

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2012  
No.371



# 10

今月のおすすめ

「ひたち野穂の香卵」  
米食の鶏が産んだ、真っ白なおいしさ！

ライフプリンを立てましょう！



2012  
国際協同組合同年

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協



# 年金の基礎知識

ステップ2

「ねんきん定期便」は分かったけれど...

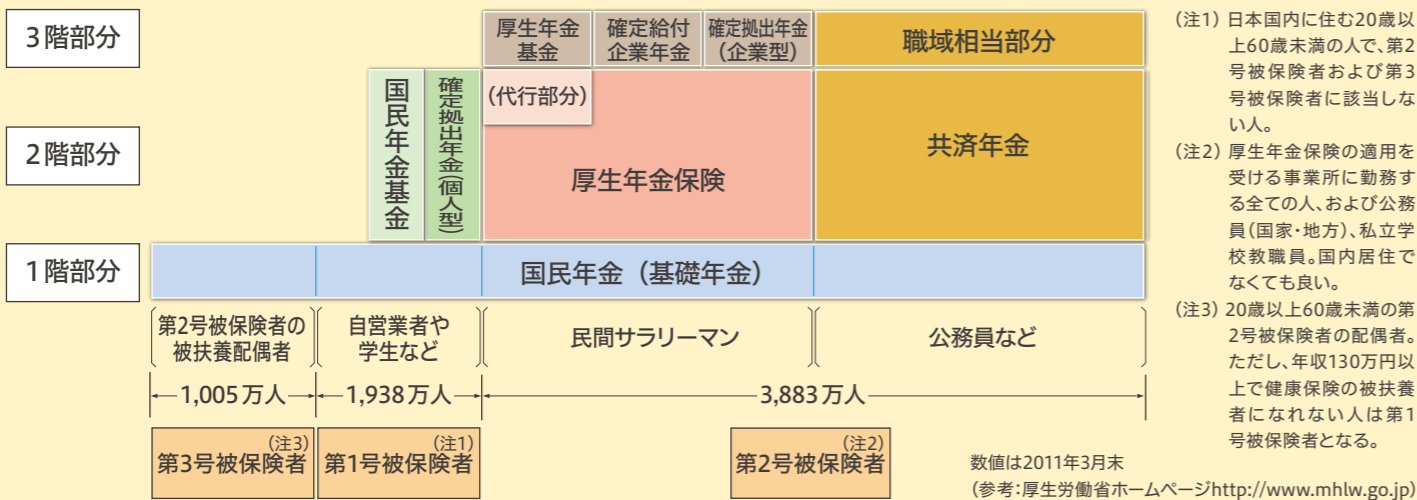


年金は私たちの人生で、とても重要なもの。でも「複雑でよく分からない」人も多いのでは？ポイントを分かりやすくご説明します。

## 1 国が加入を義務付けている公的年金制度は3種類

厚生年金・共済年金の加入者も国民年金に加入しています！天引きされた保険料のうち、一部が自動的に国民年金へと拠出されています。よって公的年金加入者は全員、国民年金に加入していることとなります。

### 年金制度の仕組み



## 2 生活環境が変わったら注意!

就職や退職(本人または配偶者)、結婚、海外勤務渡航前、引っ越しなどをする場合、勤務先や住所の市区町村役場の国民年金担当課に届け出が必要。怠ると納入記載漏れなどのミスにつながる恐れがあります。

## 3 年金を受け取るには?

年金の受給は自動的に始まりません。自分で手続き(年金請求)を行う必要があります。

## 4 国民年金の受給資格は?

保険料の納付期間が25年以上必要です。満額を受け取るためには40年の納付期間が必要になります。原則65歳からの受給ですが、希望すれば60歳から65歳の間に受給ができます。ただし、受給金額は減額され、減額率は一生変わりません。  
ちなみに2012年度の満額は786,500円(20歳から60歳の40年間納入し、65歳で受給する額)。

## 5 国民年金基金で上乘せ給付も!

国民年金の第1号被保険者を対象に、老齢基礎年金に上乘せ給付を行うため、1991年に創設されました。加入は任意です。

知識が増えると長生きしても安心だね!



## 6 保険料が払えないときは...

国民年金には保険料免除・納付猶予制度があります。保険料未納の場合、将来、老齢基礎年金を受給できない、あるいは障害や死亡など不慮の事態が生じても障害基礎年金や遺族年金を受給できない場合があります。払えない場合は、必ず窓口へ相談です。学生の方には、「学生納付特例制度」という猶予制度があります。

## 7 保険料追納

保険料の免除や猶予の承認を受けた期間があると、保険料全額納付の場合と比べ、老齢基礎年金額が低額となります。しかし、追納が承認された月の前10年以内の免除・猶予期間について追納ができ、老齢基礎年金額を増額することができます。

## 8 納め忘れた方は保険料後納制度

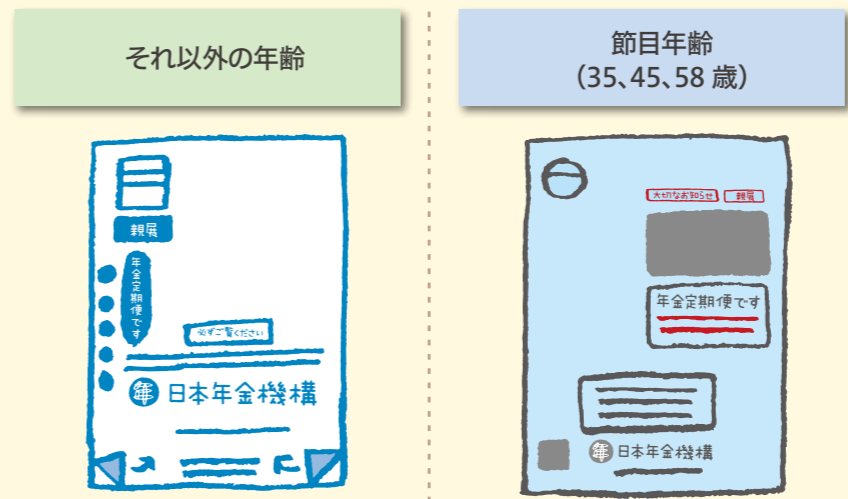
国民年金保険料は納期限より2年を経過すると納付できなくなりますが、過去10年間の納め忘れた保険料について、今年の10月1日から2015年9月30日までの期間に限り、厚生労働大臣の承認を受けた上で、時効で納付できなかった期間分の保険料を納めることが可能です。手続きには時間がかかる場合もありますのでご注意ください。  
\*後納制度が施行されても国民年金保険料を徴収する権利が、納期限から2年経過した時点で時効により消滅することは変更ありません。

## 9 基礎年金の国庫負担

2004年の法律改正により、基礎年金について3分の1であった国庫負担割合を、年金給付水準を適正に保つため、2009年度までに段階的に引き上げ2分の1になりました。

# 自分の「年金」の情報を知る! ステップ1

## ① まずは「ねんきん定期便」を確認しよう! 年齢によって内容が異なります。



## ② 「ねんきん定期便」チェックポイント

### チェックポイント

- 1) 年金加入期間・加入履歴... オレンジ色の封筒は要注意! 記録に漏れや誤りがある可能性が高いといわれています。
- 2) 年金見込額
  - ・ 50歳未満 → 加入実績に応じた年金見込額が記載されています。
  - ・ 50歳以上 → 現在の収入で60歳まで働いた場合の年金見込額が記載されています(年金受給中の方は年金見込額は記載されません)。
- 3) 保険料納付額

## ③ 不明点や困ったことは電話で相談

- 「年金ダイヤル」  
(ナビダイヤル)0570(05)1165 / (一般電話)03(6700)1165
  - 「国民年金保険料専用ダイヤル」  
(ナビダイヤル)0570(011)050 / (一般電話)03(6731)2015
  - 「ねんきん定期便・年金ネット専用ダイヤル」  
(ナビダイヤル)0570(058)555 / (一般電話)03(6700)1144
- 参考: 年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>



ライフプランを立ててみましょう!!

少子高齢化や景気低迷、税・社会保険料の負担増、公共料金の値上げ... ぐらぐら不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。さらには、人生の3大資金(教育費・マイホーム資金・老後の蓄え)を考えるときますます頭の痛いところ。そこで資金計画を立て「もしも」の事態に備えるのが「ライフプラン」。家族で話し合ってみませんか。

「ねんきんネット」サービスも利用して「いろいろ」確認しましょう!

- ① 今までの年金加入記録の確認
- ② 年金見込額の試算など... 「このまま働いたら年金はいくら?」「年金受給開始を変更したら年金はいくら?」など、働き方に応じた年金見込額が試算、比較できます。

シニア割引を利用しよう!

● 入場料  
映画館は60歳以上ならいつでも映画が1,000円! ただし証明書が必要で、映画館によっては、割引年齢や金額が異なる場合があります。

● 交通機関  
JR、飛行機、バスなどの利用料も割引になります。

● その他  
旅行代金、レンタカー、カラオケ、引っ越しなど、さらには町の飲食店やショップにもシニア割引がある場合があります。町の情報誌や新聞・ネットなどでチェックし、公的なサービスは区役所などで確認しましょう!

なるほど! これはうれしい割引サービスだなあ



# くらしを応援！ CO・OP共済

人生においては、何度も生活環境が「変化」します。その日々の生活の中で、できる限り安心して生き生きと暮らすためには、**家族の健康と生活資金が必要です。**いざという時のために、ある程度の保障を準備しておきましょう。  
CO・OP共済は組合員の意見や要望を聞いて進化し、「無理のない掛け金」「加入が簡単」「素早い給付」を実現しています。  
必要な保障を再確認し、ライフプランを組み立ててみましょう！

## 「ライフプラン」で考える、保障選びのポイント

### もしものときの「貯蓄」と「保障」の使い分けを考えましょう

「貯蓄があれば大丈夫」というのも一つの考え方。しかし、貯蓄だけでは、医療費や万が一のときの出費、生活費などを補いきれないことも…。そのために「保障」を活用しましょう。

### 家族における「役割」の変化を考えましょう

結婚、出産、育児、住宅購入、子どもの独立…と変化する「役割」に合わせた保障が必要です。まだ早いと思わずに今の時期から準備してませんか？

### 「生命保障」と「医療保障」を考えましょう

生命保障は、万が一のときの出費から、その後の家族の生活費、お子さんの教育費など、家族における役割の変化に応じて変化します。医療保障は、入院、ケガ、がんの保障など、もしものときの医療費、収入が途絶えた場合の備えを考えましょう。

年齢 → 19歳 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 80歳代

年代ごとの保障選びの考え方

生活が大きく変わるこの時期に必要なのは、生涯にわたる安心の「基礎づくり」です！



進学 就職  
一人暮らし

家族の中で、自分の責任が急に大きくなる時期。しっかりした保障を準備しましょう！



結婚 妊娠・出産  
子どもの養育・教育

一家の大黒柱には、子どものための手厚い保障が必要な年代。働くお母さんはもちろん、専業主婦の方にも安心できる保障を！



転職・独立  
住宅購入・住宅ローン

子どものための保障から、自分とパートナーの「老後」を意識した保障に方向転換しましょう！



子どもの独立・結婚

退職金や年金など、家計が大きく変わります。これからの人生をどう過ごしたいか。どんなことに不安を感じるか。よく考えた上で、収入や貯蓄の状況にあった保障を選びましょう！



定年退職

ライフスタイルに合わせて保障を準備しておくのは、本当に助かるのだ



## 家族のために必要とされる生命保障

必要な保障の種類と主な保障内容

生命保障

10年満期の生命保障の追加 + 一生涯の生命保障

あいふらす 生命保障

10年満期だから暮らしの変化に合わせた見直しを。

ずとあい 終身生命

一生涯変わらない掛金で 生命保障の基礎を。

医療保障

手頃な掛金で幅広い保障

たすけあい 女性コース

手頃な掛金で、女性のかかりやすい病気にも充実の保障を。

たすけあい 医療コース

手頃な掛金で、入院・ケガ 通院など幅広く備えを。

あいふらす ゴールド80

入院・手術などへの備え + 一生涯の医療保障

あいふらす 入院特約

10年満期だから、手頃に 入院保障をプラスした備えを。

ずとあい 終身医療

一生涯変わらない掛金で 基本の入院・手術の保障を。

がんへの備え

あいふらす がん特約

診断共済金が高い。がんによる入院は、お支払い日数無制限。

### 東日本大震災被災地でのCO・OP共済

何よりも大事なのは契約者へ共済金や異常災害見舞金を「早く確実にお支払いすること。業務の復旧後1カ月で、被災地を中心に契約者訪問を開始し、共済金請求書類を簡素化しました。また、岩手県・宮城県・福島県の生協から全国の生協へ訪問活動支援の要請があり、64生協が4月初めに契約者訪問活動を開始、東都生協も参加しました。

2011年度中に給付した共済金は、2,695件・15億円、異常災害見舞金は、68,122件・18億6千万円。まさに組合員のくらしを守るCO・OP共済の本領を発揮しました。

### 誰かのお役に立てるCO・OP共済

～私 ↔ 日本全国の組合員～  
保障・生活文化事業部 保障グループ マネージャー 石井祐明

CO・OP共済は組合員が育てた保障の商品です。東都生協では、CO・OP共済の良さや新しい情報を組合員の皆さんへ、日々ご案内し続けています。例えば、2012年9月に改定されたLコースの保障内容は、すべてのLコース加入者に適用されます。2010年にできた加入条件の緩やかなJ1900円コースは、生協ならではの保障内容です。「私は健康だけど加入することで誰かの役に立つ」という組合員の一人ひとりの思いが、CO・OP共済を支えています。

CO・OP共済に加入している組合員から、  
たくさんの「ありがとう」の声が届いています！

たすけあい CO・OP共済(たすけあい)

月々の掛け金も安く、  
こんなに保障！(J1000円コース)  
(目黒区M.M.さん)

供給担当の安藤さんに勧められ加入。子どもがけがをしたときに助かりました。月々の掛け金も安いのに、ここまでの保障はすごいです。

「L3000」に加入後、  
自転車で転倒  
(杉並区S.O.さん)

供給職員さんから「けが通院でも1日目から給付」と聞きすぐ手続き。本当に簡単な手続きで即入金。通院タクシー代が出て助かりました。

もう一つの支えあい  
(匿名さん)

家族の死亡にも共済金が支払われると知り、本当にありがたいと感じました。自分が支えてもらった分、自分も誰かを支えているのかな…。

※お支払内容や共済金請求書類は、契約内容・請求内容によって異なります。

### ライフプランアドバイザーに相談してみませんか？

対象：東都生協組合員（または予定者）

日時：月曜～金曜日（午前10時～午後5時のご希望の時間に伺います。所要時間2時間程度）。

内容：保険・共済の基礎知識、保険証券の読み方、保障の見直しのポイントなど。

【問い合わせ】 東都生協 保障・生活文化事業部 保障グループ  
TEL 03(5384)7861 FAX 03(5384)1641  
午前9時～午後5時（祝日営業 / 土日休業）

※勧誘行為は行いません  
（ご要望があればCO・OP共済のご説明をします）

CO・OP共済のキャラクター「たすけあい」はクマの生協職員。絶対めげない強いハートの持ち主。胸のC、両耳のO、しっぽのPが特長です。





今月の  
おすすめ

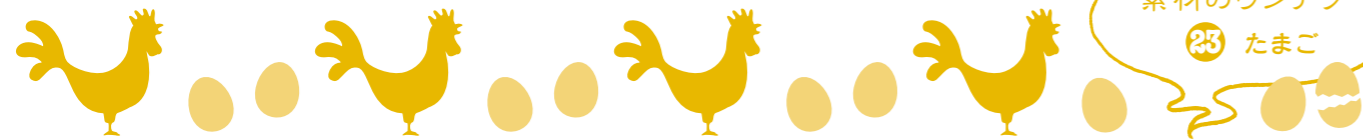
ひたち野 糖の香卵

栄養満点、どんなお料理にも大活躍の卵。  
今回は、休耕田を救う「白い卵」についてご紹介します。

米食の鶏が産んだ、  
真っ白なおいしさ!



素材のウUNCHU  
たまご



鶏卵の基礎知識

●鶏は約2500年前、中国から朝鮮半島を経由して日本に伝来したといわれています。卵を食べるようになったのは江戸時代からで、当初、庶民には高嶺の花の特別な栄養食でした。鶏卵価格は1954年(Mサイズ円/kg)で217円。2011年は196円です。今より高価なものでした。卵が「物価の優等生」と呼ばれるようになったのは、生産効率が飛躍的に向上した1970年からです。

●殻の色がさまざまあるのは、「鶏の種類」によるもの。羽毛の色が褐色または黒っぽい鶏は赤玉を産み、羽毛の色が白い鶏は白玉を産みます。栄養の差はありません。

●鶏は孵化して約150日で産卵を始め、鶏1羽が産む卵の数は1年間におよそ300個。生み始めの卵は小さいけれど、黄身の大きさは変わりません。養鶏場では約1年6カ月の間、卵を産み続けます。

双子の卵

最近あまり見かけない双子の卵。若い鶏が産むことが多いとされていますが、その比率は低いのだとか。双子の卵は殻が大きくなるため規格外とされ、業務用液卵として利用されています。たまに遭遇すると得をした気分になりますね。

卵は栄養豊かな食品!

良質なタンパク源である卵。中でも人体では作ることができない必須アミノ酸や卵黄に含まれるビタミンEやカロテンのほか、鉄、亜鉛や銅といったミネラルなど、多くの栄養素を含んでいるので、毎日の健康づくりに役立ちます。

参考：農林水産省HP、日本卵業協会HPほか

MOGMOG おしゃべり♪  
「くらしに役立つサービス、利用してみませんか?」

組合員3人のざっくばらんトークのはじまりはじまり…

おしゃべりメンバー



A子 (50代)、  
夫、長男 (25歳)、長女 (大学生)



B代 (40代)、  
夫、長女 (小4)、長男 (中2)



C美 (30代)、  
夫、長男 (3歳)、次男 (8カ月)

はじまり



この間、台所の水道の調子が悪かったんだけど、東都生協に電話したらすぐに、専門業者を紹介してくれたわよ。



うちは子どもが小さいから、どうしても家の中の掃除が行き届かなくて…何かいいサービスありますか?



東都生協でそんな対応もしてくれるの? 私は、CO・OP 共済には入ってるんだけど…。子どもが体育の授業でけがをした時にね、共済金の請求手続きが簡単で、助かったわ。



もちろん! ハウスクリーニングっていうのがあって、住まい全部でなくても、スポットクリーニングやエアコンクリーニングだけでもいいの。



へえー、いいですね。私は、東都生協に加入したばかりで、商品のこと以外はあまり知らないんです。他にどんなサービスがあるんですか?



私、エアコンクリーニングを頼みますけど、節電にも健康にも大助かり。あと、わが家は映画や美術館のチケットも郵送してくれるので、よく利用するわ。



他にもね、『東都ライフサービス』という、東都生協の保険代理店もあるので、自動車やバイク保険、海外旅行保険、ペット保険といったものもあるよ。



わが家はね、お葬式も東都生協でって思ってるの。だから『にじえ葬』の説明を聞きたくて思ってる。以前親戚からお葬式はいろいろランクがあるって聞いたから、悩まないように生前に相談しておきたいな、と…グループ単位で学習会も開いてくれるらしいのよ。



あとね、住まいの健康診断もしてくれるのよ。リフォームを考えている人にはお薦め。業者に連絡する前に相談してみるのもいいかも。 unnecessary 工事や出費を抑えられて安心よ。



チラシを見ると、宅配の水『アクアクララ』やソーラー発電とかもあるのね。防災や省エネなどに役立ちそう!



初めて知りました。さすが、お詳しい!



生活丸ごと東都生協にお任せなんですね! 私も商品案内やホームページ、よく見てみますね!



まあね、東都生協歴 25 年だもん! (年は聞かないでネ)。



おしまい

まとめ

9月1日から、東京電力管内の家庭向け電気料金が平均8.46%値上げされました(一般家庭の負担増額、月平均360円程度)。8月には、消費税率引き上げを柱とする社会保障と税の一体改革関連法が可決・成立。消費税も2014年4月から8%、2015年10月から10%へと二段階で引き上げられる見通しです。

こんな「今」だからこそ、将来に備えた「ライフプラン」が必要です。セカンドライフが楽しみな世代もそうでない世代も、まずは「ねんきん定期便」で自分の年金を確認しましょう。また、民間の保険とは違う組合員同士の助け合い「CO・OP 共済」や、東都生協だから利用できるさまざまくらしのサービスを上手に利用しましょう。

今を賢く生きることが、心豊かな人生を送ることにつながります。あなたも将来に備えた「ライフプラン」、さっそく立ててみませんか!



アテンション・プリーズ!!

あなたのお得意の卵料理は何ですか？  
卵と聞いて思い出すエピソードは？

p.13のクイズの答えに添えてお送りくださいね。

今月のおすすめ

## 白いシフォンケーキ

穂の香卵ならではの純白スイーツ

【材料(20cmのシフォン型1台分)】

|                              |      |
|------------------------------|------|
| ひたち野穂の香卵                     | 卵黄6個 |
| 〃                            | 卵白6個 |
| 砂糖                           | 90g  |
| 牛乳                           | 大きじ3 |
| 薄力粉                          | 140g |
| ベーキングパウダー                    | 小さじ2 |
| サラダ油                         | 80ml |
| ホイップクリーム、ブルーベリーソース、<br>ミントの葉 | 適宜   |



【作り方】

- 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。オーブンを180度に予熱する。
- ボウルに卵白を入れハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立て、砂糖45gを加えしっかり泡立てる。
- 別のボウルに卵黄と砂糖45gを入れてしっかり泡立て、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
- 3のボウルに1を網で振るいながら入れ混ぜ合わせる。
- 4に2の卵白の1/3を加えてよく混ぜ合わせたら、残りの卵白を加え、泡をつぶさないように手早く混ぜ合わせる。
- 5の生地をシフォン型に半量流し入れ、型をゆすって生地を均等にしてから残りを入れる。トントンたたいて空気を抜き、ゴムべらで内側から外側に向かって高くなるよう生地をなじませ、予熱したオーブンで35分焼く。
- 焼き上がったら逆さにして完全に冷めるまで置き、ナイフが竹串で丁寧な型から外す。お好みでホイップクリーム、ブルーベリーソース、ミントの葉を添える。

# 「ひたち野 穂の香卵」のおいしさの秘密、ご存じですか？

休耕田を利用して作った飼料用米。この米で育てた鶏が産む、安全・安心な卵には、生産者の深い思いが込められています。

## 「ひたち野 穂の香卵」 ファンの声

黄身が白いのは、鶏が「米を食べている」から。日本人は米食、鶏が米を食べても不思議じゃない。友だちにも教えてあげよう。



この卵でスポンジケーキを作ると、ふわふわで真っ白くて本当にきれい！



飼料に国産米が約68%も使われている「ひたち野 穂の香卵」。他で見かける国産えさ米卵には、国産飼料用米が10%しか使われていないものがある中、すごい取り組みだと思って毎週購入しています♡

お弁当の彩りには黄色がほしいけれど、この取り組みは応援したい。うまく使い分けることで応援できると思っています！



小幡さん

## 生産者・小幡清陽さん から一言

養鶏を始めて約40年。輸入飼料に頼っていたは未来に希望が持てないと、5年前に米を餌に活用することに決めました。鶏たちが飼料用米に慣れるまで予期せぬ事態も多々ありましたが、一つひとつ向き合い、解決してきました。

昨年度は、ひたち野稲作農家の飼料用米作付け面積が当初の70倍になり、飼料自給率70%以上の「ひたち野 穂の香卵」を年間供給できるまでに！ぜひ皆さんもお試しください。今後も安定した卵の生産・供給ができるよう飼料用米による自給率アップを進め、足腰の強い養鶏の確立を目指します。「ひたち野 穂の香卵」が、畜産や食について考える機会になればと思います。

飼料用米

品種：複数あるが、ゆめあおぼが中心  
生産規模：2011年産は42ha、270t  
(ひたち野 穂の香卵への年間使用量：約150t)  
飼料への配合割合：約68%



ゆめあおぼ。穂が大きいのが特徴

## ひたち野 穂の香卵の誕生

私たちが口にする卵・肉などは国産畜産物でも、飼料の多くは輸入に頼り、飼料自給率は25%しかありません。特に鶏の餌はとうもろこしが7割近くを占め、ほとんどをアメリカから購入しています。

しかし、2007年、原油価格の高騰でとうもろこしをバイオエタノールに利用する動きが活発化し、価格が高騰、さらに遺伝子組換えの問題も深刻化しました。これ以上飼料を外国に依存したら、安

全・安心な畜産も、産直たまごへのこだわりも維持できなくなると、国産飼料を確保できる農業と畜産業の仕組みづくりが求められました。

そこで誕生したのが、飼料自給率の向上を目指し、今後の畜産に道を開く「ひたち野 穂の香卵」。休耕田を利用して飼料用米を栽培し、畜産農家と稲作農家が協力し合う「耕畜連携」「循環型農畜産業」の画期的な取り組みが始まったのです。

養鶏農家と稲作農家が手を結ぶ「耕畜連携」



## 自然環境にもやさしい循環の輪

養鶏農家は鶏ふんを稲作農家へ、稲作農家は飼料用米を養鶏農家へ…互いに提供し合って成り立つ「循環型農畜産業」。組合員は、「穂の香卵」を買って食べることで循環の輪を支えることができます。食料自給率の向上を目指し、みんなで支えていきましょう!!



豚ひき肉と材料を混ぜ合わせ、充填機を使って羊腸(ケーシング)に詰めていく。太さをそろえながら一本の長いウインナーにして、その後一つずつの形に編み込む。手作り体験は楽しく、自分で作ったウインナーの味は格別です。

「手作りウインナー教室」は、試食をしながらメーカーのこだわりなどをじっくりと聞ける学習会として、支部やブロックが企画しています。興味がある方は、ぜひ。

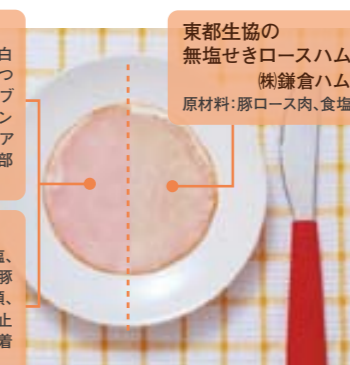
## 好評です 手作りウインナー教室

豚ひき肉と材料を混ぜ合わせ、充填機を使って羊腸(ケーシング)に詰めていく。太さをそろえながら一本の長いウインナーにして、その後一つずつの形に編み込む。手作り体験は楽しく、自分で作ったウインナーの味は格別です。

「誰もが安心して食べられるように、余計な添加物だけでなく表示義務のある7大アレルゲンの使用もしない」というこだわり商品。東都生協の「無塩せきロースハム」。材料は一度も冷凍していない新鮮な国産の豚ロース肉と塩・砂糖・香辛料のみで、余計な添加物(発色剤、保存料、化学調味料など)は一切使っていません。一部の商品を除き(「腸詰めあらびきソーセージ」のみ大豆を使用)、アレルギイにも配慮した製品づくりをしています。

市販の塩せきロースハムA  
原材料:豚ロース肉、糖類(乳糖、水あめ)、たん白加水分解物、しょうゆ、食塩、こんぶエキス、かつおエキス、ほたてエキス、しいたけエキス、野菜ブイヨン、酵母エキス、茶エキス、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、調味料(アミノ酸等)、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に乳成分、小麦、鶏を含む)

市販の塩せきロースハムB  
原材料:豚ロース肉、水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物(大豆、豚肉を含む)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(カルミン酸、ラック)



東都生協の無塩せきロースハム  
株鎌倉ハムクラウン商会  
原材料:豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料



もう1つおすすめ

安心・おいしい  
東都生協の  
無塩せきロースハム  
(株鎌倉ハムクラウン商会)



### 自分で作ったかまぼこは格別の味!?

江戸川・江東支部 江東南ブロックは、7月30日、鈴廣かまぼこ(株)を訪問。湯気が上がる蒸し場や魚肉の練り場など生産現場をガラス越しに見学し、「鈴廣かまぼこ」と市販品の食べ比べも行いました。保存料・漂白料を使わない、魚肉を何回も水にさらしてすり身にする…こだわりの製法と味に納得。かまぼこ・ちくわの手作り体験では、子どもたちはすり身を板に載せたり、棒に巻きつける作業に手こずりましたが、職人さんに手伝ってもらって何とか形になりました。かまぼこを冷ましている間に、小田原産の野菜・魚を使った料理や鈴廣かまぼこのメニューを堪能。出来上がったかまぼこちくわはお土産に…楽しい夏休み行事でした。



### 生活力UP! 防災知っ得! 講座

8月2日、池袋勤労福祉会館で、人形を使って「AEDの使い方」や心臓マッサージを学ぶ「救命入門コース」講座を開催。講師は池袋消防署の消防士さん。119番通報から救急車の到着までは平均約7分、その間の処置で命を救える可能性があります。AEDは音声案内に従えば誰でも操作できるので、どこに備えてあるか日頃から確認しておくことが大切。また救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったら、「東京消防庁救急相談センター#7119」に連絡すると良いそうです。

この日は東都生協防災商品の展示と試食も実施し、好評でした。参加者は、AEDを体験して最新の情報を得たことが自信につながり、日頃の備えを考える機会になりました。



### みずみずしいすいかに感動!

足立城北支部 伊興ブロックは7月18日、産地交流・訪問は初めてという5人を含む17人で(農)茨城県西産直センターを訪ねました。

大久保さんのすいかやトウモロコシ、野中さんの枝豆を収穫後、昼食は産地の野菜を使ったお弁当。そのレシピまで用意して下さっていました。交流では、大久保さんがおいしいすいかの選び方、トウモロコシのゆで方を伝授。甘くて熟しているすいかは、自分の胸を叩いたときのような音がするそうです。若い生産者が頑張っていることが頼もしく、カエルがすすめる枝豆畑に生産者の安全・安心に対する情熱を感じました。「東京に住んでいても、東都生協のお陰で畑に行ける!!」と感動の1日でした。



### 八千代牛乳の産地にエールを!!

7月28日、世田谷西支部は千葉北部酪農農業協同組合との交流・訪問を実施、3軒の牧場にお邪魔しました。牛への給餌体験の後、絞りたての生乳などの酵素量を計って比べる実験では、市販の牛乳と違って八千代牛乳には生乳に近い量の酵素が含まれていることを確認。一方で生菌数が市販の牛乳より何倍も少ないのは、酪農家の努力のたまものだということが分かりました。

お昼は生産者とバーベキューを通じた交流の場。生き物相手である牧場の仕事の大変さなど、生産者からじかに聞く話は心に響きます。他にすいか割りやクイズ大会も企画されていたので、子どもたちも大喜び。暑い中でしたが、おとなも子どもも大満足の1日でした。



食物アレルギーがあっても、豊富なメニューが楽しめます! アレルギー対応について学ぶ会

アレルギー対応について学ぶ会では、7月12日、「知って・食べて・アレンジ☆アレルギーを考慮した商品の使い方」を学ぼう!」を開催。東都生協のアレルギーを考慮した商品に対する考え方や主な商品の紹介のほか、原材料表示の読み方と注意点、食品添加物によるアレルギーの事例などについて、アレルギー相談室・武内澄子職員を講師に学習しました。



スライドを使って学習



炊飯器で作った米粉パン(プレーン・マーブル)

その後は調理実習と試食・交流会。学ぶ会メンバーと参加者の会話も弾みしました。調理メニューの「米粉ピザ」は、生地発酵の手間いらずの一品。次々に焼き上がるミニピザにつぶケチャップを塗り、お好みでツナ、コーン、ウインナー、ピクルス、ノンエッグマヨネーズなどをトッピングして楽しみました。「米粉パン」は「白神こだま酵母」を使い、発酵・焼き上げは炊飯器でOK。しっかりともちもちとした口当たりが大好評でした。他に「国産さつまいもと栗のタルト」などの商品も試食しました。

### 知っておきたい! 用語解説

#### アレルギー対応について学ぶ会

アレルギーを考慮した東都生協の商品に対し、食物アレルギー(本人・家族)に悩む組合員の視点から声を寄せ合う活動を、年8~10回程度開催しています。



みんなで試食・交流タイム

参加者からは「歯磨き粉に乳製品が使われているとは知らなかった」「原材料の内訳の見方など勉強になった」「種類にもアレルギーに対応した商品がある」と知り、うれしかった。「試食も楽しかった」などたくさん感想が…。11月にはデザート調理講習会を予定しています。食物アレルギーがある組合員やご家族の皆さん、アイデアいっぱいメニューをぜひ一緒に作りましょう。

★ より良い商品づくりと学びや気付きを広げるために ★ 商品ガイド閲覧会 ★

商品ガイドは、商品委員会で提案・確認された、商品の原材料や製造方法などが記された商品の設計図ともいえるもので、農産物の場合は使用する可能性のある農薬の使用上限回数までが細かく記載されています。2007年度から月1回、さんぼんすぎセンターでは商品部職員同席のもと、登録した組合員が商品ガイドを閲覧する活動を進めてきました。2012年度からは、事前に申し込みれば組合員なら誰でも閲覧することができるようになりました。商品ガイドには、商品の仕様などメーカーの機密事項が載っているため、メモを取ったり持ち帰ったりすることはできませんが、組合員自ら、安心・安心の内容を確認することができます。また、閲覧会は、疑問や意見・要望などを直接職員に伝えられる良い機会にもなっています。

### 参加者からは…

農産物の育て方や添加物なども確認できる良い機会なので、「もっと多くの人に参加してもらいたい」という声も。



過去の閲覧会の様子

閲覧会は、今年度から東京都消費生活総合センターや城西センターでも開催。開催案内は、組合員活動情報紙「フォ」紙面で行っています。ぜひ多くの組合員に参加いただき、商品へのこだわりなどを伝えていただきたいと思います。



# おたより Cafe

## クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

**🌸** 挽肉(バラ凍結)はカレー、ピラフ、麻婆豆腐などに使え、重宝です。500g入りがほしい!  
川崎市 匿名

**🌸** 素材の味と栄養をグンとアップしてくれる発酵食品をもっと上手に使って健康な体を作りたいです。  
江戸川区 宮武康子

**🌸** 7&8月号の「そうめんの薬味いろいろ」のコーナー、すごく参考になりました。  
世田谷区 川端恵子

**🌸** 登録商品まいとどちゃん、とても便利です。注文忘れがなく、お薦め商品をゆっくりと見る時間が持てます。  
渋谷区 渡貫正美

**🌸** 無駄な電気・ガスは使わない。適度に運動をし、いつまでも元気に働き、東都生協の素材を味わう!  
足立区 正村由美子

**🌸** 7月16日、「原発はいらない」集会(代々木公園)に参加。全国から集まった人の波と熱気! 子どもたちに安全な食べ物が届きますように。  
杉並区 小林とし子

**🌸** 食材を無駄なく使い切る! 若者生産者を応援!  
川崎市 入江祐子

### こだわりの食べ方 うちのスキスキメニュー「そうめん」

- スキスキメニュー** 愛媛県出身です。甘辛く煮たいたけと甘い錦糸卵ときゅうりを千切り、しょうがを入れます。  
調布市 今野和美
- スキスキメニュー** そうめんの薬味は栄養価が高い、おくら、納豆、しょうが、大葉、ごま。子どもたちも大好きです。  
草加市 小島しのぶ
- スキスキメニュー** 薬味の中では、おろした玉ねぎが一番好きです。  
文京区 鈴木正子
- スキスキメニュー** 錦糸卵ときゅうりの千切り、しそ、ねぎ、白ごまを入れて食します。さっぱりとしておいしい!  
世田谷区 今井陽子
- スキスキメニュー** さっぱり感は、みょうがとしょうが。ボリュームがほしいときは、さばの水煮とみょうがです。  
杉並区 伊東由美
- スキスキメニュー** 母を受け継ぎ、薬味以外に薄焼き卵、きゅうり、ちくわ、ハム、のりなど、具だくさんそうめんです。  
新宿区 木村悦子

## MOGMOG クロスワード

参考にしてはがきに書いて送ってね。

- 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
- お得意の卵料理は? 卵の思い出は?
- 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!

A~Eの順に並べてできる言葉は。

|   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|----|---|
| 1 |   | 7 |   | 10 | A |
| 2 | 5 | B |   |    |   |
| 3 | C |   | 8 |    |   |
|   |   | 6 |   | E  |   |
| 4 | D |   | 9 |    |   |

- ヒント:小説の多くはこの形式で書かれている!
- タテのカギ**
- 1 寄席に行かないと聞けない!?
  - 5 映画でも人気(!?),「潜水士」のこと
  - 7 新幹線の名前にもある特別天然記念物。
  - 8 茨城県南東部の市。水郷観光の中心地。
  - 10 相手と連絡を取る。接触。
- ヨコのカギ**
- 2 山の上では「おいしい!」
  - 3 分別しないと!
  - 4 これに入ったお酒はおいしい!
  - 6 ○○○○ワーク、○○○○医療
  - 7 昔オスマン帝国として繁栄。首都アンカラ。
  - 8 木を薄く平たく切った物
  - 9 日本の伝統楽器で弦楽器

※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いません。

9月号の答えは「リサイクル」だよ!  
締め切りは10月24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

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

正解者から抽選で10の方に **図書カード** をプレゼント。



## 「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

**Q** 5月の「徳用トマト大小込み」は大きい物ばかりでした。

**A** ご迷惑をお掛けしました。産直では「農薬の削減」「完熟に近い状態で収穫」などの条件で栽培してゆりため、収穫した作物はしっかりと引き受けるところが必要になります。トマト1個の出荷基準は、通常トマト:70~300g、露地:50~450g、徳用:70~450gと基準を広くとって引き取り、通常トマトよりも安く企画しています。この基準内であれば、ご理解ください。なお70g以下450g以上の商品が届けられた場合はお申し出ください。該当品を回収し、直ちに物流センターを指導します。今後満足いただける青果物をお届けできるよう努力をいたします。

**Q** 「霧島黒豚しゃぶしゃぶ用200g」は、トナーにラップされた形で届きました。冷蔵庫収納に不便なので、袋包装を希望します。

**A** ご不便をお掛けし申し訳ありません。ノントレー化(袋入り)については、昨年7月より「かその豚」ブランド商品で実施してきましたが、袋に直接スライス肉を入れると肉同士が密着しやすく、解凍に時間がかかる「剥がしにくい」などの声が寄せられたため、再度検討し、「かその豚」は今年7月からトナー包装に変更しました。以上の経緯から「霧島黒豚」も引き続きトナー包装でのお届けとなります。どうかご理解ください。



**Q** 「東都もーもーロール12R」は、無色になりませんか。模様をなくせば印刷コストも下がるのでは?

**A** 「東都もーもーロール」は、東都生協、千葉北部酪農協、丸富製紙(株)の三者で協議を行い商品化しました。色・柄その他については、無地・シングルタイプと比べてご利用の多いプリント・ダブルタイプを選びました。色調も検討を重ねた上で、リンク系の色を採用しています。東都生協の利用規模で新たに「無色」を追加企画するのは難しく、ご意見は今後の検討課題とさせていただきます。

**Q** 商品案内に原材料や食品添加物を全て記載できませんか。せめてネット上の商品欄には載せたいです。

**A** 「商品案内の表示」については、全原材料、特定の原材料、添加物ほかさまざまな要望が寄せられているため、課題として受け止めています。現在、表示に必要なデータベース作りを準備中です。ご指摘のように入ターネット上の情報提供から進めたいと考えています。しばらく時間が掛かりますが、ご要望にお応えできるよう努めます。

**Q** 西日本産で、東都わかば区分の米の取り扱いがありますか。

**A** 西日本産の「東都わかば区分」の産直米は、九州ではJA鹿児島もつき、JAかみま(き)熊



本、「JAグリーン(近江滋賀)ですが、昨年秋の新米入荷時から注文が殺到し、商品案内での企画・供給はほぼ終了しました。

産直米は、年間予約米(登録米)の数量を引いた物を商品案内で企画するため、本年のように西日本米需要が高い場合、商品案内に企画・掲載する数量が少なくなります。①2011年産米の作柄が悪く収穫数が少ない、②需要高騰で取引数量の増加が困難という理由から、西日本産米の「東都わかば区分」産直米の企画は減少しています。西日本以外でも東都生協の残留放射能自主検査結果で安全が確認されていますので、今後安心して産直米をご利用ください。

**Q** 「東都みのりサポート」は3週連続でスキニーが届きました。配慮していただけです。

**A** サポート企画へのご協力ありがとうございます。組み合わせや規格重量を工夫し、同じ商品が続かないように努めています。このたびは3週連続になりました。申し訳ありません。これからも極端に「同品目が続く場合、野菜を生産者自らが畑でつぶす」という方法で「欠品」という判断も度々行っています。「サポート」では何が届くか分からないリスクを組合員が負担するため、産地・生協も剰余を価格に乘せず、通常価格より割安にお届けしています。

ただ、サポート品目は天候その他の影響で直前でないこと決定できず、また産地の支援企画としての性質上、野菜の種類も特定できないため、ご不便をお掛けする場合があります。組合員・産地・生協が等分にリスクを吸収する仕組みの「サポート」は、東都生協らしい商品と評価されています。今回のご指摘を踏まえ、どこかに負荷が片寄らない持続可能な取り組みを目指していきます。



### 7月のわたしたち

2012年7月20日現在 ※[ ]内は前年比

|           |              |          |
|-----------|--------------|----------|
| 組合員数      | 232,282人     | [100.6%] |
| 加入        | 7,419人       | [90.8%]  |
| 脱退        | 6,429人       | [109.6%] |
| 総事業高      | 11,482,892千円 | [94.5%]  |
| 共同購入事業    | 11,019,686千円 |          |
| 店舗事業      | 68,718千円     |          |
| 弁当配食事業    | 30,209千円     |          |
| 生活文化事業    | 110,285千円    |          |
| その他事業     | 253,996千円    |          |
| 出資金       | 6,947,082千円  | [99.3%]  |
| 一人あたりの出資金 | 29,908円      | [98.6%]  |

今後の定例理事会日程(予定)  
 10月25日(木)・11月22日(木)  
 12月20日(木)

- #### 【報告事項】
- 2012年6月度決算概況報告
  - 各部署業務報告
  - 洗ひん事業関連報告
  - 組合員活動委員報告
  - 商品活動関連報告
  - 組合員常任理事の役割分担変更の件
  - 2012年度内部統制の取り組みに関する件
  - 株式会社工内グループの株式売買に関する件
  - 再生可能エネルギー事業への取り組みに関する検討状況報告の件
- #### 【審議事項】
- 「組合員の参加と参画スタイル」に関する今後の進め方確認の件
  - 「安心して住める『福島』を取り戻すための活動取り組みの件



12.10.10 HELLO 編集後記

今年の6月から「MOGMOG」の編集委員になったシンマイです。まだ分からないことばかりですが、優しい先輩委員や担当職員に話を聞きながら、原稿を作成する難しさ(ちよびり楽しさ?)を実感しながら活動しています。

今月号の特集、ライフプランの取材のために、保障・生活文化事業部のある杉並センターにも初めて伺いました。組合員歴が長くても、東都生協について知らないことが多いものですね。ライフプランもとても奥が深く、年金や保険やら、東都生協のサービスがいろいろあって、本当に驚かされた。これを機会に私も、将来についていろいろ考えなければいけない、と思って原稿をまともめました。

『MOGMOG』が少しでも皆さんの生活向上のお役に立てるように、これからも頑張ります。今月取り上げた商品、「ひたち野穂の香卵」の利用も増えたいいなあ、と思っています! (M・I)

### MOGMOG コラム1

#### JA やさと降ひょう被害募金 ~ご協力ありがとうございました

JA やさと(茨城県石岡市)の降ひょう被害を受けて実施した「JA やさと降ひょう被害募金」に、組合員の皆さんから3,808件・総額3,143,000円もの支援が寄せられました。ご協力ありがとうございました。お預かりした募金は7月23日、中村紀子副理事長からJA やさと・田村和夫代表理事組合長に贈呈しました。

**JA やさと降ひょう被害**  
 5月6日午後、JA やさとのある石岡市は、巨大竜巻とともに直径7cmを超える握り拳大のひょうに襲われました。ハウスのビニールやガラスは突き破られ、出荷直前のレタス32,000玉のうち25,000玉が壊滅状態となった畑もあります。他にも出荷を控えたそら豆、きぬさや、梨、キウイフルーツなど、農産物・施設全体で2億4千万円超もの被害が発生しました。

### 2012年6月 東都生協NO<sub>2</sub>測定濃度分布図

2012年5月31日~6月1日に測定したNO<sub>2</sub>(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

NO<sub>2</sub>測定は「皆さんの身近な場所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?」を考えたことを目的に実施しています。引き続き「きれいな空気を取り戻す」ために、皆さんの身近なところから少し意識して普段の生活を過ごしましょう。

今回の測定日は、2012年12月6日(木)~12月7日(金)です。



## 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

### 夏休み親子体験教室 ~めざせ!めかぶ・わかめ博士!~

「さんぽんすぎセンターが「三陸の海」に变身 主催:食育推進チーム  
 8月4日、食育活動の一環として「夏休み親子体験教室 めざせ!めかぶ わかめ博士!!」を開催しました。

#### 「海からのおいしい贈りもの! 簡単おいしい“わかめランチ”を作ろう!」

さんぽんすぎセンター3階の調理室では、講師に「BIRD-BIRD」を主催する対馬志佳(つしまとしか)さんを迎え、三陸わかめをふんだんに使った親子料理教室を実施しました。

幼稚園年長から小学5年生までの6組の親子が、「塩麹わかめごはん」「わかめナムル」「わかめくるくる豚肉ロール」の3品に挑戦。塩麹を入れてご飯を炊くと酵母が発酵してうま味になる、わかめは後で添えると色がきれい、といったことも教わりながらの調理。初めは包丁を持つ手もぎこちなかったちびっ子たちも、すぐに手慣れたもので、中でも「わかめくるくる豚肉ロール」は豚肉とわかめの相性がばっちり、「わかめがトロトロでおいしい」と大絶賛でした。

対馬さんは「子どもは、一緒に台所に立つことで観察力や挑戦の気持ちが生れます」と結びました。また、「海の中では茶色のわかめが、お湯に入ると鮮やかな緑色に変化するのはなぜ?」といった不思議な疑問やわかめの成分についてなどの「学習」も子どもたちは生き生きとして参加しました。

食卓に、食物繊維やミネラルを多く含んだわかめをいっぱい取り入れて健康維持や病気の予防に役立てたいですね。

#### 「海の草原を作ろう」

地下ホールでは、初めに「わかめの一生」「海藻の種類」などについて勉強。その後、親子で海の草原づくり。大きな段ボールの型紙どおりに大きな布を切って実物大の「わかめ」を作り、ハンガーにつるしていききました。次に、ホールを暗くして後ろの壁に海の映像を写すと不思議!たちまち地下ホールは海の中、一面わかめの草原に大変身!参加者は「魚」になり、海の草原で踊り、即興のパフォーマンスを行いました。

この他、2階会議室では三陸のわかめ産地の被災写真、生協の震災支援をパネル展示、食育プログラムなどを紹介。3階調理室では午後から「わかめミニビザ作り」も行われ、参加者は1日ですっかり「わかめ・めかぶ博士」になりました!

みなさんにできることは... 何ですか?

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!

### 食の安全お役立ち情報 おしえて!新谷さん

#### 第2放射能測定室が稼働しました!

第2放射能測定室が、7月9日より埼玉県新座市の東都生協新座物流センター内で稼働しました。

今まで、入間センター内の商品検査室で精密測定機器のゲルマニウム半導体核種分析装置(Ge検出器)1台と簡易測定機器のNaIガンマ線スペクトロメータ(NaI検出器)2台を使って放射能検査を行っていましたが、新たな検査室の開設に伴い、NaI検出器1台を第2放射能測定室に移動させ新たに職員1人を配置しました。

これに伴い、取引先からの「土壌・肥料・飼料」の受託検査も開始し、現在入間センター内の商品検査室での検査と合わせ、週に80検体以上の検査ができるようになりました。

今ところ、東都生協の農畜産物や加工食品の放射能自主検査では、ほとんどが「検出せず」となっています。

しかし、農地に投入する肥料、家畜や養殖魚に給餌する飼料などが放射性物質に汚染されているば、「検出」されることも考えられます。

よって、「肥料・飼料などの生産資材」の検査を実施し、汚染実態を把握して、適切に管理していくことで取扱商品の放射能汚染を未然に防いでいこうと考えています。これからも、組合員の皆さんの安全・安心を守るために、万全を図ります。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉



# 組合員の思いをもっと伝えたい!

## — 東日本大震災被災地への支援活動 —



3・11から1年を経た2012年春、被災地復興のため、引き続き皆さんからの支援募金を活用した取り組みを進めています。

### 宮城県牡鹿半島での炊き出し支援が広がりました

(株)コープミート千葉、(有)匠瑛ジービーセンターと共に支援。  
(株)マルダイ長沼や宮城県漁協の皆さんにもお手伝いいただきました。

5月19日

石巻市大原小学校運動会で、今年度1回目の炊き出し交流

弁当400食、サラダ・デザート・菓子を配りました。炊き出しは、1点1円募金で実現!



4浜(小瀬浜・給分浜・大原浜・十八成浜) 炊き出し風景。左は庭野吉也理事長 対抗競技、祝い旗が見事です。



炊き出し風景。左は庭野吉也理事長

6月20日

給分浜・大原浜の炊き出し交流

国道沿いの消防団施設前にテントを設置し、弁当・サラダ・デザート350食、支援物資120個を提供。



フルーツポンチは大好評!

### 組合員の募金が祝い旗に!

3月6日

石巻市の小中学校に不足物資の聞き取り調査を行い、行事用テントや祝い旗を寄贈しました。

東都生協が子どもたちのためにできることがあった! 伝統芸能の『獅子振り』を披露してくれた大原小学校の子どもたちとごっこし、強く感じました。祝い旗が復興への元気になるとうれしいです。(中村紀子副理事長コメント)



牡鹿中学校 前生徒会長と副会長「後輩に祝い旗を残せてうれしい」



谷川小学校



大原小学校 震災前41人いた生徒は27人に。祝い旗と太鼓を寄贈

### 東都わかめの復活を目指して

組合員自ら復興の様子を確かめ、次の世代に伝えるために被災メーカーを訪問・交流しました。

★7月14日～15日 (有)本多商店、(株)佐々直、(株)ささま

「よく来てくれました。遠かったでしょう!」と本多商店社長夫人。がれきの残る被災地を通ってきた心が温かくなりました。本多商店は東都わかめの加工メーカー。「東都わかめを早く組合員に届けたい」との思いを語ります。仙台の笹かまぼこのメーカー(株)佐々直、(株)ささまは、2社とも津波で社屋と工場を流されましたが、復興に向けて々と準備を進めています。みんなで応援しましょう!



被害を受けた(株)佐々直の社屋

参加者全員集合



★7月20日～21日 宮城県漁協表浜支所(株)マルダイ長沼

表浜の仮設住宅での浜の母さんたちとの交流では、帰り際の「私たちのことを忘れないで」という言葉に、復興への頑張りをひしひと感じた交流でした。

被災地に何か役立ちたくて、このチャンスを待ってました!  
(参加者より)

表浜の浜の母さんたちと、ウニやアワビを食べて楽しくおしゃべり。



### 東日本大震災支援募金に引き続きご協力ください!

被災地と被災者、東都生協の被災産地・メーカーを支援・応援する取り組みに役立てます。

#### 募金方法

- ◆注文書裏面の特別企画注文欄に、以下の6ケタ番号と募金口数を記入してください(インターネット注文も同様)。  
1口200円の場合 365998 1口1,000円の場合 365980
- ◆FAX注文登録者は専用注文書で、電話注文センターや店舗の募金箱でも募金できます。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第371号 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>

東都生活協同組合

今月の表紙

匂いまつたけ、味しめじ……。おいしくて形もかわいいぶなしめじを、グラタンやパスタ、オムレツなどに入れて、秋の味覚を楽しみませんか? きのご類は低カロリー。ダイエット中の方、健康を気遣う方にぴったりの食材です。他の食材とも相性が良いので、いろんな料理にぜひどうぞ。

〒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](mailto:kumikatsu@tohto.coop)