



# 「洋風お寿司でバレンタイン DAY」

## 説明と交流の会

組合員なら  
どなたでも  
参加できます!

クッキングベルでおなじみの NPO 法人フード・風土の方々を講師に、  
バジルペーストを使ったイタリアンなお寿司や  
カリフォルニアロールの作り方を学びます。

レシピも  
配布します

日時: 2月14日(火) 午前10時30分～12時30分

場所: 東都生協 さんぼんすぎセンター 調理室

参加費: なし 持ち物: なし

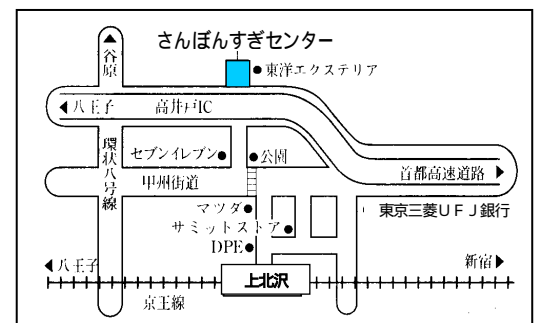
保育: あり(1歳以上) 定員: 20人

申し込み方法: 電話(03-5374-4748)で、  
東都生協組織運営部内「ほっとはんど事務局」まで  
お申し込みください。

応募多数の場合、抽選になります。

応募結果は2月3日(金)までに電話でお知らせしますので、  
日中連絡のつく電話番号をお知らせください。

申し込み締め切り: 1月27日(金)午後4時



京王線 上北沢駅北口下車 徒歩7分



## 「ほっとはんど」は、東都生協組合員がくらしを助け合うための会です。

会員制で、年会費 1,000 円です。

手助けを必要とする援助を受ける会員

手助けをする援助する会員

財政面で会を支える賛助会員

の3種類の会員があります。

## 会員募集

今入会すれば年会費は2013年3月20日まで有効です。

### こんな活動をしています。 活動頻度 対象 活動内容

月2回  
子育てに忙しい方  
掃除・  
料理



週に数日  
出産後の方  
上のお子さん  
を幼稚園  
に送迎



週1回  
高齢者一人  
住まい  
掃除



### ほっとはんどの今 2011年11月20日現在

会員数	合計 787人
援助を受ける会員	345人
援助する会員	192人
賛助会員	250人

活動件数	合計 86件
(活動内容)	
家事・保育	18件
家事	62件
保育	5件
その他	1件

(依頼理由)	
高齢	25件
子育て中	19件
産前産後	13件
病気・けが	21件
その他	8件

都内全域を活動区域としていますが、会員登録状況によっては、援助依頼の要望にお応えできない場合があります。