

地域版

発行 No.15
2025年 11 月 10 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。

♡知っていますか？キャンドルナイト♡

夏至と冬至の午後8時～10時の間、みなで一斉に電気を消しましょう！プラグを抜いて、ろうそくの光のもとで、省エネを、平和を、世界で生きる多様な人々の事を考える、貴重な2時間！「くらやみのウェーブ」を広げましょう♡

募集
第8地域委員会 主催

東都の商品を使って、簡単クリスマス料理♡

東都の商品を使って、クリスマスのメニューにも役立ちそうな、簡単で美味しい料理をみんなで作って試食します。メニューは当日のお楽しみ♪
ご参加お待ちしております。
定員：15名

日時	12月9日(火)午後1時～3時
会場と定員	八王子生涯学習センター南大沢分館 料理室 京王線南大沢駅徒歩3分
対象	どなたでも 保育あり(1歳～、事前申込、無料)
参加費	300円 資料・試食品あり
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん
申込先	二次元コードまたはURLから https://ws.formzu.net/dist/S67910266/
締切	11月28日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、12月2日(火)までに全員にお知らせします。
問合せ	☎042-580-1750(国立センター) 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@玉川学園
～キャンドルデコパージュ作り～

冬至の夜8時から2時間、キャンドルの優しい灯で地球のことを考えるキャンドルナイト。白い蝋燭を自分好みにデコレーションして参加しませんか？お茶を飲みながら東都のお勧めスイーツも試食します。動画の視聴もします。キャンドルを作成されない方も大歓迎♡

日時	12月19日(金)午前10時～正午
会場	玉川学園コミュニティセンター多目的室4 (町田市玉川学園2-19-12)小田急線「玉川学園前」駅前 徒歩1分
対象	どなたでも
定員	キャンドル作成定員15名 保育なし 一緒に！
参加費	100円 材料費/1本100円
申込先	二次元コードまたはURLから https://ws.formzu.net/dist/S6779585/ または電話で下記国立センターへ
締切	12月5日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選の上、12月11日(木)までに全員にお知らせします。
問合せ	☎042-580-1750(国立センター) 月～金曜 午前9時～午後5時

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月5日(金)ごろに全員にお知らせします。

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～11:50
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

とーとフレンズ 東都彩り主催

リラックス・リフレッシュヨガ

初めての方でも無理なくできるヨガで、心も体もリラックス、リフレッシュできるひとときを楽しみましょう。



日時	12月9日(火)午前9時30分～正午
会場	清瀬市けやきホール集会室(清瀬市元町1-6-6)清瀬駅北口徒歩4分
定員	16名
講師	高橋登希恵さん
対象	組合員とその家族
参加費	200円
持ち物	ヨガマット(バスタオル)、飲み物、汗拭きタオル
申込先	二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S82544710/
	*今回、電話受付は対応できません
締切	11月21日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選。11月28日(金)までに全員に結果を連絡します

募集

第2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2Km
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
服装持ち物	運動靴にリュックなどの歩きやすく暖かい服装、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

第2地域委員会主催

アズマ工業さんに聞いてちゃお!

試しちゃお!年末のお掃除術

もっと簡単 * もっときれい * もっと効率的にお掃除したい!その夢をかなえてみませんか?プロ直伝のお掃除テクを体験して、お家も気持ちもスッキリな新年を迎えましょう!



日時	12月12日(金)午前10:00～11:30
講師	アズマ工業(株) 太田 駿吾さん
会場	きゅりあん品川区立総合区民会館4階調理講習室(品川区東大井5-18-1)JR京浜東北線・東急大井町線 大井町駅 徒歩2分
定員	20名 保育あり(1歳以上)
対象	組合員とその家族、ゲスト歓迎!
参加費	100円
申込先	①二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S60236105/ ②電話 03-5755-9321(品川センター) ※月～金 午前9時～午後5時
締切	11月28日(金)午後5時まで ※申込多数の場合は抽選し12/5(金)頃までに全員に結果を連絡します