってくると、大きな喜びを感じるそうです。誇りを持って生産した農産物を、組合員がきちんと評価することが次の世代につながる力になると強く感じた交流会でした。

終戦記念日を前に、親子で平和について考える

第8地域委員会は、7月21日、「親子で学ぶ平和めぐり」を開催。丸木美術館と埼玉平和資料館を見学、老若男女多くの人が参加しました。丸木美術館では学芸員から「丸木夫妻は原爆を、きのこ雲のイメージだけではなく、生身の肉体そのものの痛みとし

て伝えたかった」という製作時の話を聞き、涙する人も。埼玉県平和資料館では資料に直接触れ、戦争当時の状況を肌で実感。参加した中学生からは「当時の人が戦争をダメなものと思わなかったことに驚く」との感想も聞かれ、平和について深く考えるきっかけになったようです。





A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：ドイツやフランスが有名、赤いじゆたん

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

タテのカギ

- 1 自演。
- 4 牙をむきおどすこと。
- 6 花ひらを支える部分。
- 8 目の●●、「●●にならえ！」(号令)。
- 9 主食の米を作ること。
- 11 ケーキの名前にもなっている山。

ヨコのカギ

- 1 ほくほくて北海道が最大生産地。
- 2 出ると打たれる。
- 3 何枚も重なっている。
- 5 源頼朝。○○○○幕府。
- 7 ●●●の道。●●●を乗り越える。
- 10 「副」「次」の意味。●●●タイトル。

正解者から抽選で10人の方に
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。



参考にして
はがきを書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんは学年も)/電話番号/センター・ブロック・班名
- お米はお好きですか? 秘伝のご飯レシピは?
- 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
- 私のエコアイデア
- その他、イラストやひと言コメント・感想など、なんでもどうぞ!

*おたよりや個人情報、「MOGMOG」で紹介する場合がありますが、編集目的以外への使用はいたしません。
*おたよりへの個別回答は行っておりません。



9月号の答えは
「ヒガンバナ」だよ!
締め切りは
10月22日(水)の
消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6
吉崎ビル4階「MOGMOG」係

Q 二人世帯なので、2個入りの食品、小分けの肉類を作ってください。

A 少量のご希望にお応えするため、小分け(80g前後)で使用できる分割トレーや分包規格を定期的に企画しています。また商品案内にも、分かりやすい画像や商品名を掲載(50〜51ページ掲載「悠遊生活」の下段に毎週、2つの商品を少量規格で企画)。今後も小分けや少量規格の商品を検討していきます。

Q 北海道産黒豆を企画予定です。ぜひご利用ください。また、「O-S-H-I-N-A」という別ラシでもさまざまな種類の豆を扱っています。取扱商品は、「白花生」「紫花生」「大豆」「アズキ」も北海道産、「ひよこ豆」「メキシコ産」「レンズ豆(アメリカ産)です。今後「豆特集」として12月1回に企画予定です(白花生・紫花生・大豆は、新豆のご案内します)。別ラシのため、場所が分かりにくい申し訳ありませんが、商品案内「さんぽんずき」の間に挟んでありますので、ぜひご覧ください。

Q 水煮や真空パックではなく、乾物の豆類を増やしてほしい。

A 乾物の豆は、今後「十勝の豆小豆」を11月1回・12月2回に企画する予定です。年末にかけては12月3回に「丹波黒大豆」「十勝の豆・大正金時」、12月4回に「京都産新丹波黒まめ」「北海道産黒豆」を企画予定です。ぜひご利用ください。

A フレンススイーツ ガトーショコラは、姉妹品の「フレンススイーツ さつまいもと栗のタルト」と隔月で企画していますが、今までの利用状況では毎週企画が難しい商品です。ただ「フレンススイーツ ガトーショコラ」は冷凍で賞味期限が366日ありますので、「フレンススイーツ さつまいもと栗のタルト」と併せて買い置きをご検討ください。

Q 6月1回企画アレルギー対応「フレンススイーツガトーショコラ」は、今まで本当のチョコレート菓子を食べたことがなかった孫に好評でした。これをどこかで購入することはできますか。このようなアレルギー対応品は、いつでもインターネット注文可能にしてください。



「ひとこえ生協」に寄せられた
質問にお答えします!

Q 外で買うお弁当には、中国産の危険な原材料が使用されているとの報道があり気になります。焼売と枝豆ご飯の彩り弁当などを利用していますが、きちんと品質管理をしているのでしょうか。

A 「焼売と枝豆ご飯の彩り弁当200g」など、弁当具材に使用されている原材料は、精白米・枝豆・焼売(豚肉/玉ねぎ)・厚焼玉子(鶏卵)・にんじん・ブロッコリーを主原料としていますが、これらの具材には中国産原料を使用していません。各産地はメーカーが東都生協に提出している資料と、実際に使用している原材料とに差異はありません。主原料はそれぞれ、産地証明書を確認していますので、安心してお召し上がりいただけます。



Q 7月3回企画の「白キムチの素300g」を、もう少し頻繁に企画していただきたいです。これまでおたよりの申し込みが非常に多かったです。

A 以前より不定期企画でしたが、また扱ってほしいという声がありますので、次回は11月3回に企画予定です。今後は四半期に1回ほど登場する予定です。

Q 6月4回企画「スクロールロングスカートCC764」は、欠品で商品が届かなかったのに代金は明細に記載されます。次月に返金されても、消費者としては不愉快です。改善してください。

A 欠品でご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。ご指摘の「欠品商品が明細書に表示されるシステム」は、東都生協と(株)スクロールの仕組みの違い、連携タイミングのずれが要因です。東都生協商品(主に食品)は、注文の翌週に100%お届けするのが基本のため、「注文からお届け(明細書表示)」なっています。(株)スクロール商品も、現在は翌週供給ができるようシステム変更しましたが、本来翌々週お届け商品のうち、早くお届け可能な商品についてのみ1週早くお届けできるようにしたため、どうしても翌々週以降でなければお届けできなかつたり、欠品とせざるを得ない場合があります。また、東都生協が注文データを作成し、翌日(株)スクロールがデータを受け取るため、(株)スクロールが商品お届け予定を判断しても東都生協の帳票作成に間に合わない、という事情があります。

Q 改善策として、①東都生協での帳票発行タイミングを遅らせる ②お届け商品を含め全ての請求を翌週にする ③宅配として着荷ベイスで請求する ④翌週お届けを廃止し、翌々週お届けに戻す——が考えられますが、それぞれ一長一短があり、双方で協議を重ねる必要があります。今後も受注予測精度の向上と生産・納期の短縮化に努めていきますが、いましばらく時間がかかることをご理解ください。

Q 最近、いろいろな場面で「フェアトレード」という言葉を見掛け気になっていました。「MOGMOG」で紹介され、仕組みや現状などが分かったのが良かったです。

A 小平市 西尾洋子

Q 7月&8月号の『MOGMOG』の9ページに載っていた「コンバターライス」がすごくおいしそうです!

A 調布市 植松友佳理

Q 料理は少なめに作り、捨てることのないように心掛ける。

A 文京区 鈴木正子



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

Q 引越越しをしてきたら、近所で東都生協の箱を見つけたので、即、班に入れてもらいました。久しぶりの班なので、とても楽しみです!

A 国分寺市 金道代

Q 『MOGMOG』に載っていた「とうもろこしのおいしい食べ方」、非常に参考になりました。電子レンジの加熱時間が分からず、先日はしなびてしまいました。これからは上手にできそうです。

A 江東区 高知尾とよ

Q 東都生協のひきわり納豆が好物で、毎週楽しみに待っています。納豆の中に大葉と長ねぎを細かく刻んで混ぜ合わせていただきます。元気の源です。

A 葛飾区 小林愛子

Q うちの子が小さいころに加入したので、たぶん25年くらいお世話になっています。わが家のお気に入り商品は鉄鍋餃子です。

A 足立区 古山由江

Q 野菜は皮をむかず、たわしてこするだけで食べています。それでも出る野菜くずで堆肥を作り、野菜や花を育てています。

A 練馬区 櫻井路子



あなたに「できること」を宣言しましょう!

はがきに書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ!

食の未来づくり運動



行動目標1

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

年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう

行動目標3

1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

商品案内から食の未来を見つけよう! ~Part1~

東都生協は「産直」「安全・安心」「食料自給率向上」を目指し、商品案内「さんぼんすぎ」掲載の商品に、食の未来づくりへの取り組みが分かるようにマークを付けています。カタログで探してみましょう!



※表示例

国産応援

国産商品を応援するために

商品説明の最後に注目!

国産応援 商品とは国産の産直生鮮品と国産原料を60%以上使用した加工食品で、東都生協が取り扱っている全食料の約7割になります。どの商品も産地・メーカーとのつながりを通じて、原料や作り方にこだわって生産されたものばかりです。1965年に73%だった食料自給率は2012年には39%（カロリーベース）。このままでは日本の食に未来はありません。

東都生協は「国産原料へのこだわり」「作り手のこだわり」「自然環境配慮へのこだわり」を大事にし、東都生協ならではの独自性がある産直・国産商品を開発しています。それは将来に向けて安全な食を確保していくために、日本の食料自給率と自給力の向上が必要と考えているからです。



東日本大震災の被災産地やメーカーを応援するために

商品写真(ロゴマーク)に注目～買って応援!

●1点1円募金
商品を利用すると1点につき1円が支援募金になります。復興を目指す産地・メーカーへの募金や交流、または生産者・従業員への支援物資などに役立っています。



●東北応援
被災地の地域経済活性化と雇用確保を応援するために、岩手県、宮城県、福島県3県での地域振興商品として紹介しています。



私の宣言 産地を大切に思い、国産原材料を使った商品を多くの組合員が利用することで、安心して豊かな食が守られます。私たち一人ひとりが毎日の食卓を意識することから始めましょう。



理事会報告 (抜粋)

〔2014年度第2回定例会事〕(2014年6月17日)
〔審議事項〕2014年度の理事長、専務理事他の役員確認および代表理事選定の件
〔2014年度第3回定例会事〕(2014年6月26日)
〔審議事項〕各部業務報告
〔2014年度第4回定例会事〕(2014年7月17日)
〔審議事項〕さんぼんすぎ店の閉店に関する件
〔報告事項〕決算概況および各部業務報告
〔さんぼんすぎ店閉店後の施設活用についての検討状況について〕

今後の定例理事会日程予定

10月23日(木)、11月20日(木)
12月18日(木)

「産直の広場さんぼんすぎ」店閉店のお知らせ

このたび、「産直の広場さんぼんすぎ」店は、東都生協第40回通常総代会の方針に基づき、2014年12月20日(土)をもって閉店をすることになりました。18年の長さにわたり、多くの組合員の皆さまに支えていただきましたことに感謝申し上げます。また、閉店に伴い、組合員の皆さまにご迷惑をお掛けしますことを深くお詫びいたします。

2014年6月 東都生協NO₂測定濃度分布図

2014年6月5日～6月6日に測定したNO₂(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

人の健康に悪影響を与える汚染物質、イオウ酸化物(SO_x)、一酸化炭素(CO)、窒素酸化物(NO_x)、炭化水素、浮遊粒子状物質(SPM、PM2.5)などは主に自動車から出る排気ガスが原因です。東都生協は、身近なところの空気を実際に測って自分たちで確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすればよいかをみんなで考えていくために、1988年から二酸化窒素NO₂測定活動を実施しています。

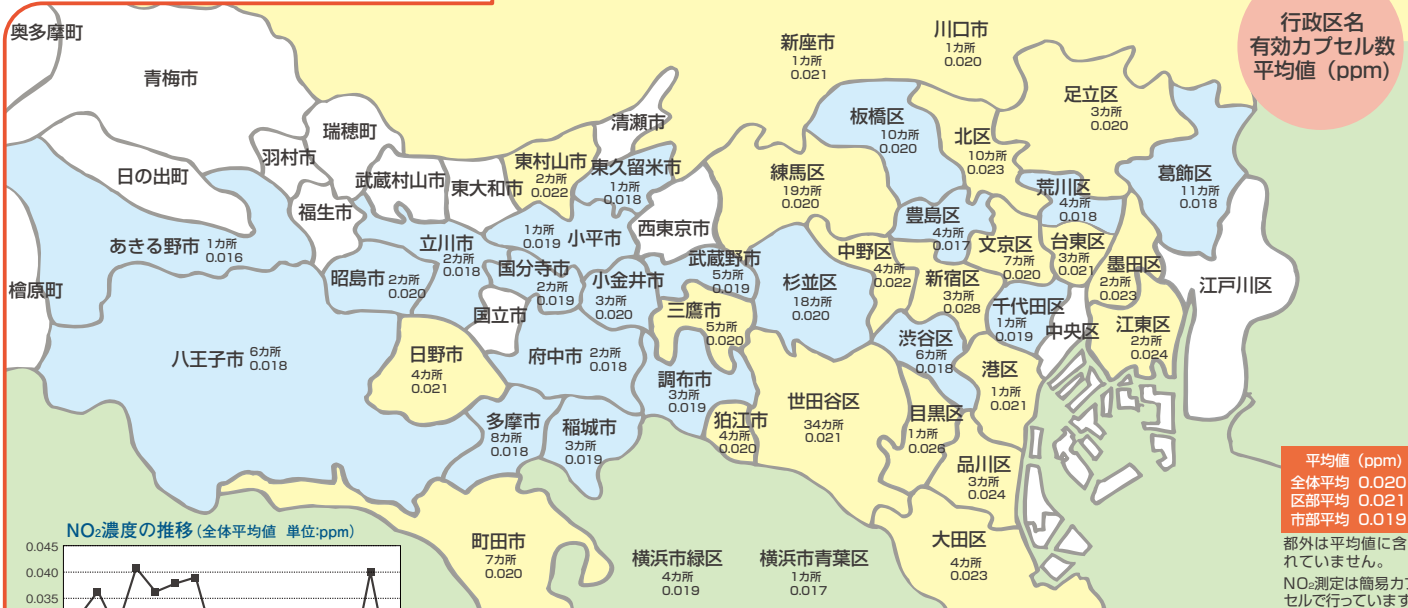
2014年6月の測定結果

今回測定したNO₂(二酸化窒素)の濃度は、2006年～2014年で最も低い濃度となりました。都内の主な大気汚染常設監視測定局が測定したNO₂平均濃度は、道路沿いが0.022ppm、住宅地は0.012ppmでした。

Table with 4 columns: 一斉測定日, 当日の天気, 測定規模, 昨年(2013年6月)との比較. Includes data for 2014 and 2013 measurements.

※環境省が定めたNO₂の基準値は「0.04～0.06ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

行政区名 有効カプセル数 平均値 (ppm)



東都生協は、NO₂測定結果を「大気汚染測定運動東京連絡会」に提供しています。この連絡会では生協のほか、さまざまな団体から集めた測定結果をもとに、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。

食の安全お役立ち情報 おしえて! 新谷さん



「アニサキス(寄生虫)とは」

「寄生虫」というと、農産物を中心に媒介する「回虫」感染の印象が強いと思いますが、農法の近代化や衛生改善により今ではほぼ克服されています。最近話題の「アニサキス」は水産物、主にサバ、アジ、イカ、ワシ、サンマなどの魚介類の内臓に寄生します。さらに「アニサキス」の幼虫は、鮮度が落ちると内臓から筋肉に移動します。

●食中毒の症状と実態

「アニサキス」が寄生する魚介類を鮮度が落ちた状態で生食したり、加熱不十分で食すると、生きた状態で「アニサキス」を体内に取り込む恐れがあります。通常、「アニサキス」の幼虫は人の体内では成虫になれず排泄されますが、まれに胃や腸壁に侵入し、粘膜細胞を痛めつけるため、取り込んだ後2～8時間程度で激しい腹痛を生じることがあります(吐き気、嘔吐、じんましんなどを伴う場合もあります)。これが「アニサキス」による食中毒「アニサキス症」です。激しい症状が生じた場合は、速やかに専門医を受診しましょう。「アニサキス」による食中毒は、特に刺身を食する機会が増える9～10月に発生件数が多くなっています。

●「アニサキス」による食中毒予防のポイント

・鮮魚を丸物で購入する場合、新鮮なものを選び速やかに内臓を取り除く。刺身用も内臓を生で食べない。
・「アニサキス」の幼虫は60度加熱後、数秒で死滅するため、鮮魚購入後は十分加熱調理する。
・冷凍魚を利用する。マイナス20度で24時間以上冷凍すると死滅する。

東都生協の水産物は「冷凍」商品での供給が主力です。「刺身用」でも「アニサキス」による食中毒の危険性はありません。まれに調理後に発見されることがありますが、死滅しているため問題ありません。なお、一部取り扱いをしている鮮魚類は、先述のポイントを踏まえて正しく調理しましょう。対応を理解し適切な処置をすることで、ご家庭でも多くのリスクは回避できます。あまり考えすぎないで秋の味を楽しみましょう。

※魚介類に寄生するアニサキスの幼虫は、体長約2cm～3cm。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉



あ り が と う

大雪被害支援募金 10,555,269円が集まりました!

組合員の皆さん、大雪被害の産地支援募金へのご協力ありがとうございました。
2月8日の雪が残る中、14日・15日に降った大雪により、関東甲信の産地は大きな被害を受けました。産地の復興に向けた取り組みと東都生協の支援をお伝えします。



商品の欠品や
運配、企画変更
など、迷惑を
お掛けしました。

2月

(農)埼玉産直センター などに大きな被害

ハウス栽培 34万5,000㎡のうち、倒壊面積は60%以上に及びました。最盛期を迎える野菜やいちご、組合員が待ちわびる「登録百年トマト」などが、ハウスと一緒につぶされてしまいました。再建費用は20~35億円ともいわれ、その上出荷ができないために6億円以上の減収が予想されました。

「百年トマト」生産者・高柳仁さんのハウス



倒壊したプロックリー施設(4月出荷予定でした)

2月16日の早朝までは持ちこたえていたハウスが、午前8時過ぎには雪の重さで倒壊。中には手付かずのトマトの苗が残ったままでした…。現在、栽培施設・面積を取り戻すよう準備しています。今季はお届けできませんでしたが、来年の百年トマト復活に向けて頑張ります。



4月

被害産地へ職員が応援に行きました

産直産地の復興に少しでも役立つと、関東甲信の産地に東都生協の職員が駆け付けました。

4月24日~26日は延べ12人の職員が、(農)埼玉産直センターで倒壊したビニールハウス撤去作業を手伝いました。押しつぶされたビニールハウスの無残な姿と数の多さに、被害の大きさをあらためて実感。ゆがんだ骨組みからビニールを剥ぎ取り分解していく作業は、とても重労働で作業はなかなかかどりませんでしたが、1日も早い復興を願い、懸命に作業しました。



6月 支援募金を贈呈

支援募金 10,555,269円(うち東京南部生協 529,800円)は、特に被害が大きい(農)埼玉産直センター・(有)山梨フルーツラインをはじめ、やさと農業協同組合・(農)茨城県西産直センター・(農)埼玉西部産直グループ・(農)佐久産直センター・JAあがつま北軽井沢産直の会など23産地に割り振り、6月20日までに贈呈しました。

いま

私にできること…

2月の大雪は産直産地に大きな被害をもたらし、半年以上たつ今も復興はまだ途上。(農)埼玉産直センターでは、年度内に再建できるのは8割程度の見通しです。でも代表理事の木村友一さんは「私たちの原点は『物を作ってこそ』の生産者魂。この未曾有の危機を必ず乗り切る」と話します。春の露地野菜の小松菜・水菜などは、生産者の皆さんの頑張りで順調に育ち、少しずつ出荷できました。産地交流訪問はお休みしていますが、11月の収穫祭は開催予定。少しずつ組合員との交流も進める予定です。一方、(有)山梨フルーツラインでは雪害を受けて傷ついた樹や棚、倒壊したハウスは手付かずのままの状態です。生産者の高齢化やハウス再建に必要な労力は大きな問題で、果樹栽培をやめる生産者が増えることが予想されています。

これからも産地の再興を見守り、交流企画には積極的に参加して、組合員だからこそできる応援を続けていきましょう。



(農)埼玉産直センター木村友一代
表理事に東都生協・庭野吉也理事
長から募金目録を贈呈



(有)山梨フルーツライン手塚建(たつる)社長へ
東都生協・風間与司治専務理事から募金目録を贈呈

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第389号 2014年10月10日発行

発行人/庭野吉也 編集責任/東都生協だより編集委員会

ホームページアドレス <http://www.tohto-coop.or.jp>

今月の
表紙

ホッカホカの甘〜いさつまいもをハフハフ言いながら食べると、心も体も温まりますよね。品種もネットリ系やホクホク系などたくさんありますので、いろいろ食べて試してみるのもおすすめです。あなたの「マイ・ベスト・さつまいも」、ぜひ見つけてみては?

東都生活協同組合

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 TEL 03(5374)4750(代)

お問い合わせ 組織運営部

☎ 03(5374)4756

月曜~金曜: 午前9時~午後4時

E-mail: kumikatsu@tohto.coop