

地域版

**東都生活協同組合**  
 CO-OP

発行 No.3  
 2024年 5月6日  
 発行:第2地域委員会  
 問い合わせ:品川センター  
 電話:03-5755-9321

**フォ**

**オアシス**

配付地域:  
 大田区、品川区、渋谷区、港区、目黒区、  
 中央区、新宿区、川崎市  
 ※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

**第2地域の Instagram**

@tohtodai2chiiki

Instagram

第2地域の様子  
 企画の告知や報告  
 オススメ商品 etc...

カメラで  
 読み取って⇒  
 フォローお願いします♪

TOHTODAI2CHIKI

**募集** 食とくらしの学習会 主催

**ちよこつとHARAJUKU**

日時 5月29日(水)10:30~12:00

会場 SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター  
 渋谷区神宮前1-1-10

内容 誰もが気軽に参加できるサロンです。  
 東都生協の試食品で茶話をしながら、  
 ちよこつと工作！初回は卵の殻に絵具を塗り、  
 シールを貼って、イースターエッグを作ります。  
 原宿・千駄ヶ谷のお散歩  
 がてらお立ち寄りください。

参加費 組合員は無料、ゲストは100円

保育 なし

申込 ①電話(03-5755-9321 品川センター)  
 ②フォーム二次元コード→

または、URLリンクより  
<https://ws.formzu.net/dist/S70708449/>

定員 15人(申込み多数の場合は抽選)

締切 5月17日(金)16時まで

問合わせ 品川センター事務局(Tel:03-5755-9321)



**募集** 第2地域委員会主催

**ケーキ&珈琲食べ飲み比べをしながら  
 ねり状米ぬか石けん「セモラ」学習会!**

東都生協の冷凍ケーキと珈琲を飲み食べ比べをしながら、  
 環境にやさしく、手荒れもしにくい「セモラ」の洗浄効果  
 を試していただきます。誰もがいきいきと働き、地域で  
 暮らすための取り組みについて伺います。

日時 6月21日(金)10:30~12:15

会場 渋谷区立商工会館 2階研修室  
 渋谷区渋谷1-12-5

講師 社会福祉法人ときわ会サングリーン職員

対象 組合員とその家族

参加費 200円

定員 20名(応募者多数の場合抽選)

保育 なし(お子さんの同伴もOK)

締切 6月7日(金)17時まで  
 当落結果は応募者全員に6月12日頃までにご連絡します

申込 ①フォーム  
 二次元コード ⇒  
 または下記URLから↓

<https://ws.formzu.net/dist/S57645157/>

②電話(03-5755-9321 品川センター)  
 ※月~金 9:00-17:00

**募集** 第2地域委員会主催

**渋谷サロン**

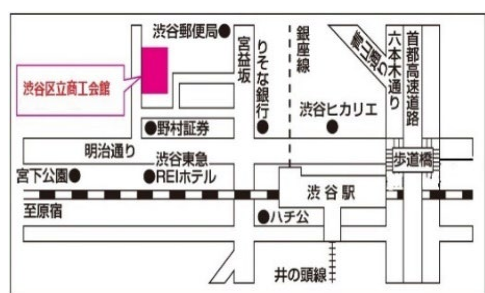
日時① 5月16日(木)10:00~12:00

日時② 6月7日(金)10:00~12:00

会場 渋谷区立商工会館 2階研修室  
 渋谷区渋谷1-12-5

内容 毛糸を使った小物作りやピースニットの  
 モチーフ編みをしたり、折り紙を用意して  
 千羽鶴を折ったりします。また、試食品  
 を食べながら、オススメ商品のお話をし  
 ながら組合員同士交流します。  
 どうぞお気軽にご参加ください。

参加費 100円  
 申し込み不要、飛び入り参加歓迎!



案内	せたがや環境フェスタ実行委員会主催 (第6地域委員会出店) <b>せたがや環境フェスタ 2024</b>
日時	5月18日(土) 11:00~16:00 雨天の場合は翌19日(日)10:00~15:00
会場	世田谷公園 けやき広場 (田園都市線、世田谷線 三軒茶屋駅徒歩18分)
内容	ごみ・リサイクルなど「地球に優しい環境を未来へつなげる」活動を、「3Rやりサイクルの取り組み紹介」「牛乳パック工作」などを通して紹介します。 特設で東都生協わたしのこだわり商品の販売もします！ また、東都生協として試食イベント車で食育活動も紹介する予定です。
対象	どなたでも。
問い合わせ	世田谷センター 第6地域委員会担当事務局 03-5315-8080 (月~金 9時~17時)

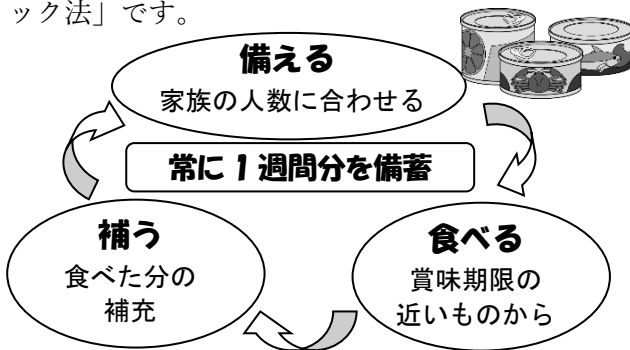


募集	第1地域 とーとバレエの会
<b>とーとバレエの会 フレンズサロン</b>	
日時①	5月20日(月) 10:30~12:00
日時②	6月24日(月) 10:30~12:00
会場	江戸川区船堀コミュニティ会館 (都営新宿線「船堀駅」徒歩5分)
内容	講師に東都人材バンクの谷恵子さんを迎えて、バレエのストレッチ、バーレッションを中心に練習します。 大人に理解しやすい、解剖学に基づいた丁寧な説明で、姿勢や身体の動かし方を学び、健康に導きます。
対象	どなたでも。子ども同伴もOK。
持ち物	飲み物・バレエシューズ(室内履き、または靴下等)・動きやすい服・バスタオル(ヨガマット)・参加費:1,200円/1回
締切	開催日3日前の金曜日17時
申込	とーとバレエの会メールアドレス: <a href="mailto:totoballetnokai@gmail.com">totoballetnokai@gmail.com</a>
問い合わせ	とーとバレエの会へメールか、 足立センター第1地域委員会事務局へ。 電話03-5845-2781(月~金 9時~16時)

## 非常食のローリングストック法

「置いておく」備えでなく「使いまわす」備え

特別な非常食ではなく、普段食べ慣れている缶詰・レトルト食品・乾物などで、比較的賞味期限が長い物を余分に購入し、食べた分だけ補充しながら一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。



＝備蓄しておく便利なもの＝

ゆで時間の短いパスタ・フリーズドライスープ  
豆缶・ツナ缶・ミートソース缶やカレー(レトルトも)パンの缶詰・野菜ジュース・ナッツ類など  
カセットコンロとボンベ(1本で約60分使用可)  
◆最初の3日間は冷蔵庫、次の3日間はローリングストック食材を食べましょう。

## 2024年度新組合員スタイルとーとフレンズ

### 第2地域 登録団体ご紹介

- ◆ 食とくらしの学習会
- ◆ 芽具味の会
- ◆ 七竹サークル
- ◆ なんびメイト
- ◆ ひまわり
- ◆ アールグレイ
- ◆ 松籟
- ◆ ばなな・くらび
- ◆ 食と健康

2024年4月25日現在



#### ★お問い合わせ★

とーとフレンズに登録をして活動をしたい！  
活動アシストに登録したい！もう少し話が聞きたいと  
いう方は、下記 URL または右の二次元コードから  
申し込みフォームにアクセスし、必要事項を  
ご入力ください。担当より連絡いたします。

