

地域版

『フォ』


東都生活協同組合

発行 No.1
 2025 年 4 月 7 日
 発行:第 7 地域委員会
 問い合わせ: 調布センター
 電話:042-480-7201

セブン

ラッキー7

【配付地域】
 調布市・狛江市・小金井市・府中市・三鷹市・武蔵野市
 ※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

2025 年 4 月からの地域版フォは、こちら（「東都生協からのご案内」の商品お届け明細の次ページ）に掲載されます。

2025 年度も様々な企画を実施していきますので、「ラッキー7」を忘れずにチェックしてくださいね！

募集

組合員活動委員会主催

2025 地域コーディネーター追加説明会・面接

ネットワークをつくり、一緒にコミュニティづくりをしませんか！地域コーディネーターを再募集します。（7 月着任、募集人数若干名）

日時	4 月 23 日(水)①午前 ②午後 4 月 26 日(土)③午前 ④午後 5 月 14 日(水)⑤午前 ⑥午後 午前：午前 10 時～午後 0 時 30 分 午後：午後 2 時～4 時 30 分
会場と定員	さんぽんすぎセンター 各回定員 6 人（先着順）
申込先	二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S90880588/ 問い合わせ： 共同購入事業部組合員活動 推進グループ 03-5374-4756 （月～金 午前 9 時～午後 4 時）
締切	1 次 4 月 13 日（日）・2 次 5 月 4 日（日） お返事は各締め切り後にご連絡します。
その他	詳細は東都生協ホームページをご覧ください。



募集

第7地域委員会

作って食べてみよう「おかずキット」学習会



「おかずキット」をご存知ですか？

カット済みの材料と調味料がセットされた簡単便利な商品です。

おかずキットができた経緯やこだわりを学んで、実際に調理してみましょう。

3社の商品を試食できます。お料理が苦手な方や初心者さん大歓迎！

お友達もお誘いください。

みんなで楽しく Let's cook !

日時	5 月 14 日(水)午前 10 時～正午
会場	調布市文化会館たづくり 10 階 調理実習室（京王線調布駅徒歩 4 分）
住所	調布市小島町 2-3-1
対象/定員	どなたでも 16 名程度
保育	なし ※ご一緒にどうぞ
参加費	200 円/人
持ち物	飲み物・筆記用具 エプロン、マスク、ふきん
申込先	① 右の二次元コード または URL https://ws.formzu.net/dist/S84617396/ ② 調布センターに電話 :042-480-7201
締切り	4 月 25 日(金)午後 4 時 ※当落は、4 月 30 日以降に、ハガキでご案内します
問合せ	調布センター:042-480-7201（月～金/午前 9 時～午後 5 時）



募 集 第4地域委員会主催	
サロン de ねりま	
日時	4月22日(火)午前10:00～正午
会場	練馬区立勤労福祉会館1階 会議室(小) 東大泉5-40-36(大泉学園南口徒歩3分)
内容	どなたでも(組合員以外でもOK)商品や組合員活動の相談など、クラフト作りは初めての方でも楽しく参加できます。(試食のお茶菓子有り)
問合せ	小平センター:042-460-6861 (月～金 午前9時～午後4時)

案内 第1地域委員会主催 平和募金企画 ～戦後80年の両国を歩く～ 「東京都慰霊堂見学と横網町公園散策」	
日時	5月17日(土) 午前10:30～正午
会場	東京都慰霊堂(横網町公園内) ▶JR 両国駅より徒歩10分
内容	関東大震災、東京大空襲の犠牲者を祀るメモリアルパークを訪ね、震災、戦災の歴史を学びましょう。詳しく全体版ウォ418号
問合せ	電話 03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時

募集 第5地域 若返りを楽しむ会 主催 カラオケ歌い、歌まねも聞いてエンジョイ! 試供品飲料 etc 付き!	
TVカラオケ機4種使い、歌好きが歌い、自信ない曲は皆で歌おう。講師2人;北島三郎公認プロ歌手、魅力的裏声でハワイアンも♪。前川三知代(声まねTV出演、歌会5回優勝、東京都歌会ベストパフォ受賞)	
日時	5月12日(月)午後1時～2時30分
会場	ゆうゆう高円寺 北館2階 講座室 杉並区高円寺北3-20-8 JR中央・総武線 高円寺駅 北口徒歩4分 ※北口から左へ線路沿い3分中通り商店街セブンイレブンの前で右折して1分右側に3階建て白ビル(03-3337-2266)
定員	先着18人
対象	組合員とその家族・お友達も
参加費	大人500円
保育	なし
申込先	電話 03-5384-7501(杉並センター) ※月～金(祝日可) 午前9時～午後4時
申込期間	4月14日(月)～5月2日(金) 午後4時 ※申し込みをもって当選となります。

募 集 第2地域委員会主催 【オンライン】知って納得!味噌の商品学習会	
日時	4月18日(金)午前10時30分～正午
会場	オンライン(Zoom) 定員:組合員とその家族30名
内容	わたしたちの食卓に欠かせない味噌。東都生協味噌担当職員を講師に東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」東都みそをはじめ、数種類の味噌のこだわりや特徴をご紹介します。万能調味料の味噌の魅力を見つけてみませんか?アンケート回答者の中から抽選で20名に味噌をプレゼントします!
参加費	無料
申込	二次元コード→ または下記URLから申込 https://ws.formzu.net/dist/S83816460/
締切	4月11日(金)まで ※4/14(月)頃までに全員に結果を連絡
お問い合わせ	電話 03-5755-9321 品川センター第2地域委員会担当事務局 月～金 午前9時～午後5時

募集 第8地域委員会 主催 みんなの「パパッとランチ」カフェ @玉川学園	
タンパク質が足りないなんて・・・意外ととれていないかも。手軽な缶詰をサラのまるパンでサンド、チーズも添えて出来上がり!パパッと作れるお手軽ランチ、一緒に食べて「のんびり時間」を過ごしましょう。	
日時	5月16日(金)午前10時～正午
会場と定員	玉川学園コミュニティセンター2階 多目的室4 ▶小田急小田原線玉川学園前駅北口徒歩2分 15名(保育なし、お子さんは御一緒に)
対象	どなたでも ※アレルギー食材注意
参加費	300円
持ち物	マイカップ、エプロン、三角巾、ふきん、筆記具
申込先	①二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S50240957/ ②電話 042-580-1750(国立センター) ※月～金 午前9時～午後5時
締切	5月1日(木)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、5月8日(木)までに全員に結果を連絡します。