

地域版

フォ

東都生活協同組合

発行 No.17

2025 年12月8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

見た目よりおいしさを重視します。

ゴールド農園の 葉とらず無袋りんご

実に葉がかかるとりんごの表面に影や色ムラができるため一般的には果実の周りの葉を摘みます。しかし、葉は太陽の光を浴びて、葉が多ければ、その養分は実に行き渡り、甘さとなります。

葉の影による色ムラ

平和募金企画参加者募集

組合員活動委員会 主催

今に残る貴重な戦跡

巨大地下壕「松代大本営」に学ぶ

本土決戦に備え極秘裏に建設されていた「松代大本営」地下壕(長野県長野市)は、完成前に終戦を迎えました。使われなかった巨大地下壕から見てくる戦争の闇、聞こえてくる平和のメッセージをいっしょに感じ、次の行動へとつなぐ機会にしましょう。

日時

1月24日(土)午前10時～11時30分

開催方法

Zoom によるオンライン

講師

コープながの 組合員理事  
上条 志織さん、城内 亜紀さん

参加費

無料(定員:50人)どなたでも

申込み

Webフォーム 右記二次元コード  
または下記URL

締切

1/6(火)まで  
1/13までに当落結果をメールでご案内

問い合わせ

共同購入事業部 組合員活動推進グループ  
☎ 03(5374)4756 受付: 月曜～金曜  
(12/31～1/7除く)午前9時～午後4時

募集

第 5 地域 若返りを楽しむ会 主催

歌会、得意のひばり節でプロの感動を!

注目の新ボイトレ法や発声法も TV カラオケ 5 台で楽しむ! 苦手な歌は、米国式に皆で歌って楽しもう! 【試供飲料品等付き】

講師: 2 人

日時

1 月 12 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  
 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 11 人 〔保育なし〕  
 ※キャンセルの場合、必ずご連絡を。

対象

組合員とその家族・お友達も

参加費

大人 500 円

申込期間

12 月 15 日(月)～12 月 29 日(月)  
 午後 4 時まで 〔12/31～1/6 年末年始休〕  
 ※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  
 当日のみ: 090-6014-3399 (前川)

募集

第 3 地域委員会主催

♡エンディングノート♡

～書く時のポイントと書いてもらうためのヒント～

人生を自分らしく充実したものにするため、そして大切な人たちへの思いやりとして、エンディングノートは重要なものです。実際にエンディングノートをお配りして、書く際のポイントや書いてもらうためのヒントについて学習します。いま問題となっているデジタル遺品対策についても学びましょう!!

日時

2026 年 1 月 13 日(火)午前 10:00～11:30

会場

としま区民センター503 会議室  
 (JR 他各線: 池袋駅東口より徒歩 7 分)

講師

共同購入事業部保障グループ ライフプランアドバイザー 北尾良枝さん・清田祐理さん

対象

組合員とその家族 定員: 30 名

参加費

100 円 (保育: なし)

申込先

①二次元コードまたは下記 URL から  
<https://ws.formzu.net/dist/S85224154/>  
 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 24 日(水)午後 4 時まで  
 ※申込多数の場合は抽選し、12/26(金)に web 申込の方へはメールで連絡。電話申込の方へは 12/26 ハガキの発送をします。

## 募 集 第2地域委員会主催

### 「よりよく生きる」ための終活セミナー ～お墓の学習会～

日 時	1月15日(木)午前10時30分～正午
会 場	荏原第一区民集会所 第2集会室 品川区小山3-14-1 (東急目黒線武蔵小山 駅東口より徒歩2分)
内 容	須藤石材(株)より講師を迎え、多様化する供 養方法、お墓の種類など、最近のお墓事情 の基礎知識をご紹介します。都立霊園、お墓の引 越し・リフォームなど、様々な疑問にもお答 えします。
定 員	20名(1歳以上のお子さんの保育あり)
対 象	組合員とその家族
参加費	100円 (お茶とお菓子つき)
申 込	①Webフォーム 二次元コード または下記URLから <a href="https://ws.formzu.net/dist/S64801433/">https://ws.formzu.net/dist/S64801433/</a> ②電話 03-5755-9321(品川センター)
お問い合わせ	※ 月～金 午前9時～午後5時
締 切	12月26日(金)午後4時まで ※1/9頃までに申し込み者全員に連絡します

## 案 内

### すぎ\*なかサロン 12月と1月♡

今年の12月17日(水)と、来年の1月24日(土)、  
午後1時半から3時に、高井戸地域区民センター  
(京王井の頭線高井戸駅徒歩3分)で開催します。  
※時間内出入り自由、事前申込不要。

### ～ピースニットの報告～



東友会\*に贈呈するため、会場やお家で、ひざ掛け  
のピースを編んでいただける方、つないでいた  
だける方を募集したところ、32枚ものひざ掛けが集  
まりました。ありがとうございました！

\*東京にお住まいの被爆者  
により結成された団体



7.12「平和のつ  
どい」にて、  
贈呈セレモニー

## 平和な日本のために 憲法について知ろう①

- Q1 1947年に国民が定め、「平和主義」を定めた  
国家の基本法とは何でしょう？  
①日本国憲法 ②サンフランシスコ平和条約  
③日米安全保障条約
- Q2 日本国憲法の三原則は「国民主権」「基本  
的人権の尊重」あと1つは何でしょう？  
①天皇君主制 ②平和主義 ③個人主義
- Q3 日本国民が永久の平和を願い、戦争と武力行  
使の放棄をうたうのは第何条でしょう？  
①第1条 ②第9条 ③第26条

「国民に保障する基本的人権は、侵すことので  
きない永久の権利であること」「国の最高法規で  
あり、どのような法律も反してはいけない」「こ  
の憲法を守る義務は、天皇・国務大臣・国会議  
員・裁判官その他の公務員など国の政治を行う  
権力者にあること」が、日本国憲法の第十章に  
定められています。

【答え】 Q1 ① Q2 ② Q3 ②



## 平和な日本のために 憲法について知ろう②

大切に守られてきた「日本国憲法」。1947年に施  
行されてから 78 年、わたしたちの国の憲法につ  
いて、あらためて学びましょう。

### 【立憲主義】

国家の権力を憲法で制限し、憲法に  
基づいた政治を行うという考え方をいいます。



### 【日本国憲法の三原則】

「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」  
日本国憲法の基本的な考え方です。戦争をしない  
こと、権力を分立する政治のしくみと、人権を保障  
する民主政治の原則を取り入れることで、立憲主義  
の憲法を実現しています。



基本的人権を国家が保障するよう定めた、  
日本国憲法のうちの大切な条文の一つです。

### 日本国憲法 第三章 第十三条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、  
自由及び幸福追求に対する国民の権利について  
は、公共の福祉に反しない限り、立法その他の  
国政の上で、最大の尊重を必要とする。