

地域版

『フォ』

発行 No.13

2025 年10月6日

発行:第 3 地域委員会

問い合わせ:足立センター

電話:03-5845-2781

【配付地域】

板橋区、北区、豊島区、文京区、千代田区、戸田市、川口市

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

産地直結を体感！とうとフェス

産地やメーカーも参加して3つのセンターで同時開催します！試食や販売を行うマルシェ、親子で楽しめる東都生協ラボなど企画が盛り沢山！

10月11日(土) 午前11時～午後2時
足立センター・杉並センター・町田センター
 ★詳細は、組合員活動情報誌「フォ」やホームページ ほか供給センターからの来場者プレゼント券付チラシにて★

募集

第3地域「スッキリンパとーと」主催
リンパ体操&エクササイズ！

私たちと一緒に健康維持のため、無理なく楽しく、身体を動かしてみませんか？スポーツの秋です！免疫力アップをめざしましょう！

日時	11月7日(金)午前10時～11時半
会場	IKE・Biz イケビズ(としま産業振興プラザ) 体育館 豊島区西池袋 2-37-4 ※池袋駅西口より徒歩約10分
定員	定員:25名
講師	松谷佳子さん(東都人材バンク講師)
対象	どなたでも
参加費	組合員 300 円、ゲスト 400 円
持ち物	タオル、5本指ソックス、飲み物、(筆記用具)、動きやすい服装で
保育	なし(お子さんと一緒に参加可)
申込	①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S787352863/ ②電話 03-5845-2781 (足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	10月24日(金)午後4時 ※申込多数の場合は抽選し落選の方のみ 10月31日(金)までに結果を連絡します

案内

第3地域委員会&「WakuWaku サロン」参加
くらしフェスタいたばし 2025
板橋区消費生活展(予約不要)

第3地域では板橋区消費者センターが主催する「くらしフェスタいたばし」のさまざまなイベントに参加します。「板橋区消費生活展」は区内の消費者団体など10団体が生活に役立つ情報を発信する場。景品付きクイズラリーも実施します。皆さまお誘い合わせの上いらしてください！

日時	11月15日(土) 午前10時～午後4時
会場	板橋区立中央図書館 1階ホール (最寄り駅:東武東上線 上板橋駅)
参加内容	第3地域委員会 ▶東都生協が取り組む「未来につなぐみかんの木」活動についてパネル展示するほか、みかんを使った楽しい遊びを紹介します！ とうとフレンズ「WakuWaku サロン」 ▶SDGs 推進でコルクの良さを紹介したり、小物作りワークショップも開催！！
問合せ	板橋区消費者センター電話:03-3579-2266

案内

第3地域 とーとフレンズ参加
くらしフェスタいたばし 2025
消費者団体主催講座(事前申込制)

第3地域で活動するとうとフレンズの「ペパーミント」と「WakuWaku サロン」がそれぞれ楽しい講座を開きます！
 ペパーミントはハンドメイド用の紐を編んだ実用的なかわいいカゴを、WakuWaku サロンはチェキ(写真)を飾る秋らしいアレンジのカップクラフトを作ります。

日時	11月6日(木) 午前10時～12時 (WakuWaku サロンは11時半まで)
会場①	クラフトかご作り講座＝板橋区消費者センター勉強室(三田線 板橋区役所前駅)
会場②	フォトカップアレンジ＝板橋区グリーンホール 503号室(東武東上線 大山駅)
定員	2講座とも定員20名、参加費700円
参加費	申込は板橋区消費者センターへ直接電話でお申込みください(先着順)。
申込先	板橋区消費者センター電話:03-3579-2266

募集 第1地域 荒川トートフレンズ主催	
埼玉西部産直グループ で収穫体験！	
埼玉県三芳パーキングから西方向にあるケヤキ並木の両側に埼玉西部産直グループの生産者の方達のお家と畑、雑木林がきれいに並んでいます。近郊産地として多品目の取り扱いのある産地です。当日の収穫体験で何がとれるかは楽しみ！収穫物は有料。	
日時	11月14日(金)午前8時～午後4時(予定)
集合時間	午前8時 集合(厳守) 8時10分出発
場所	北千住駅東口 東京電機大学一号館前 (詳細は当選者へ連絡)
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(お弁当)970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/S47147511/ ②電話 03-5845-2781(足立センター) ※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31日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第9地域委員会主催	
平和を考える 浅川地下壕の見学会	
浅川地下壕とは、アジア・太平洋戦争末期、陸軍の計画によって掘られた全長10キロメートルにもおよぶ大地下壕です。過去を知ることはこれからの平和に繋がります。東京に残る戦跡を見学し、平和について語り合いませんか。【平和募金企画】	
日時	11月16日(日)午後1時半～午後4時半
集合場所	集合場所：高尾駅 南口改札口
集合時間	(JR中央線、京王高尾線)/午後1時15分
講師	浅川地下壕の保存をすすめる会 中田均さん
対象	組合員とその家族(小学生高学年以上)
参加費	75歳までの健脚の方/100円
定員/保育	30名(主催者込み)/なし
注意事項	地下壕の中は足元が悪くゴツゴツの石、傾斜があります。開催時間中は徒歩移動、立ったままの約3時間の見学です。 ※詳細は申込フォームをご覧ください
申込問合せ	①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S38414056/ ②小平センター：042-460-6861 (月～金/午前9時～午後5時)
締切	10月31日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、11月7日(金)までに全員に手紙またはメールで連絡します。

募集 第4地域委員会 主催	
お茶を飲み飲み、お米会議 @第4地域	
日本のお米の現状、生産者の声、適正価格はどうなっているの？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」動画を視聴し、東都生協登録米3種の食べ比べをしながら、参加者同士でざっくばらんに意見交換しましょう！ ※試食は2024年度産米となります。	
日時	11月14日(金)午前10時～11時50分
会場と定員	石神井公園区民交流センター料理実習室(練馬区石神井町2-14-1) 定員：20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	200円 資料・試食品あり
持ち物	エプロン、三角巾、筆記具
申込先	二次元コードまたは URL から https://ws.formzu.net/dist/S251729174/
締切	10月24日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、10月31日(金)までに全員にお知らせします。
問合せ	第4地域委員会事務局 042-460-6861 ※月～金曜日 午前9時～午後4時

募集 第5地域 若返りを楽しむ会 主催	
アイヌの熊送り(イヨマンテ)の歌手の孫の歌に聴き惚れる！(試供品・飲料付き)	
有名なアイヌの熊送りの歌。この歌手の孫の歌を聴き惚れてください。ビルも揺れる声量で国際声楽歌会の都でも優秀賞の実力！ 高音や声量の出し方のコツも体験してみましょう！ 2人目講師：東京都歌会ベストパフォ受賞	
日時	11月10日(月)午後1時30分～3時
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(03-3337-2266) JR中央線・総武線 高円寺駅北口徒歩4分 ★北口を左へ線路沿いに1分→中通りを2分→セブンイレブン前で右折し1分→右側の3階建て白いビルの2階
定員・参加費	先着17人(参加費：500円) ※キャンセルの場合、事前に必ずご連絡ください。
対象	どなたでも(保育なし)
申込期間	10月13日(月)～10月24日(金)午後4時 ※申し込みをもって当選となります。
申込先問合せ	電話 03-5384-7501(杉並センター) ※月～金(祝日可) 午前9時～午後4時