

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2014  
No.383

CO-OP  
東都生協だより

2

今月のおすすめ

旬のかんきつ  
思わず頬張りたくなるほどジューシー……

3%アップに負けない！  
今私たちにできることを考えよう！！

消費税率

おいしいを、日本の畑から。  
産直の東都生協

# 消費税に対する東都生協の取り組み

東都生協では消費税導入や消費税率の引き上げに際して一貫して反対を表明し、活動を進めてきました。消費税が、くらしに欠かせない食料品や日用品に対し、所得の多い少ないにかかわらず一律に課税される税金だからです。今回の増税でも、組合員への説明を含め適切な対応を進めています。

| 年月          | 東都生協の考え方と活動  |
|-------------|--|
| 1978年       | 一般消費税導入反対、支部・ブロックで署名活動。集会・宣伝活動に延べ4,000人参加。   |
| 1979年       | 「一般消費税の導入を許さない国民総決起集会」100人参加。  |
| 1980年       | 一般消費税反対署名4,017筆  |
| 1986年～1987年 | 「売上税」反対の取り組み強化／売上税(大型間接税)の学習会開催。20,437筆の署名を国会へ／「売上税反対! 消費者・市民決起大集会」参加。   |
| 1989年       | 第15回通常総代会で「消費税の廃止を求める特別決議」を採択。消費税の廃止と公平公正な税制改革の実施を政府に要請。／利用結集と組合員増による5%の価格引き下げを進める。／「脱消費税宣言」と、即時廃止を求める署名19,179筆。集会参加延べ500人／毎週の国会要請行動 |
| 1994年       | 「消費税の引き上げに反対する消費者・事業者のネットワーク」、「消費税引き上げを絶対にゆるさない国民大集会!」に参加。／「消費税率の引き上げに反対し、食料品など生活必需品の非課税化を求める要請」署名運動。                                |
| 1995年       | 「低所得者の負担が高くなる消費税の税率の引き上げを行わないこと」「食料品など生活必需品などの非課税」を要求  |
| 1996年       | 「税金の使われ方があいまいな中、税率の引き上げを見逃せない」と、第15回通常総代会の特別決議を継承、発展。／「消費税率の引上げ中止を求める要請書」署名運動  |
| 1997年       | 「消費税率の引き上げ中止を求める要請書」署名(30,261筆)を携え、政府と東京選出の衆議院議員に要請行動。   |
| 1999年       | 請願は廃案になるも、政府への要請活動を続けていくことを確認。／消費税請願署名に取り組み(133,444人)、国会提出。  |
| 2001年       | 「消費税への一言メッセージ」活動を財務省へ届ける。  |
| 2012年～2015年 | 一上記の通り、一貫して消費税導入や税率引き上げへの反対運動を展開してきました。引き続き、消費税増税に対する取り組みをはじめ、組合員のくらしを守る立場からさまざまな活動を進めていきます。   |

1979年、「一般消費税」導入を計画。後に断念。

1987年、「売上税法案」廃案。1988年12月、消費税法成立。

1989年4月、消費税率3%施行。

1994年、「国民福祉税」構想を発表後、撤回。同年、税率5%の引き上げを閣議決定。

1997年4月、消費税率5%施行。

2012年、消費税率引上法可決成立。  
2013年10月、消費税引き上げ決定。  
2014年4月より消費税率8%に。  
2015年には消費税率10%への引き上げを予定。

機関紙でも積極的に訴えました。



4月1日、消費税率が5%から8%に引き上げられます。同時に、政府・日銀は消費者物価の前年比2%上昇を目標とした施策を進めるため、さらなる物価上昇が見込まれます。その他、社会保険料の負担増や公共料金の引き上げ、公的給付の減額が想定され、私たちの家計負担は増える一方です。消費税増税の結果、「買い控え」が起こり景気は失速という観測がある一方で「消費低迷は一時的で、夏過ぎには上昇」との見込みも伝えられ、実際にどうなるか先行きは不透明です。

消費税は誰もが一律に負担するため、所得の少ない人ほど負担率が大きくなる「逆進性」の問題があります。また、食料品などに対する「軽減税率」の導入も「消費税率10%導入時に検討」と先送りされました。

このようなくらしを直撃する問題を黙って見ているのではなく、自ら勉強し、賢く「消費税率8%」を乗り切りましょう!



### 注文書の表示例

| No. | 266       | 267              | 268     |
|-----|-----------|------------------|---------|
| 商品名 | 秋川牧園の若鶏モモ | 南国元気鶏唐揚用モモ(バラ凍結) | 南国元気鶏ムネ |
| 価格  | 553       | 732              | 429     |
| 注文数 | 1         | 1                | 1       |

印刷スペースの制約上、本体価格での表示となります。(これまでの税込み価格表示から変更)

※「お届け明細書」「御請求書」の「金額」欄は税込み価格です。「うち消費税等」欄の金額は、合計(税込)金額に占める消費税額です。

### 東都生協の価格表示が変わります

消費税増税に伴い、価格表示が変わります。4月1回からの「さんぼんすぎ」など商品案内では、前に「本体価格」を強調表示し、後ろに「税込価格」を併記する価格表示に統一します。次の例をご覧ください。

税率が変わっても本体価格は変わらず、便乗値上げはないことをチェックしてください。将来の10%への増税時にも、変わらない価格表示で組合員を支える東都生協でいたい! そんな思いも込めた今回の変更です。

### 商品案内の表示例

【4月からの新しい表示/税率8%】

267 毎週 冷

南国元気鶏唐揚用王王(バラ凍結)

500g **732円(税込790円)**

マルイ農協(鹿児島)が育てた右鶏のモモ肉を、唐揚用に1個20~30gカットしました。国産応援

「本体」が前

【現在の表示/税率5%】

267 毎週 冷

南国元気鶏唐揚用王王(バラ凍結)

500g **768円(本体732円)**

マルイ農協(鹿児島)が育てた右鶏のモモ肉を、唐揚用に1個20~30gカットしました。国産応援

「税込」が前

### 注意!

お買い物の際は、値札が本体価格か税込価格か、きちんと確認しましょう!

見かけの安さに目がいき、レジで8%消費税がプラスされ、支払額にびっくり! なんてことのないようご注意ください。

“総額表示なら安心”というわけでもなく、便乗値上げに気付かない可能性があります。しっかり、本体価格を確認しましょう。

従来、商品価格表示は総額(税込価格)表示が義務付けられていましたが、昨年6月にこの総額表示義務に特例が設けられ、2013年10月1日から2017年3月31日までは「表示価格が税込価格と誤認されない措置を取れば、税込価格の表示は不要」となりました。

このため、小売店や事業者などによって、さまざまな商品価格の表示が想定されます。ですから、「便乗値上げ」も含め、価格表示に惑わされないよう一層の注意が必要です。

## 消費税は外国にもある？

外国にも消費税に該当する税があります。例えばEU諸国では「付加価値税」と呼ばれており、消費税と似ていますが、制度は異なっています。

(2013年1月現在)

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 25% | デンマーク、スウェーデン、ノルウェー |
| 21% | オランダ、ベルギー、イタリア     |
| 20% | オーストリア、イギリス        |

一見税率が高いように見えますが、多くの国で標準税率とは別に軽減税率が設定されています。軽減税率とは食料品や書籍、水・光熱費など生活必需品に対して税率を下げる制度のことで、一般品(贅沢品)と区別しています。

イギリスは食料品をはじめ、新聞・書籍、医薬品はゼロ税率です。ドイツでは、同じ食料品でも店内で食べれば「外食」として贅沢品扱いになりますが、持ち帰れば「食料品」扱いとなって軽減税率が適用されます。

## 消費税アップは大企業が得をする!?

今回の税率アップでは、増税分を商品価格に上乗せすること(価格転嫁)が難しい中小事業者にとって利益が減少します。中小企業や下請けが納品する際に「消費税分を安くしろ」など、取引価格の減額や買いたたきの実態もあると聞きます。一方、大手輸出企業にとっては、「輸出戻し税」(輸出では相手国から消費税は取れないため、輸出企業に対し仕入に掛かった消費税が国から還付される仕組み。年間予算約3兆円)による益税が指摘され、大企業優遇の税制ともいわれています。

## 世界の珍しいこんな税

### 「ソフトドリンク税」

アメリカ・ノースカロライナ州

1969年に制定。肥満防止のため、ソフトドリンクの製造・販売者に対して課せられる。他の州でも導入を検討。似た税に、ハンガリーのポテトチップス税がある。

### 「独身税」

ブルガリア

独身国民に課せられる。収入のうち5~10%の税率。

### 「犬税」

ドイツ他

犬を飼う家庭に課せられる。ヨーロッパ内数カ国で導入。日本でも30年以上前に存在し、最近では大阪府・泉佐野市が導入を検討(マナーの悪い飼い主が多いため)。

### 「営業税」

ドイツ

日曜日に営業をする場合に課せられる。ドイツには「閉店法」という飲食店以外の店は日曜日に営業してはいけないという法律がある。

## 消費税とは

前ページのたばこ税、酒税と同じく間接税で、物やサービスの価格に上乗せして消費者が負担する税金です。低所得者にとっては税負担が大きくなる「逆進性」があります。

一般に「消費税」と言っていますが、次のような内訳になっています。

|           | 2014年3月31日まで | 2014年4月1日以降 |
|-----------|--------------|-------------|
| 消費税(国税)   | 4%           | 6.3%        |
| 地方消費税(県税) | 1%           | 1.7%        |
| 消費税+地方消費税 | 5%           | 8%          |

このように、消費税(国税)と共に地方消費税が課税されています。地方消費税は消費が実際に行われた都道府県の税収になるように都道府県間で精算されます。その後2分の1の額が都道府県内の市町村に対して交付されます。

## 知ってた? 消費税が掛かる物、掛からない物

- 住宅は、土地に関する取引は非課税、建物にのみ課税です。また家賃や土地を借りる地代も非課税ですが、部屋を事務所として借りたり、駐車場を借りたりする場合は課税されます。
- 通院、入院など社会保険の対象となる医療費は基本的に非課税。美容整形・差額ベッド代・人間ドックの費用、また入院時の食事代や備品の購入費は課税されます。処方薬は非課税、市販の医薬品は課税。
- 学校の授業料は非課税、予備校の授業料は課税対象です。
- 商品券・ギフト券・プリペイドカードなどの購入時は非課税で、これらを使う際には課税されます。同様に切手やはがき自体は非課税で、使う際の郵便料金としては課税されます。

## 昔の節税

### 「うなぎの寝床」

主に京都の職住一体型の住居形式を、間口が狭く奥行きが深いため「うなぎの寝床」と呼んでいた。これは三間(約5.4m)の間口(入口)に対して課税する豊臣秀吉の税制に反発して行われた節税方法といわれている。

# そもそも消費税って何? 税金の基本を学びましょう!

日本の税は3世紀の初め、食物を納めたことから始まりました。701年、日本初の本格的な法典「大宝律令」が制定され、「租庸調」という税の仕組みが整いました。「租」は収穫の3%を農民に課し、「庸」は都での労働または布を納め、「調」は特産品を納める税でした。以降今日まで税がなくなることはなく、時代ごとに税の種類が変化してきました。

## 税金いろいろ

私たちはどんな税金をどこに納めているのでしょうか? 主な例は次の通りです。

### 国に納める

- 会社勤めの人給料、個人商店のもうけ ……所得税
- 会社や協同組合など事業者のもうけ ……法人税
- 酒が出荷された時にかかる ……酒税
- ガソリンなどにかかる ……揮発油税
- 契約書や領収書作成にかかる ……印紙税
- 亡くなった人から財産を取得 ……相続税

### 都や県に納める

- ゴルフ場利用時に払う ……ゴルフ場利用税
- 自動車の持ち主が納める ……自動車税

### 区市町村に納める

- 温泉に入る時にかかる(150円が標準) ……入湯税
- バイクや軽自動車にかかる ……軽自動車税
- ※国・都道府県・区市町村それぞれに納める ……たばこ税

## 税金とは

税金は国民一人ひとりが大きな負担をせず、公共のサービスを受けられるように、広く国民から集める「会費」と考えられます。国民には医療・年金・介護・生活保護などの社会保障や、ごみ回収と処理・道路や水道の整備・教育・治安・消防などの生活に必要な公的サービスを受ける権利がある一方で、納税の義務が日本国憲法で定められています。

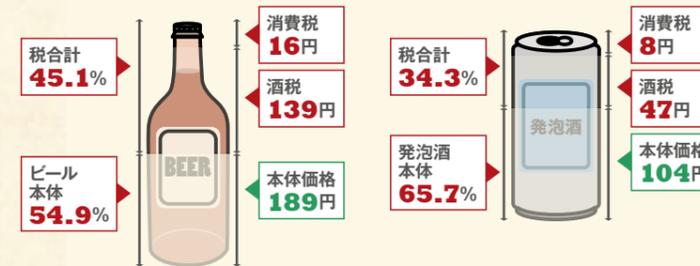
税の種類は「所得」「消費」「資産など」に対する税の3つ。国の収入(歳入)の約47%が税収入、支出(歳出)の46%が公債金収入(国の借金)で、その年度に使い切ります。



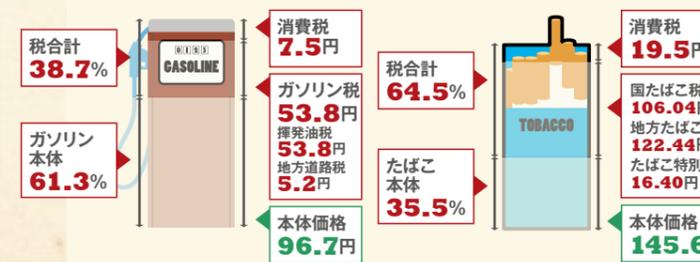
## 税率のいろいろ

支払う代金の中に、税金はどれくらい含まれているのでしょうか。例えば、お酒・たばこ・ガソリンなどは、支払額の3~6割が税金です。

【ビール大瓶(633ml) 345円】 【発泡酒(350ml) 159円】



【ガソリン(1ℓ) 158円】 【たばこ(1箱) 410円】



## 日本の財政を月収40万円の家計に例えると…

### 1カ月分の家計

〈1世帯月収〉  
40万円(年収480万円)

マイナ

必要経費総額79万円

家計費60万円  
(うち田舎への仕送り14万円)

ローン元利払 19万円

不足分=借金39万円  
※年金特例公債分を除いて換算すると、36万円。

その結果、年度末には…

ローン残高7,631万円

### 2013年度 一般会計

〈税収+税収入〉  
47.1兆円

マイナ

一般会計歳出92.6兆円

基礎的財政収支 70.4兆円  
対象経費 (うち地方交付税等 16.4兆円)

国債費 22.2兆円

公債金収入等=借金45.5兆円  
※別途財源を確保して発行する年金特例公債を含んでおり、これを除けば42.9兆円。

その結果、年度末には…

公債残高750兆円

日本の財政を家計に例えた場合



今月のおすすめ

旬のかんきつ

ビタミンCが豊富なかんきつ類をたくさん食べて健康を保ちましょう!

思わず頬張りたくなるほど  
ジューシー!



朝の果物は金、昼は銀、夜は銅

果物は、いつ食べてもメダル級ですが、かんきつは金メダルの朝がおすすめ。果物には果糖・ブドウ糖も多く含まれていて、ブドウ糖は脳にとって唯一のエネルギー源です。睡眠中に消費されたブドウ糖を効率良く摂取するためにも、朝食で十分に取らしましょう。

(参考: 農水省ホームページ、愛媛県庁のホームページ)

かんきつの栄養

ビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維などを多く含むかんきつ類。例えば、みかんの袋は食物繊維とヘスペリンなどのフラボノイドを豊富に含有。食物繊維には水溶性のペクチンが多く、血糖値上昇抑制や、高脂血症を予防する効果が知られています。また、ヘスペリンには抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用などがあるため、袋ごと食べれば健康効果も期待できます。

かんきつの甘みと酸味

「ボンカン」瀬戸香(せとか)、「不知火(しらぬい)」などは甘味が強い品種で、メロン並みの糖度があります。また、「レモン」「ライム」「ゆず」など酸味が強く生食に適さない品種は、「香酸かんきつ」と呼ばれています。果糖は低温の方が強く感じるとされ、かんきつの多くも冷やして食べるとおいしく食べられます。

かんきつ類の歴史

日本でのかんきつ類の歴史は古く、「魏志倭人伝」に「橘(き)」「として登場しています。当初は食用ではなく「薬」として利用されていたとか。一般に食用として広まったのは江戸時代からなのだそう。



消費税増税は確実に訪れます。でも、不安と我慢だけで消費税に向き合って良いのでしょうか。

必要なお金は使いつつ無駄を削れば、案外充実した生活になるのではないでしょうか。まずは冷蔵庫の中身をチェックし、食品ロスをなくすることが第一歩。買った食品は使い切ること、そのためには東都生協での計画的な購入など、家計費を「見える化」し、支出の中身を把握して節約につなげましょう。

政府は消費税が年金や医療、福祉関連に使われると説明していますが、これが本当かどうか、常にチェックしていく必要があります。消費税率は8%に留まらず、すぐに10%への引き上げが待ち構えています。駆け込み購入などは冷静に! 私たちは今、消費者としての知恵が試されているのかもしれない。

消費税増税に備えて

消費税が上がっても賃金の増額が実感できないと、家計への不安が先に立ってしまいます。税率5%から8%への増税で4人家族で年収300万円では年間5万円前後、500万円が7万円前後、700万円が10万円前後の負担増になるといわれています。家族構成・人数などで試算の条件は異なりますが、まず毎月の消費税支払額から考えてみましょう。

毎月の生活費、15万円の場合

(光熱費含む、家賃・ローンは含まず、消費税込)

消費税率5%の時

実際に使える額が142,857円で、消費税支払額の合計が7,143円

消費税率8%にアップした時

実際に使える額が138,888円で、消費税支払額の合計が11,112円

新たな税負担額 3,969円

毎月の生活費、10万円の場合

(光熱費含む、家賃・ローンは含まず、消費税込)

消費税率5%の時

実際に使える額が95,238円で、消費税支払額の合計が4,762円

消費税率8%にアップした時

実際に使える額が92,592円で、消費税支払額の合計が7,408円

新たな税負担額 2,646円

この額なら、知恵を働かせれば、消費税の対応策は身近にありそうです。例えば...

その1

家計簿をつけてみましょう。レシートや領収書を整理し、生活費をチェック。何に多く使われているのが「わが家の傾向」を明らかにしましょう!

その2

固定費(毎月必ず出て行くお金)をチェックしましょう。例えば、生命保険料はいざという時のために必要ですが、無駄がないかどうか、無料の相談窓口などを利用して相談しましょう。

その3

通信費も見直しましょう。無駄がないか、割引制度なども検討してみましょう。

その4

東都生協商品の購入は、インターネット注文すれば、「マイページ」で合計金額や注文履歴が確認できます。計画的で無駄のない注文にご活用ください。

シンプルかつ地道に「生活の無駄」を見つけてなくし、「わが家の傾向」を発見して、将来設計に役立てましょう。

私の「消費税アップ  
対抗策」宣言!

『外食に行ったらつもりで、家でみんなの大好きなメニューを作ろう!』

『我慢ではなく、頭を切り替えます』

『食品のロスをなくす! 大根は尻尾まで食べ、キャベツの芯はスープに!』

『エコドライブに努めます』

『早寝早起き! 光熱費の節約!』

『禁酒禁煙! または節酒節煙!』

『お風呂は続けて入る!』

※特集は、財務省、国税庁などのホームページを参考にまとめています



# かんきつの種類が豊富でおいしい季節の到来です！

**アテンション・プリーズ!!**

あなたの好きなかんきつ類は？  
かんきつ類を使った  
自慢のレシピはありますか。

p.13のバズルの答えに添えて  
お送りください♡

東都生協のかんきつ類をめぐる旅にも出掛けてみましょう。

**かんきつ類の品種改良を巡るお話**

**新品種を作るのは大変なこと!**

人工的に新たな品種を作り出す「交雑」は、花粉親品種と種子親品種を掛け合わせ、両親の優れた特性を「いいとこ取り」するやり方。たんかんは自然交配で誕生しましたが、瀬戸香は交雑によって育成され、2001年10月に品種登録されました。交雑により発生した芽から新品種が生まれる確率は、技術向上著しい1982年以降でも2500分の1とか! 瀬戸香も交雑開始から品種登録までに10年以上掛かっています。

**品種改良時、決め手になるのは?**

スイーツ全盛、甘いものが好まれる時代。口中に甘みが広がる、ジューシーなかんきつが人気です。昔人気だったよかんや甘夏は、果汁で手が汚れる、皮が厚いとむくのが大変、などの理由で敬遠されがち。改良では、甘みがあることと手で皮がむきやすいことが決め手です。

**たんかん・瀬戸香の生い立ち**

たんかん編

ポンカン と ネーブルオレンジ

が自然交配し

たんかん誕生

瀬戸香編

清見アンゴール と マーロケット

を交配させ

瀬戸香誕生



東都生協のかんきつ類は、種類の豊富さとおいさに定評があります。その中でも「たんかん」「瀬戸香」は人気が高い商品。特にみかんが少なくなる3月に、出回るかんきつの中では食味評価が高くおすすめです。かんきつ類の種類とおいしい時期をご紹介します。

## 屋久島からおいしい「たんかん」をお届け!

「私たち屋久島の生産者は、冬季の温暖な気候と無霜地帯である条件を生かし、たんかんを栽培しています。たんかん成熟期には、この地域ならではの昼間暖かく、夜間冷え込む昼夜温差が、糖度と酸味の絶妙なバランスを作り出します。今年度は数回の台風接近がありましたが、おかげさまで順調に生育させることができ、品質の高い果実が収穫できました。JA種子屋久の約250人の生産者から、今年もジューシーで甘みの濃いおいしいたんかんをお届けします。」 (JA種子屋久 荒田伸作さん)

## 白身魚のソテー オレンジソース添え

甘酸っぱいオレンジソースが淡白な白身魚とよく合います。彩り野菜を添えて、お好みのかんきつ類でどうぞ。



- 【材料(4人分)】**
- きれいの切身(骨なし・皮なし)…4~5切れ
  - グリーンアスパラ…100g
  - 新じゃがいも…150g
  - そら豆…適量
  - 木成り清見オレンジ…3個
  - 小麦粉・バター…各適量
  - 白ワイン…大さじ3
  - 塩・こしょう…各少々
- A** [白ワイン 大さじ1、塩・こしょう 各少々]

- 【作り方】**
- きれいの切身は解凍しAを振り10分程置き、水気を拭いて薄く小麦粉をまぶし、フライパンにバター10gを熱し両面を焼く。
  - アスパラの根元の堅い部分を落とし斜め切り、じゃがいもは細い棒状に切る。そら豆は薄皮をむき、アスパラ・じゃがいもとともに固めにゆでる。
  - オレンジは皮をむき、飾り用に薄切り4枚、残りは果汁を搾る。
  - 鍋にバター20gを熱し、白ワインを加え火を強めてアルコール分を飛ばし、3の果汁を加え軽く煮詰め塩・こしょうで味を調える。
  - 皿に1,2を彩りよく盛り合わせ4を掛ける。 ※お好みのかんきつ類でどうぞ。

## 産地からの知っ得情報

**たんかん**

**【食べ頃の見分け方】** 食べ頃をお届けしています。商品到着後速やかに召し上がってください。

**【おいしいむき方・セリ方】** 手でせん状にむくと上手にむけます。包丁を使ってカットフルーツとして食べるのもおいしいです。

**【保存方法】** 新聞紙で包んで、冷蔵庫の野菜室などで保存してください。

**瀬戸香**

**【食べ頃の見分け方】** よく熟して紅の濃いもの、皮の表面がツルツルの方がおいしいです。

**【おいしいむき方】** 手でむけますが、果汁がこぼれる場合はよく洗ってく型にカット後、皮と身を剥がしながらかんでください。

**【保存方法】** 寒さに弱いので、室内の冷暗所に置き、冷蔵庫には入れないで!

## 西宇和からは「瀬戸香(せとか)」をお届け!

果汁たっぷり果肉ぎっしり、皮も柔らか。晩柑なのに手でむくことができます。とろけるような甘さと食感をお楽しみください。トゲで果実を傷つけないよう幼木の頃からトゲが出なくなるまで毎年切り落とさなければならなかったり、寒に当たると苦味が出るので生産には気をしますが、一つ一つの果実を丁寧に手間暇かけて作っています。まっと満足していただけるおいしさです。



## ●まだまだあります。東都生協のおいしいかんきつ●

**甘平(かんぺい)**

西之香と不知火の交配種。薄い外皮の中に、はちきれんばかりの甘い果肉がぎっしり。種はほとんどありません。

**清見オレンジ**

温州みかんとトロピカオレンジの交配種。果汁が多く味はみかんに似て、爽やかなオレンジの香りが特徴です。

**不知火(しらぬい)**

ポンカンと清見オレンジの交配種。デコがあるユニークな形状、甘みと果汁たっぷり。通称デコポン。

**はるか**

果肉はやや堅めで種ありですが、爽やかな香りとジューシーさ、酸味が弱くほんのり甘い食味が特徴。

**もう1つおすすめ**

**東都国産小麦粉使用 ホットケーキミックス**

ほのかな甘みと風味、シンプルで安心な原材料が人気です。国産小麦粉を使用し、乳化剤・着色料・香料不使用のホットケーキミックスで、ベーキングパウダーもアルミ不使用です。チャック付きの袋なので、残っても保管が便利という声もいただいています。

東都生協プライベートブランド

| 商品名       | 出回り時期 |
|-----------|-------|
| 河内晩柑      | 11月   |
| 木成り       | 12月   |
| セミノーブル    | 1月    |
| ニユースマー    | 2月    |
| オレンジ(日向夏) | 3月    |
| マンダリン     | 4月    |
| カラ        | 5月    |
| サンフルーツ    | 6月    |
| パール柑      | 7月    |
| 木成り       |       |
| はつきく      |       |
| 木成り       |       |
| ブラッド      |       |
| オレンジ      |       |
| 甘夏        |       |
| 河内晩柑      |       |
| 瀬戸香       |       |
| はるか       |       |
| はるみ       |       |
| 不知火       |       |
| 木成り清見     |       |
| オレンジ      |       |
| たんかん      |       |
| パール柑      |       |
| 屋久島       |       |
| たんかん      |       |
| 清見オレンジ    |       |
| はつきく      |       |
| いよかん      |       |
| ポンカン      |       |
| 甘平        |       |
| ネーブル      |       |
| オレンジ      |       |
| 晩白柚       |       |
| ハウス不知火    |       |
| スイーツ      |       |
| スプリング     |       |
| 金柑        |       |
| ポンカン      |       |
| 屋久島       |       |
| 愛媛まどんな    |       |

※作柄によっては、出回る時期が変更になる場合があります。



# MOGMOG ニュース

2014年 2月号

## 米粉って素晴らしい！ 米粉クッキングにチャレンジ

米の消費量は年々落ち込み、日本の水田の約60%分で国内の1年間の消費が賅えてしまう現状にあります。一方、日本の食料自給率は約40%。食料の安定供給のためには、余剰水田を活用して米粉など主食以外の米を栽培し、自給率向上につなげる必要があります。近年は製粉技術が向上し、より粒子が細くなった米粉を、小麦粉の代替品として利用できるようになりました。8割強が輸入品の小麦粉を少しでも米粉に置き換えれば、自給率の向上にもつながるはずです。

そこで、東都生協は米粉の利用普及を目指し「米粉って素晴らしい！」を企画。農房総食料センターの米粉とオリジナルレシピを使った米粉の学習会・調理・試食が各地域で行われました。

昨年9月19日、田無北ブロックで実施した「米粉料理講習会」には15人が参加。グループに分かれ、調理実習を行いました。ブロック委員長の杉本由紀夫さんは、オリジナルレシピの材料を東都生協で購入しやすい物に代えるなど独自に工夫し、「米粉大根もち」「米粉お好み焼き」と、ゴマを

抹茶に代えた「米粉抹茶ゼリー」の3品を調理。特に「米粉抹茶ゼリー」はきれいにおいしく仕上がって大好評でした。

参加者からは「米粉は簡単に料理できておいしい」「米粉が去りつつある今、眠っている米粉を再登場させる意欲が湧いた」といった感想が寄せられ、米粉の利用に



彩り良く、おいしくできました



みんなで米粉クッキング

米粉は消化が穏やか。腹持ちが良いので肥満予防にも！

つながら楽しい料理教室になりました。みんなで国内産米粉を使って食料自給率アップ！日本の農業を守り、育てましょう！

## イベント盛りだくさん！「収穫祭」を楽しみました。

11月9日、(農)埼玉産直センターで第9回「収穫祭」が開催されました。来場者はおよそ1,100人、東都生協からは6団体・約150人が参加。一番人気の収穫体験をはじめ、くし引き大会、即売会、キッズランドなどイベントが目白押し。ステージでは深谷市イメージキャラクター「ふっかちゃん」とのじゃんけん大会、ダンスや太鼓のパフォーマンスも行われました。初参加者も多く、「50歳過ぎて初めての体験ができた」「子どもには大根を抜くのはとても大変だったけど、土のいい匂いを嗅いで気持ちよかった」「商品案内で埼玉産直センターの野菜を目にしたら率先して購入したい」など、おとなから子どもまで楽しみながら充実した一日を満喫。今後の利用普及につながる良い機会となりました。



## 真っ赤なりんごには、生産者の努力が詰まっています。

船橋東ブロックは、11月14日、佐久産直センター・青柳農園でりんご狩りを実施。バスに乗ること約3時間、現地では今年是小ぶりだけど、実が締まって甘くおいしく、という真っ赤なふじりんごがたわわに実っていました。実は、昨年4月の交配時期にまだ雪が降っていたため収穫は絶望的と見られ、なんとか交配が成功した後も猛暑が続き、なかなかりんごの色付がなかったのだそうです。「数日前から氷点下の寒さになって、やっと赤くなりました」と聞き、あらためて生産者の苦勞を知りました。

参加者からは、「初めてのりんご狩りは、遠足気分が楽しかった」「真っ赤に色付いたりんごに生産者の努力が詰まっていることを知り、感動した」などの声が聞かれました。



## 魚のある食卓 さんまを食べよう！

11月22日、南町田ブロックは千倉水産加工販売(株)から講師を招き、さんまのさばき方と料理の講習会を開催しました。宮城県女川港で水揚げされた鮮度抜群のさんまを1匹1匹大切に扱い、マイ包丁で三枚におろした後、さんまご飯団子汁・刺身・タタキ・かば焼き風と多彩なメニューに挑戦。でんてこ舞いをしながらも5品の料理が完成しました。おろした時に出た中骨も、から揚げにして骨せんべいに。カルシウムをしっかりと体内に取り込んだだけでなく、まな板は牛乳パックを開いた紙を使用、後片付けも手際よく...と、さすが東都生協組合員！ 出来上がった料理を囲んでの交流会では、講師を交えて近年の水産資源の減少・環境問題などしっかり学べた一日でした。



## きょうされんと東都生協との交流会

**Pick up!**

11月28日、調布市文化会館たづくりで「さあ行こう！ 素敵な笑顔がいっぱい〜きょうされんと東都生協との交流会」を開催。「のびのび共同作業所大河」「作業所スクラム」「社会就労センターパイ焼き窯」「リサイクル洗びんセンター」の皆さんと組合員が交流しました。今年度

は、作業所の皆さんに商品について作業工程での苦勞やこだわり、作る楽しさなど話していただき、参加者全員で「イチオシ商品CM作り」を行いました。作業所の皆さんがとても楽しそうに商品について話す姿が印象的でした。参加者一同、和やかな時間を過ごすことができ、会場は素敵な笑顔でいっぱいになりました。



## 視察訪問企画第2弾！ 信州ハム(株)



メーカー概要・取り組みを聞き、工場内を視察

を惜しまない姿勢が見られました。「添加物の少ない商品から作っている」で、東都生協の商品は朝一番に作っている」とのこと。参加者は、「清潔な工場の商品が作られているのが分かった」と安心した様子。また、「無塩せき商品の良さをあらためて認識することができた」「おいしいハム・ソーセージの試食に感謝です。いただいたレシピも参考にしたい」などの感想が寄せられました。



異物・変形などを丁寧に選別

### 知っておきたい！用語解説

**「無塩せき」**  
ハムやウインナーなどの肉加工品に使われる用語で、色を良くするため発色剤を用いて肉を漬け込んだ物を「塩せき」、発色剤不使用で漬け込んだ物を「無塩せき(塩不使用の意味ではない)」と呼びます。



クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- 『MOGMOG』の表紙、穏やかな感じがとてもいいです。ホッとする写真ですネ。  
世田谷区 村山すみ代
- 「フルーツ・サポート」であんぼ柿が届きました。毎回何が届くかわクワクワしています！  
世田谷区 小澤浩子
- 以前『MOGMOG』に出ていた東都肉餃子、今度注文してみます。ザーサイも国産だとか…最近は何んでも外国産ばかり。これからは安全・安心が本当に大切だと思うので、記事を見てとても納得しました。  
立川市 匿名
- 産地交流訪問に何度か参加し、生産者の努力・工夫、土地の管理、栽培技術などを見聞して食の安全・安心と産地のおいしさを大いに味わっています。昨年11月、JAあいつの産地訪問では紅葉がきれいでした。  
世田谷区 坂井昭子
- 家族の毎日の食事は、できるだけ手作りにします。ケーキなど、子どものおやつも作ります！  
武蔵野市 山口知子
- 私にできることは食べ物を残さないことです。  
品川区 鈴木葵(中3)
- 母は日頃からエコを気にしています。私も家庭を持ったら、東都生協に加入して少しでも健康や環境のことを考えていきたい！  
練馬区 篠侑香

スキスキメニュー チーズフォンデュ、いつする！好きな具材は？

- 以前、友人と土鍋でしました。チーズを削りワインを入れてグツグツ…正式な調理道具ではありませんでしたが、とても暖かい冬の夜を過ごしました。具はフランスパンが一番です。  
横浜市 久保敬子
- 自宅でしたことがなく、今回の『MOGMOG』を機にクリスマスでしてみたい！具材はブロッコリーかな。  
杉並区 吉満久恵
- 土曜日の夕飯にすることが多いです。好きな具材はいつも類。じゃがいも、さつまいも、長いも、どれもおいしいです。子どもたちはウィンナーですネ。  
中野区 市川良江
- すごく寒い日の昼食にします。フランスパン、ブロッコリー、えびなどが好きですが、一番好きなのはエリンギです。おいしいです。  
国分寺市 須崎とみ子

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
- 好きなかんきつ類、かんきつ類のレシピ
- 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
- そのほか、イラストや一言コメント・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。

A~Eの順に並べてできる言葉は。ヒント:三島由紀夫

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

- タテのカギ
- ① その人特有の傾向。気性。芸術家の〇〇〇。
  - ⑤ 艦船を攻撃して沈めること。
  - ⑦ Rの付く月がおいしいと言われる二枚貝。海のミルク。
  - ⑧ 盛んだった勢いが衰えてくること。人気が〇〇〇になる。
  - ⑩ 夜想曲。ショパンの作品が有名。
- ヨコのカギ
- ② 知覚や感覚に作用して反応を起こさせること。〇〇〇が強い。
  - ③ 〇〇とスッポン。
  - ④ 物事を直感的に感じ取り判断する能力。〇〇が働く。
  - ⑥ 地上で最も足が速い動物。ネコ科。
  - ⑦ 賭博場。ラスベガスが有名。
  - ⑧ 〇〇が超えている。ウエと〇〇。
  - ⑨ 頭の動きや動作が素早いこと。鋭〇〇。俊〇〇。

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人の方に図書カードをプレゼント。

1月号の答えは、  
「4と7」だよ！  
締め切りは  
2月26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



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします！

**Q** 昨年9月1回企画の「徳用じゃがいも」は、商品案内の産地では久保産直会でしたが、届いたのは北海道洞爺湖産でした。届けられなくなった訳が知りたいし、変更した産地の案内チラシを入れてほしいです。

**A** ご説明が不足し申し訳ありません。久保産直会産のじゃがいもは、7月末から9月中旬下旬の期間に企画し、同産地終了後は北海道に産地が移動します。平年の作柄を想定し、2カ月前に「久保産直会産」として商品案内を作成しましたが、お盆明けに同産地であるため品質点検を含め集約したところ、出荷総量が不足していることが判明しました。じゃがいものような基本商品は欠品にすることができないため、急ぎ北海道のJA洞爺湖から「東都わかば」基準の商品をお届けしました。この間夏場の高温や局地的な集中豪雨が発生し、収穫時期のすれや収穫量が減少する事態となっております。毎年変わる天候の中で、産地と対策を協議し改善するように努めていきます。

**Q** 「お好みソース」を早く再開してください。

**A** 現在「お好みソース」は、原材料の表示規定が変更されたことに伴いラベル表記と材質デザインも一新し、愛用いただけよう努力しています。3~4月ごろに再開予定ですので、今しばらくお待ちください。

**Q** パウダーライス米粉1kgは今後取り扱わないのですか。家族に小麦アレルギーの者がいるため、良い商品だと喜んでいたので。

**A** 現在、インターネット注文画面に表示する方向で準備を進めています。商品の原材料はデータベース管理していますが、原料事情に

**A** 同商品は、米粉の利用普及のために期間限定で低価格で企画していましたが、申し訳ないことに、期間終了となりました。新規規格として昨年10月5日から規格300g、税込価格198円として再開しています。次回は2月4日を予定しています。

**Q** 「北海道産小粒納豆をまいとちゃん」で登録しています。たれからしが苦手でいつも処分しているの、たれからしのない商品をお願いします。

**A** 北海道産小粒納豆「たれからし付」に加えて、今年1月2日より「北海道産小粒納豆(たれからしなし)」の規格もスタートしました。毎週企画ですのでぜひご利用ください。

**Q** 昨年9月2回に企画された「国産紅茶(瀬戸谷もみじ)100g」は、真空パック包装のため表面がごぼごぼで、印刷された賞味期限など重要な表示が読みにくいです。改善してください。

**A** 「瀬戸谷もみじ」は、メーカーの人と農・自然をつなぐ会からも包装形態の改善について申し入れがあったため、昨年10月1回の商品案内で充填方法変更についてご案内し、以降、脱気しない形態でのお届けとしています。

より仕様が変更される場合があります。表示に誤りがないように全ての情報をメーカーへ確認し、全て点検できた段階で表示を開始したいと考えています。もうしばらくお待ちください。

**Q** 「かこうれんポーク挽肉」をよく利用していますが、昨年6月から脂身が多く感じられます。本当に赤身率80%でしょうか。赤身が好きなこのままでも利用できません。

**A** ご期待に応えられず申し訳ありません。一般的に脂身を除去した肉塊の赤身部分でも、ある程度脂肪が含まれています。また、全く同一の挽肉でも冷凍状態では肉中の水分が凍ると白く結晶化するため、見かけ上は白く見えることをご理解ください。「かこうれんポーク挽肉210g」の原料は、モモ肉、他のかこうれんポーク商品(小間切落しやロース薄切など)の切り出し端材、赤い肉の色合いを強く出すために使用するスネ肉を合わせて赤身率80%となるように加工しています。ただ、昨年5月以降は豚肉自体に脂肪が多く付くようになったため、モモ肉や切り出し端材の脂肪除去割合を強くし加工していましたが、見た目には赤身率80%に満たないように感じられたものと推察します。対策として、①原料肉のスネ肉部分は、かこうれんポーク挽肉の原料として優先使用し、表面の整形も確実に、赤身度合いを強く出すようにすること②切り出し端材でも、脂身が厚い場合は脂身を強く除去して使用すること——をあらためて徹底し、これまでどおりの商品をお届けできるように努力していきます。



# 東都生協くらしの助け合いの会 楽ほっとはんど

「ほっとはんど」は、困った時に組合員同士が対等な立場でくらしを助け合う会です。

お手伝いをお願いしたいなあ...



と思ったら、OCR注文書で登録!

【会員は3種類】  
希望の会員種別コードを、OCR注文書の特別企画品注文欄に記入してください。

- 賛助会員登録  
商品(申込)番号 **365971** 数量 **1** を記入。  
★年会費は1000円です。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。
- 援助する会員登録  
商品(申込)番号 **365955** 数量 **1** を記入。
- 援助を受ける会員への登録  
商品(申込)番号 **365963** 数量 **1** を記入。

★保育、掃除、洗濯、炊事などの日常の家事援助など、1回1~4時間の活動を行います。  
・活動の謝礼は、援助を受ける会員から援助する会員に1時間750円と交通費実費を渡します。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】  
電話 03-5374-4748

## 11月のわたしたち

2013年11月20日現在 ※[ ]内は前年比

|      |          |         |
|------|----------|---------|
| 組合員数 | 232,625人 | [99.7%] |
| 加入   | 11,915人  | [82.6%] |
| 脱退   | 11,558人  | [93.3%] |

|        |              |         |
|--------|--------------|---------|
| 総事業高   | 21,465,294千円 | [97.7%] |
| 共同購入事業 | 20,537,739千円 |         |
| 店舗事業   | 123,848千円    |         |
| 弁当配食事業 | 75,895千円     |         |
| 生活文化事業 | 218,867千円    |         |
| その他事業  | 508,944千円    |         |

|           |             |         |
|-----------|-------------|---------|
| 出資金       | 6,962,120千円 | [98.9%] |
| 一人あたりの出資金 | 29,929円     | [99.2%] |

「暑くても寒くても図書館に行く!」  
家庭で取り組む「1日エコライフチャレンジ」には、たくさんの節電アイデアが寄せられました。地球温暖化防止・CO<sub>2</sub>削減のためにご紹介していきます。

14.02.10 HELLO 編集後記

あつという間に立春も過ぎ、暦の上では春になりました。回ったつぼみが膨らみ、植物の静かな、かつ力強い息づかいを感じる季節がすぐそこまでできています。しかし今春は「消費税UP」の冷たい風が吹き荒れます。家庭を預かる主婦は、今以上に頭が痛くなりそうです。今月号は、消費税だけでなく私たちの生活に身近な税金を特集しました。「こんなところにも私たちの税金が使われているんだ」と記事にしながらかんもいっばい。しかし悲鳴を上げるだけでなく、家計の見直しのいいチャンスにしましょうよ。  
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る。」時間はあつという間に過ぎていきます。ぽやぽやしてはられませんね。(Y.K)

- 2013年度第9回定例理事会(臨時) 2013年11月28日より
- 2013年度第8回定例理事会 2013年11月21日より
- 【審議事項】  
●第40回通常総代会議案書等の概要および論議日程確認の件  
●今後の店舗事業に関する件●東都生協の利用に関する規則改正の件
- 【報告事項】  
●決算概況および各部署業務報告●東京南部生協2013年9月度決算概況報告●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●きょうさん第37次国会議案書およびリサイクル洗びんセンター支援資金の件●2013年度上半期の内部統制の推進報告



## 理事会報告 (抜粋)

今後の定例理事会日程予定 3月20日(木)、4月16日(水)、4月24日(木)

### MOGMOG コラム1

## お知らせ 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する公示

定款第10条2項に基づき、住所の変更届を2年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとして、「みなし自由脱退対象者」とさせていただきます。

**今回のみなし自由脱退の条件**

2012年と2013年の両年において東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方のうち、東都生協事業の利用実績のない組合員です。

2014年3月20日をもって「みなし自由脱退」となる対象者は、共同購入センターおよび店舗に備え付けの住所不明組合員の名簿に掲載されています。お心当たりのある方は、共同購入センターまたは店舗でご照会ください。もし、この名簿にご自分のお名前が掲載されている場合は、至急東都生協へご連絡願います。

なお、今回脱退手続きをさせていただいた方で、後日住所が判明した場合、お申し出を確認した日をもって従来の出資金額で、再度組合員として登録させていただきます。

2013年12月20日 東都生活協同組合 専務理事(理事長代行) 庭野吉也

お問い合わせ 管理部:システム運用グループ組合員係 電話:03(3329)4927  
午前9時~午後5時(日曜、月曜、年末年始休業日を除く)

### MOGMOG コラム2

## フォトコンテスト

東都生協設立40周年企画として、東都生協の食材で彩った食卓やお弁当、おいしい笑顔の写真を募集し、昨秋の「食の未来づくりフェスタ」でコンテスト。入賞した3作品をご紹介します。ご応募ありがとうございました!

広がれ! おいしい笑顔の輪(お弁当)

今年もこいつがやってきた(すいか)

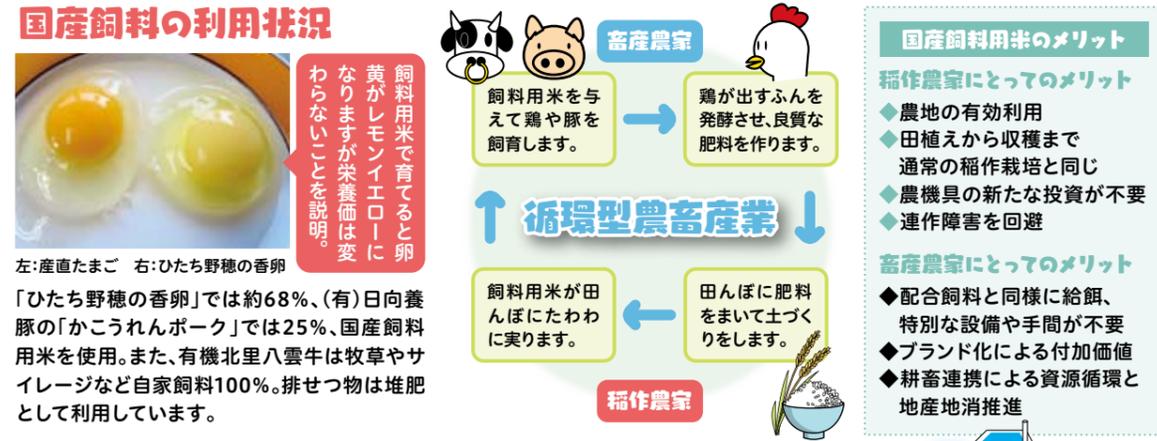
元気の源(東都納豆)

# 食の未来づくり運動 私の宣言

| 行動目標1                               | 行動目標2                           | 行動目標3                            |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 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 | 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 | 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 |

## 国産飼料の取り組み ~東京都消費者月間事業 くらしフェスタ東京2013にて~

10月25~26日に行われた「交流フェスタ」で、東都生協は国産飼料の自給率をテーマに、輸入飼料だけに頼らない畜産と、畜産農家と稲作農家が協力し合う循環型農畜産業などの取り組みを紹介しました。



安全で安心な食料を安定供給していくために、環境にやさしい国産飼料で育てた産直商品の利用を進め、生産者を応援していきましょう!

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!

## おしえて! 新谷さん

### 水の安全お役立ち情報

#### 「ヒスタミン」について

ヒスタミンとは、人間の毛細血管や胃酸分泌などに作用し、食中毒を発症します。一昨年、市販のまぐろの缶詰、かつお缶詰からヒスタミンが検出され、商品が回収されました。最近、抗ヒスタミン薬が医療品としてCM宣伝され、医師からはアレルギー体質の処方薬として説明があるなど、名前が比較的近いものもある方も多いでしょう。

【ヒスタミン食中毒について】  
アミノ酸の一種・ヒスチジンを多く含む赤身魚(まぐろ類)かつお類、さば類の鮮魚が常温に放置されるなど、衛生上不適切な管理をされると、微生物により魚体内の「ヒスチジン」から「ヒスタミン」が生成されます。この状態の鮮魚や加工品を食べるとヒスタミン食中毒を発症することがあります。

【予防方法】  
ヒスタミンは「加熱しても壊れない」「凍結中は安定、解凍すると酵素作用により増える」「25~35度で増えやすい」という性質があります。また、一度ヒスタミンが生成されると加熱調理しても食中毒が起ります。やっかいなこと、食品中にヒスタミンが生成されても、外見の変化や腐敗臭がありません。ご家庭で冷凍を繰り返した物や保管状態が不確かな物は、避けるのが無難です。

【東都生協のヒスタミンに対する考え方・自主検査】  
現在国の基準はありませんが、東都生協では供給商品の品質管理のため、2009年よりヒスタミンの自主検査を実施。昨年、日本生協連が「ヒスタミン管理対策」を策定し、東都生協は2013年10月より「ヒスタミン検査自主基準」を定めて運用をしています。なお、2009年の検査開始以降、自主基準値を超えた商品はありません。

東都生協も安全・安心な商品をお届けしますが、ご家庭での管理方法も重要です。十分に注意をお願いします。

〈安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫〉

# 紹介します!

## 第3回

どうぞよろしく♡

# 私たちのとーと会、私たちのサークル

東都生協では、「とーと会」と「サークル」の活動が昨年からは動いています。組合員なら気軽に会を作ることができ、活動に必要な費用の補助やアドバイスが受けられ、東都生協広報紙への掲載や施設の利用などもできます。現在活動中の「とーと会」と「サークル」をご紹介します。

### 表蒸帽子

第5地域とーと会

1997年に平和をテーマに、戦争体験記で構成の朗読劇『この子たちの夏1945・ヒロシマ ナガサキ』を上演し、戦争体験を語り継ぐことを目的に結成されました。

毎月1回、さんぽんすぎセンターでの定例会で、年に1回開催する朗読会の準備と朗読練習をしています。戦争体験を風化させないという思いと同時に「現在は平和なの？」という問い掛けを忘れずにいたいと思っています。昨年度の朗読会のテーマは「原発」、今年度は「憲法」。たとえ小さな声でも、発信し続けることの大切さを感じています。

※活動する仲間を募集中心！朗読の経験は問いません。



『この子たちの夏1945・ヒロシマ ナガサキ』…木村光一氏が遺稿や手記、詩歌など膨大な資料を基に構成・演出。テーマを「母と子」に絞って朗読劇としてまとめる。

創立時からのメンバー  
莊司美子さん(写真中央)

「朗読が好きです。今、戦争の悲惨さ、理不尽さを伝えたい。聴いてくれる人がいることが最も大切な」



### 道草

第6地域とーと会

1994年から活動を始め、昨年とーと会に登録。マンションの一室で「だれでもサロン」を開き(火曜・水曜・木曜の午後1時～6時)、常連さんたちが(参加費約100円)好きな時間に編み物や書道、麻雀などを楽します。希望者には東都生協の食材1割引きの補助を活用し、夕食を出します。火曜日はカレーライス(350円)、水曜日はおにぎり(50円)、木曜日は定食(400円)。「道草」は地域の小さくても心地良い居場所を目指しています。まちの、あなたの元気のために。

10月5日は定食の日

鶏の照り焼き、根菜の煮物、小松菜の煮びたし、味噌汁、さつまいもごはんなど。バランス良く、満腹メニュー。



代表者・一宮蓉子さん

誰も来ない日はショボンとなりますが、「楽しかった」「おいしかった、ごちそうさま!」と喜ばれ、サロンが楽しいから続けていられます。

手芸で作ったマスコットをつないだ作品

「とーと会」は組合員のみ3人以上で登録でき、テーマ別活動の基本方針に沿って「くらし」「平和」「環境」「福祉」「食と農」の各テーマや興味のある自由なテーマで活動します。「サークル」は組合員3人以上と非組合員もメンバーになることができ、自由なテーマ(趣味・スポーツを含む)で組合員同士や地域との交流を深め、特技や趣味を教え合います。お問い合わせは組織運営部まで。

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第383号 2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

香りと辛味が特長の浅葱(あさつき)。薬味に使われることが多いですが、さつと茹でて酢みそ和えにすれば一品おかずの出来上がり!浅葱は色も美しく、古くから浅葱色(あさぎいろ)として暮らしの中で親しまれてきました。今夜は浅葱色の入浴剤をお風呂に入れて、体を温めてみませんか?

〒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)