

## 地域版

# フォ



## 東都生活協同組合

発行 No.20

2026 年 1 月 26 日

発行:第 1 地域委員会

問い合わせ:足立センター

電話:03-5845-2781

(月～金)午前9時～午後4時

# ツナグ

配付地域:足立区、荒川区、江戸川区、葛飾区、江東区、墨田区、台東区、草加市、八潮市、越谷市、三郷市、吉川市、松戸市、市川市、浦安市

※個人情報東都生協の組合員活動のために使用します

### <予告> 第1地域委員会主催 ～ツナグ・カフェ～

日時:2月7日(土) 午後0時半～1時半

場所:江東区男女共同参画推進センター

(パルシティ江東3階調理室)

都営新宿線、東京メトロ半蔵門線

住吉駅 B1 出口徒歩9分

参加費:100円

今回は、生産者の方も参加される予定です。  
一緒に他の組合員の方ともおしゃべりできる  
時間を楽しみませんか?



### 募集 第1地域 とーとバレエの会主催 2月のフレンズサロン

講師に東都人材バンクの谷恵子さんを迎え、バレエの基礎、ストレッチ、バーレッスンを中心に練習します。本格的なバーレッスンと丁寧な説明でバレエの身体の動かし方を学べます。  
一緒に楽しくバレエしましょう!



|     |  |
|-----|--|
| 日時  | 2月23日(月)祝 午前10時～午後0時半<br>(準備、片付け含む)                            |
| 会場  | 江戸川区船堀コミュニティ会館 集会室4<br>(都営新宿線「船堀駅」徒歩5分)                        |
| 対象  | 定員10人、どなたでも 子ども同伴もOK   |
| 参加費 | 600円(小学生以下無料)  |
| 持ち物 | バレエシューズ(室内履き又は靴下等)、<br>動きやすい服、バスタオル(ヨガマット)                     |
| 申込先 | とーとバレエの会メールアドレス:<br>totoballetnokai@gmail.com                  |
| 締切  | 2月18日(水) 午後5時<br>結果はメールで全員に2月20日(金)までに連絡します。                   |
| 問合せ | とーとバレエの会へメール<br>または足立センターへ TEL:03-5845-2781<br>(月～金・午前9時～午後4時) |

### 募集

第1地域 とーふれヨガの会主催

### 2月のとーふれヨガの会

講師:東都人材バンク 松谷佳子さん

人気の松谷先生を迎えて、リンパ体操や簡単な筋力UP方法を教わります。冬でこもりがちなこの時期にリンパ体操&マッサージで普段使わない筋肉を強化して、身体と心を鍛えてみませんか?



|     |  |
|-----|--|
| 日時  | 2月14日(土)<br>午後1時30分～3時30分  |
| 会場  | 立一会館(墨田区立川1-18-8)<br>(都営新宿線「森下駅」から徒歩3分)                            |
| 定員  | 10名  |
| 対象  | どなたでも ※保育なし  |
| 参加費 | おとな500円(中学生から)   |
| 持ち物 | 飲み物・タオル・5本指靴下<br>あれば バスタオルかマットをご持参下さい                              |
| 申込先 | とーふれヨガの会<br>iduchan1985@gmail.com                                  |
| 締切  | 2/6(金)午後4時、結果はメール連絡  |
| 問合せ | とーふれヨガの会へメールか<br>足立センター 第1地域委員会事務局まで<br>(03-5845-2781・平日午前9時～午後4時) |

## 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。



|   |  |
|---|--|
| <b>案内</b> 主催：組合員活動委員会<br><b>東都生協ラボ SDGs 大作戦！</b><br>日時：2月28日(土)<br>午前11時～午後3時<br>会場：東京都農業会館・3階会議室<br>(JA東京アグリパークの上)<br>▶ JR新宿駅南口徒歩4分(渋谷区代々木2-10-12)<br>★出入り自由・どなたでもご参加いただけます★<br>東都生協ラボ研究員による子どもも大人も楽しめる<br>SDGs・環境問題を学べる体験型イベント！家族み<br>んなで遊びに来てね！<br>SDGs工作や「ちりめんモンスター<br>をさがせ」等 |  |
|   大学生によるワークショップ<br>ゴミ分別<br>魚釣りゲーム<br>こどもたち<br>あつまれ～！  |  |
| ◆2月24日(火)～2月28日(土)Tohto Week 2026を<br>JA東京アグリパークで開催！  |  |
| 問合せ   | 共同購入事業部組合員活動推進グループ<br>☎03-5374-4756(午前9時～午後4時) |

|   |   |
|---|---|
| <b>募集</b> 保育ママ委員会 主催<br><b>2026年度 イクサポ研修・登録会</b><br>保育ママの新名称の投票の結果、来年度<br>から“イクサポ”に名称変更します。<br>「イクサポ制度」は、小さなお子さんを<br>持つ組合員が東都生協の活動に参加できるよ<br>う、お子さんを保育する組合員同士の助け合い<br>の活動です。<br>保育に興味がある方、お子さんと触れ合っ<br>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)<br>①1/29(木)立川市女性総合センターアイム 5階<br>第2学習室<br>②2/3(火)としま区民センター 4階 会議室403<br>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<br><a href="https://ws.formzu.net/dist/S7085003/">https://ws.formzu.net/dist/S7085003/</a><br>②組合員活動推進グループに<br>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<br>申込   | 共同購入事業部 組合員活動推進グループ<br>03-5374-4756(月～金 午前9時～午後4時)  |

|   |   |
|---|---|
| <b>募集</b> 第2地域とーとフレンズ ばななくらぶ 主催<br><b>北海道漁連第2弾企画</b><br><b>北海道の魚でイタリアンをつくる！</b> |   |
| 日時  | 2月17日(火)午前10時半～午後0時半  |
| 会場  | 高井戸地域区民センター 料理室<br>(杉並区 高井戸東3-7-5)<br>京王井の頭線高井戸駅 徒歩3分   |
| 内容  | 前回大好評の北海道漁業協同組合連合会<br>企画の第2段。今回は枝幸産のほっけを<br>使用したアクアパッツアを堪能します。  |
| 参加費   | 大人500円 *12歳以下無料   |
| 持ち物   | エプロン 三角巾 布巾とご自分のお手拭き マスク  |
| 対象<br>定員  | 組合員とその家族※保育なし<br>15人(申込み多数の場合は抽選)   |
| 申込  | ① Webフォーム二次元コード<br>または下記URL<br><a href="https://ws.formzu.net/dist/S30133104/">https://ws.formzu.net/dist/S30133104/</a><br>②電話 03-5755-9321 (品川センター) |
| 締切  | 2/6(金)午後5時※2/10頃までに申し込み者全員にお知らせします  |
| 問合せ   | 品川センター第2地域委員会担当事務局<br>※月～金 午前9時～午後5時  |

|   |   |
|---|---|
| <b>募集</b> 第3地域「ペパーミント」主催<br>♪ 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。<br>東都生協のお茶とお菓子でおしゃべりしませんか♪<br>10時半から12時半は、防災士・防災備蓄収納<br>1級プランナー等の資格をお持ちの先生をお呼びし<br>て、防災講座&緊急時に役立つ防災用のパラコード<br>ブレスレットを作ります(※要申込み)。 |   |
| 日時  | 2月27日(金)<br>午前10時30分～午後2時   |
| 会場  | 板橋区消費者センター 勉強室<br>板橋区情報処理センターの7階<br>(板橋区板橋2-65-5)<br>*都営三田線板橋区役所前駅A3出口～徒<br>歩3分*東武東上線大山駅北口～徒歩7分 |
| 講師  | 防災士 黒澤恵子さん  |
| 対象  | 組合員、ご家族、お友だち  |
| 参加費   | 100円(中学生以下無料)<br>防災用パラコードブレスレット材料費<br>は別途300円   |
| 申込先<br>締切   | 2月13日(金)まで<br>① 右記の二次元コードか<br>② または ☎03-5845-2781(足立センタ<br>ー)月～金:午前9時～午後4時                      |