

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2016
No.402

▲▲▲
CO-OP
東都生協だより

3&4

特集

助けられる人、助ける人、
みんなが笑顔になるまで

今月の
おすすめ

「東都惣菜屋さんシリーズ」
伝えたい 日本の食

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

今月の
おすすめ

わたしのこだわり

東都 惣菜屋さん シリーズ



組合員の声から誕生した おいしい「惣菜」



①「東都惣菜屋さん 五目きんぴら」充填作業の様子。最後は人の目と手で確かめます。②丁寧にひいた本格派の「だし」③株式会社になべんフーズ焼津工場

毎日の食卓・お弁当にぜひどうぞ

「わたしのこだわり」でも人気商品です。

「東都惣菜屋さん」シリーズラインナップ

五目きんぴら 110g
通常価格:265円(税込286円)
製造者:(株)になべんフーズ
4月3回

東都油揚げと国産素材を合わせた
きんぴらです。

136㎖、食塩相当量:2.1g/1袋
製造地:静岡県 *2
(原材料)ごぼう、油揚げ、こんにゃく、
にんじん、たけのこ、しょう油(小麦・大豆を含む)、砂糖、食用植物油、昆布だし、炒りごま、唐辛子

組合員の声
原材料の全てが国産で、
須黒さんの油揚げを使っ
ているのもうれしい



商品作り、だしへのこだわり

東都惣菜屋さんシリーズの製造メーカー「(株)になべんフーズ」は、かつお節の老舗(株)になべんの協力工場として1988年10月に静岡県焼津市に設立。
エキスを多用するメーカーが多い中、自社でかつお節からだしを取り、このだし汁をベースに味付けすることで、飽きのこない優しく深い味わいを出しています。素材のおいしさを損なわない、家庭で作ると同じような和惣菜を提供しています。
また、東都生協組合員と一緒に商品開発をした経験もあり、組合員の声を大事にする信頼のおけるパートナーです。

家庭の味をプロの手で再現！
自然な味わいが魅力です

他のメーカーの商品も人気です

十六雑穀と七野菜の肉団子 220g(2袋入り)
通常価格:298円(税込321円)
製造者:(株)ナカシン冷食 / 3月5回

16種類の国産雑穀に、国産の鶏肉・豚肉と7種類の国産野菜を合わせ、黒酢使用の中華あんをからめました。

170㎖、食塩相当量:1.5g/1袋、製造地:鹿児島県 *3
(原材料(抜粋))肉団子(野菜(玉ねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、しょうが)、鶏肉、豚肉、雑穀その他)、米黒酢その他



組合員の声
ポリウムがあるのにさう
ばりした味・食感とても
おいしい

いわしのおかか煮 90g
通常価格:298円(税込321円)
製造者:青柳食品(株) / 3月4回

千葉県房総沖でとれたいわしの頭と内臓を除き、甘辛の調味料で骨まで炊いてかつお節をまぶしました。

203㎖、食塩相当量:2.3g/1袋、製造地:千葉県 *4
(原材料)いわし、醤油(小麦・大豆(遺伝子組換えでない)を含む)、砂糖、還元水飴、みりん、かつお節、梅酢、酵母エキス、寒天



青柳食品(株)は、素材を生かした味に定評がある佃煮メーカー。厳選した原材料と厳格な管理システムで製造。組合員に安心して利用いただけるように努めています。

(放射能測定結果)
放射性セシウムは全て「検出せず」(測定機器)NaI 検出限界値:10ベクレル/kg程度 *1 検査日:2016/1/27 *2 検査日:2016/1/13 *3 検査日:2016/1/19 *4 検査日:2015/12/8

伝えたい
日本の食

きっかけは東都生協40周年・手作りの味を目指して

毎日の食事やお弁当作りで「もう一品ほしい」「少人数だと作った料理も余って無駄にしまう」…そんなとき役に立つのが、開封してすぐに食べられる「東都惣菜屋さんシリーズ」の和惣菜です。このシリーズは2013年に東都生協40周年記念商品として新登場しました。

惣菜は家庭の味だからこそ好みも千差万別。全員においしいと言ってもらえる味に仕上げるのはとても大変です。味付けや具材の食感など、ちょうど良い加減を見つけるため試作を繰り返しました。

そして現在、東都惣菜屋さんシリーズは同年10月に登場した「わたしのこだわり」商品に仲間入りしています。

「東都惣菜屋さん さつま揚げと切り昆布の煮物」 組合員の声

切り昆布が柔らかくて、
とても食べやすい。

母が作っていた味を
思い出します。

薄味で切り昆布がおいしい。
須黒さんの油揚げも
うれしいです。

お惣菜にありがちな、
濃い味付けでないのが
オススメ。

家庭的な味で、お弁当の
おかずにも良いと思います。

東都惣菜屋さん さつま揚げと切り昆布の煮物

(右写真)

製造者:(株)になべんフーズ

無リンすり身のさつま揚げ、
国産の切り昆布とにんじん、東
都油揚げを煮物にしました。

〈原材料〉
さつま揚げ、昆布、にんじん、かつ
おだし、しょう油(大豆(遺伝子
組換えでない)・小麦を含む)、油
揚げ(大豆(遺伝子組換えでない))、砂糖、加工でん粉
87㎖、食塩相当量:1.7g/1袋
製造地:静岡県 *1



東都惣菜屋さん
さつま揚げと切り昆布の煮物
120g 通常価格:265円(税込286円)
企画:4月3回



特集

助けられる人、助ける人、 みんなが笑顔になるまで

— 東都生協の助け合い・支え合い活動 —

人は一人では生きていけません。お互いに助け合い、支え合いながら「今」を生きていきます。助け合いは、家族や仲間同士の身近なものから国際的な援助活動まで幅広く、内容も多岐にわたります。2011年3月11日に起こった東日本大震災では、日本国内だけでなく世界の多くの国と地域から本当にたくさんの支援の手が差し伸べられました。

東都生協も、身近な暮らしをはじめ、国境を越えた助け合いの活動に幅広く取り組んでいます。東都生協としての組織的な活動にとどまらず、組合員一人ひとりが参加できることが大切。募金や署名、商品の利用、その他組合員同士が助け合う「ほっとはんど」「リーディングサービス」など、参加の方法もさまざまです。

お互いに助け合い・支え合うことは、絆を深め生きる活力を与えてくれます。顔の見える・見えないにかかわらず、この地球上で共に暮らす人たちが笑顔でいられることを目指し、東都生協では助け合い、支え合いの活動を進めています。

今回の特集では、東都生協が行う、みんなのできる助け合い・支え合いを紹介します。

写真上: (農) 埼玉産直センターでの雪害復興支援 (2014年4月)
写真右: 宮城県石巻市表浜炊き出し支援 (2013年12月)



ちょっと目先を変えて

五目きんぴら チャーハン

材料

- 東都惣菜屋さん五目きんぴら..... 1袋
- ご飯..... 適量
- 東都玉締めしぼり胡麻油..... 適量
- あさつき(小口切り)..... 適量

作り方

- 1.五目きんぴらはそのまま使うか、刻む。
 - 2.熱したフライパンにごま油を適量入れて熱し、五目きんぴらとご飯を炒める。
 - 3.皿に盛り、あさつきを振りかけて出来上がり。
- ※(2)で卵を加えたり、(3)でお好みで炒りごま、海苔などをトッピングしてもおいしい。

おすすめ商品満載の「わたしのこだわり」って?

◆誕生秘話

東都生協には組合員・生産者・メーカーと一緒に作ったオリジナル商品が数多くあり、組合員に定番商品として愛されてきました。しかし、年々他の商品に埋もれがちとなり、どれがオリジナル商品なのか分かりづらく、「他で買えない優れた商品はすぐ分かるようにしてほしい」という声もありました。

そこで、東都生協オリジナル商品を世の中にもっと広めたいという思いを込めて2013年に生まれたのが新プライベートブランド「わたしのこだわり」です。

◆「ちょっといいもの。」

一般小売店にもプライベートブランドがありますが、これには「安い」というイメージを持たれる方も多いため、東都生協のプライベートブランド商品は、ひとりでいうと「ちょっといいもの」。原料・製法・味などで、より品質を高めた商品を中心に品ぞろえされています。

「わたしのこだわり」7つの約束

- ①国産原料を優先使用します
- ②不要な添加物を省き、食材の味を生かします
- ③納得できる商品情報を提供します
- ④作り手とのコミュニケーションを重視します
- ⑤組合員の評価を反映させ、おいしさの理由を表現します
- ⑥継続的な改善と新しい価値創造を追求します
- ⑦伝統的な製法も大切にします



もうひとつ
おすすめ

新鮮な産直たまごと牛乳を使用♡

東都たまごプリン (徳用)85g×3×2

製造者: 茨城乳業株式会社
通常価格: 398円(税込429円)
毎週企画



原材料: 生乳、卵、砂糖、香料
96%、食塩相当量: 0.2g/1個、
製造地: 茨城県

組合員の声から誕生!

東都たまごプリン、「子どもに安心して食べさせられるデザート」という組合員からの要望を受け、1978年に誕生したロングセラー商品です。産直たまごを当日使用する分だけ割卵し、ゼラチンなどの凝固剤は使わずに卵のたんぱく質の熱凝固性を利用し、じっくりと蒸し上げた本格派のカスタードプリン。カラメルソースは砂糖を煮詰めて作っています。

新鮮な原材料にこだわっています

東都たまごプリンを製造する茨城乳業(株)は、乳業メーカー・生協・学校・病院などを主な取引先とし、牛乳、ヨーグルト、プリン、生クリームの製造販売を行っています。茨城県の酪農生産者が力を合わせて作った同社は、39年に及ぶ産直運動の伝統をしっかりと受け継ぎ、「地元で取れた食材を新鮮うちに加工するのは、より安全でおいしい商品作りにつながる」と、徹底した衛生管理・品質管理を実施。安全・安心・高品質の製品作りをしています。

商品モニターで100%の組合員が「おいしい」と評価!

関連商品

東都玉締めしぼり胡麻油
松本製油(株)

一般的なごま油は高圧力で一気に搾ります。この方法ではごまが摩擦熱で焦げて濃い茶色になり、香りにも焦げ臭が混じるため、脱色・脱臭などの精製をして適度な色・香りに仕上げられています。

東都玉締めしぼり胡麻油は、常温でゆっくりと低圧力で搾るから美しい琥珀色。精製せず原油をろ過しただけのバージンオイルは、ごまの風味が際立つだけでなく、自然の酸化防止剤であるビタミンEも減少しないので長持ち。「日本古来の搾油法を伝承して伝統的な食文化を守っていききたい」そんな職人の心意気が詰まったごま油です。



(大)450g 通常価格:880円(税込950円)
(隔週企画)企画:3月4日

* (小)180g 398円(税込429円)もあります

Attention, please!!

[アテンション・プリーズ]

お総菜で好きなものは何でしょう。それにまつわる思い出はありますか?

p.13のパズルの答え
に添えて送ってくださいね。

特別な日のデザートは お好みの果物などを添えて プリンアラモード



組合員からの声

卵の味がする素朴なプリン。小さいころに母に作ってもらったプリンの味です。



家で作るプリンの味。サラッとしていて甘すぎないカラメル。変わらぬおいしさです。



昔ながらのちょっと固めで素朴な懐かしい味。大ききまも値段も手頃です。ずっと作り続けてほしいです。



東日本大震災、被災地の今…

石巻市…ここには、東都生協がこれまで炊き出し支援に行った表浜、大原小学校、牡鹿中学校があります。また東都生協とはお付き合いの深い(株)マルダイ長沼があります。石巻市役所・生活再建支援課職員の方から伺った、石巻市の「今」をご紹介します。

《石巻市:2015年12月末現在 人口148,798人 60,554世帯》



石巻市復興まちづくり情報交流館にて

今も仮設住宅から出られない人がいる

(石巻市職員の方のお話より)

東日本大震災から5年、宮城県内で最も被害の大きかった石巻市でも着々と復興が進んでいます。しかしながら市では人口の約11%に当たる16,823人、7379世帯が仮設住宅に住んでいます(2015年10月末)。そのうち9562人、4517世帯がプレハブ住宅で、それ以外は県が借り上げている民間賃貸住宅です。今もお、これだけ多くの人が仮設住宅に住んでいることはあまり知られていないかもしれません。市が2015年夏に仮設住宅居住者へ行ったアンケートの中に、「震災前と後の収入(の増減)について」という項目があり、回答があった中の約6割の人たちが「生活が大変になった」と答えています。しかも、仮設住宅に住み続けている方たちが抱えている事情はさまざまで、支援は個々の事情をくみ取りながら行なう必要があります。例えば、高齢者世帯や障害者世帯を「自立困難者世帯」と位置付け、専門職(看護師など)と協力してケアに力を入れています。

仮設住宅の供与期間は最初の2年を過ぎると、毎年、県と国の話し合いで期間延長が決まります。2015年に6年目延長が決定し、2017年4月～9月ごろ(仮設住宅設置月による)が現在の期限となっています。石巻市では、復興公営住宅4500戸を計画し、工事着手率は75.2%、入居開始率は34.5%(2015年10月時点)という状況です。

本誌編集委員がインタビューの最後に、石巻市職員に「今の楽しみは何ですか」と尋ねたところ、「震災から数年たち、今はみんなとお酒を飲んでばか話することですね」とのお返事が返ってきました。それを聞いて良かったな、と思うと同時に、まだまだ応援をし続ける必要性を感じました。

支援に参加した、理事Oさんの感想

最初に炊き出し支援に参加したのは2011年8月。被災された宮城県漁業協同組合表浜支所の方に震災当日のお話を涙ながら伺ったことを鮮明に覚えています。

炊き出しの場所は、三陸表浜の近くの見晴らしの良い所でしたが、土台のみの建物跡だけで何も残っていませんでした。1階部分が全く抜けて柱と2階だけが残った、頑丈であつただろうと思われる建物もありました。道路には港から海の水があふれて、ガレキは大きく積み上げられていて大変寂しい風景でした。一方、海はとても穏やかで「この海がなぜ」という思いでいっぱいでした。

震災から5年がたち、これまでに何回か東北に伺いました。ガレキは片付けられ、新しい家も建ちました。それでもまだ、閑散とした雰囲気を感じます。仮設住宅にお住まいの方もいらっしゃいます。他県や東京にも多くの方が避難されています。その方々は、まだまだ不便で不安な生活を強いられています。街づくりの復興計画もあり、その中で私たちができる支援を考えていかなければいけないと思っています。



被災地で取り組んだ 助け合い・支え合い活動

組合員の「何かできることをしたい」という気持ちを受け止め、各種の取り組みを進めています。

東日本大震災被災地での支援活動

東都生協は2011年3月11日の東日本大震災発生直後から支援活動を開始し、支援募金に取り組むとともに被災地の要請も踏まえながら人員の派遣や救援物資の提供を行ってきました。その後も支援募金を継続し、「被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求める署名」などにも取り組んでいます。今後も被災地の復興に向けて、支援を続けていきます。

《これまでに集まった募金額》

	2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度
支援募金	70,191,511円	5,943,823円	2,529,522円	3,338,641円	1,293,292円 (2015年12月6日現在)
1点1円募金	7,867,687円	2,389,319円	1,857,229円	1,989,798円	1,287,083円 (2015年11月度現在)
合計	78,059,198円	8,333,142円	4,386,751円	5,328,439円	2,580,375円

●供給車両で現地入りし、被災産地・メーカーのある宮城県石巻市で炊き出し・物資提供
《協力》(株)コープミート千葉、(有)匠瑤ジープセンター、(株)マルダイ長沼、(株)加工連、JAみどりの

《組合員と共に取り組んできた主な支援活動》*一部の抜粋

- 被災された取引先へお見舞金と折鶴贈呈 82件32,540,000円(2011年度)
- 応援ギフト募金(一口500円のギフト用の募金を集め、東都生協のギフト商品を被災メーカーへ贈呈)(2011年度)
- みやぎ生協「思い出作り=心の支援活動」への義捐金 30万円(2012年度)
- いわて生協被災地移動販売車募金 100万円(2012年度)
- 商品利用を通じた応援(1点1円募金、利用で東北応援)
- 商品企画を通じた被災産地・メーカー応援

関東・東北豪雨被害の支援募金

(取組期間:2015年10月5日～23日)

募金総額 6,682,200円(2015年12月6日現在)

2015年9月9日未明から11日にかけての台風18号に伴う記録的な豪雨は、関東・東北地方を中心に大変な被害をもたらしました。東都生協は直ちに支援募金に取り組み、被災した産地や取引先の支援に、また日本生活協同組合連合会を通じて被災地域の支援に活用しました。



冠水したヒールハウス(茨城県JAやまもと)

ネパール大地震

(取組期間:2015年5月11日～29日)

募金総額 8,227,200円

2015年4月25日にネパールのカトマンズ近郊で発生した大地震は、多くの犠牲者を出し甚大な被害をもたらしました。東都生協が集めた募金は、現地で支援活動をしている公益財団法人日本ユニセフ協会、公益社団法人シャンティ国際ボランティア会へ送金し、現地での保健施設の再開、栄養不良の子どもへの治療、医療器具の提供、学校に通えない子どもたちの可動式教室や仮設の学習スペース提供などに活用されました。

わたしたちができること

募金で応援

- ◆OCR注文書に記入をします。
- ◆記入方法:注文書裏面下段、特別企画注文欄の「商品(申込)番号」の欄に以下の6ケタ番号をご記入いただき、「数量」欄に募金口数をお書きください。

1口 200円の場合
⇒ 商品(申込)番号: **365998**
(200円 × ご記入口数 の募金額になります)

1口 1,000円の場合
⇒ 商品(申込)番号: **365980**
(1,000円 × ご記入口数 の募金額になります)

- ◆インターネット注文をご利用の方は、番号一括入力でご入力ください。

※募金に対する領収証の発行はできません。

商品の利用で応援

◆「1点1円募金」

いつもの商品案内で、このマークが付いた商品のご利用1点につき1円を東北地方の支援募金として活用します。



◆東北応援

このマークが付いたものは東北地方の復興を応援する商品。利用することで応援できます。



◆復興応援市

地域再興の力になれるように、定番品はもちろん、新しい商品も取りそろえ、組合員に紹介しています。



食の未来づくりフェスタやセンターまつりでも復興応援市を開催しました。



まだまだ広がる、東都生協の 助け合い・支え合い



組合員同士の助け合い・支え合いでは手が届かないところは、東都生協の新しい取り組みが出番。東都生協では暮らしの中のさまざまな課題を解決していくため、生活支援事業に取り組んでいます。

ア・ラ・タスカル



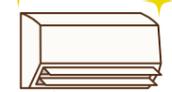
お掃除する時間がなかなか取れない方、レンジの油污れなど自分では落としきれない部分をきれいにしたい方など、「家事の困った」を応援し、組合員の暮らしをお助けします。「ほっとはんど」で引き受けられない困りごとに対応しています。

タスカル 1 家事支援

- ご要望に合わせて家事を行います。
- 提供エリア 横浜市3区、川崎市5区

タスカル 2 ハウスクリーニング

- 頑固な汚れをプロの技術で掃除します。
- 施工場所 エアコン・レンジフード・キッチン・浴室など
- 提供エリア 東都生協の事業エリア



タスカル 3 ベビー&キッズシッター

- 子どもの送迎(徒歩)、見守り、食事の下ごしらえなどの簡単な家事を行います。
- 提供エリア 横浜市3区、川崎市5区

タスカル 4 軽作業

- 日常のちょっとしたお困りごとを解決します。(例えば)お庭の草取り&草刈/室内での家具の移動/照明器具の掃除および支援など
- 提供エリア 杉並区、世田谷区、目黒区、大田区、品川区、渋谷区、港区、横浜市、川崎市、多摩市、町田市、稲城市、狛江市、調布市、三鷹市、府中市、相模原市、大和市

夕食宅配

安全・安心、おいしいお弁当を届けます



東都生協の産直肉や国産野菜をたくさん使用した「国産応援ご膳」をはじめ、栄養バランスに配慮した、しかもおいしいお弁当をお届けしています。低栄養対策や忙しい方、食事作りが大変な方にお勧め!

お弁当コース(週5日)

おかずコース(週5日)/国産応援ご膳(週3日以上)/全コース配送無料
※一週間単位なので、「翌週はお休み」ということが可能。

配食エリア

世田谷区、杉並区、中野区、練馬区、板橋区、北区、三鷹市、武蔵野市、調布市、狛江市、国分寺市、国立市、多摩市、立川市の一部、日野市の一部、東久留米市、西東京市、小平市、小金井市

こんな人に便利!

毎日仕事で遅い方、妊娠中の方、すぐにお買い物に出られない方、一人暮らしの方



見守りサービス

お弁当の配送によって、特に高齢者の一人暮らし世帯の見守り活動を兼ねています。お弁当のお届けの際、前日のお弁当がそのまま残っていた場合はご登録いただいた連絡先に報告します。

利用者の声

週3日から曜日も選べるので、自分の時間も充実しています!



コレステロールや脂肪が減り、病院の先生にほめられた。お弁当のおかげだと思います。



現在妊娠中、お買い物も大変なので助かります。



商品名	新 国産応援ご膳	おかずコース	お弁当コース
管理栄養士 献立監修	産直・国産原料をたくさん使用 5つのお総菜	ご飯はご自分で用意される方に 5つのお総菜	ご飯は産直金芽米を使用 5つのお総菜+ご飯
カロリー	400kcal基準	400kcal基準	500kcal基準
食材	15品目以上	15品目以上	15品目以上
塩分	3g以下	3g以下	3g以下
週5日ご利用	1食利用 3,790円(1食あたり758円) 2食利用 7,580円(1食あたり758円) 複数割引はありません	2,905円(1食あたり581円) 5,250円(1食あたり525円) 2食以上複数割引対応	2,905円(1食あたり581円) 5,250円(1食あたり525円) 2食以上複数割引対応
週4日ご利用	1食利用 3,032円(1食あたり758円) 2食利用 6,064円(1食あたり758円) 複数割引はありません	1. 配食対象地域の組合員さんなら、いつでも、お電話だけでご注文できます。 2. ご利用は1週間(月~金)単位、毎日日替わりメニューでお届けします。 3. 週5日間、毎日はこちら...という方は週3日間だけご利用できるコースもあります。 4. 1週間だけのご利用、必要な期間だけのご利用もOKです。	
新 週3日ご利用	1食利用 2,274円(1食あたり758円) 2食利用 4,548円(1食あたり758円) 複数割引はありません		

※基準のカロリー、塩分は1週間の平均です。

まとめ

今月号では、東都生協の助け合い・支え合い活動を紹介しました。紹介した活動以外にも、地域で子育てサロンを開催したり、ボランティア活動などを行うブロック委員会・とーと会・サークルもあります。どの活動も、組合員の協力がなければできないことばかり。組合員の暮らしに役立つために行っている弁当配食や家事代行の事業は、まだまだエリアが限定されていますが、全組合員が利用できるような努力を続けていきます。日本はここ数年、大きな災害を経験しています。中でも東日本大震災

からはもう5年も過ぎているのに、被災地の方はまだまだ大変な苦勞をされています。また、世界各地では多くの人たちが天災や戦争・紛争によって苦しんでいます。支援を必要とする人たちは、想像以上にたくさんいることを私たちは決して忘れてはなりません。私たちが一人ひとりの力は小さくても、互いに助け合えば大きな力になります。この地球で暮らす人たちが笑顔でいられるように、東都生協の活動に、みんなで積極的に参加をしていきましょう。

人が人を支える 東都生協の活動

身近な助け合いから国際的な支援まで、あなたの力が役立ちます。一人ひとりの思いが集まれば、大きな支援につながります。助け合い・支え合いの活動は、みんなの力を必要としています。

ハンガー・フリー・ワールドの取り組み協力

2014年度 換金額 4,386,023円

うち、ハンガー・フリー・ワールド分 2,850,423円、リサイクル洗びんセンター分 1,535,600円

ハンガー・フリー・ワールド(*)が行う「書き損じはがきなどの回収キャンペーン」に協力して、家庭に眠っている書き損じ・未使用のはがき、切手、商品券などを回収しています。回収したものは換金し、団体が行う飢餓のない世界を創るための活動に役立てられるほか、リサイクル洗びんセンターの支援に役立っています。



*特定非営利法人ハンガー・フリー・ワールド 飢餓に苦しむ人々を救うため、地域開発、アドボカシー(啓発活動)、青少年育成などを行う国際協力NGO団体。

リサイクル洗びんセンター支援募金

2014年度 募金額 2,144,800円

リサイクル洗びんセンターは、きょうされん(*)と東都生協との共同事業によって、1994年東京都昭島市に開設されました。組合員から集められた募金は老朽化した洗びん機の補修やラインの改修などに利用されています。同センターでは、東都生協のリユースびんの洗浄などを行っていますが、最近、リユースびん商品の利用と回収率が伸び悩んでいます。さらに、洗びん作業と並んで取り組んできた仕事の受注量が減少するなど、その運営は大変厳しい状況です。今後もリユースびん商品の利用と回収に協力をしていきましょう。



*きょうされん 1977年に結成。旧称は共同作業所全国連絡会。障害のある人たちの豊かな地域生活を支える制度づくり、地域づくりを目指す組織です。

東都生協暮らしの助け合いの会 ほっとはんど

組合員同士の助け合い

ほっとはんどは、東都生協の「いのちと暮らしを守るために」の精神に基づき、組合員相互の自主的な家事援助活動によって、暮らしを支え合うとともに安心して住み続けられる地域づくりの貢献を目指しています。東都生協の組合員なら、どなたでも会員になれます。

会員は次の3つです。どの会員も年会費は1,000円(賛助会員は5口5,000円まで受け付け。助け合いの活動は有償です)。
①援助する会員(援助活動をする方)、②援助を受ける会員、③賛助会員(趣旨に賛同して支援して下さる方)。



詳しくは、本誌p.15をご覧ください。

きょうされん署名

2014年度 署名取り組み 4,514筆

2014年1月、日本政府は障害者権利条約を批准しました。きょうされん国会請願署名は障害者権利条約と照らし合わせて、障害のある人も安心して地域生活を送ることができるよう、現在の国内法を見直し整備することを求めています。本来、障害者であることを理由に、表現の自由、労働の選択、教育や地域サービスを受けることに対する差別は、あってはならないことです。障害のある人もない人も当たり前のように働き、安心して自立できる暮らしができるよう、今後も協力していきましょう。



リーディングサービス「声の商品案内」

東都生協では視覚に障害のある組合員に向けてリーディングサービス(声の商品案内)を行っており、「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)」が担っています。同会は、「声の商品案内」を作成する音訳スタッフとCD(デージー)の利用者などで構成されています。この声の商品案内を届けるサービスは、東都生協が視覚障害を持つ組合員から

の要望を受け、1989年から開始。現在33人が音訳スタッフとして登録し、利用者は91人に達しています。毎週、木曜日または金曜日にさんぽんすぎセンターに音訳スタッフが集まり、翌週配布の商品案内を音訳し、CDに編集・コピーをしています。現在、音訳スタッフを募集しています。



MOGMOG ニュース

2016年 3・4月号

金属アレルギーについて学習会を開催



12月1日、商品委員会は「金属アレルギーを学ぼう」学習会を文京シビックセンターで開催しました。講師のアレルギー専門医・中山秀夫先生は「金属がアレルギーを起すのではなく、金属がイオン化し表皮のたんぱく質と結合することで免疫細胞がリンパ節まで運ばれ、体が反応するのです」と分かりやすい説明からスタート。



中山秀夫先生

金属アレルギーはパッチテストで原因となる金属を見つけてますが、このテストが行える医療機関は多くないそうです。また、周期表で隣り合わせの元素(金と水銀、コバルトとニッケルなど)は兄弟分であり、一方でも症状が出るということでした。

長い時間をかけ体内にアレルギーがたまり発症することも多い金属アレルギー。すぐに認識されない場合もあり、発症のきっかけも「銀歯」「ゴルフクラブ」などさまざま。5歳の子どもの手のかぶれが治らず来院したケースでは、クロム、ニッケルなどに反応があり、突き止めた原因は砂遊びだったそうです。また、インフルエンザ予防接種に使われるチメロサルは水銀加工物のため、アレルギー反応が出る場合もあります(水銀や金アレルギーの人はチメロサル不使用の予防接種を)。女性は、ファンデーションケースの地金のニッケル、金属製のビューラーにも注意が必要です。アレルギーが起きた場合は、とにかく原因物質を除去する(または触れない)こと!

アンケー トでは「分 かりやすく 有意義だっ た」2身の回 りにはたく さん金属が あるが、特 に歯の金属 がさまざま な病気を引 き起こすことが分かって良かったと好評 でした。



味もよし会話も楽し、農家レストラン



11月7日、ソレイユさがみにて、第8地域委員会は全農パールライ ス(株)・農総食料センター・農さん ぶ野菜ネットワーク・マルイ食品 ㈱を迎え、一日限定「農家レストラ ン」を開催しました。「一日店長」よ り趣旨やお品書きの説明を受けて から、参加者はテーブルに並べら れた8種類もの献立から、バイキ ング形式でチョイス。テーブルで は普段交流のない組合員や産地・ メーカーの方とぎっくばらんに会 話をしたり、合間のクイズ大会に 気合を入れて挑んだり...と楽しい ひど時を過ごしました。

料理には新鮮な野菜やこだわりの 食材が使われているので、野菜 のおいしさを実感。特に「鶏の焦が しねぎソース」は、農家レストラン らしいおいしさだったと評判でし た。

みそ作りの奥深さを体験「おみその同窓会」



府中央ブロックは11月20日、 ルミエール府中にて手作りみそ の同窓会を開催しました。この企 画は、2015年2月に仕込んだ みそを持ち寄り、味比べをしよう という目的で行われたものです。

出席者9人のうちみそ作りをし たことのない2人に対し、まずテ キストに添ってみそ作りの説明が 行われ、次に各自持ち寄った手作 りみそを比較。それぞれの好きな ブレンドで合わせみそにしてもら い、しじみ汁を作りました。

みそは、見た目同様、塩辛いも の、甘いもの、やさしい味、個性的 な味があることが分かりました。 作る人が違えば、みその味も違 う。みそ作りの奥深さを体験でき た一日でした。

食べたら・補充する「回転備蓄」



12月17日、水元金町ブロック・伊興ブロック・お 花茶屋ブロック・足立とーと会・とーと会チャレ ンジクラブ合同で、伊藤食品(株)・トーエー食品 (株)・株コモを招き、「おいしく食べたい! 保存食試食&学習 会」をシアター1010にて開催。ツナ缶、ノンカップ麺、ロン グライフパンを例に、「賞味期限をチェックし、期限が切れ る前に普段の食事で消費してから買い足すことで、備蓄のサイ クルを確立する」という保存食品利用の学習はとても役 立ったようです。

伊藤食品(株)の 슬라이ドによるツナ製造ラインの説明は、 工場見学に行く機会がなかなかないので勉強になりました。試食はクラッカーにツナ缶とアボカドで作ったディ ップのおつまみ。東都生協の学習会に初参加だった同社は、 「組合員の生の声が聞けた」とうれしそうでした。

トーエー食品(株)の環境に配慮したノンカップ麺は、かん すい不使用の国産小麦粉の麺、昆布・かつお節などの天 然エキスを使用したスープ、お湯を注ぐだけの手軽さと保 存もかさばらないなどいいことづくめ。うどんとそばを試食 しながら製造方法についても学びました。

株コモは、おいしいパンを求め、イタリアでパネトーネ種

に出会ったのだとか。この酵母を持ち帰り、イタリア人から 指導を受け、保存料不使用で長期保存可能なコモパンが 誕生したそうです。生地が幾層にもなっているからこそ の口当たり...なるほどと思わせる説明を聞きながら、伊藤食 品(株)とのコラボで作られたクリームチーズ・ツナ缶・野菜 のクワッサンサンドイッチ を試食しました。

この日は3社によるクイズ も行われ、保存食への新し い発見もできた楽しい会と なりました。



大豆づくりを通して農業の現状を学ぶ



「地域総合産直」のモデル産地・JAやさ とは、茨城県のほぼ中央、自然豊かな石岡市 にあります。今年もJAやさととの協力を得 て、農業体験企画「大豆コース」種から育て た大豆でおいしいお豆腐を作ろうと開催。種まきから草取り、収穫、豆腐作りの体 験を通じて、大豆の生育過程や国産大豆の 現状などを学ぶ食育企画です。

2015年7月から12月までの5回にわ たる作業に参加したのはのべ34家族85人。 初回はNPO法人アグリやさととの柴山進さ んから「作業体験する畑は7年間農業を使 っていない」などの説明を受けた後、大豆の 種まきを行いました。植えたのは「青大豆」。 熟しても青く、甘みが特徴の品種です。

柴山さんからは食料自給率やTPP、遺 伝子組換え作物、世界と日本の農業など農 業の現状を学習。大豆の成長を見守りなが ら地元産の食材を生かした料理を通じて生 産者と交流する機会も。9月に起きた関東・東 北豪雨災害につ いても現地で身 近に感じるこ とができました。同 産地は米の収量 減少、キャベツの 生育遅れなど大 きな影響を受け ましたが、みんな



この紐にそって種を植えるんだね (7/4)

で育てた大豆 は無事に収穫 ができ、最終回 にはこの大豆 で豆腐を作り ました。

参加者から は「8月の草取 りは暑くて大 変だったが、生 産者はこの中 で作業してい ることを痛感 した」「貴重な 体験ができた。 この企画に参 加して東都生協で野菜を注文するようにな り、野菜を食べる量も増えた」と感慨深い 声が聞かれました。



豆腐作り。固まったかな? (12/19)



みんなでピザ作り (11/23)

知っておきたい! 用語解説

NPO法人アグリやさと

農業生産者と、消費 者・小中高生・親子が 農業体験交流や食と農 についての理解を固る活 動のほか、農業への参入 希望者を援助する活動 を行い、食と農の正しい理 解と健全な社会の発展 に寄与することを目的と しています。



A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント：春の夜空を見上げれば

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

タテのカギ

- オーケストラの略称
- 目、鼻、口があるところ
- 児童、生徒などに教師が教育を与える施設
- 他の物事に心を向けて気分を変えること
- 親である男性
- 無駄に費やすこと。損失

ヨコのカギ

- の功名
- もつ過ぎてしまった時。現在より前
- 懸賞クイズに○○○する
- 衣服を入れる箱形に編んだかご。昔話「舌切りすずめ」にも登場
- 建物や農耕などに使われていない土地
- 今日の取り組みでやっとなつて○○星が付いた

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。



はがきに書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんの場合、年齢・学年も)/組合員コード
- お総菜で好きなものは何でしょう。それにまつわる思い出はありますか?
- 「食の未来づくり運動」(p.14)のために「私にできること」はありますか?
- 特集やその他の記事へのコメントや感想、イラストなど、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。



2月号の答えは、
「フキノトウ」だよ!
締め切りは
3月23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「東京都」の付く商品が白い色の袋に変わっていますが、おにぎりに見えませんか。どうしてこのように流れになったのでしょうか。

A これまでのプライベートブランド・旧三本杉商品にあった課題(認知度が低く、どの商品が対象商品なのか分かりづらい)を整理し、東都生協のおすすすめ商品を分かりやすくするために、わたしのこだわり「商品が誕生しました。また、これを一目で分かるようにしてほしい」との声に応え、パッケージはイメージを統一しました。デザイン



し、価格改定しましたが、今回は登録米のお約束に従って、11月の商品案内「さんぽんすき」の利用普及価格に合わせた2,030円でご請求してきます。

Q「登録無洗米金芽米長野コシヒカリ5kg」のお届け明細書に「基本価格が変更されて税込2,300円になりましたが、今月は2,030円でお届けします」とありました。登録している価格上がどうしてこのような状況なのか。

A 東都生協の「登録米制度」は、安定して米を手するためだけでなく、生産者が安心できる環境づくりに貢献しています。価格は、年ごとに変動する米相場を基本として、毎年産地と協議し決定します。米の需給と政府の備蓄および政策により、東都生協の登録米の価格も毎年変動します。米(玄米1俵60kg)の取引価格は2006年の平均15,203円と比較して、2014年産米は約20%約2,800円(ダウン)した平均12,481円という史上最低価格相場となりました。需給バランスの崩れと各地での米余りにより投げ売りが続出したのが原因ですが、生産者は米を生産することへの危機感を強め、生産の継続も危ぶまれています。また、2014年の反動から2015年産米は精米5kgで約100円前後の価格上昇となりました。東都生協の2015年産新米の登録米お届け開始は11月なので、米相場の上昇に合わせて産地と協議

Q「いつも放射能測定が行われていますが、放射能が多くて供給を取りやめたものはあったのでしょうか。」

A 東都生協で放射能検査の結果お届けしなかった商品は、震災直後に一部の農産品でありましたが、この数年は発生していません。また、放射能検査の結果については隔週配付のチラシ「東都生協残留放射能自主検査報告」と東都生協ホームページで公開していることあり、近年国の定める基準を上回ったものはありませぬ。東都生協では2015年11月27日現在で、2011年3月16日以降のベ17、675検体の検査を実施してきました。震災から5年が経ちましたが、今後も定期的な検査報告を実施していきます。



組合員から寄せられた声にお答えします!

Q「東京都みのり青果ボックス」では、かぶも長ねぎも葉が切られていました。東京都のりは農薬不使用なので注文しています。葉はカットしないで入れてほしいのですが。

A 「みのり青果ボックス」のご登録ありがとうございます。かぶの葉は虫くいな跡や傷みのリスクが少ない場合はそのままお届けしますが、今回は鹿児島からの出荷のため時間経過で黄色く変色するリスクが高く、また有機栽培のため虫くいな痕もあり、葉をカットしました。特に寒い時期は葉が黄変しやすくなり、そこから傷むことが多いことから「シッパー」(発泡スチロールの保冷箱)に入るサイズにするために、葉先をカットしています。箱に入れない大根などは供給担当者が持ち出してお届けしますが、通い箱に入れてお届けしない商品の数は供給効率の観点から数量が限定されているため、シッパーに入れてお届けしています。葉先を折ると傷みにつながるので、カットすることで対応しています。ご要望にお応えできず申し訳ありませんが、品質保持の観点から現状のお届け形態とさせていただきます。

Q「加工食品の原材料の産地、遺伝子組換えの有無などの詳細情報をインターネット上でも掲載してほしいです。」

A 2014年末よりインターネット注文画面での加工食品の原材料表示がスタートしました。現段階で表示対象品目の約8割程度で表示できていますが、残り2割については表示できていません。現在、商品仕様を管理している情報管理システムと、インターネット画面へ商品情報を表示する仕組みの情報統合作業を進めています。ご不便をお掛けしますが、全品表示まで今しばらくお待ちください。

Q「以前の方が良かった」などのご意見もありますが、商品の分かりやすさ(統一感や目印)については一定の評価をいただいています。また、「商品ごとの違いが分かりにくい」とこの声を受け、包材に画像や色を加えて、商品の違いが分かりやすくなるなどの対応を行っています。

Q「いつも放射能測定が行われていますが、放射能が多くて供給を取りやめたものはあったのでしょうか。」

A 東都生協で放射能検査の結果お届けしなかった商品は、震災直後に一部の農産品でありましたが、この数年は発生していません。また、放射能検査の結果については隔週配付のチラシ「東都生協残留放射能自主検査報告」と東都生協ホームページで公開していることあり、近年国の定める基準を上回ったものはありませぬ。東都生協では2015年11月27日現在で、2011年3月16日以降のベ17、675検体の検査を実施してきました。震災から5年が経ちましたが、今後も定期的な検査報告を実施していきます。

旬のぶりの好きな食方はなんですか?

「ぼん酢ソテー with ねぎ」でぶりを食べました! 目黒区 石川恵子

照り焼きが好きです。最初は塩・酒のみの下味、一番最後に焼けてからタレをからめると焦げなくておいしいです。 武蔵野市 佐藤直季

塩焼きをぼん酢で食べる。シンプルで最高です! 北区 田中浩子

ぶりを担々味で調理するのはどうかと思ってやってみましたが、とてもおいしかったです! 練馬区 青木久美子

ぶり大根、ストーブでコトコト煮て食べました。とってもおいしいです。大根は東都生協の短大根を使いました。 国立市 古川明廣

あたよりCafé

クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

年を取るごと食べたい物も思い浮びませんが、せめて食事は楽しく「うまい!」「珍しい」などの感想が出る食卓にしたいと思います。 町田市 小林恭子

東都生協の食料品を主流に取り入れ、調理野菜のほとんどが家庭の味がするので安心です。 三郷市 寺崎綾子

スマホのアプリでネット限定商品を気軽に注文しやすくなりました! 注文を忘れた時もパソコンを開かず便利です! 世田谷区 伊藤良子

東都生協のいちごが大好きです。甘味がぎゅっと凝縮されていておいしい〜! 大きさ、形がバラバラなのがかって安心。 世田谷区 佐藤せつ子

今月の間違い探しは、難しくて家族3人で考えました。3人がかりのクイズは楽しかったです。また企画してください! 横浜市 嶋村洋子

「MOGMOG」、家族みんなで読み食卓での会話が弾みます! 豆知識が増えてうれしいです! 練馬区 山内菜々恵

近しい人、親しい人との会話の中に食事の大切さを盛り込んでいくことに尽きると思っています。 横浜市 西岡尋子

「東都生協の牛乳大好き! おいしいよ!」と友達に教える。 国分寺市 冨増珠江

安定供給のために、登録商品を多く利用する。 葛飾区 四津美穂

いつもおいしい食材をありがとうございます! 大田区 大隈なな子



「憲法学習会 ～未来の子どもたちのいのちと暮らしを守るために～」報告

講師：憲法学者(首都大学東京准教授)木村草太氏

日時：2015年11月28日 場所：主婦会館プラザエフ(四谷)



参加者176人。開場30分以上前から行列ができ、また年齢層も10代から80代と幅広く、今回のテーマへの関心の高さがうかがえました。講演の冒頭、庭野吉也理事長の「お忙しい中、快くお引き受けいただき感謝しています」とのあいさつに対し、木村草太さんは「自分も東都生協の組合員であり、責務を果たそうと引き受けました」と話され、参加者との距離が一気に縮まりました。

お話は、身近でユーモアあふれる例えを随所にちりばめながら、日本国憲法について分かりやすく解説。また憲法学の観点から安全保障法制についても触れ、「集団的自衛権の何が問題なのか明確に分かった」「日本国憲法を一度読んでみたい」などの感想が見られ、憲法への関心を高める機会となりました。以下、講演内容と質疑応答を抜粋してご紹介します。

✿ 憲法と立憲主義

いかなる団体に規約があり、国家という団体の規約が憲法です。立憲主義とは、国家権力の過去の失敗をリスト化し、同じ過ちを繰り返さないための構想です。過去に国家権力が犯してきた三大失敗とは、「無謀な戦争」「人権侵害」「独裁」。これに対し、「軍事力のコントロール」「人権保障」「権力分立」の要素を憲法に盛り込むことで、国家権力が良い方向に使われるようしようという立憲主義の構想に基づく政治が望ましいということが、今日の国際社会でも広く受け入れられています。

✿ 憲法改正について

このように憲法は、独裁防止や人権保障など大事な内容を持つため、普通の法律と比べて改正手続きを厳しく定めています。2013年前半、改憲手続きを定めた第96条を改正する動きが出た際に、「外国での改憲手続きよりも厳しい」などの議論がありました。しかし、例えばフランス憲法では、改正できるのは日本という内閣法や国会法など統治機構に関わる部分だけで、フランス人権宣言は200年以上変わっていません。国によって憲法で定める事項が違うため、改正手続きだけを単純に比較することはできません。国家体制の根幹や人権条項をも規定する日本国憲法では、改正手続きの厳しさも自ずと変わってきます。このため、現在では与野党の広範な合意があつて初めて提案ができる、総議員の3分の2という発議要件を課しています。

✿ 日本国憲法の成り立ち

日本が受諾したポツダム宣言は、民主主義を復活・強化し、人権保障を確立することを求めるものでした。日本政府とGHQ(*)との話し合いの中で、ポツダム宣言の条項を実現するには大日本帝国憲法の改正が必要と一致。そこで日本政府は当時の国務大臣を中心に憲法改正案を作成したところ、この案があまりに保守的なためGHQが草案を作成。それを翻訳していく過程で二院制を置くといった日本政府の希望も盛り込まれ、口語訳の日本国憲法改正草案ができました。そして第90帝国議会(最後の帝国議会)で、初の男女平等普通選挙のもとで選ばれた議員によって議決されたのです。

*連合国最高司令官総司令部：第二次世界大戦後の1945年から1952年にかけて、日本を占領・統治した連合国の機関。

✿ 戦争放棄・平和主義

憲法第9条は、戦争の放棄、武力行使の放棄と、軍隊・戦力の不保持から成ります。これだけを見ると、個別的自衛権の行使も9条に

よって禁止されているように思えますが、歴代日本政府は、人権保障を定めた最も重要な条文「第13条」を根拠に、9条の例外として個別的自衛権の行使が認められるという解釈をしてきました。日本が侵略や攻撃を受けた時に、日本政府には国民を守る義務があるとするのです。しかし、集団的自衛権の行使を認める根拠となる、外国政府を守る日本政府の義務について定めた条文は、日本国憲法には存在しません。

また、政府・内閣は国民が憲法を通じて負託した権限、つまり第73条に列挙された権限しか行使できません。個別的自衛権の行使は防衛行政として行政権に属し、その責任は政府にあるといえます。しかし、集団的自衛権の行使は外国同士の紛争に介入するのですから、国内作用である行政権には含まれません。また、外交は他国の主権を尊重し対等の立場で行うものですが、集団的自衛権の行使は他国の主権を制圧・無視して行うものだから外交にも含まれません。集団的自衛権の行使は、政府に与えられていない軍事権に当たる行為と評価せざるを得ません。よって集団的自衛権の行使は越権行為であるという理由で違憲になります。

✿ 質疑応答

Q：自民党の憲法草案についてのご意見をお聞かせください。

A：自民党の改憲草案には、政府の権限を強くして、国民の権利を制限する傾向がありますが、それを望む国民は、復古趣味的なごく一部の人のみでしょう。憲法は、国民が政府に守らせるものですから、改正案は国民の間からわきあがるものでなければなりません。

Q：集団的自衛権行使は違憲というルール違反なのですから、訴訟で現政権を何とかできないのでしょうか。

A：日本の訴訟制度では実際に集団的自衛権が行使されない限り、裁判所はそれが合法か違法かを判断できません。私としては行使する前から憲法判断を仰げる訴訟制度を作ろうと呼び掛けているところです。

Q：日本国憲法と日米地位協定ではどちらが上でしょうか。

A：日米地位協定は条約なので、憲法の方が優位です。日米地位協定が憲法違反の形で運用されたり、日米地位協定に憲法違反の部分があれば無効になります。



「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第402号 2016年3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

春、田植えの準備に入る頃、水を張った田んぼはまるで鏡のよう。空や雲、周りの景色が映りこみ、自然の美しさを見せられます。水の中では、生き物たちの新しいいのちが育まれ、これから田んぼは忙しい1年が始まります。今年もおいしいお米ができますように。

〒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