

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 9 地域委員会

問い合わせ:小平センター

電話: 042-460-6861

# ハッピーナイン

【配付地域】東村山市、小平市、国分寺市、国立市、立川市、日野市、東大和市、昭島市、福生市、武蔵村山市、瑞穂町、羽村市、あきる野市、日の出町、青梅市、奥多摩市、檜原村、入間市、所沢市、飯能市

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

## 「東都生協アプリ」利用されていますか？

商品の注文はもちろん、生協ならではの情報収集や意見交換、組合員活動、産地やメーカーとの交流まで、『東都生協アプリ』を活用することで、暮らしをもっと豊かに！

登録方法や活用方法は、地域のサロンでもご案内しています。

こちらからアプリをダウンロード♪⇒



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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S94839418/">https://ws.formzu.net/dist/S94839418/</a> 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

とーとフレンズ はなこカフェ主催

## 表情筋エクササイズ

目元、口元、ほほのたるみ、深く刻まれたほうれい線等、パーツごとに効果が出やすいエクササイズで鏡を見ながら練習します。偏った使われ方や加齢とともに衰えた表情筋を鍛え、弾力と柔軟性を取り戻しましょう。



日時	12 月 13 日(土)午前 10 時～正午
会場と定員	花小金井南公民館 会議室 (住所:小平市花小金井南町 2-12-6) ▶西武新宿線 花小金井駅南口より徒歩 5 分/定員 12 名
講師	東都人材バンク 鈴木 正子さん
対象/参加費	組合員とその家族/100 円
持ち物	筆記用具/飲み物/はがきサイズ位の手鏡
申込先	①二次元コードまたは下記 URL から <a href="https://ws.formzu.net/dist/S40589210/">https://ws.formzu.net/dist/S40589210/</a> 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 9 日(火)までに連絡いたします。



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 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

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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S61095103/">https://ws.formzu.net/dist/S61095103/</a>
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ください。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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S504216022/">https://ws.formzu.net/dist/S504216022/</a> 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 第3地域「ペパーミント」主催 ペパーミントひろば	
どなたでも気軽に参加できるサロンです。 東都生協のお茶とお菓子でおしゃべりしませんか♪ お好きな時間に見学だけでもどうぞ。 ♡クラフトバンドでクリスマスやお正月のリースを作ります。手芸初心者の方でも作れますので、安心して参加できます。 お好きな時間に是非！当日直接の参加也大歓迎！	
日時	12月5日(金) 午前10時30分～午後2時
会場	IKE・Biz イケビズ(としま産業振興プラザ)5階 美術室 (豊島区西池袋 2-37-4) *「池袋駅」西口より徒歩約7分
対象	組合員・家族・お友だち、定員 20 名
参加費	100円・クラフト材料費は別途 200円
申込み 締切り 問合せ	11月30日(日)まで ① 二次元コードから ② 第3地域委員会事務局へ 電話で Tel03-5845-2781 ※月～金 午前9時～午後4時まで
持ち物	クラフトバンドをする方は、ハサミ