

地域版

フォ



東都生活協同組合

発行 No.12

2025 年 9 月 22 日

発行:第 9 地域委員会

問い合わせ:小平センター

電話: 042-460-6861

ハッピーナイン

【配付地域】東村山市、小平市、国分寺市、国立市、立川市、日野市、東大和市、昭島市、福生市、武蔵村山市、瑞穂町、羽村市、あきる野市、日の出町、青梅市、奥多摩市、檜原村、入間市、所沢市、飯能市

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

【ふれあいほっとサロン】 申込不要・出入り自由
10 月 7 日（火）午後 1 時～午後 3 時

立川市女性総合センターアイム 5 階

料理実習室 ※未組合員のお友達も OK！

実りの秋を感じながら、おしゃべりしませんか。
東都生協の商品の紹介や仲間作りの相談などが
できます。おすすめのスイーツと小川珈琲・
和紅茶を飲みながら、楽しく過ごしましょう！
お気軽にご参加下さい♪

募集 第 1、2、3 地域委員会 主催

どうする？日本のお米！@池袋

～お茶を飲み飲み、お米会議～

日本のお米の現状、生産者の声、適正価格はどうか
なっているの？今、自分たちにできることは？

8 月 22 日に開催された「東都生協お米のミニシ
ンポジウム」動画を視聴。東都生協登録米
3 種の食べ比べをしながら、商品部米担当
職員のお話を聞き、参加者同士で意見交換
しましょう！※試食は 2024 年度産米です。



日時	10 月 20 日(月)正午～午後 2 時
会場と 定員	としま区民センター5 階 504 (池袋駅東口 から徒歩 7 分) 定員: 30 人
対象	組合員とその同居の家族 保育あり(1 歳～、事前申込、無料)
参加費	100 円 資料・試食品あり
持ち物	筆記具
申込先	二次元コードまたは URL から https://ws.formzu.net/dist/S81216321/
締切	10 月 6 日 (月) 午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、10 月 14 日 (火) までに全員にお知らせします。
問合せ	☎03-5845-2781 (足立センター) 月～金曜 午前 9 時～午後 4 時

募集

第 7 地域委員会主催

埼玉産直センター 収穫祭に行こう！

埼玉産直センター（埼玉県深谷市）の「収穫祭」では、野菜の収穫体験だけでなく、出店での飲食（昼食）や新鮮野菜の購入もできます。他生協からの参加者や地元の人達でとてもにぎわいます。子どもも楽しめます。ご家族でどうぞ。お一人での参加も OK です。収穫体験代は有料です。

日時	11 月 8 日(土)午前 7 時～午後 4 時半(予定)
集合場所	1) 午前 7 時 調布市文化会館たづくり前 2) 午前 7 時 30 分 武蔵境駅北口ロータリー
定員	18 人
対象	組合員・家族（お子さんは 3 歳以上）
参加費	無料（昼食は各自：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/S87345875/ ②電話 042-480-7201（調布センター） ※月～金 午前 9 時～午後 4 時
締切	10 月 10 日（金）午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、10 月 17 日（金）頃に全員に結果を連絡します

募集

第 2 地域委員会主催

埼玉産直センター 収穫祭に行こう！

埼玉産直センター（埼玉県深谷市）の「収穫祭」では、野菜の収穫体験ができ、出店で食べて、野菜も買えます。他生協からの参加者や地元の人達で大にぎわいのお祭りです。お子さんも楽しめます。収穫体験代は有料です。

日時	11 月 8 日(土)午前 7 時 15 分～午後 4 時(予定)
集合場所	新宿駅西口モード学園コクーンタワー前 (新宿区西新宿 1-7-3)
定員	20 人（スタッフ 3 名を含めます）
対象	組合員・家族（お子さんは 3 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/S705608/ ②電話 03-5755-9321（品川センター） ※月～金 午前 9 時～午後 4 時
締切	10 月 10 日（金）午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、10 月 17 日（金）までに全員に結果を連絡します

再掲載 東都生協商品部・共同購入事業部 主催

産地直結を体感！

とうとフェス in 足立・杉並・町田

産地やメーカーも参加して3つのセンターで今年も同時開催します！試飲食や販売を行うマルシェ、親子で楽しめる東都生協ラボやスタンプラリーなど企画が盛りだくさん！

おなじみの生産者との交流もできます。さて、どの会場に行きますか？

各センターに参加の産地・メーカー等の詳細は、組合員活動情報紙「フォ」やホームページ、各供給センターからのお知らせチラシ(来場者プレゼント券付き)をご覧ください。〈雨天決行〉



日時	10月11日(土) 午前11時～午後2時
会場	足立センター (足立区中央本町 4-15-3) 杉並センター (世田谷区北烏山 7-2-36) 町田センター (町田市大蔵町 339-1)
対象	どなたでも ご家族・お友達も一緒に！
持ち物	マイバッグ (保冷袋の持参もおすすめ)
問合せ	共同購入事業部 組合員活動推進グループ 電話：03-5374-4756 ※月～金 午前9時～午後4時 *商品在庫等の問い合わせはできません

募集 第5地域 とーとフレンズ杉並東主催

埼玉産直センター収穫祭へ Let's Go

埼玉産直センター(埼玉県深谷市)の「収穫祭」では、野菜の収穫体験ができ、いろいろなお店が出て、野菜も昼食も買うことができ、他生協からの参加者や地元の人たちで大にぎわいのお祭りです。お子さんも広場で思いっきり遊ぶことができます！是非親子でご参加ください。もちろん大人だけのご参加も大歓迎です。収穫体験代は有料です。

日時	11月8日(土) 午前8時半～午後4時(予定)
集合場所	さんぽんすぎセンター前 午前8時15分集合
定員	20人(主催者3人を含めます)
対象	組合員・家族(お子さんは3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/S26967799/ ②電話 03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	10月17日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、10月中旬に当選者だけにハガキでご連絡いたしますので、必ずご参加下さい。

募集 第8地域 こだまちゃんの手ごねパン主催

はちみつのことをもっと知ろう

藤井養蜂場の方を講師に本物のはちみつの見分け方、どのようににはちみつができるのか？美味しい食べ方のアイデアなど教えていただきます！

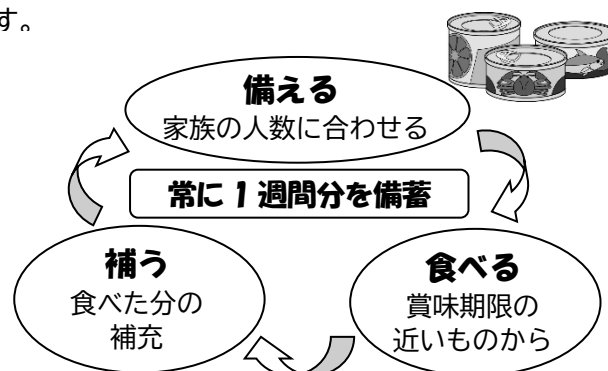


日時	10月22日(水) 午前10時～正午
会場	町田センター 2階集会室 (町田市大蔵町339-1) 小田急線鶴川駅より野津田車庫行 多摩センター行、聖蹟桜ヶ丘駅行 神奈中バス「下大蔵」下車4分
定員	20名
対象	組合員とその家族
参加費	200円(試食あり)
保育	なし
申込先	① 二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S23143611/ ② 電話で下記国立センターへ
締切	10月10日(金) 午後4時まで ※10月17日までに全員に結果をご連絡します。
問合せ	国立センター 042-580-1750 (月～金・午前9時～午後5時)

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・ミートソースやカレー(缶・レトルト)・
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。