

地域版

『**フォ**』

東都生活協同組合

発行 No.22
2026年2月23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

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

～まだまだ寒い、この季節に～

わたしのこだわり 東都ほうとう(生うどん)



寒い夜に、『東都ほうとう』。五臓六腑に染み渡るおいしさです。商品の袋に書いてある作り方で完璧！お好みの具材もプラスして、「我が家のほうとう」を楽しみませんか？

募集 組合員活動委員会 主催【総代優先企画】

**Tohto Fan Meeting～大型バスで行く～
収穫&ピザ作り @朝日里山学校**

東都生協の大切な産直産地の一つ「JA やさと」にある「朝日里山学校」を訪問して収穫体験をしてみませんか。産地で楽しく交流しましょう♪



【組合員活動情報紙フォ 435号にも掲載】
※申込締切後3/20(金)までに参加者へ詳細をご案内。

日時	①4月4日(土) ②4月18日(土)
集合について	①東京芸術劇場前広場/午前7時45分 ②調布市文化会館たづくり前/午前7時15分
訪問先	朝日里山学校 (茨城県石岡市)
定員対象	各日40人 組合員とその同一世帯家族 ※応募者多数の場合 2025年度総代優先
費用	大人 1,000円 子ども 950円 ※施設使用料・ピザ作り体験代 ※子ども:3歳～中学生
申込方法	URL または二次元コードから入力⇒ URL https://ws.formzu.net/dist/S99913167/ ※締切 3月6日(金)午後4時
問合せ	共同購入事業部 組合員活動推進グループ 電話 03-5374-4756 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

3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



普段使わない筋肉や身体を優しく動かして、代謝とココロをUPしましょう！何時までも自分の脚で歩き続けられるように♪
春からは、「1年かけて10才若返ろう！」が始まりますよ♪

日時	3月14日(土) 午後1時30分～3時30分
会場	立一会館 (墨田区立川1-18-8) (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 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 iduchan1985@gmail.com
締切	3/6(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 足立センター 第1地域委員会事務局まで (03-5845-2781・平日午前9時～午後4時)

募集 第1地域 とーとバレエの会主催

3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	3月30日(月) 午前10時～午後0時半 (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 (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)、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: totoballetnokai@gmail.com
締切	3月23日(月) ※結果はメールで全員に 3月25日(水)までに連絡します。
問合せ	とーとバレエの会へメール または足立センターへ TEL:03-5845-2781 (月～金・午前9時～午後4時)

ご案内 第1地域委員会

地域版ワオの形式変更と地域版ワオ「おむすび」発行のお知らせ

平素より東都生協の組合員活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

この度、「地域版ワオ」の発行形式について、活動への参加をさらに活発化させることを目指し、下記のとおり変更いたします。

【変更点】

現在発行している地域版ワオ『ツナグ』は、この形式での発行は3月23日発行で最後となります。

次年度からは、**地域版ワオ『おむすび』**として、第1・第2・第3地域の企画を一括でご案内します。また、全体企画、他地域の企画などもさらに充実させて掲載していきます。

さんかく「おむすび」のように第1・第2・第3地域で協力し、組合員の皆さまを「むすんで」いきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

問い合わせ 足立センター
☎ 03(5845)2781 受付:月曜～金曜 午前9時～午後4時



募集 第3地域「スッキリンパとーと」主催

リンパ体操&エクササイズ

私たちと一緒に健康維持のため、無理なく楽しく、免疫力アップを目指しましょう！！

日時	3月9日(月)午後2時～4時
会場	IKE・Biz イケビズ 体育館 (としま産業振興プラザ)西池袋 2-37-4 ※10分前集合 ※池袋駅西口から徒歩10分、メトロポリタン口から徒歩7分
講師	松谷佳子さん(東都人材バンク講師)
対象	どなたでも、定員25名
参加費	組合員300円、ゲスト400円
持ち物	タオル、5本指ソックス、飲み物、筆記用具(動きやすい服装で)
保育	なし(お子さんと一緒に参加可)
申込先	①二次元コードまたは下記URLから  https://ws.formzu.net/dist/S88322844/ ②電話 03-5845-2781 足立センター ※月～金:午前9時～午後4時
締切	2月27日(金) ※申込多数の場合、落選の方だけに3月4日(水)までに連絡します

いつでも・どこでも～リモート de 活動!

あなたのライフスタイルにあわせて東都生協と関わってみませんか。

何ができるの?

書いてみよう!

- 生産者カード
- ひと声生協
- ネット注文で商品レビュー
- ベジポン応援コメント!

「組合員」「産地・メーカー」「東都生協」の新しい関係を作っていこう!

インターネットでつながろう

- SNS #東都生協ごちそうさま
- 東都生協アプリ ルーム&投票
気になるお題にコメントしてね!
- 東都生協公式 YouTube チャンネル*
産地・メーカーのこだわりがわかる動画がたくさん

*動画はデータ使用量が大きくなるため Wi-Fi 環境での利用をおすすめします。




ご存知ですか?

福祉 リーディングサービス

東都生協では視覚に障害のある組合員に向けて声の商品案内をお届けする活動(リーディングサービス)を行っています。

声の商品案内の作成は、「視覚障害者と協同するボランティアの会(通称:やまびこの会)」が担っています。やまびこの会は、声の商品案内を作成する音訳スタッフと利用者で構成され、1989年に発足しました。現在23人が音訳スタッフ登録し、利用者は83人に達しています。

詳細は共同購入事業部組合員活動推進グループまでお問い合わせください。



さんぼんすぎ
商品案内を音訳
音訳スタッフが
声のさんぼんすぎ
利用者へお届け

