

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 3 地域委員会

問い合わせ:足立センター

電話:03-5845-2781

αo!! 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

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

1 月 3Sun ☺ カフェのお知らせ

1/13(火)下記のエンディングノート企画終了後、
同じお部屋(としま区民センター503)にて講師も
交えてカフェを開催します。東都生協のお茶を飲
みながら、楽しく自由にお喋りしましょう!!(午前
11時半頃から約45分間の予定・参加費100円)

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
見えてくる戦争の闇、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

上條 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

<https://ws.formzu.net/dist/S72406583/>

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 時~11 時半

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♪
お好きな時間にどうぞ。
当日直接のご参加も大歓迎です☆
お散歩の途中にもお立ち寄りください。
制作途中のものを持参しても大丈夫です。



日時 1 月 16 日(金)
午前 10 時 30 分~午後 2 時

会場 下板橋駅前集会所 2 階 洋室
(板橋区板橋 2-3-1)

*東武東上線 下板橋駅北口~徒歩 1 分

*JR 埼京線 板橋駅西口~徒歩 8 分

*都営三田線 新板橋駅 A3 出口~徒歩 10 分

対象 組合員、ご家族、お友だち

参加費 100 円 (中学生以下のお子さま無料)

申込み 1 月 15 日(木)午後 4 時まで

① 二次元コードから

②第 3 地域委員会事務局へ

TEL03-5845-2781:午前 9 時~午後 4 時

問合せ



募集 【再再掲】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～	
<p>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。</p> <p>◆地域コーディネーターの募集概要◆</p> <p>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)</p> <p>*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。</p>	
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 ※前日までにの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)

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 https://ws.formzu.net/dist/S64801433/
お問い合わせ	②電話 03-5755-9321(品川センター) ※ 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

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！	
<p>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</p>	
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)

地球を守るくらしをすすめよう 100万人のキャンドルナイト

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。

電気を消してスローな夜を。

日本では「100万人のキャンドルナイト」が、2003年の夏至から年に2回、夏至と冬至の夜8時～10時の2時間におこなわれています。

普段の明るさから離れ、ほのかなろうそくの灯りのもと、それぞれの思いから様々なキャンドルナイトを過ごしてみませんか。

★夏至と冬至に行われるのは、特定の国の記念日ではない世界共通の日にあるためです。

