

地域版



東都生活協同組合

発行 No.16

2025年11月24日
発行:第5地域委員会
問い合わせ:杉並センター
電話: 03-5384-7501

杉並・中野 インフォ!

【配付地域】杉並区・中野区

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

電気を消してスローな夜を。

100万人のキャンドルナイトとは…

2001年、アメリカ・ブッシュ政権のエネルギー政策に反対し、カナダで始まり、以降世界的に展開されているスローライフ・ムーブメント。

日本では、2003年の夏至から年に2回、夏至と冬至の夜8時～10時の2時間に行われています。



募集 第5地域 若返りを楽しむ会 主催 クリスマス前夜祭 プロ美人歌手とカラオケ



元気になれるピカピカハッピーパワー
全開！数曲は米国風に皆で楽しも！希望で
発音やボイトレも！【試食・試飲付き】
講師2人（東京都歌会ベストパフォ受賞）

日時	12月23日(火)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	先着12人 ※キャンセルの場合、事前に必ずご連絡ください。
参加費	大人500円
対象	組合員とその家族・お友達も一緒に！ 〔保育なし〕
申込期間	12月1日(月)～12月12日(金)午後4時 ※申し込みをもって当選となります。
申込先	電話03-5384-7501(杉並センター)
問合せ	※月～金(祝日可)午前9時～午後4時

募集 第5地域委員会 主催

声に出て読もう！朗読入門

基本の発声練習から始めて、詩や小説の朗読を学ぶ入門編。舞台で朗読活動を行っている講師を招いて、初めての方大歓迎の昨年に続いてのアンコール講座です。
声に出す楽しさを味わってみませんか。



日時	12月17日(水)午前10時～11時40分
会場	高井戸地区民センター 3階第9集会室 京王井の頭線 高井戸駅 徒歩3分
講師	深谷恵子さん
対象	組合員とその家族・お友達
定員	20人
参加費	100円
持ち物	筆記用具、飲み物(水分補給のため)
保育	あり(無料、1歳～、要申込12月2日締切)
申込先	① 二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S39918371/ ②電話 03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	12月8日(月)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、12月11日(木)までに全員に結果を連絡します。

募集 第5地域委員会 主催

すぎ*なかサロン12月&デコパージュ

12月のサロンは午後の開催です。キャンドルやマグネットにデコパージュをします。冬至には、作ったキャンドルで環境にも自分にも優しいひとときを過ごしませんか。組合員活動の相談や、情報交換、ピースニットも行います。試食品とお話を楽しみましょう！

日時	12月17日(水)午後1時40分～3時
会場	高井戸地区民センター 3階第9集会室 京王井の頭線 高井戸駅 徒歩3分
定員	20人くらい(お子様も一緒に)
対象	どなたでも(時間内、出入り自由)
参加費	100円(デコパージュは材料費別途100円)
持ち物	マイカップ・デコパージュはハサミ
デコパ ージュ	申込をもって当選とします。
申込先	② 二次元コードまたは下記URLから https://ws.formzu.net/dist/S83756299/ ②電話 03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後5時
締切	12月10日(水)午後4時まで ※申込がなくてもよいですが、材料の都合上、できるだけ申込をお願いします。

募集	第2地域とーとフレンズ食とくらしの学習会 クリスマスアレンジメントをつくろう！
	お茶とお菓子を楽しみながら、クリスマスアレンジメントと一緒に作りませんか？
日 時	12月13日（土）午後1時半～午後3時半
会 場	千駄ヶ谷社会教育館（渋谷区千駄ヶ谷1-6-5）JR 千駄ヶ谷駅より徒歩5分
講 師	大佛 千恵子さん（東都人材バンク）
対 象	どなたでも（初参加優先）
定 員	15名（1歳以上のお子さんの保育あり）
参加費	組合員無料（ゲスト100円）材料費2000円
持ち物	花ばさみ・持ち帰り用の袋(20×20cm程度)
申込み	①Webフォーム 二次元コード またはURLから https://ws.formzu.net/dist/S11759505/
	②電話03-5755-9321 品川センター第2地域委員会担当事務局 (月～金 午前9時～午後5時) 締切：12/2（火）午後5時（保育は11/28午後4時） ※12/5までに申込みの方全員にお知らせします。

募集	第8地域 農山漁村と手をつなぐ会主催 「タネは誰のもの」上映会
	今期作物からよい種苗を選び、来期に育てる農民の基本的営みが、育成者権料支払い負担で事实上不可能に？！2020年種苗法改定の問題点を山田正彦元農水大臣が取材制作。砂糖キビ栽培が不可能になり住民が住めなくなれば基地だけ造っても無意味という種子島農民の指摘も！迫る次改定の前に必見！
日時	12月7日（日）午前10時～正午
会場	ベルブ永山4階視聴覚室 京王・小田急線「永山駅」改札を出て左徒歩3分
定員	42名 東都未加入の方も歓迎
参加費	無料
保育	なし
問い合わせ	国立センター 申込
	電話042-580-1750 ※月～金 午前9時～午後5時
申込期間	定員になり次第締め切り

募集	第3地域「WakuWaku サロン」主催 中医未病講座 ～中医未病養生で冬を元気に心地よく～
	（一社）中医未病協会の栗山純子代表理事をお招きし、チェックシートで自分の体質を知り体質に合わせた養生法を教えてもらいます。今回は特に体質に合った冬の過ごし方を重点に中医学の基礎を学びます。
日時	12月20日（土）午前9時半～11時半
会場	としま区民センター 4階403会議室 (豊島区東池袋1-20-10) JR他各線「池袋駅」東口から徒歩7分
講師	栗山純子（一社）中医未病協会代表理事
対象	どなたでも、定員40名
保育	あり（1歳以上、保育申込は12/5まで）
参加費	500円（資料・薬膳ハーブ代を含む）
申込	① 二次元コードまたはURL https://ws.formzu.net/dist/S504216022/ ② 電話03-5845-2781（足立センター） ※月～金：午前9時～午後4時
	締切
	12月5日（金）まで 申込多数の場合は抽選し12月11日（木）までにメール等で結果をお知らせします

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ワオ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）