

地域版

**「** フオ **」**

東都生活協同組合

発行 No.19

2026年1月12日

発行:第6地域委員会

問い合わせ:世田谷センター

電話:03-5315-8080

せたがや

【配付地域】世田谷区(一部除く)

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

新年おめでとうございます

2026年も企画へのご参加お待ちしています。

まずは「このゆびとまれ」に登録しませんか？

メール登録をすると地域の企画情報が届きます。

QRコード ←お問い合わせはこちらから↓

<https://ws.formzu.net/dist/S9433510>

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 申込 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
集合時間と場所	① 7:30 千歳船橋ユアーズパーキング 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 岡本フレンズ主催

**手作り味噌講習会**

松亀味噌の材料で、美味しいお味噌を作りませんか？蒸し大豆、米麹、塩だけで作る昔ながらのお味噌です。みんなでワイワイ楽しく作って、半年後には美味しい手前味噌(3.5kg)の出来上がり！初めての方も恒例の方も、と一緒に頑張って作りましょう！

日時	2月14日(土) ①午前10時半～12時 ②午後1時～2時半 ③午後3時～4時半 ※第1希望・第2希望をお知らせください。
場所	鎌田区民センター 料理講習室 世田谷区鎌田 3-35-1 成城学園前駅または二子玉川駅よりバス砧南中学前下車5分
対象	どなたでも①②③各5名 計15名
費用	材料費3,780円 容器代1,760円 参加費200円 木蓋(四角)330円
申込問合せ	① 二次元コードまたは下記URL <a href="https://ws.formzu.net/dist/S77859463/">https://ws.formzu.net/dist/S77859463/</a> ②電話受付 03-5315-8080 世田谷センター(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、全員に結果を連絡します。

募集	岡本フレンズ主催 リンパマッサージと簡単エクササイズ
寒さで縮こまっていますか？リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう。優しい動きで脳トレしながら、若々しい自分を取り戻しましょう。	
日時	2月9日(月)午前9時30分～11時30分
会場と定員	鎌田区民センター 会議室 世田谷区鎌田 3-35-1 二子玉川駅または成城学園前駅行＜東急バス＞にて砧南中学前下車 徒歩3分 15名
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
対象	どなたでも
参加費	200円
申込先	① 二次元コード ② または下記 URL から <a href="https://ws.formzu.net/dist/S232300/">https://ws.formzu.net/dist/S232300/</a> ③電話 03-5315-8080 (世田谷センター) ※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、後ほど連絡します。

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！
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・申し込み先	多摩市消費生活センター (日曜・祝日を除く 午前9時～午後5時) 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

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 (練馬区石神井町2-14-1)
定員	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
申込先	二次元コードまたは下記 URL から <a href="https://ws.formzu.net/dist/S9268804/">https://ws.formzu.net/dist/S9268804/</a>
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5地域委員会主催 直火焼きチャーハンのおいしさの秘訣について
	直火焼きチャーハンのおいしさの秘訣、商品特徴について学習会、試食・交流を行います。 
日時	2月10日(火)午前10時～正午
会場と定員・参加費	さんぽんすぎセンター・3階調理室 杉並区下高井戸5-4-42 *京王線「上北沢駅」下車徒歩7分 定員20名 参加費200円
講師	株式会社ニチレイフーズ 岡崎様
対象	組合員とその同居家族、お友達
持ち物	筆記用具・水分補給の飲み物
保育	なし
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/S97435482/">https://ws.formzu.net/dist/S97435482/</a>
問合せ	②電話 03-5384-7501 (杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時
締切	2026年1月23日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、1月30日(金)までに全員に結果を連絡します。