

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2011  
No.356

CO-OP  
東都生協だより

# 4

特集

「食の未来づくり  
フェスタ」開催!!

今月の  
おすすめ

「八千代牛乳」  
モ〜1本!

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協



おいしい

たのしい

大満足!

2011年 2月12日(土)

# 「食の未来づくりフェスタ」開催!!

「ソーラン節」の歌と踊りとともに、にぎやかにはじまったフェスタの会場内は、当日の雨を吹き飛ばすかのように活気と熱気で充実!  
参加者約3,800人(うち非組合員1,000人弱)が、押し合いへし合いしながら会場内を所狭しと動き回りました。参加者みんなが「安全・安心」を実感、「おいしい」を満喫、「なるほど」と納得のワクワク・ドキドキの連続。まさに、食を未来へとつなぐ「元気のパワー」が湧いた1日でした。

ステージで何か始まるよ!

ステージ上では、「尾前シェフのクッキングショー」「まぐろの解体ショー」「ワイン銘柄当て・みかんマエストロ」「塩谷シェフのクッキングショー」「大抽選会」が次々と行われました。



見事で豪快な包丁さばき。みるみる「見慣れたまぐろ」に変身!

新鮮さ、安さ、熱意にひかれて、ついつい買っちゃう!



産地・メーカーとおしゃべりしながらの買い物は楽しい!



このワインは? 試飲しているうちに?? とにかく全部おいしい!!



みかんの皮を長く長くむいて...



「食の未来づくり」に関連するパネル展示(川柳など)、わら細工工房、柑橘類食べ比べ、ゲームなどいろいろな企画が。



フェスタ当日、投票で選ばれた5作品を発表。うまい!

フェスタ de トークものでいそいそ!

真剣な組合員と、もっと真剣な生産者・メーカーの方々とが短い時間にもかかわらず、じっくりと意見交換をしました。

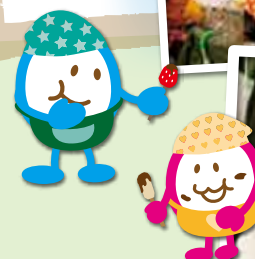
お互いを「知る」ところから「食の未来づくり」ははじまります。



若手生産者と若手生協職員が、食の未来を熱く語り合いました。

キッズクッキングに急がないと!

子どももおとなもおいしく食べて知識習得。料理講習会、キッズクッキング、食育関連の展示など、盛りだくさんの食育コーナー!



途中、食べちゃいたいのをグッとがまん。クッキングに熱中だ!

入口

開場10分前に100人を超える人が並び、開場時間を10分早めました!

どこから行く!?  
見る? 買う? 食べる? 参加する?



## 熱い熱い フェスタ de トーク



支部・ブロックや商品委員会などが生産者と、ミニ交流会を持ちました。商品委員会と交流をした(農)船橋農産物供給センター(千葉)は自慢のほうれん草各種、保内生産者グループ(愛媛)はかんきつ生産の極意、(株)ナガノトマトは信州産トマト100%のジュースのアピール、JA中野市(長野)は各種きのこの効能や保存法、(農)山形おきたま産直センターは雪の多い産地ならではの雪みず田んぼで作る有機米で、参加者の注目を浴びました。



「雪みずたんぼ米を安全・安心なので食べてみたい」

「きのこの保存法」や「トマトケチャップの栄養素」が「分かった」

参加者からの感想

「(保内のかんきつ生産に対し)ヒヨ鳥の対策や天候への対応など、生産に工夫がある」

生産者メーカーの声

「消費者の方の顔を見ながらの交流は貴重な体験。今後も皆さんの顔を思い出しながら作業します」

「ぜひ私たちの田んぼにお越しいただきたい」

「生産物を知ってもらえ良かった」

## 「きずな」を感じた「販売・展示エリア」

開場と同時に展示・販売エリアにはたくさんの人、人、人。採れたての野菜や果物、ギョーザやウインナー、ヨーグルトなど、「自信を持ってお勧めします」という商品が並び、試食やサンプルの配布、展示は大好評。また、特別価格のおなじみ商品もあり、会場内は大きな買い物袋を提げた人たちの熱気であふれかえっていました。早々に完売になる店も続出し、「産地訪問ではお世話になりました」「また来てください」と、生産者とのうれしい再会や楽しい会話も飛び交いました。

産直の東都生協ここにあり。みんなが東都生協の産直産地が好き！東都生協の取引メーカーが好き！固いきずなを強く感じられるコーナーでした。

美勢商事(株)では、4等分の大きな試食用豚まんがすぐに空っぽ。「6等分にしませんか?」と言うと、担当の人が「いいの、いいの、今日はお祭り!」と威勢よく大盤振る舞い。後で「完売しました」と言う美勢商事(株)の担当者の笑顔を見て、心も体もぽっかぽか。



## 普段はできない、展示・体感コーナー



JA秋田おばこのわら細工職人さんの指導でわらぞうりを作りました。



野菜の花&葉っぱ当てクイズにみんな四苦八苦。「生産者も分からないくらい難しい!」と担当職員が自慢げ…。



各地域、数種類のかんきつを並べておいしさ比べもありました。

会場の入り口近くには、「宮崎県・綾町農協へ向けた新燃岳噴火災害支援募金箱と応援メッセージ」が置かれ、町中や野菜に降った火山灰を展示。



「クイズラリーに挑戦!」では、会場の6カ所にある〇×クイズに答え、体感コーナーを2カ所回ってハンコをもらおうと、チョコレートと交換!



## おいしさを堪能しながら知識の習得、「食育コーナー」



### 魚つきの森(※) 枝幸料理講習会

今年も北海道北端からやってきた「浜のお母ちゃん隊」枝幸漁協女性部が、「ほたて味噌和えオリブオイル仕立て」「秋鮭の三平汁」「鮭の親子寿司」の3品を3分クッキング風に披露。特に「ほたて」が大好評。お酒にも合いそうな…見ているだけで元グツクン!「海づくりに育まれる豊かな食を体感しました。」  
また、枝幸漁協の佐々木宏さんと講師の天野美奈子さんの掛け合いも絶妙で、東都生協が毎年春・秋に企画する産地交流訪問へ、すくなくても参加したくなるほどでした。

「秋鮭の三平汁」に使われた立派な昆布は、「お母ちゃんこと、枝幸漁協の川村恵子さんが浜で取った昆布。ほたては、川村さんの息子が捕ったものだそうです。」



### 魚つきの森 三陸表浜料理講習会

宮城県漁協・三陸表浜支所からは女性部を含め6人が、「かきご飯、めかぶサラダ、かき汁」の3品をクッキング。大きなかきは軟らかいと人気。ヘルシー食材のめかぶは3カ月で2メートルも伸び、茎を含めて捨てる部分がなく、ネバネバ感はあるが野菜にも合うとのこと。また、年間7,000トン排出のかき殻は、県内の処理業者に委託し消石灰に生まれ変わります。阿部恵一支所長からは、「毎日300人弱の人がかきの殻をむき、うにやあわび漁も盛ん。若い後継者が多い」とのお話も。きれいな海を守るために、いかに植林が大事か、一緒に考えました。

※2011年3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」により、産地は甚大な被害を受けられました。心からお見舞い申し上げます。



参加者には、きれいに色づけした、かきの養殖かごについた小さなほたての貝殻と海藻押し花のしおりをプレゼント。



### 食育コーナー (子ども向け)



生協の通信型食育プログラム「たべる\*たいせつキッズクラブ」体験コーナーでは、「ぬりえや」「すくろく」などが子どもたちに大人気。2011年度「たべる\*たいせつキッズクラブ」に、人会手続きを済ませた親子連れもいました。

チョコバナナ・チョコいちご  
づくりでは、チョコがかたまる間にバナナやいちごのクイズをし、(農)埼玉産直センターのいちご生産者から栽培や栄養のお話を聞き、まずはそのままのいちごからパクッ。また、「朝ごはんの大切さ」食べたものが体の基になる「おやつにはバナナやいちごなど果物がお勧め」など、子どもたちと親に「たべる\*たいせつ」をアピールしました。



※「魚つきの森」植樹協議会…東都生協と生産者団体が協定を結び、植樹活動などとおして地球環境と生命の源である川と海を守り、漁場・資源管理型漁業によって生産される水産物を利用し、豊かな食生活を推進していくことを目的に活動しています。



# 今月のおすすめ



## ハ千代牛乳

健康な牛を育て、安全・安心な牛乳づくりにかける生産者の思い、ハ千代牛乳のおいしさの秘密をご紹介します。



# モ〜体!

### 素材のウンチク

#### 9 牛乳

**カルシウム吸収のいい牛乳**  
日本人に不足しがちなカルシウムを手軽に摂取できる牛乳。ほかにもカルシウムを多く含む食品に魚類・青菜類がありますが、その吸収率は魚33%、野菜19%に対して牛乳は40%と抜群。これは牛乳中の乳糖たんぱく質・リンがそれぞれカルシウムの吸収に協力するからです。骨や歯をつくる原料になるリンとカルシウムが牛乳には特にバランスよく含まれているのです。

#### あなたは大丈夫?

牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人は、乳糖を分解する酵素・ラクターゼが少ないか、分泌されない「乳糖不耐症」かも。ラクターゼが少ないと、乳糖が腸内にたまって水分を増やして下痢を引き起こしたり、さまざまな菌が乳糖を発酵させてガスを出し、これが腸を刺激することで腹痛につながったりするのです。牛乳を温めたり、一口ずつ、かむように飲んで慣らしていくと、改善されることもあるそうです。料理で加熱して利用すると、症状が出ないとも言われています。

参考：(社)日本酪農乳業協会HPほか

## 第一線で活躍する2人のシェフも「食の未来づくりフェスタ」に参加!

### 塩谷茂樹シェフによるクッキングショー

#### バレンタインにもピッタリ「ショコラモルラー・フロランタン」

ステージ上では塩谷シェフの楽しいトークとお菓子づくり。「よく分量が1g違うとおいしいお菓子はできないと言われるけれど、僕は気にしていないよ。(生クリームをボウルに空けて)ほら、容器に残ってる。これで1~2ccの違いはある」と会場を沸かせていました。



### 尾前武シェフによるクッキングショー

#### 東都生協の素材を使った、「ひじきとほたての混ぜご飯・かにみそを使ったバーニャカウダ・寒ふりと野菜のせいり蒸し」

ステージ上では、司会者の質問に答えながら終始にこやかな尾前シェフ。試食をした参加者からは「モチモチご飯に甘味が絡まっておいしい」「野菜が濃厚」「(バーニャカウダの)盛り付けがおしゃれ」「ぶりにうまみが残っていておいしい」などの感想がありました。



### 「文化祭のようで、楽しく、僕の学生のころを思い出しました」

普段から、専門学校や小学校でオープンな講習会を食育として行っているため、こういうイベントは慣れています。とはいえ、今回は使える機材に限りがあり大変でしたが(笑)、会場の皆さんが熱心に聞いてくださったので、とても良かったです。

これからは、素材を宣伝するよりも男の子、女の子関係なく、子どもたちに小さいうちから素材を知ったり、火を使わせたりという経験をさせることが大事です。僕が行っているキッズキッチンに来る子ども、最初は何もできませんでしたが何度も経験することでどんどん成長しています。そして、食べることに興味を持つようになることも大切です。同時に、食べることも大変さや食料がないとどれほど苦労を伴うか、という事実を伝えることも必要です。何よりも重要なことは、自分で何かを作れるようになること、それをお母さんが子どもたちに伝えることですね。



塩谷茂樹シェフ

16歳で、洋菓子店・尾山台「オーボンヴェータン」河田勝彦氏に師事し、渡仏。帰国後、駒沢のフレンチ「ラ・プリムール」、恵比寿「エ・パタティ・エ・パタタ」のシェフを経て一度引退、食の専門学校レコールバンタン製菓講師となる。2004年11月「アレグレス 広尾」を、2006年目黒区駒場に焼き菓子工房「アレグレス ピアンキエート」をオープン。ソムリエ、二級建築士、フードコーディネーター、ふく調理師免許も持つ。

### 「子どもたちの笑顔がたくさん、まさに触れ合いの場(フェスタ)でした」

私自身、食育として地産地消給食をしているので、「食の未来づくり」というテーマの中で、自分も「何かできる」と思い参加をお引き受けしました。メニューは、東都生協さんの商品案内から米や野菜の素材が良いと分かったので、素材と季節感を生かして考案。ひじきは、今回は年詰を使って「時短」を優先。バーニャカウダでは生の野菜を味あってもらい、せいり蒸しでは加熱しておいしくなる野菜を選んで季節のぶりを合ませました。

食の未来づくりをしていく上でこれから大切なのは、今まで受け継いできたものを自分たちが壊さずに継承していくこと。作物を作ることは自然をコントロールすることではなく、自然に任せることです。便利さばかりを追求するのではなく、実際の体験を継承していく。何よりも食育は一緒に作り、できるまでの時間を逆算していかないと繊細な仕事であるかを知る。そんなところに真の食の安全があるんだと思います。



尾前武シェフ

都内のレストランでエグゼクティブシェフを歴任後、世界各国に顧客を持つ森本正治氏に師事、料理の鉄人の米版「Iron Chef America」でアシスタントとして何度も渡米。2005年には森本氏とワイズテーブルコーポレーションがコラボレーションした「restaurant morimoto XEX」の料理長に就任し、2008年と2009年、ミシュランの一つ星に導き、2009年に「restaurant omae XEX」に店名変更。

## ワクワク・ドキドキみんなで体感! 食の未来づくり!!

「食の未来づくりフェスタ」は、「生産者と組合員と職員との交流集会」と「さんすぎフェスタ」をあわせた新企画!! 自慢の商品や取り組みを紹介し、「食の未来づくり運動」を内外に大きくアピールしました。当日はたくさんの参加者を得て、会場のあちらこちらでみんな「ワクワク、ドキドキ」しながら、東都生協ならではの「おいしさ」「安全・安心」を楽しくおしゃべりしながら体感しました。

生産者は「これが交流だ!」と感じ、出展した委員会メンバーからは「準備は大変だったけど、やってよかった」、参加者からは「楽しかった」と、とても好評でした。おいしく、安全・安心なものを「食べ続ける」、そして生産者がこだわりを持って「作り続ける」ことが「食の未来づくり」へつながります。これを機に、「食の未来づくり運動」をみんなで考え、伝えていきましょう!





## アテンション・プリーズ!!

あなたがよく作る牛乳を使ったメニューは何でしょう?  
p.13のクイズの答えに添えてお送りください。  
給食や牧場で飲んだ牛乳など、思い出のエピソードも教えてね。

## 今月のおすすめ

# おいしさ本物! 八千代牛乳

「牛乳」は、本来子牛が飲むもの。私たちは、それをおすそ分けしてもらっているというわけ。子牛も大好きな搾りたての「生乳」は、さっぱりしていて自然の甘さがあり、牛乳臭さありません。八千代牛乳は、この「生乳」のおいしさをそのままお届けしています。

## 八千代牛乳とは

八千代牛乳は、千葉北部酪農農協の生産者たちが作っています。東都生協設立の前身である「天然牛乳を安く飲む会」(1967年発足)から飲み継がれ、東都生協の歴史とともに歩んできた牛乳です。



## もっと味わって、八千代牛乳

### こんな飲み方いかが?

**+**  
コーヒー

定番のカフェ・オ・レですが、牛乳を温めて泡立て器でホイップするひと手間を加えると、「カフェ・ラテ」に。

**+**  
トマトジュース

1対1で混ぜれば、見た目はまるでいちごミルク! 不思議においしい新しい味です。

**+**  
東都たまごプリン

ミキサーで30秒ほど混ぜましょう。カラメルミルクケーキの出来上がり。\*国産セレクト100レシビより

### この甘さ、感じてください

生乳に近い甘み、サラリとした舌触りと甘さが特徴。その甘さを一番感じるのは冷蔵庫から出した直後より、少し高い温度です。人肌に温めて飲んでみて! 本来の甘みと風味が味わえます。



### 組合員からのコメント

低脂肪なのに味が良く牛乳らしいおいしさ  
とてもおいしくて親子で大好き!  
牛乳嫌いだった娘がグビグビと一気飲み!  
甘みがありとても濃厚、ほかの牛乳は飲めない!



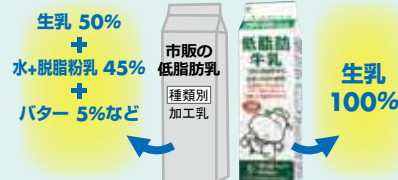
### どの牛乳も生乳の良さにこだわっています

#### 濃厚な味、ノンホモ牛乳

ノンホモとは、乳脂肪分の均質化処理を行っていないという意味。搾った生乳は、しばらくすると乳脂肪分が上に浮いてクリーム層ができます。生乳をHTST殺菌処理だけをした「八千代ノンホモびん牛乳」もクリームが浮上してきますので、振って飲みましょう。また、浮上したクリームはすくって生クリームとしても使え、残りの牛乳は低脂肪乳になります。

#### もちろん低脂肪牛乳もHTST殺菌!

生乳を円心分離し、乳脂肪分のみを除いた低脂肪乳(脂肪分1%)は、牛乳本来の風味そのまま、カロリーは牛乳の30%オフ! 生乳100%でHTST(75℃15秒)殺菌した低脂肪牛乳は、市販では見かけない貴重な牛乳です。



### 生乳のおいしさがいきているのはHTST殺菌法だから

#### 高温短時間殺菌 (HTST: High Temperature Short Time) 法

八千代牛乳は、75℃15秒のHTST法で殺菌。薄いステンレス製のプレートに牛乳を流し、隣を流れるお湯の熱で加熱する方法です。たんぱく質やビタミンなどの熱変性が少ない優れた殺菌法で、欧米ではこれが主流。有害な菌だけを死滅させる最低の温度&最短の時間で加熱し、生乳の特性をいかにします。生乳の良しあしがはつきり出るので、良質な原料があってこそ実現する殺菌法です。

#### 低温長時間殺菌 (LTLT: Low Temperature Long Time) 法

殺菌温度は62℃~65℃、殺菌時間は30分が一般的。

#### 超高温短時間殺菌 (UHT: Ultra High Temperature) 法

120℃~130℃で2~3秒加熱殺菌。市販されている牛乳の90%以上がこの方法です。滅菌とっていいほど、細菌・微生物を死滅させます。



## 米粉のブランマンジェ

お口でとろけるやさしい甘さ♡

【材料(プリン型(ガラスの容器でもよい)6~8個分)】

米粉	40g
グラニュー糖	70g
塩	一つまみ
牛乳	600cc
バニラエッセンス	少々

### 【作り方】

1. 牛乳を100ccと500ccに分け、500ccを人肌に温める。
2. 鍋に米粉、グラニュー糖、塩を入れて混ぜ、冷たい牛乳100ccを加えてよく混ぜ、温めた牛乳を少しずつ加える。
3. 鍋を中火にかけ、鍋底が焦げないように混ぜながら加熱する。
4. 全体がプツプツと煮立ってきたら、焦げないように、練るように混ぜる。バニラエッセンスを加えとろっとしたら、手早くプリン型やガラスの容器に。
5. 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。 ※ガラスの容器だと、型から抜く手間が省けます。

## もう1つおすすめ

### 米粉



2008年新登場した「米粉」は(農)房総食料センター(千葉)栽培の「千葉ひとめぼれ」(千葉ふさおとめ)で作られます。米粉の粉といえは「上新粉」や「白玉粉」など、昔から和菓子などで使われてきましたが、製粉技術の向上により、より細かい粒子の米粉が誕生し、小麦粉の代わりとして注目されるようになりました。冷たくても温かくても水分に溶けやすい「米粉」は、グルテンがないためダマになりにくく、あんのとろみ付けも簡単です。ケーキはしっとり、ピザ生地にも使うとモチモチに仕上がります。ぜひお試しください。

※上新粉: うるち米を生のまま粉砕して粉にした新粉で、目が細かく上等なもの。白玉粉: もち米を水に漬け、水切り後に加水して石臼でひき、出てきた乳液を脱水・乾燥させたもの。

お菓子づくりや、とろみ付けに最適!

牛乳パックのリサイクル  
商品案内で見かける「東都もーティー」は、回収した牛乳パックなどの再生品。購入すると5円相当が千葉北部酪農協の生産者への支援になり、2011年1月末までに48万6千245円の支援額になりました。東都生協の組合員の産地を応援する心と環境への意識の高さがうかがえます。

牛の飼料も安全・安心に  
こだわっています



鮮度が良いのは  
お隣の千葉県から届くから

おいしい牛乳づくりには、鮮度が大変重要です。各農場では、モータータールなどを使用して搾乳、高品質な生乳を毎日生産しています。八千代牛乳は、千葉県下36の農場からこの生乳を集乳し、すぐに工場へ。  
集めた生乳は、当日5:2泊(びん牛乳は当日まで)に工場へ加工、製造2日後(早朝牛乳では翌日)には組合員に届けます。東京のお隣千葉県から鮮度の良いまま輸送でき、輸送燃料も軽減できる八千代牛乳は、フードマイレージの視点からも優れています。  
※東都生協が組合員から集めて、酪農家に寄贈するタール。これにていねいに牛のお乳をふいてきれいにしてから搾乳します。

## 八千代牛乳 豆知識





### 今年のお味噌のできばえは？

荒川支部運営委員会主催の「手づくり味噌講習会」が、1月27日、荒木田ふれあい館で開催されました。指導は支部運営委員長の野島美幸さんですが、10人の参加者のうち多くがリピーターで、調理室に入ってくると各自でお味噌づくりを開始。作業の合間には昨年のできばえの話などに花が咲き、和やかな雰囲気です。

今年で6年目になる講習会、「毎年参加したいという声にお応えして、毎年続けるつもり」という支部運営委員長の力強い言葉が印象的でした。

味噌づくりは、こうじに塩を入れ、蒸してミンチ状になった大豆を混ぜ、種水を加えて30分ほどひたすらこねる…という力のいる作業。黙々とこねる姿から、おいしい味噌を作りたいという皆さんの熱意が伝わってきました。今年のお味噌もきっとおいしくできるとでしょう。



### 自然な仕上がりに大満足！

白髪が気になるブロック委員が「髪に優しい「ヘナ」を試してみたい」と言ったのがきっかけとなり、青井ブロックでは2月16日ナチュラルヘアケア&スキンケアの体験学習会を開きました。

講師の(株)ナイアード・小椋直子さんからヘナの説明を伺い、実際に組合員が髪を染めています。頭がヘナの緑一色になったところで1時間なじませます。その間、石けんや他商品の紹介・テイastingがあり、使うたびに「わ～、すべすべ」「自然のにおい」と会場は大いに盛り上がりました。最後に髪にヘナを流すと、見る見る髪の色が変化して、柔らかく自然な色に…。「すてき～！」「私もやってみたい」とみんなびっくり、大満足！ 気になっていたけどちょっと不安だったヘナを実際に体験して、一気にファンになったようでした。



### 福祉の現状を知る交流会

1月21日、杉並公会堂グランサロンで、きょうされん8つの作業所の28人と東都生協組合員51人が参加し、「きょうされんと東都生協との交流会」が開かれました。

きょうされん東京支部からの「福祉の現状を皆さんに知ってほしい」というあいさつのあと、各作業所の作業の様子などがスライドを用いていきいきと映し出されました。

作業所ごとのテーブルに分かれての交流では、エプロンやバッグ、おいしい手づくりの焼き菓子、手芸品など自慢の品々がアピールされました。作り手の心の温かさが感じられる商品に、みんなお財布のひもも緩みがち…。このほか東都人材バンクの講師谷口京子さんの指導による太極拳や、じゃけん大会などもあり、会場は終始和やかな雰囲気に包まれていました。

最後に中村紀子副理事長が「これをきっかけに地域の作業所に目を向け、作業所が私たちの社会にあることの意義を考えてほしい」と結びました。交流を通して福祉政策の現状を知り、くらしやすい社会になるよう私たち一人ひとりが声を上げる大切さを実感。寒い日でしたが、参加したすべての人たちが体も心もボカボカと優しい気持ちになれた1日でした。



### 商品開発活動グループの活動の成果、いよいよ登場！



2010年度、組合員参加型の商品開発活動グループは、「魚・貝・えび」などのフライパン調理品チーム、「国産小麦の加工品チーム」「国産大豆の加工品チーム」の3つ。新しい東都生協オリジナル商品の開発に向けて、おしゃべり会を開くなど、1年間活動しました。



メンバーは「何度も試食を繰り返して満足いくものができた」「国産の原料、野菜、調味料にこだわりの商品に完成させる過程をメーカーの方と話し合えて良かった」「組合員の意見が反映された商品づくりは東都生協ならでは。大変貴重な体験ができた」とそれぞれ1年の成果を振り返りました。

組合員のアンケート結果も反映した「魚介類(ほたて・いか)とプロッコリーの塩炒め」「サラの薫るバジルトマト」「手ごねこーんながんも」が、これから商品案内に登場します。お楽しみに!!

「手ごねこーんながんも」

「魚介類(ほたて・いか)とプロッコリーの塩炒め」



### おしゃべり商品交流会をご存じですか？

組合員が産地・メーカーから説明を聞き、試食して商品の良さを知る企画「おしゃべり商品交流会」。昨年は10～11月に63会場で開催しました。

●赤羽ブロックは、千倉水産加工販売(株)(魚類商品)・株東京コールドチェーン(米粉商品)を迎えて「東都生協を知ろう！」を開催。食べたことのない商品を試せて良かった「米粉ロールケーキの価格は、作業工程へのこだわりを聞いて納得！など、メーカーとじっくり話が出来たことを喜ぶ参加者の声が寄せられました。

●永福ブロックは、林兼産業(株)(産直肉)と「クッキング交流会」開催。試食会は、「鶏肉はパサパサ感がなくとてもおいしい」「黒豚生ハンバーグのピーマン詰め、良いアイデアですね！」と大好評でした。

永福ブロック・おすすめ商品	赤羽ブロック・おすすめ商品
 豚肉と違ってさっぱりしています。 長州どりチャーシュー	 柚子の味と香りがお茶に合います！ 米粉のカステラ(柚子)
 冷めてもおいしく、お弁当のおかずにも便利。 霧島黒豚モモ一口味噌漬	 春巻きの皮で包んであるから、魚が苦手でも大丈夫。 フライパンでできるさんまとチーズのかりかり包み

- その他会場の「参加者の声」
- 【JAやさと】「鶏肉などは値段を優先して選んでいましたが、やはり良いものを食べたいと思いました」
- 【(株)井ヶ谷竹内】「黒酢で作った味付け糸もずくは、健康に良いし食感がとてもおいしかった！」
- 【(農)大矢野有機農産物供給センター】「みかんは農薬・化学肥料50%減の特別栽培。見栄えはイマイチでもおいしさ抜群!!」
- 【北海道漁連】「本当に良品を東都生協に提供していることがわかった」
- 【きんまる星醤油(株)】「国産丸大豆しょうゆに対する安心感が強まりました！」

### 商品ワンポイントアドバイス

食品に入っているカラギナン(増粘多糖類)の安全性は？

カラギナンは海藻類から抽出する多糖類。増粘効果がある食品添加物として、ゼリー、プリン、アイスクリーム、焼肉のタレ、ドレッシングなどに使用されています。



カラギナンには、食品添加物として使用できる「精製カラギナン」と医薬品として使用する「分解カラギナン(ポリギナン)」があり、「精製カラギナン」の安全性については「問題ない」と判断され世界中で食品に使用されています。国際的な安全性評価機関「FAO/WHO合同食品添加物専門家委員会(JECFA)」でも、1日許容摂取量(ADI)を特定せず「毒性リスクは事実上ゼロ」と見なすとしています。

一時期、安全性が問われた「分解カラギナン(ポリギナン)」は、医薬品分野で酵素の阻害剤という特殊な用途のみで利用され、食品用途では利用されていません。

〈商品政策検討委員会より〉

### 知っておきたい! 用語解説

商品開発活動グループ  
公募で募った組合員がおしゃべりや試食をしながら、商品づくりに参加する取り組みです。2010年度は本ページ記載の3チームが開発を進めました。





「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！



**Q** 12月4回企画の「無無ほづれん草」無無小松菜は虫食いがなく、大きく立派でした。家庭菜園ではどうですか？

**A** まず、10月から冬にかけては気温が低く、害虫や病気の発生が少なくなることが挙げられます。また、生産者は長年の経験を活かして土づくりや、施肥設計、虫害対策まで、安全・安心な野菜を育てる努力を続けています。虫害対策としては、種まきと同時に寒冷紗などで呼ばれる薄いガーゼのような被覆資材をかけてしまいます。暖かくなっても虫が入ってこられないのです。今後はこちらに貢献できる商品をお届けできるように努力していきます。



**Q** ほかの米は新米だったのに、12月4回企画「もち米」は新米ではありませんでした。新米で企画していただけますか？

**A** 東都生協では、優れた農産物を安定的に供給するために、各産地とあらかじめ年間取引量を決めています。昨年は予定よりももち米の利用が伸びず、新米への切り替えが遅くなりましたが、「秋田キヌノハダ」「福島コガネモチ」「福島メモノチ」「千葉ツキミモチ」の4品目のうち、指摘の「秋田キヌノハダ」以外はすでに2010年産米になっていきます。なお、1月3回の「福島ヒメノモチ」は商品案内には「2009年産」と掲載しましたが、実際のお届けは2010年産となっております。

**Q** 12月2回企画「信州無袋りんご」蜜入りぶじは、3玉とも蜜が入っておいしく、甘味もありませんでした。

**A** ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。ぶじは11月中旬ごろに適熟を迎え、ほとんどの果実で蜜が入ることから、毎年この時期を選んで企画しています。昨年は6月下旬以降、猛暑日が続き、りんごの果肉熟度は進むものの、色づきが遅れていました。9月中旬には生育の遅れが見られたため、通常11月4日に行う「信州無袋りんご」蜜入りぶじ企画を12月2日に遅らせることで実施が可能と判断しました。産直産地では、色抜け（緑色から黄色へ変色）や果実重量などを細かくチェックし、選果・選別を強化して出荷しましたが、平年に比べて外観上判断できないものが多く、基準を満たす商品をお届けできない結果となっております。今後天候による影響は出やすくなると思いますが、生育状況を的確に判断し、選別・選果の徹底と併せ、おいしい果物をお届けできるように努力します。



**Q** セット商品ではなく、ノンカップ麺カレーうどんだけの企画をお願いします。

**A** ご要望の「カレーうどん」単品について、企画サイクルは未定ですが、「ノンカップ麺和風カレーうどん86・88×4」は、次回4月中旬以降に企画する予定です。

**Q** 「ぶっくらチョコ」フレッド1個「アップルパイ1個」など100円企画のパンは、供給のポリ袋に入っていないです。ドライ箱は食品を入れるには不衛生です。食パンなどのように袋に入れて供給していただけますか？

**A** 通常の賞味期限の短いパンは、物流事情により大きな袋にまとめ入れてお届けしています。個装してある「アップルパイ」や「ぶっくらチョコ」フレッドは、賞味期限が35日程度の「ロングライフパン」で常温商品です。通常のパンとは納品区分やセット区分を分けて管理していますので、ご理解ください。これらのパンは1袋規格で市販もされています。さらに袋に入れないでも衛生面で問題はありませぬので安心ください。

**Q** 野菜なら野菜で番号順に並べると、商品案内がもっと分かりやすくなります。商品番号も毎週変わって不便です。また、OCR注文書にも意見欄を設けてください。

**A** OCR注文書での商品番号の並び順は通常、果物、野菜、米、水産品、畜産品、乳製品…と、種別に商品案内掲載ページ順で並んでいます。特に12月5回は、ご利用の多い正月商品が中心となるため通常と並びが異なり、見にくかったのではないかと推測します。商品番号は、企画商品が毎週異なるため、同一番号での運用が難しいのが現状です。どうかご理解ください。OCR注文書への意見記入欄については、掲載コストや組合員の要望を踏まえた検討が必要と考えています。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- 野菜は花も実も全部が絵になりますね。「MOGMOG」の表紙が素敵です。 豊島区 上田道子
- 私はフルーツが好きなので、毎週注文しているフルーツ・サポートが届くのがとても楽しみです。 小平市 石塚翔子
- 「MOGMOG」、タイトルと表紙の写真がユニークです。 葛飾区 玉井怜子

- 商品案内を見ておやつに何を食べようか、考えながらいろいろな商品に出会えるのが楽しみです。芽ぶき屋の和菓子はとてもおいしい！『MOGMOG』でいろいろな方の声が聞けるのもうれしいです。 東村山市 遠藤広子
- 「今月のおすすめ」、楽しみに読んでいます♡旬の素材が分かり、レシピはおかずのヒントに役立っています。これからも素敵な記事をお願いします！ 杉並区 石原典子
- 娘の初節句の準備中ですが、わが家のひな人形にはまだ「ぼんぼり」がありません。ゆっくり買い足していくつもりです。毎年桃の節句を祝い、娘が大きくなったら由来を教えたい。伝統はしっかりと！ 世田谷区 中村昌史
- これからも東都生協と仲良くお付き合いをして、長生き、病気知らずで日々を送りたいと思います。 小金井市 星野浩實



うすのスキスキメニュー 「好みの貝」

- 「しじみ」。体の弱かった私のために、しじみをいろいろと工夫して食卓に出してくれた母を今でも忘れられません。感謝しています。 江東区 沖山英子
- 「あさり」。土鍋に白菜を敷いて、カップ1杯のお水とあさりを入れて、火にかけ10分。ぼん酢でいただくのが最高に美味しいです！ 葛飾区 山本明子
- 「あさり」。子どものころ、潮干狩りで取ってきたあさりを母が翌朝のみそ汁にしてくれました。日焼けした顔とあさりのみそ汁は楽しい思い出です。 台東区 河野えみ
- 「ばい貝」「かき」。ばい貝は、私の地元金沢ではよく食べる貝。旬は冬で煮物にしますが、すし屋で食べる握りが最高です！ 世田谷区 今井陽子
- 「あさり」「ほたて」が好きです。ほたてを大根と合わせて食べる！ それにゆずをかけると最高です。 世田谷区 長澤志保
- 「かき」。鉄板で、まずにんにくスライスを焼いて香りを出し、かきに焦げ目を付けてオイスターソースをかけてあつあつを食べる…最高！ 世田谷区 石河久枝
- 「とり貝」。旬の時期にお刺身やおすしが最高！ 西東京市 松本ちなみ

MOGMOG 穴埋めクイズ

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
- よく作る牛乳メニュー?
- 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
- そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ!

それぞれの問いに答えて、abcdをつなげてください!

- 落花生が名産の所は a。
- 月島は b 有名。
- 鹿兒島の昔の呼び名は c。
- 納豆の名産地といえは d。

正解者から抽選で10人の方に 図書カードをプレゼント。



3月号の答えは「まんかい」だよ!

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」でご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。 締め切りは4月27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4F 「MOGMOG」係



# 東都生協の助け合いの会 楽ほっとはんど

「ほっとはんど」は、助け合いの精神に基づき、手助けを必要とする組合員への家事援助活動を行っています。  
 ◇活動内容: 保育、料理、掃除、洗濯など、誰にもできる家事援助  
 ◇活動時間: 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時  
 ◇活動地域: 都内全域  
 ◇依頼内容や地域によりお応えできない場合もあります。ご不明な点はお問い合わせください。パンフレット請求可。  
 ◇年会費: 1000円 返金不可。会のしくみをご理解のうえ、お申し込みください。  
 ◇希望の会員種別のコードをOCR注文書の特別企画注文欄に記載してください。

援助をする会員登録コード	365955	で1
援助を受ける会員登録コード	365963	で1
賛助会員登録コード	365971	で1

問い合わせ【ほっとはんど事務局】  
電話 03-5374-4748

## 1月のわたしたち

2011年1月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	231,389人	[101.0%]
加入	20,150人	[88.2%]
脱退	16,221人	[95.9%]

総事業高 29,118,285千円 [94.9%]

共同購入事業	27,873,845千円
店舗事業	198,684千円
生活文化事業	344,555千円
共済事業	223,259千円
その他事業	477,953千円

出資金 7,115,676千円 [99.5%]

一人あたりの出資金 30,752円 [98.5%]



「MOGMOG」4月号は、「食の未来づくりフェスタ」特集しています。このフェスタは、東都生協がすすめる「食の未来づくり運動」を広く内外にアピールし、一人でも多くの組合員の皆さんに浸透していくことを目的に行われました。同時に、「ドキドキ・ワクワク」のお楽しみイベントを満載することで、生産者・組合員・職員の交流を深め、お互いを「知り」、農業・酪農・漁業の現状と未来を「考える」素晴らしい機会となりました。

今回の「MOGMOG」は、フェスタに参加された方には当日を思い出していただくために、また参加できなかった方には臨場感を少しでも感じていただくために、編集スタッフが、会場を走り回って写真を撮り、取材をしてまとめました。読んで感じたことや考えたことなど、なんでも結構です。「私の宣言」にお寄せください。お待ちしております。

(E・H)

今後の定例理事会日程予定  
 4月14日(木)、4月21日(木)、5月6日(金)  
 5月10日(火)、6月22日(木)

- 【審議事項】
- 2011年度役員改選手続きに関する件
  - 「私たちの東都生協」(第一次議案書)確定の件
  - 第37回通常総代会役員委員等の指名確認の件
  - 第8回東都生協平和のつどいの開催及び実行委員会設置の件
  - 2011年度保育ママ委員会設置の件
  - 消費者機構日本への加入の件
  - 2011年度業務組織機構の整備と部長職人事の考え方の件
- 【報告事項】
- 2010年12月度決算概況報告
  - 各部署業務報告
  - 洗びん事業関連報告
  - 組合員活動委員会報告
  - 商品活動関連報告
  - 第2回総代会議テーマ設定と会場等確認の件
  - 中期事業戦略会議報告の件
  - 常任理事会決議事項報告



## 理事会報告 (抜粋)

2010年度第10回定例理事会 2010年10月27日(火)

## MOGMOG コラム1

### 個人利用

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。

その1 基本手数料+配達手数料(税込)をいただきます。

### 基本手数料

個人別配送に関わる手数料です。  
 (商品案内・インターネットなどでの情報提供料を含みます。)  
 ※商品案内・注文書などの配付手数料ではありません。

### 配達手数料

商品お届けの際にいただく手数料です。商品のお届けがない場合はいただきません。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	139円	50円	189円
なし	139円	0円	139円

### その2

利用金額に応じて配達手数料を免除する制度があります。

1回のお届け金額	基本手数料	配達手数料	合計
8,400円以上10,500円未満	139円	20円	159円
10,500円以上	139円	0円	139円

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料がかかります。  
 ※早朝牛乳、チケッ、増資、土づくり基金、共済、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料はかかりません。  
 ※生協側の都合で商品のお届けが翌週または後日になった場合、配達手数料はかかりません。ただし通常商品がある場合は、遅遅れの商品があっても配達手数料をいただきますので、あらかじめご了承ください。

### その3

その他の手数料免除制度  
 ※各種免除には申請・登録が必要です。

### 高齢者・障害者・被爆者 配慮の助け合いの精神から生まれた制度

○基本手数料、配達手数料が免除されます。  
 ○65歳以上の加入者の方、障害者手帳、被爆者健康手帳をお持ちの方が対象となります。  
 ※加入者名義が65歳以上で「単身」「婚姻関係(内縁含む)」にある2人世帯。申請書で提出いただく際、住民票の目視確認を行います。  
 ※加入者本人もしくは、同居している「家族・親族」が身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳および被爆者健康手帳を持っている場合(知的障害者は愛の手帳、精神障害は保健福祉手帳)。申請書で提出いただく際、各種手帳の目視確認を行います。

### 子育て支援の精神から生まれた免除制度

○基本手数料、配達手数料(税込)が半額となります。  
 ○母子手帳が交付されてから1歳未満の赤ちゃん1人につき1回のみ申請できます。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	69円	25円	94円
なし	69円	0円	69円

### 子育て支援の利用金額による配達手数料免除

1回のお届け金額	基本手数料	配達手数料	合計
8,400円以上	69円	0円	69円

※申請書を提出いただく際、母子手帳の目視確認を行います。  
 ※免除期間: 申請から1年間

## 東北地方太平洋沖地震への東都生協の対応について

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。東都生協は、地震直後から災害対策本部を立ち上げ、組合員の生活支援、被災地支援の活動に全力で取り組んでいます。生産設備やライフラインへの被害、計画停電などにより、組合員の皆さまには欠品や代替、遅配など、不便をおかけしていますが、関係者一同、懸命の努力を続けておりますので、どうかご理解と被災地への支援をお願いいたします。

### 被災地支援を進めています

東都生協では被災地支援のため、人員の派遣と支援物資を送る活動を行っています。3月17日には第1次支援隊として職員2人が出発。計画停電や燃料不足、悪天候などさまざまな悪条件の中、24時間余りかけて現地入りし、みやぎ生協とともに活動しました。次いで19日には飲料水やパンなどの支援物資を被災地のいわて生協に届けました。



### 被災地支援募金を行っています

3月17日より被災者や取引産地・メーカー支援を目的とした緊急募金に取り組んでいます。寄せられた募金は日本生協連を通じての各県の被災者救済や東都生協取引先への支援、支援物資の調達などに役立てます。

### 【募金方法】

1口: 200円 商品(申込)番号: 365998

期間: 4月3回までのOCR注文書(回収4/11~15)で受け付け

※インターネット注文や店舗でも受け付けています

## 食の未来づくり運動 || 私の宣言 ||

### 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

## 「川柳&風景を残そう」、入賞作品決定!

東都生協では、いのちをつなぐ大切な食べ物を未来につなげる食の未来づくり運動の一環として川柳&なぞかけを募る「食の未来づくりもともと国産応援!」(2010年10月11日~11月19日)を、そして交流・訪問2万人運動を推進することを目的に、「産地の風景を残そう」(2010年4月~12月の産地交流訪問の風景写真)を、募集しました。「産地の風景を残そう」は、「食の未来づくりフェスタ」での投票で入選作品が選ばれました。

川柳は40作品の応募があり、詠まれた歌から「川柳が産地や野菜たちへの応援歌」だと、あらためてよくわかります。泥があっても、少々虫食いがあっても、新鮮さとおいしさには代えられないことを詠んだ、秀逸5作品です。

「産地の風景を残そう」(風景写真)では37作品の応募があり、以下5作品が受賞しました。子どもたちの、おいしそうに色づいたくだものを今にも食べたい様子や、牛やカエルと出会った時の喜びが素直に出ています。



猛暑に負けるな! 賞  
 新宿支部運営委員会  
 (農)房総食料センター



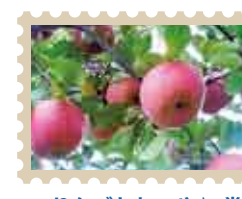
笑顔のれんこん掘り 賞  
 練馬西支部運営委員会  
 ひたちの農協



ジュースの愛果ちゃん 賞  
 東久留米支部田無北ブロック  
 (株)ナガノトマト松本工場・愛果収穫体験



カエルさわられたて 賞  
 個人  
 (株)八街産直会



りんごかわいや! 賞  
 個人  
 サン・ファーム

2010年度は、「なぞかけ」や「子どものイラスト」も募集しました。また、今後も産地訪問をした際は、「残しておきたい日本の風景」を写真に撮り、送ってください! (組織運営部あて)

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!

皆さんにできることは...何ですか?

2010年度、東都生協では公募で集まった7人と支部運営委員長4人、さらに理事も参加し「食育サポーター委員会」を構成して活動をしました。  
 毎月1回委員会を開催し、まずは日本生協連の通信型食育プログラム「たべる\*たいせつキッズクラブ」に登録している子どもたちから届いたレポートへのお返事を、一つひとつに書いて書いています。さらには、キッズクラブメンバーに届ける「食育サポーター通信」を制作するなど、委員会は毎回和気あいあいとした雰囲気です。  
 「東京都食育フェア」出展へのお手伝い(豊房総食料センターでの「産地でクッキング」、千葉県酪農農協への「牛さん・鶏さん」にはんをあげよう)産地交流訪問の引率、「食の未来づくりフェスタ」での「食育コーナー」を担当するなど、幅広く東都生協の進める食育活動を支援しました。  
 これからも子どもたちに、安心して未来を向かえてもらえるように、そして正しい食の知識を身につけてもらうために、食育サポーター委員は頑張ります!



ただいま、「食育サポーター委員会」活躍中!



# 身近なところに誤飲の危険！

～2,000人の保護者に調査。5,801件のヒヤリ・ハットや危険事例が～

紙・シール・ポリ袋など身の回りにある日用品が子供にとって危険の対象に。  
医薬品、タバコ、電池などにも気をつけて！

## 主な事例

### 紙 (522人)・シール (502人)・ポリ袋 (102人)

- おもちゃにはってあるシールを誤飲して息ができなくなり、顔色が紫になった。
- 破けたビニールを飲み込み、のどに引っかかり息ができなくなったため、119番通報した。
- 広告紙の一部を口に入れて、コホコホ苦しそうにしていた。

アメの包み紙、スーパーのレジ袋、おまけのシールなど、さまざまなものがのどにつまったり、のどの奥にはりついた事例が報告されました。シールやポリ袋は、一歩間違えると窒息の危険もあるため注意が必要です。

非常に危ない  
事例がありました



### タバコ (351人)

- ゴミ箱をいたずらし、吸い殻を出して遊んでいた。
- 灰皿代わりにしていた空き缶の中の吸い殻が溶けた液を飲んだ。
- 床に脱ぎ捨ててあった洋服の胸ポケットのタバコを口に入れた。



誤飲したときの状況で多かったのは、テーブルの上など子供の手の届くところに置いていたケースでした。特に吸い殻が溶けた液は、ニコチンが吸収されやすく、非常に危険です。タバコの管理には十分注意し、吸い殻はすぐに片付けましょう。

### 医薬品 (354人)

- テーブルに置いてあったシロップの風邪薬を2日分ほど飲んだ。
- チューブの軟膏を折り曲げて、破損した部分から出た薬をなめてしまった。
- 床に落として見つけることができなかった医薬品を、翌日に娘が見つけて口に入れていた。



テーブルの上に置いていた薬を口に入れる事例が多くありました。特にシロップ薬は甘いので飲んでしまう危険があります。薬は、保管場所に気をつけるだけでなく、細心の注意が大切です。

イラスト/urazou

### 誤飲事故を防ぐために…

- 身近にあるものの大きさをチェックし、誤飲の危険のあるものは、子供の手の届く範囲に置かないようにすることが大切です。誤飲チェッカーなどで確認しましょう。
- 子供は目線が低いので、床に落ちていても大人が気づかないものを見つけてしまいます。整理整頓し、子供の目線で室内の状況を確認しましょう。



『乳幼児の誤飲事故防止ガイド』はくらしの安全情報サイトからダウンロードできます。

### 相談機関

事故に遭われた時、商品やサービスに原因があると思われる場合には、消費生活センターなどの相談機関に申し出ましょう。

### 東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155 [受付時間 月～土:9時～16時]

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1  
※日・祝日・年末年始はお休みです

土曜日も  
相談できます

調査結果のより詳しい内容については、以下のページをご覧ください。



<http://www.anzen.metro.tokyo.jp/>

くらしの安全情報サイトでは、商品・サービスを中心とした危害・危険・安全性といった情報を提供しています。

掲載内容についてのお問い合わせ

東京都生活文化局 消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3082

このページは、東京都と東京都生活協同組合連合会の協働事業により掲載しています。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第356号 4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>

東都生活協同組合

今月の  
表紙

甘～いいちごは、食べると幸せな気分になりますね。いちごは、先のとがった部分が一番甘くなっています。つつい先の方から口にしてしまいますが、反対にへたの方から口にして、後から先の方を食べるとより甘く感じられますよ。ぜひお試しを。

〒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5時

E-mail [kumikatsu@tohto.coop](mailto:kumikatsu@tohto.coop)