

地域版

フォ

東都生活協同組合

発行 No.18  
2025 年 12月22日  
発行:第 3 地域委員会  
問い合わせ:足立センター  
電話:03-5845-2781

do!! ドウ

【配付地域】

板橋区、北区、豊島区、文京区、千代田区、  
戸田市、川口市

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

2026 年度商品委員募集！

次年度の商品委員を募集します！

募集要項・応募条件の詳細について、ホームページまたは組合員活動情報紙フォ第 433 号(1/19～配付)をご覧の上、説明会にご参加ください。

◆対象：組合員または同一世帯の家族

説明会日程 ①2/9(月)午前 10 時～11 時  
②2/11(水)午後 2 時～3 時  
③2/13(金)午前 10 時～11 時

※①～③の内いずれか 1 回に参加 (約 1 時間)

◆募集期間：1 月 19 日 (月)～2 月 1 日 (日)

◆募集人数：9 地域×各 2 名まで

※説明会後に委員応募の意思がある方の中から、  
地域委員会で選考となります。

【今年度の委員より】

商品の成り立ちや加工品などの原料について学ぶことができ、とても有意義でした。楽しくもあり責任感も感じる貴重な経験でした。

申込みは  
こちらから↓

対面での商品委員会もあり、商品部職員や委員同士の交流もできて、楽しいです。



皆さまのご要望を反映し来年も  
様々な催しを実施していきます！

1 月は

・1/13エンディングノート

・1/16ペパーミントひろば…も♪

詳細はフォ17号をご覧ください！



募集 第3地域「考える消費者」主催

しょうけい館（戦傷病者史料館）で  
語り部の話に耳を傾けよう！



しょうけい館は、戦争で傷ついた人たちが  
体験した戦中・戦後の労苦を後世に語り継ぐ  
国の施設です。語り部の話を聞きながら、  
資料や写真、体験記などを通じ平和について  
一緒に考えてみませんか？

日時	1 月 27 日(火)午前 10 時半～午後 0 時半
会場 集合 場所 時間	しょうけい館（戦傷病者史料館） 当館の 1 階入口に午前 10 時 20 分集合 (千代田区九段北 1-11-5 グリーンオーク 九段)(1 階ローソン 2 階しょうけい館です) 地下鉄・九段下駅 7 番出口より徒歩 3 分
対象	どなたでも、定員 15 名
参加費	無料（持ち物：筆記用具）
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/S316192947/">https://ws.formzu.net/dist/S316192947/</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	1 月 9 日(金)午後 4 時、申込多数の場合は 抽選、1 月 15 日(木)までに応募者全員に 結果と地図等のお知らせをいたします。



募集 第3地域「とーと本郷」主催

～楽しく元気に！リンパマッサージ～



東都人材バンク松谷佳子先生による人  
気のリンパマッサージ体操講座。寒さに  
負けないよう楽しく身体を動かし、冬を  
元気に過ごしましょう！お子さんも保護  
者の方とご一緒にどうぞ！

日時	2026 年 1 月 25 日(日)午前 10 時～12 時
会場	向丘地域活動センター (文京区向丘 1-20-8) 地下鉄南北線・東大前駅から徒歩 0 分
定員	20 人 (応募多数の場合は抽選)
対象	どなたでも(当日朝は体温を測り、異常 がある場合は参加できません)
持ち物	マスク、タオル、飲み物、5 本指靴下
参加費	100 円
申込先 問合せ	① 二次元コード または下記 URL から <a href="https://ws.formzu.net/dist/S787352863/">https://ws.formzu.net/dist/S787352863/</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	1 月 16 日 (金) まで ※落選者のみ 1 月 20 日(火)までに結果を連絡します。



募集 第5地域委員会 主催 オンライン企画をスクリーンで一緒に観よう！ 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、完成前に終戦となったために使われることのなかった「松代大本営」地下壕（長野県長野市）をご存知ですか？ 組合員活動委員会主催の平和募金企画として開催されるオンライン企画をスクリーンで一緒に視聴し、平和について考えませんか。 ※当日、質疑はできませんので、ご了承下さい。	
日時	1月24日(土) 開場：午前9時40分 午前9時50分～11時30分
会場	高井戸地域区民センター 第9集会室 (京王井の頭線 高井戸駅 下車徒歩3分)
講師	コープながの 組合員理事 上條 志織さん、城内 亜紀さん
対象	組合員とその家族、お友達もどうぞ！
定員	30人（参加費：無料）お子さんも一緒に
申込先 問合せ	電話：03-5384-7501（杉並センター） ※月～金曜日・午前9時～午後4時
申込 締切	2026年1月16日（金）午後4時まで ※12月31日～1月6日年末年始休み

募集 第2地域とーとフレンズ アールグレイ主催 食品添加物のキホン！学習会	
日時	1月21日(水) 午後2時～午後4時
会場	SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター サークルルーム1(渋谷区神宮前1-1-10)JR原宿駅 竹下口より徒歩約6分
内容	商品部安全品質管理担当職員を講師に、食品添加物の安全性と必要性などを伺います。東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」を例に、食品表示など、商品を選ぶ際のポイントを聞いてみましょう。
対象	どなたでも
定員	20名(保育なし・お子さんの同伴OK)
申込み	①二次元コード または下記URLから
問い合わせ	②電話03-5755-9321 ※月～金 午前9時～午後5時 (品川センター第2地域委員会担当事務局)
参加費	100円
締切り	1月9日(金)午後5時まで(1月14日ごろまでに結果を全員にお知らせします。)

募集 第4地域委員会主催 親子企画「カカオからチョコレートを作ろう！」	
カカオ生産者の現状やフェアトレードの仕組みを聞き、カカオ豆から本格的なチョコレートを作り、試食します。小学生でもわかりやすく社会のことも学べます。*アレルギー（乳、小麦、大豆）をお持ちの方は、申込時にお知らせください。	
日時	1月31日(土)午前10時～午後0時半
会場	石神井公園区民交流センター
定員	ピアレス 2階 料理実習室 15名
講師	特定非営利活動法人 APLA 職員
対象	組合員、子どもは小学校4年生以上、 (妹、弟に限り小学1～3年生参加可)
参加費	大人600円、子ども400円*材料費込
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具
保育	有り 1歳以上の未就学児（要申込）
	① 二次元コードまたは下記 URL から <a href="https://ws.formzu.net/dist/S91142309/">https://ws.formzu.net/dist/S91142309/</a> ②電話 042-460-6861（小平センター） ※月～金 午前9時～午後4時
締切	1月16日（金）午後4時まで ※申込多数時は抽選。1/23（金）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 60歳～ やさしいサルサ等で心から若返る！ (試供飲料等付き)	
東大院卒のイケメンに学ぶサルサと、頻尿改善と気持ちから若返るモテ女カルメンも楽しむ！ 肯定感をあげ、千倍の夢も体験しよう！ 講師/令和4年度杉並区健康推進団体優秀賞受賞	
日時	2026年1月28日(水) 午後1時30分～2時30分
会場	コミュニティふらっと阿佐谷 第1集会室 (杉並区阿佐谷北2-18-17 2階) JR中央線・総武線 阿佐ヶ谷駅 徒歩4分 *駅北口左へ線路沿い、突き当たり右へ前進→突き当たり左へ前進→右側の2階建て変形ビル
定員・参加費	先着10人 ※キャンセルの場合、事前に500円 必ずご連絡ください。
対象	どなたでも（保育なし）
持ち物	室内履き、動きやすい服装、飲料
申込期間	12月29日(月)～1月16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 ※12/31～1/6は年末年始休みです。