

地域版

『フォ』

東都生活協同組合

発行 No.16

2025 年 11 月 24 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 地域の組合員活動登録状況】は・・・
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、
企画のサポートができる「活動アシスト」6 名
「もっと積極的に関わりたい」と思ったら、お
気軽に右記のウェルカム・カフェにお越しくだ
さいね。

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

④12/9(火)午前・調布市文化会館たづくり

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)

募集

第 9 地域委員会 主催

ふれあいほっとサロン&お掃除術を知っちゃおう

年末年始のお掃除に役立つ掃除用品や使い方を住宅
用洗剤オレンジパワーでおなじみのトップ産業株式
会社の講師から学びます。保育もあります。
ご褒美スイーツとおしゃべりで一足
早めのクリスマスを楽しみましょう!



♡お一人でもお友達とでもお気軽にご参加下さい。

日時	12 月 19 日(金) 午前 10 時～正午
会場と 定員	柴崎学習館 第 1 教室 (立川市柴崎町 2-15-8) ▶JR 立川駅南口 徒歩 9 分・多摩都市モノ レール 立川南駅 徒歩 8 分/会場 20 名
対象	組合員とその家族 ※お友達も一緒にどうぞ
参加費	200 円
持ち物	筆記用具
保育	あり※要予約、二次元コードから申込 (1 歳以上)
申込先	①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S94839418/ ②小平センター:042-460-6861 (月～金/午前 9 時～午後 5 時)
締切	12月5日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、12月12日(金) までに全員にハガキで結果を連絡します。



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実上
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 申込	国立センター 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5地域委員会 主催

声に出して読もう！ 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。舞台上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	高井戸地域区民センター 3階第9集会室 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 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 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



東都生協くらしの助け合いの会

ほっとはんど



あなたのサポートを必要としている人がいます

できることで活動を！組合員同士の対等・平等
な「困ったときはお互いさま」の助け合いで、
いずれはあなたもお世話になるかも！

保育・送迎

調理・下ごしらえ

掃除

話し相手など



困っている人の為にできることが、自分の元気の源に！

会員は①援助を受ける会員 ②援助する会員
③賛助会員の3種類。年会費1000円。活動は有償
です。詳しくは、下記までお問い合わせください。

～ ほっとはんど事務局 ～

電話：03-5374-4748

（月～金 午前9時～午後4時30分）

東都生協ホームページ

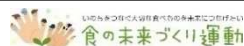
<https://www.tohto-coop.or.jp> → 「組合員活動」

→ 「くらしと福祉」→ 「くらしの助け合いの会

ほっとはんど」の「問い合わせフォーム」からもできます。



東都生協の海づくり



「魚つきの森」運動

★豊かな自然環境と水産資源を次世代に残そう

「枝幸魚つきの森植樹協議会」

東都生協・枝幸漁協・北海道ぎょれん
の三者で設立。

「三陸牡鹿表浜魚つきの森植樹協議会」

東都生協・宮城県漁協表浜支所・
（株）マルダイ長沼の三者で設立。



★森と海のつながり

森林は山崩れや川の氾濫を抑える他、河川を
通じて栄養分の豊かな水を海へ供給し、おい
しい魚貝類を育てます。森林を守り育てるこ
とが海を守ることにつながります。

★産地との絆

コロナ禍でしばらく実施できなかった枝幸魚
つきの森植樹活動や女性部との料理交流会の
実施も再開されました。

★食べることで海づくりをサポート！

商品を利用することが、産地や海づくりの運
動をサポートし、豊かな海を守ることにつな
がります。枝幸産の鮭やほたて、いくらなど
各種、三陸の「東都冷凍とろろめかぶ」があ
ります。