

地域版

「**フ**  
**オ**」

CO-OP 東都生活協同組合

発行 No.19

2026年1月12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

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します



明けましておめでとうございます。今年こそ  
は何か新しいことに挑戦したい皆さん！

東都生協の企画にぜひご参加ください。

新しい学びも体験も、盛りだくさんでお待ち  
しています♪お一人でもお気軽にどうぞ！



募集 保育ママ委員会 主催

2026年度 イクサポ研修・登録会

保育ママの新名称の投票の結果、来年度  
から“イクサポ”に名称変更します。

「イクサポ制度」は、小さなお子さんを  
持つ組合員が東都生協の活動に参加できるよ  
う、お子さんを保育する組合員同士の助け合い  
の活動です。

保育に興味がある方、お子さんと触れ合って  
みたい方の参加をお待ちしています。

時間：午前10時～午後0時30分（定員：各回30名）

①1/29(木)立川市女性総合センターA1M 5階  
第2学習室

②2/3(火)としま区民センター 4階 会議室403

③2/25(水)さんぽんすぎセンター 1階会議室



備考 当日イクサポに登録した方に交通費支給

申込方法 ①下の二次元コードまたはURLから  
<https://ws.formzu.net/dist/S7085003/>

②組合員活動推進グループに  
電話



保育 あり（1歳以上、10日前までに申込）

締切 各回開催日の7日前

問合せ 共同購入事業部 組合員活動推進グループ

申込 03-5374-4756（月～金 午前9時～午後4時）

募集

第3地域委員会主催

熊本県大矢野産地学習会

柑橘食べ比べ＆フルーツサンド作り♪



農事組合法人大矢野有機農産物供給セン  
ターについて、産地の取り組みや東都生  
協とのつながりを学びます。また、美味  
しい柑橘類の食べ比べ＆フルーツサンド  
作りも！お子さんもご一緒にどうぞ！

日時

2026年2月14日(土)午前10時～12時

会場

としま区民センター5階キッチンルーム  
(豊島区東池袋1-20-10)

JR他各線「池袋駅」東口より徒歩7分

定員

20人（応募多数の場合は抽選）

対象

組合員と同居家族（保育なし）

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、手拭き

参加費

大人200円、小学生以下100円



申込先

① 二次元コード

または下記URLから

<https://ws.formzu.net/dist/S34143437/>

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31日(土) ※2月5日(木)までに  
全員に結果を連絡します

募集

第4地域委員会主催

オーラルケアでお口を健康に保ちましょう！！

歯の健康、意識していますか？サンスター株式会社  
を講師にお招きし、歯周病やムシ歯の基礎知識、日  
頃のお手入れ方法から、災害時のオーラルケアにつ  
いても学びます。



日時

2月13日(金)午前10時～正午

会場

石神井公園区民交流センター2階会議室  
1

定員

(練馬区石神井町2-14-1)

定員/20名

対象

組合員とその家族

参加費

200円（試供品あり）

持ち物

筆記用具、飲み物

保育

あり 1歳以上の未就学児

\*保育室で保育ママがお預かりします

QR

二次元コードまたは下記URLから

<https://ws.formzu.net/dist/S9268804/>

締切

1月30日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、2月6日(金)  
までに結果を全員に連絡します。

**募集 第4地域 とーとフレンズタガラビー主催  
電車で出かける産地訪問！**

### 須黒豆腐の工場見学

東都きぬ豆腐、東都もめん豆腐、東都手揚げ風油揚げなどでおなじみの(有)須黒食品の稻城市にある製造工場の見学です。直接伺ってその美味しさを体験しませんか？

日 に ち	2月25日(水) 午前10:00～午後1時頃
集 合 場 所	都営大江戸線練馬駅改札口 ※西武池袋線ではありませんのでご注意ください。
・ 時 間	午前8時10分集合
定 員	10名 (主催者3名含む)
対 象	組合員とその家族 *初めての方優先
参 加 費	無料 (交通費の一部補助あり)
持 ち 物	飲み物・平らな靴底の靴・工場内では白衣・帽子を着用(貸出)
申込先	二次元コードまたは下記URLから <a href="https://ws.formzu.net/dist/S97107974/">https://ws.formzu.net/dist/S97107974/</a> ※月～金 午前9時～午後4時
締 切	1月30日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、2/6(金)にはメールで連絡いたします。

**募集 第6地域委員会主催**

### 産地訪問

### 『三浦半島EM研究会』に行こう！



温暖な三浦半島で「おいしく、健康に良い野菜は土づくりから」をモットーにEM(有用微生物群)を活用した環境保全型農業に取り組む生産者グループ「三浦半島EM研究会」の畑を訪問します。いつもお野菜たちがどのように育てられているのか実際に見て、生産者のこだわりや情熱を感じましょう！

☆大根や春キャベツの収穫体験も予定しています☆

日 時	2月18日(水)午前7時半～午後4時頃
集 合 時 間	① 7:30 千歳船橋ユアーズパーキング
と 場 所	② 7:50 OK新用賀店 ★時間厳守★
対 象	組合員とその家族 定員18名(4歳以上)
参 加 費	無料 ※収穫した野菜については実費
持 ち 物	軍手・汚れてもいい服装・運動靴(雨天時は長靴・カッパ) タオル・弁当・飲料
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/S79702898/">https://ws.formzu.net/dist/S79702898/</a> ②電話 03-5315-8080(世田谷センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締 切	2月6日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、2月10日(火)頃までに全員に結果を連絡します。

**募集 主催：農山漁村と手をつなぐ会加盟  
多摩市消費者団体等連絡会**

### 日野せせらぎ農園の菌ちゃん農法で 身体も地球も健康に♪

都会の資源生ごみ・落葉・雑草・竹等を利用、土中の微生物の力だけで=無農薬・無化学肥料で野菜や花を栽培、多世代が集うコミュニティにもなっているせせらぎ農園の主宰者佐藤美千代さんのお話！

### 使って返そう リユースびん

ラベルにマーク  
/びん本体に  
「R」の刻印！



東都生協へ  
返却して  
下さい！

**リユース** 約20～30回繰り返し使え、溶かして加工するリサイクルよりCO<sub>2</sub>削減。

**経費削減** びんの回収率が上がると、東都生協が事業者責任として負担しなければならない「再商品化委託料」が軽減できます。

**作業所応援** 東都生協に返却されたびんは、『リサイクル洗びんセンター』で洗浄し、商品に。返却することで障害のある人々が自立を目指して働いている作業所を応援。

調味料やジュース、びん牛乳など  
900ml、720ml、500ml、360ml

びんを傷つけないために、軽く洗うだけで、キャップやラベルははずさずにそのまま返却してください。キャップは「リサイクル洗びんセンター」で、びんを傷つけないようにはずしてリサイクルされます。

\*Rマークがついていない牛乳瓶もリユース対象です

日 時	1月25日(日)午後2時～4時
会 場	ベルブ永山3階 講座室 京王・小田急永山駅より徒歩3分
定 員	40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	多摩市消費生活センター 電話 042-337-6610 申し込み受付 1/5～
申込期間	電話申し込み先着順