

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

# MOGMOG

2021  
No.446

CO-OP  
東都生協だより

# 2

今月の  
産地

(有)ゴールド農園



「水」の備えから考える、  
災害時の在宅避難

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岩木山とりんごの花  
②木成りふじ  
③収穫したりんごと生産者  
④ふじの収穫量は年間で5,500tにもなります

## 2020年も順調に育ったりんごたち

食べ比べセットでお味見はいかが？

見た目より「味」にこだわりたい  
おいしいりんごを届けたい

③シナノゴールド  
黄色で果汁が多く、甘みと酸味のバランスがとても良い品種です。  
シャキッとした食感で4月以降は酸味が抜けて特に美味。



②王林

うすみどり色で果汁が多く、強い甘さと独特の風味の良さが特徴です。



2月の食べ比べセット品種と特徴  
(全て葉とらず栽培)

①葉とらず無袋りんご(ふじ)  
高糖度で味のバランスが良く大人気です。

※紅玉、さんざについては、玉サイズが小さく、葉の陰に隠れてしまったため、葉を取っています。

今季のりんごについて(生産者より)  
2020年は夏場から秋口にかけて猛烈な猛暑はあったものの、適度な雨もあって玉の形成も順調に進み、りんごにとっては良い環境でした。11月に入ってから寒暖の差が大きくなり、中身にぎゅっとおいしさが詰まったりんごをお届けしています。ちなみにふじだけではなく、王林やシナノゴールド、未希ライフやつがるなど黄色系のりんごも、全て葉とらず栽培しています！

りんご表面に残る  
葉っぱの影がおいしさの証！



生産者の柴田康平さん

生産者の清野直春さん・優美子さんご夫妻

生産者の石岡繁行さん・千夏さんご夫妻

生産者の齊藤優さん・貴子さんご夫妻

生産者の成田久光さん

生産者の栗原清さん・妙子さんご夫妻

今月の産地

(有)ゴールド農園

### メリハリある四季の下でおいしく育つりんご

りんごは葉を付け、花を咲かせ、実を实らせ、葉を落とし、眠るというサイクルを毎年繰り返します。おいしいりんごを育てるには、夏と秋の気温差、昼夜の温度差がしっかりとあることが重要になります。(有)ゴールド農園のりんご農場が広がる弘前市近郊は、真夏でも昼の高温時間帯が短く、秋には冷気が大地を覆い、冬になればマイナスになるのが当たり前…このメリハリある弘前の四季がりんごの生育条件にぴったり合うため、甘くて肉質が良く締まったおいしいりんごができるのです。

### 土づくり、葉っぱ作りにこだわっています

(有)ゴールド農園では、土づくり、葉っぱ作りに大切にしています。健康な土が元気な葉を作り、元気な葉はりんごに栄養を送って、じっくりと時間をかけて果実を大きくふくよかに育てるからです。近年は、最も効果的に有機質土壌を得られる「草生栽培」(地面を覆う草を定期的に刈り取り、腐らせて土に還元させる栽培方法)も行い、できる限り農薬・化学肥料を使わない栽培に取り組んでいます。

### 革命的な「葉とらず」りんご栽培

従来りんご生産者は、「大玉、高品質」を心掛け、見た目を第一に栽培することに努力してきました。“りんごの果実に養分を送る大切な葉を、実を赤くするために摘む”という作業もその一つです。しかし、1991年秋のりんご園視察の時、葉摘み作業を見た東都生協組合員から「少々見た目が悪くてもかまわないので、葉摘みをしていないりんごをぜひ食べてみたい」という声が上がりました。このひと言がきっかけとなり、「葉とらず」りんごが誕生。これは、今までのやり方を根本的に覆す革命的な栽培と言えるものでした。現在、「葉とらず」りんごは(有)ゴールド農園の一押しの商品となって生産量も増え、東都生協で扱う期間も長くなっています。



葉っぱのおかげで  
おいしいりんご



産直りんご食べ比べセット

参考価格: 398円(税込429円)  
企画: 2月4日

### 「登録りんご」を準備中

組合員の声に応え、企画準備中の「登録りんご」。毎週違った品種を2玉ずつお届けしたいと準備中です。お届け期間は10月～1月。青森県の(有)ゴールド農園、JAつがるみらい、長野県のサン・ファームすざか、(農)佐久産直センター、フルーツランド、山形県は山形南陽ののん倶楽部の6産地から届く、さまざまりんごと味の違いを楽しめるよう、産地と調整しており、8月下旬にご案内する予定です。

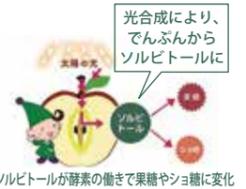
### (有)ゴールド農園、主なりんごカレンダー

りんごの種類	味・特徴	出荷時期
りんご(黄王)	歯触りが良く、果汁が多く酸味も良い。	9月
りんご(さんざ)	甘みと酸味が調和、果汁が多く、歯切れもよく食味が優れる。	9月上旬
りんご(未希ライフ)	甘みと酸味がほど良く調和。	9月上旬
りんご(つがる)	紅色で薄いしま模様。果汁が多く甘みが強い。	9月上旬～10月上旬
りんご(トキ)	香りが良く甘みがある。	10月
りんご(紅玉)	紅色で果汁が多く、少し酸っぱくさわやか。	10月上旬～12月上旬
りんご(ジョナゴールド)	酸味と甘みが適度、紅玉に似た酸味。	10月下旬～5月中旬
葉とらず無袋りんご(ふじ)	上記記事食べ比べセットを参照。	11月上旬～4月下旬(11月上旬～12月下旬蜜入り)
りんご(王林)	上記記事食べ比べセットを参照。	12月中旬～4月下旬
無袋りんご(ふじ)	適度な甘さと酸味。貯蔵性に優れる。	12月下旬～2月上旬
りんご(シナノゴールド)	上記記事食べ比べセットを参照。	2月上旬～6月中旬
CA貯蔵りんご(ふじ)	無袋りんご(ふじ)と同様。	5月上旬～7月上旬

旬のレシピ

りんごの蜜の秘密!?

りんごの蜜の正体は、ソルビトールという糖質アルコールの一種。葉の光合成によって作られ、葉から軸を通ってどんどん果肉内に運ばれます。やがてソルビトールは果肉の中で果糖やしょ糖に変換されますが、りんごが完熟すると変換するのを止め、水分を吸収して「蜜」の部分になります。つまり、蜜入りりんごは完熟の証。不思議なことに？ソルビトール自体の甘さは弱いので、蜜の部分だけを食べてもそれほど甘く感じません。



オープンアップルパイ

材料(冷凍パイシート1枚分)

- 冷凍パイシート.....1枚
- 葉とらずりんご.....1個
- 砂糖.....大さじ2
- バター.....10g
- レモン汁.....少々
- 卵黄(水小さじ1を合わせておく).....1個
- シナモンシュガー.....適宜

作り方

1. 冷凍パイシートは常温で解凍し、オーブンを190℃に予熱する。
2. りんごは皮付きのまま4等分にカットし、それぞれを5mm程度の薄切りにする。
3. 鍋に(2)を入れて砂糖をまぶし、水気が出てきたらバターを入れて中火にかけ、りんごが半透明になるまで煮て冷ます。
4. パイシートは4等分に切り、めん棒でひと回り大きくなる程度に伸ばす。フォークで穴を開け、卵黄を表面に塗る。
5. (4)に等分にした(3)を乗せ、好みでシナモンシュガーを振り、四隅を折る。
6. オーブン190℃で10分、その後170℃で10~15分程度(200℃でそのまま15分でもOK)焼く。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

りんごで一番好きな品種は？  
りんごのおすすめのレシピはありますか？  
p.9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  
温活蒸しりんご

材料(1人分)

- 葉とらずりんご.....1個
- オリーブオイル.....小さじ1
- 黒こしょう.....適量
- すりおろししょうが.....適量

作り方

1. りんごは洗って、水気を残し、竹串で数カ所の穴を開け、ラップをして深い耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で6~7分過熱する。
2. (1)を取り出し、オリーブオイル・黒こしょう・すりおろししょうがをかける。  
※りんごとオリーブオイルと黒こしょうは栄養的にも相性がいい。砂糖はなくてもおいしいです。



生果汁のみで作るジュースもお試しあれ

「ゴールド農園りんごジュース」は、通年数種類のりんご果汁をブレンドして製造。品種によって収穫時期が異なるため、「つがる」「ジョナゴールド」「むつ」など組み合わせを工夫し、また四季によって変わる人の味覚に合わせて夏はやや酸味を強く、冬はやや甘く仕上げられています。りんご品種の特徴を熟知した(有)ゴールド農園だからこそできる、季節ごとに一番おいしく楽しめるジュースです。



「水」の備えから考える、

災害時の在宅避難

— いざという時、「水」は基本。まずは、水から考えよう! —

水がなければ、  
心身の異変  
(病気、衛生面の問題、ストレス)  
が起こります。

飲料水がない

脱水状態を招く、  
乳児のミルクが作れない、  
高齢者や持病のある人の  
薬も飲めない

料理ができない

食へのストレス、  
健康に影響

トイレが使えない

不衛生、排せつの我慢は  
健康に影響

手洗いやうがい  
ができない

感染症など  
健康に影響

入浴・洗濯  
ができない

心身のストレス、  
不衛生

ペットたちの  
命の問題

確認しておこう、家の周りに使える水ってあるかな?

井戸はある?

家の周辺で  
雨水を溜めて  
ある?

給水車が来た、  
取りに行ける?  
(高齢者や病気の人など)

もうすぐ東日本大震災から10年。自然災害はいつ起こるか分かりません。大災害が発生すると避難所のニーズが多く流れ、新型コロナウイルスへの不安が残る中で、「今」災害が起こったら、安心して避難所へ行けるかどうか…。自宅の安全が確保されていけば当然、在宅避難を検討される人もいるでしょう。しかし、在宅となれば、さまざまな準備を自分たちで事前しておく必要があります。今回は、命に不可欠な「水」を中心に、在宅避難のための備えを考えます。

# 災害発生! 避難完了! さて次は...

災害発生! まずは自分とそばにいる人の避難が優先です。避難が完了したら次は、家族全員の安否確認。同居家族の安否、離れて住んでいる家族の安否、親戚への連絡など、連絡手段を事前に相談しておきましょう!

## 災害伝言ダイヤル「171」

災害が発生した場合に、提供が開始される声の伝言板です。「171」とダイヤルするとガイダンスが流れます。よく聞いて次へ進みましょう。

### 事前に体験しよう!

※NTT東日本の場合

災害伝言ダイヤルは普段は使用できません。ただ、体験できる日がありますので、一度体験しておきましょう。

- 毎月1日、15日の0時~24時
- 正月三が日(1月1日0時~1月3日24時)
- 防災週間(8月30日9時~9月5日17時)
- 防災とボランティア週間(1月15日9時~1月21日17時)

なお、体験時の録音保存は体験利用期間のみ。災害発生時は体験利用はできない場合があります。体験利用も災害時と同様、通話料は無料です。NTT以外の通信事業者の電話、携帯電話やPHSから発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせを。

さらに、携帯電話各社にも災害用伝言版があります。各社ホームページを参照して情報を上手に活用しましょう。



災害用伝言ダイヤル

検索

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

## 東都生協で揃える、いざという時の備品!

### ペットも大切な家族

ペットも大事な家族の一員。となると、災害時、ペットも同行避難が原則となります。

そのためにも、ペットが他の避難者に迷惑にならないよう、しつけや健康管理、また迷子にならないための鑑札や名札は日頃からペットの身に付けておくことが大切です。

マイクロチップ装置も検討しておくといでしょう。キャリーバッグやケージに長時間入れておく練習もしておきましょう。

非常時に備えて、ペット用品も防災袋に入れておくことをお忘れなく。

**安心米 9食セット**

価格: 3,000円 (税込み3,240円)  
2月4回注文番号360007

**簡易トイレセット (15回用)**

価格: 1,680円 (税込み1,848円)  
2月4回注文番号3662

**美味しい防災食惣菜セット (5年半保存可能な防災食の惣菜3種)**

価格1,372円 (税込み1,481円)  
2月4回注文番号3689

詳しくは、2月4回商品案内「さんぼんすぎ」62ページをご覧ください!!

### まとめ

昨年10月、国連は過去20年間、世界各地で大規模自然災害が急増していると発表しました。日本では7月、九州を中心に豪雨が降り、各地で大雨が続き、特別養護老人ホームが水没する被害がありました。

災害が起こると、「避難所生活」を想像しますが、避難所の数や収容人数には限りがあります(都内には約3,000の避難所と約1,400の福祉避難所)。避難所は命を守る場所である一方、プライバシー・食料の確保、環境の変化による睡眠不足・体調不良など課題もあります。可能であれば「在宅避難」を希望する人もいます。

今回は、生きるために不可欠な水を中心に、「在宅避難」について考えました。水から連想される備え(例えば、高齢者や乳幼児用のおむつや常備薬など)を家族で話し合い、準備する機会にしていればと思います。

# チェックリスト 保存版

(参考:「東京防災」)

## 「水」関連の備蓄チェックリスト! (夫婦と乳幼児、祖母の4人家族目安 / 3日~1週間程度の目安)

	常に備蓄しておく分	災害への備えとして特に準備する物・こと
<b>水</b> 主に飲料、薬など	<input type="checkbox"/> 500ml飲料 6本 <input type="checkbox"/> 薬(常備薬) ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 薬(市販薬) ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 一人1日3ℓ分 長期保存水 <input type="checkbox"/> 近所の給水拠点の確認 ( ) ( ) <input type="checkbox"/> お薬手帳
<b>水関連の備え①</b> 料理、煮沸など	<input type="checkbox"/> カセットコンロ 1台 <input type="checkbox"/> カセットボンベ 6本 <input type="checkbox"/> 点火棒	<input type="checkbox"/> 無洗米 5kg <input type="checkbox"/> レトルトご飯 6個 <input type="checkbox"/> 乾麺1パック <input type="checkbox"/> 即席めん 3個 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック <input type="checkbox"/> 水不使用のレトルト食品 <input type="checkbox"/> スティックタイプの粉ミルク 約20本 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おかゆなど高齢者用食品 1週間分
<b>水関連の備え②</b> トイレ関連	<input type="checkbox"/> おむつ 約70枚(乳児用) <input type="checkbox"/> おむつ(大人用) <input type="checkbox"/> 生理用品 約60個 <input type="checkbox"/> お尻拭き 1パック <input type="checkbox"/> トイレトペーパー 12ロール	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(一人1日5個程度) <input type="checkbox"/> 下水・排水周りの点検 (修理が必要な所 / ) <input type="checkbox"/> 避難所の場所(トイレの場所) ( ) ( )
<b>水関連の備え③</b> 衛生・安全面、暗い所での点検など	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5パック入り・5個 <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ 1箱100枚 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 (日頃電池は懐中電灯やラジオなどから抜いておく)	<input type="checkbox"/> 手回し充電式などラジオ <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 1箱100枚

## その他 常備する備蓄品 (夫婦と乳幼児、祖母の4人家族目安 / 3日~1週間程度の目安)

	常に備蓄しておく分
<b>その他①</b> 食品	<input type="checkbox"/> 缶詰 ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど 各1パック
<b>その他②</b> 生活用品	<input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> 大型ポリ袋 30枚 <input type="checkbox"/> 携帯電話用 予備バッテリー
<b>その他③</b> 家族で相談しましょう!	<input type="checkbox"/> 菓子類 ( ) <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、健康飲料粉末 ( ) <input type="checkbox"/> 調味料 ( )

※青字は、被災地の経験からの品目です。



**A～Eの順に並べてできる言葉は？**

ヒント：フワフワした綿毛の花が特徴。

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

**タテのカギ**

- ② 深いうま味。「このシチューは〇〇があって美味！」
- ④ 現実主義のこと。理想主義はロマンティズム
- ⑥ 冬は暖房器具の使用で、これが高くなりがち。
- ⑨ スーパー〇〇、サラリー〇〇

**ヨコのカギ**

- ① 〇〇と人情、〇〇の父、〇〇がたい人
- ② 筋肉疲労の一種。「肩〇〇」
- ③ 鉄製品を作るときに出るくず。
- ⑤ 競馬で、番狂わせで勝ちそうな馬
- ⑦ 〇〇願が叶う。感謝の〇〇に堪えない
- ⑧ 年寄りの〇〇水、お酒は熱かんより〇〇が好き

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。

**MOGMOG** ホームページ  
リニューアル！  
<https://www.tohto-coop.or.jp/mogmog/>

クイズのこたえや、おたより、写真、イラストもホームページから送れます。右記の二次元コード、または上記アドレスからアクセスしてください。



ハガキで応募する場合は、  
下記の内容を書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所／氏名(お子さんの場合、年齢・学年)／組合員コード/ペンネーム(希望の方)
- りんごで一番好きな品種は？りんごのおすすめのレシピはありますか？
- 「食の未来づくり運動」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。(おたよりは、リライトして掲載する場合があります)  
※おたよりへの個別回答は行っておりません。

1月号の答えは、  
「B、C、D、E、J」だよ！  
締め切りは  
2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4階 「MOGMOG」係

**Q.** 東都生協は「種苗法改正案」に対して2020年の春に意見書を提出していましたが、その後10月からの臨時国会で再度審議されるに当たっては、再度意見書の提出などの行動を起こしたのでしょうか。食の安全が脅かされるのではないかと、ご心配されています。東都生協の対応についてお聞かせください。

**A.** 今回は、貴重なご意見をありがとうございました。2020年5月に衆議院農林水産委員会の委員へ「種苗法改正案」に慎重審議を求める」意見書を提出しました。

また、Web上で紙のカタログをめくりながら注文できる「Webカタログ」の運用も検討されていますので、今しばらくお待ちください。

くらしと生協サイトには、注文可能なカタログをまとめて表示しているページがあります。サイト上部の「カタログから注文」というボタンをタップすると、カタログの閲覧ができます。こちらでは、過去に配付されたカタログを含め、お探しのカタログを表紙の画像から選択することができ、また全てのカタログの中からキーワードや申し込み番号で商品を検索することもできるので、比較的便利に利用していただけるのではないかと考えています。



**Q.** 10月3日開催「北海道チーズケーキ」はともおもしろかったのですが、またの企画を望みます。次回の企画が決まったら、教えてください。

**A.** 「北海道チーズケーキ」企画へのご要望にお応えするため、ご案内頻度を高めていくよう努力しています。紙面作成の関係で少し間が空いてしまいましたが、次回は3月2回での企画を予定しています。ぜひご利用をご検討ください。



「金印生おろししょうが」を最近見かけませんが、なくなつたのでしょうか。とても便利で重宝していましたが。

**A.** 「金印生おろししょうが(冷凍)」は、次回、3月1日別チラシ「OSHINA(おいしーな)」で掲載を予定しています。なお、「金印生おろししょうが(冷凍)」は、紙面の都合により今後は「OSHINA(おいしーな)」の魚ページで展開する予定です。

**Q.** スマートフォンで注文をお願いします。ただ、くらしと生協の注文がしづいづい欲しい商品を買いたくないので注文したいです。注文しやすい方法を教えてください。

**A.** くらしと生協の注文方法についてお答えします。

くらしと生協サイトには、注文可能なカタログをまとめて表示しているページがあります。サイト上部の「カタログから注文」というボタンをタップすると、過去のカタログを含め、お探しのカタログを表紙の画像から選択することができ、また全てのカタログの中からキーワードや申し込み番号で商品を検索することもできるので、比較的便利に利用していただけるのではないかと考えています。

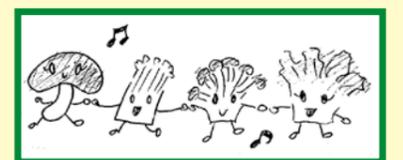


- 「おたよりしょうかい」の「こだわりの食べ方」は、いつも参考にしています。  
練馬区 ペンネーム: ブロコリー
- 11・12月号の特集SDGsの「まずは日常生活から」を読んで理解しました。していないことも多々あり、参考になりました。イラストと余白があり、わかりやすいデザインでした。  
府中市 ペンネーム: tane
- 旬のレシピやおすすめメニューは毎回楽しみです。  
国分寺市 伊藤淳子
- 子どもが成長と共に、食べ物についてもさまざまな疑問や興味がわき、その都度、一緒に学び直し、考えたいと思います。  
八王子市 上浦直美
- 東都生協のヨーグルト、牛乳、果物。毎日食べています！おいしいです。特にラ・フランスと巨峰が好きです。  
大田区 川嶋美紗子
- 清瀬市 ペンネーム: 柴わんこ(小6)

母がずっと東都生協の食材で育ててくれたおかげで元気なおとなになりました。私の子どもたちも、健康な毎日を過ごせるように、これからも私は東都生協を利用し続けます！  
大田区 ペンネーム: さよーた



小金井市  
ペンネーム: うみ



北区 ペンネーム: えみえみ

すべての商品で国産品を買う努力をしています。衣類も商品案内に「日本製」とあり、最近では珍しく大喜びです。  
世田谷区 中本比佐子

今、東都生協の生産者が生産されているものを絶やさないように、調理も工夫して食卓に並べる。  
横浜市 ペンネーム: すずこ



## 鉄壁！無添加 国産小麦ベグルの魅力

11月10日 小平西部ブロック委員会

本場ニューヨークスタイルを生かしながら、日本人好みの味わいに仕上げた「北海道産ゆめちから使用プレーンベグル」。生産者トライベッカ・ベーカリー(株)石河利也代表は、ご自身のアレルギー経験をきっかけに無添加での食品づくりにまい進し、試作を重ね、しっとりもちもち食感を実現！無添加一筋の志とベグル愛あふれる誠実な語りは、商品の魅力をたっぷり伝えてくれました。「お人柄に触れて、断然応援したくなりました」と参加者からのエールも！



安全な食の流通に尽力される石河代表(左)と卸業「(株)見」高橋哲也常務。



卵・乳製品・添加物なし。小麦が香るシンプルパン。

不使用  
マーガリン  
ショートニング

## お口の中は大丈夫？

11月24日 上石神井ブロック委員会

サンスター(株)から屋田さん、太田さんを講師に、口・髪へのケアについて学習会を開催。45歳以上の歯を失う原因の1位は「歯周病」。さまざまな病気を引き起こす細菌による感染症と聞き、普段の歯磨きの大切さを痛感しました。歯磨き剤や歯ブラシの選び方、ブラッシングの方法など、初めて知ることいっぱい。

ヘアケアでは、頭皮マッサージ講習と頭皮診断。歯と同様、髪も健康が一番。「ケアの大切さ、自分に合う歯ブラシ選びも参考になった」「もっと話を聞きたい」と第2弾を熱望する声も…。不安定な情勢の中、手応えアリの企画になり、「組合員活動はやっぱり楽しい」と、みんなの笑顔が印象的でした。



## 世界のおうちごはん簡単デザート ～北欧のおうちごはん～

11月22日 千代田ブロック委員会

東都人材バンク講師の金子薫さんを招き、「北欧のおうちごはん」の学習会を開催。講師手作りの写真満載のレシピに沿って、北欧諸国の特徴、料理に欠かせない食品や調味料についてキーワードを使って説明、スパイスの香りも楽しみました。参加者から「材料があるので家で作ってみます」との声も。コロナ禍で調理実習ができずとも「自宅ですぐ実践」という姿勢に、みんな触発されたのではないのでしょうか。



## インフォメーション



〔2020年度第7回定例理事会〕2020年11月19日開催

- 〔審議事項〕
- 2021年度理事会等日程(案)と第48回通常総代会日程(案)確認の件
  - 地域委員会規程の一部改正の件
  - 介護休業関連規程の改廃に関する件

- 〔報告事項〕
- 組合員活動委員会報告
  - 商品活動関連報告
  - きょうさん第44次国会請願署名およびリサイクル洗びんセンター支援募金の件
  - 子会社に関する報告
  - 常任理事会決議事項報告

## 11月のわたしたち

2020年11月20日現在 ※[ ]内は前年比

組合員数	258,904人	[104.1%]
加入	16,469人	[135.6%]
脱退	5,972人	[56.7%]
総事業高	25,252,223千円	[125.0%]
共同購入事業	24,474,084千円	
弁当配食事業	210,288千円	
生活文化事業	25,709千円	
生活支援事業	45,566千円	
その他事業	496,577千円	
★出資金	6,621,037千円	[100.2%]
★1人あたりの出資金	25,573円	[95.6%]
★1人あたりの利用高	6,392円	[120.0%]

今後の理事会日程(予定) 2月16日(木)、3月18日(木)

# 第17回 東都生協平和のつどい

参加費:無料

～戦後75年 未来につなげる平和への想い～

**日時** 3月13日(土)  
午前10時30分～午後4時30分(人数制限あり)

**会場** 東都生協さんぼんすぎセンター  
(京王線 上北沢駅下車 北口 徒歩7分)

〈ステージ ※2部制〉 午後1時30分 午後3時15分

- 笹久保伸さん(ギター)、青木大輔さん(サンボニー)デュオによる南米音楽の演奏
- 東友会の被爆証言、東都生協の平和活動報告など



サンボニー▶

- 〈体験・展示〉
- 「アジアの子どもたちに絵本を贈ろう」翻訳シールを絵本に貼る体験(午前11時～午後0時30分、定員9組、要申込)
  - ピースメッセージ(組合員「平和の願い」のメッセージ)、戦中・戦後の本物の生活用品などの展示、ハンガー・フリー・ワールド

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、内容を変更してオンライン開催とします！  
今後の案内は東都生協ホームページをご確認ください。

問い合わせ:東都生協 組織運営部(月～金:午前9時～午後4時) TEL:03-5374-4756

## 住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関するお知らせ

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、「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対象者)

2019年と2020年の両年に東都生協からの郵便物が宛先不明で返送された方で、東都生協事業の利用実績のない組合員。2021年3月20日をもって「みなし自由脱退の対象」となっている方は、共同購入センターに備え付けの住所不明組合員名簿に掲載されています。お心当たりの方は、共同購入センターでご照会ください。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。

2020年12月20日 東都生活協同組合 理事長 風間与司治

お問い合わせ システム部 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、年始休業日を除く)

## 「これからの組合員活動を語ろう・創ろう」～未来につなげていくために～

2020年度活動団体交流会

ブロック委員会、とーと会、サークルで活動されている組合員を対象にした活動団体交流会が、10月13日・17日にさんぼんすぎセンター、11月18日はZoomを使ったオンライン会議で開催され、20人が参加しました。

昨年は4月から活発な組合員活動を目指すものの、新型コロナウイルス感染症拡大で8月まで中止。9月からの再開後も制限のある中で開催となりました。

まず、活動団体の現状を共有しながら「コロナ禍の中で組合員活動として何ができるか、どのように進めるか」について意見を交換。「試食を通して活動をしてきたので、今何ができるかが分からない」というものが多い思いや、「企画がないので、委員のおすすめの商品やあなたのおすすめ商品を集めてニュースを発行しては？」などの意見が寄せられました。

つづいて、5年10年後の組合員活動をイメージしながら、「東都生協の組合員活動がどんな形から未来につなげられるか」をテーマに自由に討論。「オンラインのつながりを強化する」「映像で活動を紹介し、どのような活動か知ってもらおう」など、9月からの活動でスタートした、「集まらなくてもできる活動」への意見がありました。

コロナ禍により従来の活動ができない中、一人ひとりの組合員とのつながり方を考え、そして未来へつなげていく活動を考えることができた交流会となりました。



# 食の未来づくり運動

**私の宣言**  
 食材は無駄にせず、使えるものは皮から丸ごと使うようにする!!  
 (大田区 ペンネーム: たあちゃん)  
 フードマイレージを考えること、買い過ぎや食べ残しをしないことを継続。  
 (杉並区 ペンネーム: まめこ)

- 1 食料自給率の向上**
  - 2 日本の農業を元気に**
  - 3 持続可能な社会に向けて**
- 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

## 北海道の大地と共生する「資源循環型畜産」登録 北里八雲牛

現在、日本では飼料の多くを海外から輸入しています。これは飼料自給率を低下させるだけではなく、海外から余剰な栄養素を持ち込むことになりま。輸入穀物を食べて育った牛の排泄物からできた堆肥を土に還すことは、土壌の栄養成分に大きな偏りを生み、余剰な成分が土壌から河川に流れ出すと、周囲の生態系に大きな影響を及ぼします。北里八雲牛は100%自家で育てた牧草を牛が食べ、その牛の排泄物を堆肥にし、放牧地に還元することで、次の年の牧草が育っています。資源が牧場内で循環することで、環境が守られます。自給率100%を実現しながら周囲の環境にも影響を与えない、牛にも自然にも優しい。これが「資源循環型畜産」北里八雲牛なのです。



### 登録方法

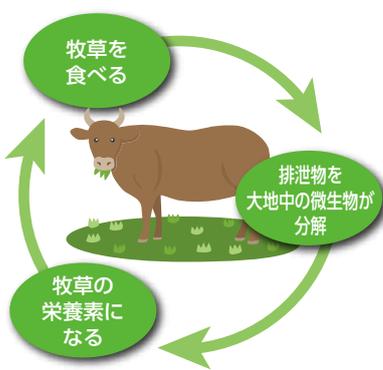
**118702 限定2,000点**  
 登録 北里八雲牛セット(受付)  
 1セット2品 **2,615円**(税込2,824円)  
 限定数を超えた場合は抽選となります。抽選の結果は、3月1回の「東都生協からのご案内」にてお知らせします。 **凍国産応援**

### お届け

初回お届けは**3月4回**です。  
 以降8月4回まで、**毎月4回週**にお届けします(計6回\*)。  
 ※「取り消し」のお申し出がない場合は「自動継続」となり、9月4回以降も毎月4週に商品をお届けします。  
 ※既に登録している方は「自動継続」となり、新たに申し込む必要はありません。  
 ※登録後、外出などで受け取りが難しい場合、お届け曜日の1週間前までにコールセンターへご連絡ください。

- 産地** 北海道ふたみ二海郡八雲町
- 生産者**
- ①北里大学獣医医学部 フィールドサイエンスセンター八雲牧場
  - ②北里八雲牛生産組合(八雲町)

北里八雲牛の味わいどころ	
飼育場所	・夏期(5~11月)は放牧 ・雪の降る冬期は牛舎
えさ	地元・八雲町産飼料100%
肉質	・脂肪が少なく、赤身が多め ・しっかりした食感で、噛むほどに旨みを感じます



資源循環型畜産

## 東都生協2030年ビジョン(第1次案)が決まりました



食と農の感動体験を通じて、  
**みんなの未来をシェアさせていただきます。**

みんなの期待が  
**カタチになりました。**

第1回2030ビジョン策定委員会が2020年の7月にスタートしました。構成メンバーは、理事長を座長として、組合員委員4人(組合員常任理事2人、組合員理事2人)、職員委員5人(役員推薦)の計10人です。

毎月の策定委員会では、先輩組合員や生産者から、東都生協設立に込めた願いやこれまでの歩み、食と農を取り巻く環境の変化やSDGsが目指す世界などを学びました。一方で、メンバーは3チームに分かれ、多様な調査活動から得た「10年後の東都生協に期待すること」「一緒にできること」など、総代をはじめとした多くの組合員、若手の生産者や全国の取引先、各現場で働く職員からの「声」、合計2,499人分を集めました。

これらの声をていねいに紡ぐ作業の中で、2030年を想像し、東都生協の存在価値と未来にこうあってほしいと望む行動を示す2030年ビジョンにまとめ上げ、第1次案として提案、2020年12月の理事会で承認されました。

**今後の進め方** 第1次案は議案として提出し、3月の総代会議で検討され、6月の総代会にて承認を受けます。



総代の「声」も集めました(第1回総代会議にて)

**今月のつばき**

昨年の今ごろあたりから、新型コロナウイルスが流行し、「コロナ!コロナ!」の日々。私たちの日常はすっかりと変わり、新しい生活様式の中で迎えた早春。「春よ来い、早く来い…おんも(外)へ出たいと待っている」の歌に出てくるみよちゃん同様、コロナの収束(本当は終息がいいけれど)と温かい春の日差しが待たれます(H.K.)。

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。

今月の表紙: 欧米では「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」といわれてきました

