

地域版

『フォ』


東都生活協同組合

発行 No.9
 2025年 8月 11日
 発行:第8地域委員会
 問い合わせ:国立センター
 電話:042-580-1750



たけのこ通信

配付地域:八王子市・町田市・稲城市・多摩市・横浜市・相模原市・大和市
 ※個人情報東都生協の組合員活動のためにのみ使用します。
 ※お問い合わせ・お申込みは、企画ごとに窓口が異なります。
 記事をご覧の上、該当する問い合わせ先へご連絡ください。



夏に留意すること

猛暑に耐えるにはこまめな水分補給と食事に気を付けることが大切です。

栄養価が高いものと、タンパク質が大切です。

卵、大豆製品、肉、魚などを上手に組み合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

募集

第7地域委員会主催

2025 年度 活動交流会

活動アシストやとーとフレンズのメンバーから、この半年の活動報告をしていただきます。
 これから活動してみたい方もご参加ください。
 後半は飲茶タイム♪みんなで作って
 試食交流を楽しみましょう♪



日時	9月10日(水)午後2時～4時
集合	調布市文化会館たづくり10階 調理室
対象	組合員とその家族 16名程度 (とーとフレンズ、このゆびとまれ、活動アシストなど活動をしている方、活動してみたい方もどうぞ♪)
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、マスク
保育	なし (ご一緒にどうぞ)
参加費	100円
申込	二次元コードまたは下記URLまたは電話 https://ws.formzu.net/dist/S49287106/ 電話:042-480-7201(調布センター)
締切	8/29(金)午後4時 ※9/3(水)頃、全員にハガキでご案内します

募集

第7第8第9地域委員会 合同企画

映画「食の安全を守る人々」上映会

「食」の安全について警鐘を鳴らし、安心して食べることのできる食材を追い求めようと、闘い続けている人々のドキュメンタリー映画です。「食の未来づくり」を一緒に考えましょう。

日時	9月16日(火)午後1時20分～3時45分
会場	八王子市生涯学習センター (クリエイトホール10階 第2学習室) ▶京王八王子、JR八王子駅より徒歩4分 住所:八王子市東町5-6
定員	45名
対象	どなたでも
参加費	300円 (小学生以下無料)
保育	あり (1歳以上)
申込先	① 二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S80532911/ ② 電話で下記調布センターへ
締切	8月29日(金) 午後4時まで ※9月5日までに全員に結果をご連絡します。
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8地域委員会主催

みんなのカフェ@はしもと ユニセフハウス訪問報告とお茶会



5月に「ユニセフハウス訪問」に行ってきました。知っているようで知らなかったユニセフの活動の事をQ&A形式でお伝えします。その後、試食品を味わいながら、話し合いの場を持ち、世界の子どもの現状を、自分事として考えてみましょう！

日時	9月22日(火) 午前10時～正午
会場	杜のホールはしもと セミナールーム2 (ミウヰ橋本8階) JR 橋本駅徒歩1分・京王線橋本駅徒歩3分
対象 定員	どなたでも 定員:20名 (出入り自由)
参加費	100円/1人  試食品あり 
持ち物	飲料・筆記具
保育	なし お子さんと一緒に
申込先	① 二次元コードまたは下記 URL https://ws.formzu.net/dist/S25688732/ ②電話 042-580-1750 (国立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	9月12日(金)午後4時締め切り ※当落の結果は9月17日(水)頃までにご連絡します。

案内 第2地域委員会主催

夏疲れを癒して、リフレッシュ！

サロン de 手足マッサージ

足裏を刺激する経絡リフレクソロジーは、全身の流れを改善する効果があると言われています。自分で簡単にできるハンドリフレクソロジーを試してみませんか？事前申し込み不要。飲み物やお菓子を用意してお待ちしております。

日時	9月19日(金)午前10時半～正午
会場	荏原第一区民集会所第3集会室(予定) 品川区小山3-14-1 シティタワー武蔵小山商業施設棟2階 東急目黒線 武蔵小山駅東口より徒歩2分
講師	坂梨志麻さん(東都人材バンク講師) 中医薬膳師・一般社団法人中医未病協会 会員、手技療法士)
対象	組合員およびゲスト
参加費	100円(定員 15 人) 保育はありませんが お子さん同伴でご参加ください
問い合わせ	※事前申し込み不要ですが、できるだけ前日 までに下記へご連絡ください。 電話:03-5755-9321 (品川センター 月～金/午前9時～午後5時)

募集 第5地域 とーとフレンズ下高井戸主催**(農) 房総食料センターで収穫体験！**

九十九里海岸に沿った海岸平野と北総台地の一角。土壌・気候ともに野菜作りにめぐまれた、農事組合法人 房総食料センターへ一緒に収穫体験に行きませんか。当日の収穫体験は何が取れるかお楽しみに！なお、ご自身が収穫した物は有料となります。

日時	9月19日(金) 午前8時～午後4時(予定)
集合場所	さんぽんすぎセンター前 京王線 上北沢駅 北口 徒歩7分 (詳細は当選者へ連絡)
定員	15人 (スタッフ3名を含めます)
対象	組合員・家族 (お子さんは4歳以上)
参加費	無料 (昼食有料: フォーム内確認を)
持ち物	当選者にご連絡いたします
申込先	① 二次元コード ⇒⇒⇒  または、下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S48842520/ ②電話 03-5384-7501 (杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	8月22日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、8月29日(金) までに全員に結果を連絡します

**募集 第3地域委員会主催****房総食料センターで収穫体験！**

九十九里海岸に沿った海岸平野と北総台地の一角。土壌・気候ともに野菜作りにめぐまれた、農事組合法人「房総食料センター」へ収穫体験に行きませんか。当日の収穫体験は何が取れるかお楽しみに！収穫物は有料です。

日時	9月25日(木) 午前7時50分集合 午前8時出発/午後4時解散 (予定)
集合場所	東京芸術劇場前＝池袋駅西口徒歩3分 (詳細は当選者へ連絡します)
定員	15人 (スタッフ2名を含めます)
対象	組合員・家族 (お子さんは4歳以上)
参加費	無料 (昼食有料: フォーム内確認を)
持ち物	当選者にご連絡いたします
申込先	①二次元コード  または下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S96369330/ ②電話 03-5845-2781 (足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	8月29日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、9月5日(金) までに全員に結果を連絡します

募集 第1地域 水元金町とーとフレンズ主催**房総食料センターで収穫体験！**

九十九里海岸に沿った海岸平野と北総台地の一角。土壌・気候ともに野菜作りにめぐまれた、農事組合法人 房総食料センターへ収穫体験に行きませんか。当日の収穫体験は何が取れるかお楽しみに！収穫物は有料です。

日時	9月27日(土) 午前8時15分集合 午前8時20分～午後4時(予定)
集合場所	スターバックス金町駅南口店前 葛飾区金町 6-4-2 (詳細は当選者へ連絡)
定員	15人 (スタッフ2名を含めます)
対象	組合員・家族 (お子さんは4歳以上)
参加費	無料 ※昼食 (お弁当): 1,000円)
持ち物	当選者にご連絡いたします
申込先	①二次元コード  または下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S12821050/ ②電話 03-5845-2781 (足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	8月29日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、9月12日(金) までに全員に結果を連絡します