

地域版

東都生活協同組合

発行 No.23
2026年3月9日
発行:第8地域委員会
問い合わせ:国立センター
電話:042-580-1750

たけのこ通信

配付地域:八王子市・町田市・稲城市・多摩市・横浜市・相模原市・大和市

※個人情報東都生協の組合員活動のためにのみ使用します。
※お問い合わせ・お申込みは、企画ごとに窓口が異なります。
記事をご覧の上、該当する問い合わせ先へご連絡ください。

募集 第8地域委員会 主催

みんなのピースニットカフェ@南大沢

東友会に贈り続けているモチーフ編みのひざ掛け。皆様のご協力でモチーフは集まっています。今回はひざ掛けの完成を目指してモチーフつなぎをメインに行います。もちろんモチーフ編みも行います。ホット一息タイムの試食品もお楽しみに！かぎ針、毛糸(お持ちなら)ご持参ください

日時	4月21日(火)午前10時~11時45分
会場	八王子生涯学習センター南大沢分館 第1会議室 京王線南大沢駅徒歩5分
対象	どなたでも
参加費	100円 試食品あり
申込み	申込みは二次元コード、下記URLより https://ws.formzu.net/dist/S84557806 締切 4/10(金)午後4時まで また、当日参加もOKです。
問合せ	☎042-580-1750 (国立センター) 月~金 午前9時~午後4時

~おでん~平安時代に存在していた記録があるそうです。江戸時代にはファーストフードとして庶民の見方。東都のはんぺん、こんにゃく、厚揚げ、大根、色々煮込んで、我が家特製おでんの完成。熱々を召し上がれ！！

 **おすすめ**

募集 第5地域 若返りを楽しむ会 主催

懐メロ歌聞いて、思わず涙も！?

 大阪で開催の某カラオケ大会でも過去に優勝経験のある美人講師の迫力ある歌で感動してもらいながら、TVカラオケ5台でみんなでも歌おう！【試供品付き】講師：2人

日時	4月13日(月)午後1時30分~3時
会場	ゆうゆう高円寺北館 2階 講座室 (杉並区高円寺北 3-20-8) ★JR中央線・総武線 高円寺駅北口を左へ線路沿いに1分→中通りを2分→セブンイレブン前で右折し1分→右側の3階建て白いビルの2階
定員	先着12人 [保育なし] ※キャンセルの場合、必ずご連絡を。
対象	組合員とその家族・お友達も
参加費	大人500円
申込期間	3月16日(月)~3月27日(金) 午後4時まで ※申し込みをもって当選となります。
申込先 問合せ	電話:03-5384-7501 (杉並センター) ※月~金(祝日可)午前9時~午後4時 会場案内:090-6014-3399 (前川)

非常食のローリングストック法

「置いておく」備えでなく「使いまわす」備え

特別な非常食ではなく、普段食べ慣れている缶詰・レトルト食品・乾物などで、比較的賞味期限が長い物を余分に購入し、食べた分だけ補充しながら一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。



備える
家族の人数に合わせる

常に1週間分を備蓄

補う
食べた分の補充

食べる
賞味期限の近いものから

=備蓄しておく便利なもの=
ゆで時間の短いパスタ・フリーズドライスープ
豆缶・ツナ缶・ミートソースやカレー(缶・レトルト)・パンの缶詰・野菜ジュース・ナッツ類など
カセットコンロとボンベ(1本で約60分使用可)
◆最初の3日間は冷蔵庫、次の3日間はローリングストック食材を食べましょう。