

地域版

フォ

東都生活協同組合

発行 No.19

2026 年 1 月 12 日

発行:第 5 地域委員会

問い合わせ:杉並センター

電話: 03-5384-7501

杉並・中野 インフォ!

【配付地域】 杉並区・中野区

※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

謹 賀 新 年

本年もよろしくお願いいたします。

「手づくりみそ講習会」を開催します。

2 月 23 日（月・日）高井戸地域区民センター
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分

詳しくは次号フォ No.20（1 月 26 日発行）にて。

募集

第 5 地域 杉並区連絡会 主催

のびのび 3Q 体操 & 小顔エクササイズ

3Q 体操とは

呼吸法、ピラティス、ヨガ、バレエ、ストレッチの要素が取り入れられており、老若男女どなたでもでき、この体操のねらいは「深部筋・体幹強化」「心身リラックス」「柔軟性・バランス能力アップ」です。小顔エクササイズは顔全体を動かしてトルコ行進曲に合わせての発声、早口言葉とバラエティに富んだ内容です。

| | |
|-------|--|
| 日時 | 2 月 18 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分 |
| 会場と定員 | さんぽんすぎセンター・地下ホール 25 名程度 杉並区下高井戸 5-4-42 |
| 対象 | 組合員とその家族、お友達 |
| 参加費 | 200 円 |
| 持ち物 | 水分補給のための飲料 |
| 保育 | ありません。お子様をお連れの場合はご自身で安全を確保してください。 |
| 申込先 | ①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S48737923/ ②電話 03-5384-7501（杉並センター） ※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、2 月 12 日（木）までに全員に結果を連絡します |

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。

直火で炒めた、パリパリ感と香ばしさ。

| | |
|------------|--|
| 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 問合せ | ①二次元コード または下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S97435482/ 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。 |


募集

第 5 地域委員会 主催

後期・活動交流会

とーとフレンズの活動紹介や商品委員からの活動報告を行います。組合員活動って？誰が参加できるの？飲茶(ヤムチャ)しながら楽しく情報交換しませんか。組合員活動にご興味ある方もご参加お待ちしております！

| | |
|------------|--|
| 日時 | 2 月 18 日(水) 午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分 |
| 会場 | 高井戸地域区民センター 3 階 料理室 （京王井の頭線 高井戸駅 徒歩 3 分） |
| 対象 | 組合員とその家族 |
| 定員 | 30 人（参加費：300 円） |
| 持ち物 | 筆記具、水分補給の飲み物 ※料理室内は備え付けスリッパ着用です |
| 保育 | あり（1 歳～、事前申込） |
| 申込先 問合せ | ①二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S60938073/ ②電話：03-5384-7501（杉並センター） ※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、2 月 6 日（金）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 (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  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 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2～4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 |

| 募集 第7地域委員会主催 | |
|--|---|
| 地域のつとめ「大好き♡いちごの食べ比べ」 | |
| 農産担当の職員と楽しく学びながら旬のいちごの食べ比べを行います。お気に入りのいちごが見つかるかな？楽しく交流して新たな知り合いの輪を広げませんか。趣味や特技を地域で活かしてみませんか。地域委員会の活動報告や意見交換も行います。ご参加お待ちしております♪ | |
| 日時 | 2/11(水)午後2時～4時 |
| 会場 | 調布市文化会館たづくり10階 調理室 (京王線調布駅徒歩4分) |
| 講師 | 商品部農産グループ 廣末職員 |
| 対象 | 組合員とその家族 16名 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 保育 | あり(要予約・1歳以上の未就学児・無料) |
| 参加費 | おとな200円 小学生100円 |
| 申込 | ① 二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S24785720/ ②電話 042-480-7201(調布センター) ※月～金 午前9時～午後5時 |
| 締切 | 1/30(金)午後4時 ※応募多数の場合抽選、結果は全員にメールで通知します。 |



| 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。いつもの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  https://ws.formzu.net/dist/S79702898/ 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。 |

