

地域版

『フォ』



東都生活協同組合

発行 No.15

2025 年 11 月 10 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

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

【第 7 地域の登録状況】

2人以上で登録「とーとフレンズ」6 団体

1人で登録「このゆびとまれ」13 名

企画をサポートができる「活動アシスト」6 名

「情報が欲しい」とか「なにか始めたい」と

思ったらお気軽にカフェにお越しください。

相談だけでもOK、その場で登録もOKです。

募集

第7地域委員会主催

心と心をつなぐエニアグラム

エニアグラムでは人には9つの性格タイプがあり誰もがその一つを身につけて生まれてくるといわれています。自分を客観的に知ることは人生を豊かにし人間関係を満たされたものにします。

自分探しの旅の第一歩を始めましょう。



日時

12/17(水)午前 10 時～12 時

会場

府中市市民活動センタープラッツ

6階 第 1 会議室-A

京王線府中駅南口徒歩1分(駅直結)

対象

組合員とその家族 お友だち OK

持ち物

筆記用具

保育

なし

参加費

100円



申込

二次元コードまたは URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S44035388/>

調布センター:042-480-7201

締切

11/21(金)午後 4 時

※申込多数の場合は抽選し、12/5(金)ごろ全員にお知らせします。

募集

第 7 地域 MORINOMI 主催

楽しいお菓子教室

国立市でお菓子教室をされている料理研究家の岡本有美子先生をお招きして、美味しいお菓子の作り方を教えて頂きます。

美味しい手作りのお菓子を囲んで楽しいひと時を過ごしませんか？



日時

12 月 8 日(月)午前 10 時～午後 1 時

会場

調布市文化会館たづくり 10階 調理室
(京王線調布駅広場口から徒歩4分)

定員

対象

10 名 どなたでも (第7地域の方優先)

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、ふきん

保育

なし

参加費

組合員とその家族 700 円
ゲスト 1,000 円

申込

二次元コードまたは、URL

<https://ws.formzu.net/dist/S72833525/>

調布センター:042-480-7201

締切

11 月 28 日(金)午後 4 時

※12/3(水)までに当選者のみご連絡します

募集

第7地域委員会主催

インフォメーション・カフェ de 調布
キャンドルにデコパージュをしましょう！

冬至のキャンドルナイトに向けて、オリジナルなキャンドルを作りましょう！
東都の組合員活動についての悩み事や、アプリへの登録など、おしゃべりも楽しみにお越しください。出入自由、お友達もお誘いください。



日時

12 月 9 日(火)午後 1 時半～3 時半

会場

調布市文化会館たづくり 1103 学習室

対象

どなたでも (出入自由)

持ち物

マイカップ、はさみ(デコパージュをされる方)

保育

なし(ご一緒にどうぞ)

参加費

100 円

※デコパージュ材料費:100 円



申込

※申込をもって当選、直接会場にお越し下さい
二次元コードまたは URL<https://ws.formzu.net/dist/S13538766/>

調布センター:042-480-7201

締切

12/5(金)午後 4 時

※申込がなくても参加 OK ですが、準備の都合、出来るだけお申込みください

募集

組合員活動委員会主催

ウェルカム・カフェ

～地域コーディネーター事前募集説明会～



出会いや学びの機会が多い地域コーディネーター。東都生協の魅力を伝えるイベント開催や情報発信などを行います。活動の様子をお茶とお菓子を囲みながら紹介します。地域コーディネーターに興味のある方！まずは気軽に「カフェ」にお越しください。

◆地域コーディネーターの募集概要◆

応募資格：東都生協組合員と同居の家族

活動費：月額 4 万円(予定)



日程 詳細は申し込みフォーム内に記載

①11/18(火)午後・町田②11/19(水)午前・三軒茶屋

③11/25(火)午前・亀戸④12/9(火)午前・調布

⑤12/12(金)午前・中野⑥12/20(土)午前・渋谷

※会場内にキッズスペース設置します。

申込 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S61095103/>

締切 各回開催日の 7 日前、午後 4 時まで

※前日までにのご案内のメールをします。

備考 会場や地域コーディネーターの概要はフォ 429 号(10/20 の週配付)または、東都生協のホームページをご覧ください。

問合せ：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)

第 4 地域委員会主催



平和募金企画の案内です

戦後・被爆 80 年を東友会の方と一緒に語ろう

日本被団協がノーベル平和賞を受賞して 1 年が経ちました。平和な世界のために私たちにできることは？被爆の経験を語ってくださる方は年々少なくなっている今、直接お話を聞いてみましょう。

日時 12 月 9 日(火)午前 10 時～11 時 50 分

会場 石神井公園区民交流センター 2 階料理実習室 (練馬区石神井町 2-24-1)

定員 20 名

講師 東友会 綿平敬三さん (練馬区在住)

対象 どなたでも

参加費 100 円 (お茶・お菓子を用意)

保育 あり (1 歳以上の未就学児) 要申込

申込先 ① 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S48229887/>

②電話 042-460-6861 (小平センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時

締切 11 月 28 日 (金) 午後 4 時まで
※ 12 月 5 日 (金) までに全員に結果を連絡します。

募集

第 6 地域委員会 主催

自然豊かな世田谷で生きる

冬鳥たちを観察しよう！！



冬の訪れとともに極寒のシベリヤ付近等から様々な鳥たちが餌を求めて日本にやってきます。寒さの中でも元気に動き回る鳥たちの姿と一緒に観察してみませんか？冬のお散歩もきっと楽しくなるはず。

初心者の方やお子様連れも大歓迎！野鳥の観察ガイドが、グループ (5 名程度) ごとについて、やさしくご案内します。※双眼鏡はこちらで準備します

日時 12 月 13 日(土)午前 9 時 30 分～12 時 00 分

集合 成城学園前駅 中央改札口前(小田急小田原線)
午前 9 時 30 分集合

ルート (予定) 成城学園前駅中央改札口 (集合) ～祖師谷 3 丁目公園～祖師谷公園 (解散) の約 2 Km

対象 どなたでも (足に不安のない方) 定員 20 名

参加費 おとな 200 円・小学生以下 100 円

服装 運動靴にリュックなどの歩きやす

持ち物 く暖かい服装, 飲み物, 筆記用具



申込 ①二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S53058070/>

②電話 03-5315-8080(世田谷センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時

締切 11 月 27 日(木)4 時まで。※申込多数の場合は抽選し、12 月 1 日(月)までに全員に結果をご連絡します。

募集

とーとフレンズ フラワー会主催

プリザードフラワーアレンジメント体験

ステキなプリザードフラワーでアレンジメントをやりませんか？

クリスマスのアレンジメントか

リースをお選びいただけます。



日時 12 月 10 日(水)午前 10 時～午後 1 時

会場 多摩消費生活センター 実習室

(立川市 柴崎町 2-15-19 東京都北多摩

北部建設事務所 3 階) ※移転前の建物です

▶JR 立川駅南口より徒歩 10 分、多摩都市

モノレール立川南駅より徒歩 8 分

対象 どなたでも

定員 10 名 (応募者多数の場合は初参加の方優先)

参加費 1 人 2700 円(材料費 2500 円 試食 200 円)

持ち物 タオル 飲み物 持ち帰り用バッグ

申込先 二次元コードまたは下記 URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S3458177/>

締切 11 月 21 日 (金) 午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、11 月 28 日 (金) までに全員にメールで結果を連絡します

問い合わせ先 小平センター：042-460-6861
(月～金/午前 9 時～午後 5 時)