

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2019  
No.430

CO-OP  
東都生協だより

# 5



今月の  
産地

(農) 埼玉産直センター

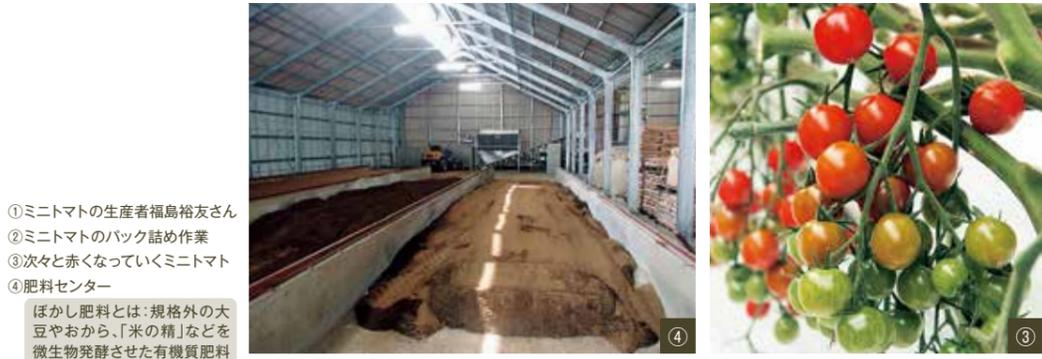


— 貧困問題に取り組む仲間を組合員一人ひとりが応援 —

## 「未来につなぐ募金」 ってなあに?

産地直結ひとすじ、いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協



①ミニトマトの生産者福島裕友さん  
②ミニトマトのパック詰め作業  
③次々と赤くなっていくミニトマト  
④肥料センター  
ほかし肥料とは：規格外の大豆やおから、「米の精」などを微生物発酵させた有機質肥料

# ミニトマト部会の生産者が丹精込めて作ったミニトマト

## 1年を通じ、いつでも新鮮な作物を!

ほかし肥料を使用した健康な土で育てています

大きなトマトとどう違う??

「おいしいミニトマトの見分け方は、まず産地。次にヘタが青々としてみずみずしい物を選ぶ、これにつきますね」by生産者

丹精込めて作ったおいしいミニトマトをぜひ、お召し上がりください。

ミニトマトは生で食べられ、調理の手間が

かからない手軽さから人気の高い野菜です。

また、健康意識の高まりにより、外食産業に

おいてもサラダメニューなどの業務加工用として

年々需要が高まっています。

(農)埼玉産直センターでは、新鮮でおいしい

ミニトマトが食べられるように、ミニトマト

部会28人の生産者が力を合わせて栽培してい

ます。農業使用を減らすため、ビニールハウ

スの開口部には網目の細かいネットを張って

害虫の侵入を防ぎ、連作障害回避のため栽培

終了後に太陽熱を利用した土壌消毒を実施。

また、土の健康を維持するため化学肥料の使用

を抑え、肥料センターで作ったほかし肥料

を使用しています。

甘さと酸味のバランスが絶妙です

750個くらい実が付くそうです。

### 年間お届けスケジュール

〈春〉 ミニトマト、みず菜、ミディートマト、きゅうり、レタス、カリフラワー、ブロッコリー、いちご、ちんげん菜、ズッキーニ、長ねぎなど

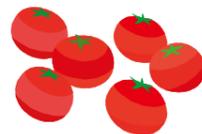
〈夏〉 なす、にんじん、とうもろこし、モロヘイヤ、にがうり、トマト、ズッキーニ、ごぼうなど

〈秋〉 ミニトマト、みず菜、ミディートマト、きゅうり、大根、なす、トマト、春菊、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、レタス、長ねぎ、ごぼうなど

### (農)埼玉産直センターのバラエティ豊富な作物

〈冬〉 ミニトマト、みず菜、ミディートマト、白菜、春菊、ほうれん草、キャベツ、レタス、ブロッコリー、カリフラワー、ちんげん菜、長ねぎ、ごぼうなど

〈通年〉 こねぎ、小松菜、大和いも



(農)埼玉産直センターの生産者の方々

## 今月の産地 農事組合法人 埼玉産直センター

### (農)埼玉産直センターとは?

埼玉県北部、新1万円札の肖像画に選ばれた「渋沢栄一」の故郷、深谷市を中心とした地域の221人による、活気あふれる組織です。夏から秋にかけて雨が少なく、冬は北からの赤城おろしによって乾燥するという太平洋側気候と内陸性気候の性格を併せ持ち、夏と冬の平均気温の差が大きいのが特徴です。地形は平地ですが、地質は利根川の氾濫によりできた肥沃な沖積土と、火山灰土の関東ローム層に分かれます。この土質の違いを利用し、適地適作でおよそ40種の野菜を生産しています。

### 産地の肥料へのこだわり

野菜作りに使用するほかし肥料は、自前の肥料センターで作って生産者に供給しています。肥料センターは、東都生協の「土づくり基金」を利用して建設されたものです。現在、生産者は全員ほかし肥料を使い、土づくりをおこなっています。また、生産者が使用するすべてのほかし肥料には、優良な有機質原料「米の精」※が配合されています。

### 生産者から組合員へのメッセージ

ご存知の通り、農業とは農作物を作ることですが、そればかりではなく、国土の保全・環境の保全、ひいては国民の健康を守っています。もし日本の農業が崩壊したら、日本人の食料は、生命はどうなるのか。すべて外国に食料を依存して大丈夫なのか。荒涼たる国土になってしまうのではないかと、あまりに凄惨な光景が脳裏に浮かびます。こんな未来が来ないことを願い、消費者・生産者が手を取り合って今一度考えてみましょう。未来へと続く命・環境を守るのは私たちの使命であり、組合員の皆さんの願いでもあるのではないのでしょうか。

※米の精：無洗米加工で出た肌ヌカを熱処理して粒状にした有機質肥料。



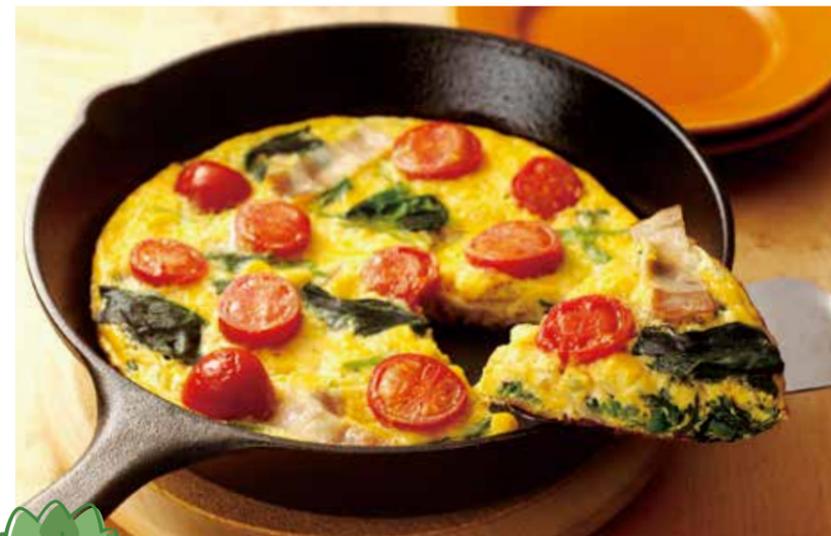
真っ赤な色は  
おいしさの印



### ミニトマト

参考価格：150g 228円(税込246円)  
250g 368円(税込397円)  
企画予定：9月1回～7月1回  
(7・8月はお休み)

旬のレシピ



春色スパニッシュオムレツ 

- 材料(4人分)
- ミニトマト..... 6個
  - 卵..... 2個
  - ベーコン..... 4枚
  - ほうれん草..... 適量
  - 冷凍コーン..... 大さじ3
  - ピザ用チーズ..... 大さじ2
  - 牛乳..... 大さじ2
  - 塩・こしょう..... 少々
  - サラダ油..... 大さじ1
- 作り方
- 1.ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
  - 2.ボウルに卵を溶きほぐし、1cm幅に切ったベーコン、ほうれん草、コーン、ピザ用チーズ、牛乳、塩・こしょうを加えて混ぜる。
  - 3.フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、フライパンがしっかり温まったら(2)を入れ、ミニトマトをのせる。
  - 4.弱火にしてふたをし、卵に火が通るまで蒸し焼きにする。

生産者おすすめメニュー

by(農)埼玉産直センター

糖質カット! 油揚げピザ...湯通した油揚げ(油を落とすのがポイント!)に、トマトケチャップ、チーズ、ミニトマトをのせオーブントースターで5~7分焼くだけの一品。ミニトマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用が強く、加熱することで吸収率が上がります。妊婦で体重・糖質が気になる農家のお嫁さんが考案した油揚げピザ。ピーマンや玉ねぎをのせたらさらに美味。仕上げにタバスコ、きざみ海苔をのせるのもオススメ。

Attention, please!!  
[アテンション・ブリーズ]

ミニトマトはお好きですか?  
お得意のレシピ、ミニトマトまつわる思い出など、  
p.10のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

もう一品 おすすめ  
メニュー

2色の  
ズッキーニボート

作り方は、超カンタン。ズッキーニを縦に半分に切り、好みの食材をのせて塩、こしょうをして焼くだけです。  
写真右は、ベーコン、ミニトマト、チーズをのせて焼き、仕上げにパセリをふりました。左は、チーズ、肉団子、コーンをトッピングして焼きました。



(農)埼玉産直センターのズッキーニは、ハウスと露地で栽培し、4月下旬から7月上旬頃まで出荷します。黄色く大きい花が早朝に咲き午前10時前にはしぼむため、受粉作業も収穫も朝が勝負!! 授粉後4~6日で出荷を迎えます。  
ズッキーニの歴史は古く、16世紀のヨーロッパで栽培が始まったとか。フランス料理・イタリア料理の食材として知られ、煮込み料理「ラトゥイユ」には欠かせません。油との相性抜群なので、いろいろな食べ方を楽しんでください。



「ズッキーニ」  
きゅうりに似ているけど、  
かぼちゃの仲間

# 「未来につなぐ募金」 ってなあに?

— 貧困問題に取り組む仲間を組合員一人ひとりが応援 —

「未来につなぐ募金」は、組合員一人ひとりの思いが込められた募金を東都生協の商品に換えて、地域で貧困問題に取り組む団体を応援しようと2017年12月から始めました。

東都生協の理念である「産直、協同、民主~いのちとくらしを守るために」の実現に向け、地域でフードバンクや子ども食堂、学習支援などを行う活動団体に対して募金を通して協力し、地域に貢献していきませんか。



「東都生協 福祉政策2025」  
東都生協がめざす「福祉」の4つの柱

- 1 誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくりをすすめます。
- 2 人々の高まる不安に対応した、くらしに役立つ事業とサービスを提供します。
- 3 組合員の豊かな生活を維持・発展させる組合員活動を広げていきます。
- 4 人にやさしい福祉の風土づくりをすすめます。

募金にご協力をお願いします

OCR注文書またはインターネット注文で  
通年受け付けています。

6桁コード **365920**

1口200円から募金できます

※東都生協ホームページでも「未来につなぐ募金」の関連情報をお知らせしています。



# 笑顔を未来へ

—東都生協としての活動—

## 東都生協での「フードドライブ」(\*) 報告

人間センター、調布センター、八王子センター、国立センターでは「わたしたちにもできる命を支える支援」と題して、組合員の皆さんから食品の寄付に協力していただいています。

供給時に提供された食品は、センターで品目ごとに仕分けをし、フードバンクへ寄贈されます。フードバンクを通して福祉施設や困っている家庭に届けられ、「非常に助かりました」「生きる力をもらった」などの声が届いています。

※フードドライブ：家庭などで余っている食べ物を持ち寄ってフードバンク、福祉団体、施設などに寄付する活動。



## 交流会、学習会報告 会場：さんぼんすぎセンター

1月30日開催

### 東都生協「未来につなぐ募金」助成団体第2回交流会報告

子ども食堂などを主催する9団体が参加して報告が行われ、各団体が手探りの中で工夫しながら子どもたちや困っている人たちのために日々頑張っていることが伝わってきました。

「運営は大変ですが、気の長い種まきをしているようだ」と話すのは目黒区「すずめ食堂」の佐藤さん。「未来につなぐ募金」の助成のおかげで、メニューも豪華になったとの声も多く聞かれました。



2月6日開催

### 「地域福祉を学び、私が踏み出す第一歩を考える」学習会報告

室田信一氏(首都大学東京・人文社会学部准教授・博士(社会福祉学))を講師に招き学習会を実施。

室田氏は、「現代社会では、生きづらさを抱えている人がたくさんいるにもかかわらず、それを解消する仕組みがないため、誰にも頼ることができない。こういう状態を社会的排除といい、誰にでも起こりうる排除の形である」と話されました。

また、昔前のように家族・地域・会社・社会福祉制度などで解消することが困難になっている現代社会では、向こう三軒両隣ではない、新しい地域の「つながりづくり」の社会化(自然発生的ではなく意図的に作る)が大事であることや、人が行動するには戦略(どのように?)と物語(なぜ?)のどちらも必要で、地域活動においても一人ひとりの小さな「私」の物語を共有し、どのように地域全体の物語にしていくかということが重要であることを強調されました。

最後に地域活動をしている人達へのエールとして「地域の活動は奇跡を起こす。地域の中にはたくさん奇跡が埋もれている。一緒に社会を変えようということ成し遂げていければと思います」という言葉をいただきました。



## まとめ

今、物があふれ豊かに見える日本ですが、格差社会、貧困問題を抱えている現実があります(2016年6月「国民生活基礎調査」では、7人に1人の子どもが貧困層)。

日本政府が初めて子どもの貧困率を発表したのは2009年。それ以前は、貧困問題が単に社会から放置されていただけで、公表されてまだ10年ですが、問題が表に出て国民に認知されたことは大きな一歩でした。

ただ、依然として貧困問題は高齢者、一人親世帯、若者など多世代にわたって存在しています。頑張る人を応援し、一人ぼっちにしないまちづくり、誰もが安心して暮らし続けていくことができる地域社会を目指してさらに一歩、もう数歩進めませんか。そして、助けられた人が、次は助ける側になるかもしれません。助けて、助けられる…。

東都生協の理念である「協同」の思いから始まった「未来につなぐ募金」。皆様のご理解、温かいご協力をよろしくお願いします。

## 「未来につなぐ募金」の活用例

# 地域を助け、地域に助けられる

## 「未来につなぐ募金」3つの活用

### その① フードバンクへの商品提供

食べられるのに廃棄される食品を「銀行」のようにストックし、困っている人に必要な物を無償で提供する「フードバンク」。このシステムは、食品ロスを少なくする取り組みでもありますが、東都生協はフードバンクに安全・安心な商品を提供することで活動をサポートします。

### その② 地域の子ども食堂などへの商品提供

経済的な理由などで十分な食事が取れない、あるいは孤食の人たちに、温かい手作りの食事や居場所を用意する活動が各地域で行われています。地域の中で子どもたちの生活や成長を見守り、孤独感の緩和や安心感の創出につなげる活動をしている団体に東都生協が食材を提供します。

### その③ 商品受け取り場所までの運搬費の負担

子ども食堂やフードバンクなどの活動のために、各地域の供給センターに届く商品を受け取りに行く費用・ガソリン代・駐車場代・高速代などを助成します。指定された場所への配送料も助成の対象です。



昨年度、助成を受けた団体が地域で活動をした内容と感想などを紹介します。

## 「すずめ食堂」—子ども食堂—

数年前までは「子ども食堂」への関心は低く、行政の担当者からも「それは何ですか」と言われましたが、今では認知度も上がり行政も好意的です。

食事は60人分用意し、なくなったらゴメンナサイという方針ですが、仕事を終えてからお子さんを連れて「必死で来ました」という方を3度続けて断った時は、胸がつぶれそうでした。仕方のないこととはいえ、何かいい知恵はないかと模索中です。

今は無料塾も運営していて、カリキュラムが決まっている学校と比べて自由な雰囲気です。ある時、一人の中学生が「ここは雑木林のようだね。いろいろな個性が集まっているいいね」と言ったのを聞いて、ハッとしました。この場合は地域に必要だと痛感しました。これからも続けていきます。



## NPO法人 女性のスペース結

最近では人数が増え、全ての皆さんへの声掛けが難しい状況です。今後、子どもが一人でも利用できるようにと思案中です。

## NPO法人 豊島子どもWAKUWAKUネットワーク

「未来につなぐ募金」で材料を注文し、参加者でいちごケーキを作った時に「こんなにたくさんのイチゴ!」と子どもたちが大喜び。東都生協の産直生鮮食品の助成は大きな魅力です。

## こくりょう子ども食堂わいわいプロジェクト

知的障害児施設の活動のない日を開放して運営しています。施設の利用児童も来てくれて、障害のあるなしに関わらず楽しく交流しています。子ども食堂の役割は、おとなや子ども、そして誰に対しても居場所と関わりを作ることだと実感しています。

## 2019年度「未来につなぐ募金」上記以外の助成団体

- ① 子どものたまり場「すこやかひろば」運営委員会(立川市)
  - ② 無料学習塾 日野すみれ塾(日野市)
  - ③ こどもの多摩里食堂(狛江市)
  - ④ ころころ食堂(世田谷区&杉並区)
  - ⑤ 近所のおじちゃん・おばちゃんクラブ(杉並区)
  - ⑥ 世田谷・みっと(世田谷区)
  - ⑦ NPO法人 フードバンク八王子えがお(八王子市)
  - ⑧ みんなde食堂実行委員会(横浜市)
  - ⑨ ぬくぬくの家(世田谷区&三鷹市)
  - ⑩ 西東京わいわいネット(西東京市)
  - ⑪ あだち子ども食堂たべるば(足立区)
  - ⑫ お互いさまネット・オリーブ(立川市&国分寺市&小平市)
  - ⑬ ご近所ミニディゆらり(江東区)
  - ⑭ NPO法人 すぎなみのたね(杉並区)
- ※②は塾、⑦はフードバンク、⑩は地域の居場所、その他の団体は食堂です。

## 「未来につなぐ募金」助成団体応募条件

「東都生協の組合員が1人以上参加し、地域での貧困問題に取り組む自主組織団体」であること。

なお、2019年度の募集受付は2018年12月14日に終了しています。次年度についての詳細はあらためてホームページなどでご案内します。

# 食の安全お役立ち情報 おしえて！新谷さん



## カフェインの効果と 過剰摂取について ～コーヒーは1日何杯までOK?～

### カフェインとは？

コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナなどに含まれる食品成分の一つであり、これらを原料としたコーヒー、茶(紅茶・緑茶・ウーロン茶)、チョコレート・ココア、コーラ飲料にはカフェインが含まれています。

日本人のカフェインの主な摂取源は、コーヒーとお茶の2つの嗜好飲料ですが、近年販売されている、清涼飲料水の「エナジードリンク」や「眠気覚まし用ドリンク」の中には、コーヒーやお茶よりも多量のカフェインを含む商品もあります。

### 具体的なカフェイン含有量

嗜好飲料の主なカフェイン含有量は以下のとおりです(茶葉や豆の種類や量、抽出する温度や時間によって変わります)。

嗜好品	100ml中の含有量	浸出方法
コーヒー	60mg	コーヒー粉末10g/熱湯150ml
インスタントコーヒー	57mg	インスタントコーヒー2g/熱湯140ml
玉露	160mg	茶葉10g/60°Cの湯60ml、2.5分
紅茶	30mg	茶5g/熱湯360ml、1.5～4分
煎茶	20mg	茶10g/90°Cの湯430ml、1分
ウーロン茶	20mg	茶葉15g/90°Cの湯650ml、0.5分

※エナジードリンクまたは眠気覚まし用飲料は、1本につき32～300mgを含む。ただし、製品によってカフェイン濃度、内容量は異なる。

### カフェインの効果・効能と注意点

カフェインは、適量摂取をすると「頭がさえる」「眠気を覚ます」「一時的に疲労感を軽減させる」など、勉強や仕事の作業効率を上げる効果が確認されています。

一方、過剰摂取すると中枢神経が刺激され、急性症状(めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気など)を起こし、勉強や仕事の効率に逆効果となる場合があります。

また、カフェインはコーラなどの清涼飲料水に「苦味料」などの用途で食品添加物として使用される場合もあります。

### 子どもは過剰摂取に特に注意を！

最近では、子どもも「眠気覚ましのためにコーヒー、紅茶、お茶、カフェイン入り清涼飲料水を飲んで学習塾・進学塾の勉強や学校の試験勉強に臨む」場合があるという話を聞きます。子どもの過剰摂取についての知見は不十分ではありますが、前

述のような過剰摂取におけるさまざまな急性症状が見られます。

カナダ保健省は、2017年に「子どもはカフェイン有害作用を受けるリスクが高い集団」として、以下の数値を「最大摂取量」としています。

4～6歳児	1日に45mg未満
7～9歳児	1日に62.5mg未満
10～12歳児	1日に85mg未満
13歳以上の青少年	体重1kgあたり1日に2.5mg未満 (例:体重50kgの青少年の場合は125mg未満)

例えば、コーヒーなら200ml入りのカップ1杯でカフェイン120mgを摂取しています。500mlの煎茶やウーロン茶のペットボトルであれば、1本で100mgを摂取。いずれも、上記の4～12歳児の「最大摂取量」を超えており、注意が必要です。

子どもは脱水症状を回避するため、小まめな飲水が必要ですので、カフェインレスの飲料、特に麦茶やお水、牛乳がお勧めです。

### 妊婦、授乳中の女性も過剰摂取に注意を！

世界保健機関(WHO)では、妊娠中はカフェイン摂取後の血液中からの消失が遅いため、妊婦の1日のカフェイン量を「300mgを超えない」ように指導しています。また、欧州食品安全機関(EFSA)は、妊婦および授乳中の女性に対して、「1日に200mg以下であれば健康リスクは生じない」としています。

なお、授乳中女性へのカフェイン制限は、母体への影響を配慮した注意喚起であり、母乳を通して乳児への健康リスクがあるわけではありません。

ホットミルクやカフェインレスコーヒー、カフェイン含有量が比較的小さいミルクココア(ピュアココア4g使用/100ml=カフェイン8mg)などがお勧めです。

※ピュア(純)ココアパウダーには、カフェインが含まれるため、入れすぎには注意。

### 一般成人の毎日のコーヒー、お勧めは何杯まで？

EFSAは、「習慣的なカフェイン摂取は、妊婦を除く健康な成人で400mg以下であれば健康リスクへの懸念は生じない」としています。これはコーヒーカップを200mlとすると3杯(=カフェイン量360mg)が目安です。

40～69歳の日本人男女約9万人を対象とした研究結果では、コーヒー摂取による一般成人への有用性として、コーヒーを飲まない人の死亡率を「1」とすると、「1日1杯未満は0.91」「1日に1～2杯は0.85」「1日に3～4杯は0.76」「1日に5杯以上は0.85」と、それぞれ死亡率が減少すると報告されました。

よって習慣的なコーヒー摂取は、①全死亡リスクを低減させる、②心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡リスクを低減させる、と評価されました。

EFSAの見解と日本人9万人に対する研究により、コーヒーは「毎日3杯までがお勧め」といえます。ただし、同じ日に「お茶、紅茶、コーラ飲料などを飲んだ」場合は、そのカフェイン量を差し引いて飲んでください。



安全・品質管理部 部長 新谷喜久夫

# MOGMOGレポート

2019年  
5月号

## おいしく進化中！ 生協仕様の冷凍食品

2月12日 鶴川ブロック委員会

(株)マルハニチロの林祐子さんを講師に招き開催した「冷凍食品の簡単活用術&ランチ交流会」では、解凍のコツなどを伺いながら、電子レンジや湯煎、揚げ油などで8品を調理。全てスーパーマーケットでは買えない生協仕様商品です。他との違いはまず素材。特に冷凍野菜は契約農家で収穫された厳選素材を使用。「アスパラに筋がない」「冷凍野菜のイメージ激変」と驚きの声も。調味にも自信あり。料理店監修の pasta は「歯応え良く冷めてもおいしい」と好評でした。DVDで見た生産ラインの様子は厳しく管理され清潔な印象で、安全な商品づくりへの努力と熱意も知り、信頼感もアップ。短時間でいろいろ試食ができて大満足のランチ交流会でした。



えびフライ、ドライカレー、生パスタ蟹のトマトクリーム、たご焼き、たい焼きなど盛りだくさん！

## 伝統ある 酒蔵を訪ねて

2月14日 と一と会「麦っこ」

今回の石川酒造(株)訪問には、男性も交えお酒が大好きな組合員が集まりました。米の精米歩合の違いで本醸造酒・吟醸酒・大吟醸酒に区分されるなど、お酒についての学習をしました。そして、ずらりと並んだ酒瓶を前に「利き酒」。待つてましたとばかりに、皆コップを片手に香りを嗅いだり味を見たり、真剣そのもの。評価を書く手も真剣で、部屋も静まりかえるほどでした。帰りのバス車中で「利き酒」の結果発表があり、100点満点の方もいました！石川酒造は空調設備を持たず寒仕込みのため、今が仕込みの最盛期。国の登録有形文化財の本蔵で、昔から今に至る酒造りの話が聞けて、有意義な訪問でした。



## 見えないお金との 上手なお付き合い

1月28日 第4地域委員会

電子マネー、仮想通貨、NISA、iDeCo…お金に関する新しい言葉への疑問を解消すべく、東都生協ライフプランアドバイザー・清田裕理職員から「お金との上手な付き合い方」を学習。現金を信頼する日本ではキャッシュレス決済の理解・普及が進みません。今後、消費税率変更の折にはキャッシュレス決済が優遇されることから、上手に情報を収集しながら自分に合ったお金との付き合い方を見つけていくことが欲しいとのことでした。物価上昇による資産の目減りを防ぐための投資のしくみ「NISA・iDeCo」での税金の優遇措置と注意点も学びました。「情報は自分で取りに行く時代、一歩踏み出すことによりアンテナの張り方が変わります」という講師の言葉に、老後資金に不安を感じるだけでなく、行動する大切さを感じた学習会でした。



## Pick up!

外の水資源も利用しています。今、水の安全・安心も考える時です。

## 水道民営化学習会～水道事業の現状や民営化の影響について学びました

開催日：2月5日 主催：組織運営部 会場：さんぼんすぎセンター

蛇口から水が出て、しかも安心して飲める。多くの地域ではトイレも水洗。日本では当たり前でも、世界的には恵まれている日本の水事情。しかし昨年暮れには「改正水道法」が成立し、その「当たり前」が揺らいでいます。

学習会では水ジャーナリストであり、アクアスフィア・水教育研究所代表の橋本淳司氏より、今直面している水道の問題と課題について学びました。「改正水道法」成立の背景には、①進む人口減少と節水型社会による水道事業の収入減、②水道管など施設の老朽化への対策の急務と高コスト、③従事者の人材不足・水道技術の継承困難などの問題がありました。

今回の改正の大きなポイントは、「コンセッション」が導入されやすくなったことです。「コンセッション」とは、水道、道路などの公共インフラの所有権を自治体を持ったまま、運営権を民間企業に一定期間任せること。しかし、「民間」任せで大丈夫でしょうか。

民間企業が「採算の取れない地域の運営を続けるのか」「費用のかかる水道管の更新を積極的にいうのか」、そして「専門家の減少は責任所在が不明にならないか」「事業に欠かせない森林管理はどうなるのか」などの懸念が指摘されています。

さらに、輸入農畜産物に頼る日本は海外の水資源も利用しています。今、水の安全・安心も考える時です。

民間企業が「採算の取れない地域の運営を続けるのか」「費用のかかる水道管の更新を積極的にいうのか」、そして「専門家の減少は責任所在が不明にならないか」「事業に欠かせない森林管理はどうなるのか」などの懸念が指摘されています。



コンセッション方式の問題点を分かりやすく説明する橋本氏



### 2月のわたしたち

2019年2月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	246,895人	[102.4%]
加入	19,362人	[117.9%]
脱退	13,600人	[119.2%]
総事業高	29,080,791千円	[99.4%]
共同購入事業	27,823,929千円	
弁当配食事業	237,209千円	
生活文化事業	284,765千円	
生活支援事業	65,165千円	
その他事業	669,724千円	
出資金	6,649,130千円	[98.6%]
1人あたりの出資金	26,931円	[96.4%]
1人あたりの利用高	5,511円	[98.7%]

今後の理事会日程(予定)  
5月24日(金)  
6月6日(木)

【報告事項】●組合員活動委員会報告●商品活動関連報告●2018年度平和活動募金の取り組み報告および2019年度平和募金活用計画の開催に関する件●2019年度予算編成の進捗状況報告の件●新基幹システムの稼働に関する報告の件●2018年度役員評価委員会設置と委員委嘱の件●常任理事会議議事事項報告

【報告事項】●2019年度組合員活動に関する確認事項の件●個人情報保護規程の一部改正の件



## 第45回 通常総代会 傍聴について

総代会は東都生協の最高議決機関であり、総代選挙で選出された総代が議案を審議し決定します。総代ではない組合員は傍聴することができます。ご希望の方は電話でお申し込みください。

- 受付期間 5月13日(月)～24日(金)
- 申込先 組織運営部 電話:03-5374-4756
- 開催日時 6月13日(木)午前10時から
- 開催場所 ハイアットリージェンシー東京 地下1階「センチュールーム」

※会場の都合により傍聴の人数を制限する場合があります。

## 平和の願いメロディにのせて♪ 第16回東都生協平和のつどい

皆さんからの平和募金により、今年度も開催!

日時 7月28日(日) 午後12時30分～4時30分

会場 府中市市民活動センタープラッツ バルトホール 京王線府中駅南口より徒歩1分

ステージ企画は「東京藝術大学 おとそび♪音楽隊」によるファミリーコンサート! 「東友会」による被爆証言などを計画。楽器に触れたり、一緒に歌ったり、音楽を楽しみながら、平和を考える1日にしましょう。

### 個人宅配の手数料 制度のご案内

東都生協の個人宅配手数料制度をご案内します。

※金額については、特にことわりがない限り、税込目の表示となっています。

#### その1 基本手数料+配達手数料(税込)をいただきます。

商品お届け	基本手数料	配達手数料	合計
あり	143円	51円	194円
なし	143円	0円	143円

#### 基本手数料

個人宅配に関わる手数料です。(商品案内・インターネットなど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

商品の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。

お問い合わせ先 東都生協コールセンター  
TEL:0120-1010-68(フリーコール)  
受付時間 月曜日～金曜日(祝日可)午前9時～午後6時30分

#### その2 利用金額に応じて配達手数料を一部免除する制度があります。

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	合計
8,000円以上 10,000円未満	143円	21円	164円
10,000円以上	143円	0円	143円

※商品のお届けがあったときのみ配達手数料が掛かります。  
※チケット、増資、土づくり基金、共済、保険、各種募金、引き売り、宅配商品のみご注文の場合は、配達手数料は掛かりません。  
※生協側の都合で商品のお届けが遅れた場合は、遅延の商品がある場合は、遅延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 各種個配手数料免除制度もあります。

子育て支援・高齢者・障害者・被爆者への配慮などから、個配手数料について各種の免除制度があります。免除制度を利用する場合は登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

##### ◆ハローベビー割

本人もしくは配偶者が母子手帳を交付されてから、1歳未満の赤ちゃん1人につき1回のみ、申請から2年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。

1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(合計)
お届けあり(8,000円未満)	71円	25円	96円
お届けあり(8,000円以上)	71円	0円	71円
お届けなし	71円	0円	71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。  
※双子や年子などで、1歳未満のお子さまが2人以上いる場合は、基本手数料・配達手数料ともに無料です。

##### ◆シニア割(65歳以上の方)

2018年7月31日以前に東都生協に加入された組合員で、世帯全員または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合、基本手数料・配達手数料の全額を免除します(個配手数料無料)。

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)の目視確認、もしくは「誓約書」の提出が必要となります。

##### ◆エルダー割(65歳以上の方)

2018年8月1日以降に東都生協に加入された組合員で、世帯全員または2人世帯のいずれか1人が65歳以上の場合、申請(適用)から3年間、基本手数料・配達手数料の半額を免除します。4年目以降、基本手数料・配達手数料の全額免除(個配手数料無料)に自動移行します。

エルダー割(65歳以上の方)	1回のお届け金額(税別)	基本手数料	配達手数料	個配手数料(合計)
申請から3年間	お届けあり(8,000円未満)	71円	25円	96円
	お届けあり(8,000円以上)	71円	0円	71円
	お届けなし	71円	0円	71円
申請から4年目以降(自動移行)		0円	0円	0円

※申請書を提出いただく際、住民票(世帯全員記載)の目視確認、もしくは「誓約書」の提出が必要となります。

##### ◆ハンド・イン・ハンド割(身体障害・知的障害・精神障害のある方)

加入名義者本人、または同居している方(家族・親族・内縁含む)が、身体障害・知的障害・精神障害による障害者手帳(知的障害者は愛の手帳、精神障害者は保健福祉手帳)、または被爆者健康手帳をお持ちの場合、基本手数料・配達手数料の全額を免除します(個配手数料無料)。

※申請書を提出いただく際、各種手帳の目視確認を行います。



## おしえてQ&A 組合員から寄せられた声にお答えします!

Q. 「子どもの野菜とくだもの国産100」を愛飲していますが、取り扱いが少なく困ります。

A. この商品は仕様変更の手続きを終え、4月4日からベビー用品ページ「Kawaiina」に再登場しています。原料の国産レモン価格高騰により国産梅に変更し(味に変更なし)、同ページでの企画が中心となります。企画の際にはご検討ください。

Q. 「水煮大豆140g」を初めて購入。やわらかくて使い勝手が良く、しかもお安い! 缶入りでないのも良いです。2~3カ月ごとに企画してください!

A. 「水煮大豆140g」を気に入ってくださり、ありがとうございます。現在、おおむね1カ月に1回の頻度でご案内しています。



Q. 青果が欠品の場合、区分や産地が変更され、代替品が届く場合があります。区分や産地にこだわって注文しているのに、代替品は不要と考える組合員には届かないシステムにしてほしいです。

A. 青果物の代替には、「産地や栽培区分が変更になるならいい」「市場手配してでも届けてほしい」などご意見も多様化しているため、まずは東都生協の基準に合致した中身のはっきりとした栽培内容であれば、上位グレードの商品であっても「わかば」「めばえ」「産直」区分の代替として商品をお届けする責任を、優先しています。代替の場合、必要に応じて残留放射能の納品前検査実施や、栽培履歴確認などから安全性は確保されていると判断していますが、現在、お届けの有無を選択できるシステムが構築できていませんので、今後の検討課題とさせていただきます。

Q. 商品案内「さんぼんすぎ」の食品説明に、カロリー、塩分に加えてたんぱく質のグラム数を記載するのは無理ですか。

A. 食品表示法改正により、2020年の3月までに全ての包材には製造地、義務化された栄養成分が表示されます。これに合わせ、ご要望のたんぱく質を含む義務表示項目の表記も行う予定です。

クロスワードの正解者から抽選で、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。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんの場合、年齢・学年)/組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- ミニトマトは好きですか? ミニトマトのお得のレシピ、エピソードなど
- 「食の未来づくり運動」(p.12)のために「私にできること」「私の宣言」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」(インターネット含む)でご紹介する場合がありますが、編集目的以外で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。

締め切りは5月22日(水)の消印まで有効。3月&4月号の答えは、「サクラモチ」だよ!

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

## MOGMOG 702

A~Eの順に並べてできる言葉は。

ヒント:日焼け止めは必須!?

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

タテのカギ  
② ヒキガエルのことを俗にこう呼ぶ  
④ 客を運ぶために作られている飛行機  
⑥ 旅行の形態の一つ。団体旅行ではなく単独で行くこと  
⑨ 調味料の一つ。「○○こつじ」は、はやりました

ヨコのカギ  
① 世をしのぶ○○の姿  
② 絵を描く人。日本○○、西洋○○  
③ 大相撲、幕内ではない階級  
⑤ ぞの次の年  
⑦ 2016年夏のオリンピック開催地の略称  
⑧ 渡航先の国が発行する、滞在許可証。査証

## またよりしょうがい

東都生協に入会して約40年。80歳くらいまで生きられるなんて...これも無添加の物を食べ続けたからかな。(調布市 山田栄子)

生産者の皆さんの一生懸命さに敬意。残さず食し、皆さんのおかげで健康でいられることに感謝しています。(板橋区 ペンネーム:ももくりかき)

葉とらずリンゴを注文したら、蜜がたくさんあり、家族みんながおいしいと言っていました!(国立市 ペンネーム:とりちゃん)

### アレンジレシピ

#### みそを使ったオススメレシピはありますか?

ジップ付袋に、酒でのばした酒かす、みそ、みりんを入れて魚(タラ)などの淡白な魚をつけて焼くとおいしいです!(杉並区 樋口明子)

「みそ+マヨネーズ(+コチュジャン)」に、①きゅうりやキャベツをディップ ②鶏肉や豚肉にぬりチーズをのせてオーブントースターで焼く。(世田谷区 ペンネーム:よもぎ)

輪切りれんこんを焼き付け、みそでうす味付けて粉チーズをふって食べます!(江東区 井上まさこ)

# 食の未来づくり運動

私の宣言

「生産者への感謝を忘れず材料を使い切る！」  
三鷹市 大石すみ江

食の未来づくり運動

行動目標

1

食料自給率の向上

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

日本の農業を元気に

行動目標

3

持続可能な社会に向けて

## 安全・安心のための視察訪問

1月21日に「JAやさと（茨城県石岡市）」、2月1日に「株式会社味噌（長野県岡谷市）」に視察訪問に行ってきました。

JAやさとは、多くの有機JAS野菜の栽培に取り組んでいる産地です。視察訪問では、畜産農家や米農家からの副産物を使った堆肥を活用した地域循環型農業や有機栽培、将来の生産者を育成する「ゆめファーム」など、JAやさとの取り組みを聞き、有機のレタスと長ねぎの畑を視察しました。

その後、生産者のお宅に伺い、作業場で有機栽培の難しさや、さまざまな工夫によって、現在の生産ができるようになったこと、有機JAS認定を受けるためには、多くの書類を作成する必要があることなどを聞くことができました。

参加者は農業・産直に関心が高く、質問も活発で、有意義な視察訪問となりました。



有機野菜の畑を視察

### 視察訪問とは…

交流を目的とする交流訪問と違い、「産地の農産物やメーカーの食品生産現場、さらには関連する施設などを視察することにより、組合員自らが、東都生協の扱う商品についての安全・安心を確かめる企画」です。



株式会社味噌は、お馴染みの「わたしのこだわり」東都みそや無添加あやこがね味噌のメーカーです。視察では、味噌づくりの工程を実際に確認し、木桶を使用して長期熟成させるなど松亀味噌のこだわり、さらには国産大豆・国産米の使用や天然醸造など、「東都生協との約束」についても聞くことができました。

参加者からは「大手メーカーで大量生産したみそとの違いを知ることができて良かった」「安全・安心を求めて東都生協に加入したが、実際に生産現場を視察できたことで安心度が増した」「他の加工品でもこのような機会があると良い」などの感想があり、充実した視察となりました。



味噌づくりの工程について説明

## 冬季の恒例企画 枝幸交流会の報告



### 「おいしさ発見! 北海道枝幸漁協の海の幸 浜の母さんとの交流会」

—2月16日まちだ中央公民館、2月17日さんぽんすぎセンターにて開催—

枝幸町はオホーツク海に面しており、流氷が寄せる厳冬の海面下にはプランクトンをはじめ多くの海の命が育まれています。

交流会では、私たちの食卓にのぼる枝幸の鮭・ほたて・カニなどが、資源管理型漁業や植樹活動<sup>(※)</sup>の取り組みによって、川や海の自然の営みの中で育てられていく過程をクイズ形式などで学びました。

試食では、枝幸漁協の婦人部おススメ「ほたてのカレーマヨネーズ風味」が大好評! メニューは、ほたてご飯、三平汁、ほたてや鮭たっぷりのクリームシチュー、鮭のムニエル、海の幸と産直野菜のサラダ、ほたてのフライなど。「浜の母さん」の手作り料理を味わいながらの交流も楽しいひと時でした。



枝幸町

また、クリオネと流氷の実物も見ることができ、おとなも子どもも発見がいっぱい! 心もおなかも温かく満たされた一日でした。毎冬大人気の企画で、今回も参加者からはたくさんのうれしい声が寄せられました。

#### 参加者の感想

直接お話が聞けるって素晴らしいですね、来て良かった

枝幸のさまざまなことが分かり、植樹活動に参加したいと感じました

とても楽しくて元気をいただきました

#### お子さんの感想

ここのお魚は今まで食べた中で一番おいしかったです

今度、枝幸に行ってみたいです

また参加したいなと思いました



など



※東都生協の植樹活動をHPでご紹介しています!

🔍 東都生協 植樹活動 検索

『MOGMOG』機関誌 東都生協だより

第430号 2019年5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 www.tohto-coop.or.jp

今月のつぶやき

前号から『MOGMOG』が新しくなりましたが、春…皆さんも新たな何かに一歩踏み出されたでしょうか。特集で紹介した東都生協「未来につなぐ募金」も、皆さんの新しい一歩の選択肢の一つになればいいなと思います。私は花粉がひと段落してきたので梅雨が始まるまでの間にウォーキングを始めようかと。今年こそは夏までにダイエット! (SK)

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

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

※3・4月号表紙の鳥は「セッカ」という小柄な鳥です。



東都生活協同組合