


募集 組合員活動委員会主催

草加要冷セットセンター見学・訪問

毎日届く新鮮な野菜や冷凍食品。産地から届いた商品が、どうやって「わが家」に届くのか知っていますか？今回の見学会では、普段は見るできない物流の裏側をご案内します。◆午前9時池袋発、見学と説明、各自持参の軽食を食べ、午後2時帰着予定。

日時	6月4日(木) 午前8時50分集合
集合	東京芸術劇場前 ・池袋駅西口より徒歩2分
詳細	集合場所などは当選者にご案内します
対象	組合員と同居の家族 定員：18人
定員	小学校5年生以上、健脚の方(階段昇降有)
参加費	なし
持ち物	簡単な軽食(昼食の用意はありません)
申込先	二次元コードまたはURL URL https://ws.formzu.net/dist/S82419269/




締切：5月19日(火)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月22日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑤とーとフレンズ 下高井戸主催

鎌倉ハムのウインナーを作ろう！！

1885年(明治18年)、日本で初めてハム工場を設立した(株)鎌倉ハムクラウン商会の方を講師にお迎えして2人1組でウインナーを作り、試食も学習もします。もちろん昼食もシフォンケーキも用意します。多くの方のお申し込みをお待ちしております。

日時	6月15日(月) 午前10時30分～午後1時
会場	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
講師	(株)鎌倉ハムクラウン商会 内田正仁様
対象	組合員とその家族 定員：17人
参加費	300円
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、マスク、筆記具
保育	あり(1歳から、事前申込、無料)
申込先	①二次元コード https://ws.formzu.net/dist/S44001865/ ②03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時




締切：5月22日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は第5地域組合員優先で抽選し、5月29日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 ③WakuWaku サロン 参加

男女共同参画週間「キットパスで彩る塗り絵アートフレーム」

お好きな塗り絵カードを選び、水に溶ける優しい画材「キットパス」で自由に採色するアート体験です。水筆を使って色の混ざりあいも楽しみながら、仕上げにカラフルなボタンを飾って世界に一つだけのアートフレームを作ります。お子さまからおとなまでどなたでも気軽に楽しめる内容です。指先を使って集中することで、心のリフレッシュや脳の活性化にもつながる楽しいひと時をぜひ一緒に♪

日時	6月4日(木) 午前10時～午後3時
会場	板橋区役所1階ロビー イベントスクエア 住所：板橋区板橋2丁目66-1 ★お好きな時間にお越しください。
対象	どなたでも
参加費	無料




問い合わせ先：
03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時

募集 ⑤若返りを楽しむ会主催

カラオケと最高の歌マネも楽しもう！第2弾

七色の声色をもつ俳優で歌マネパフォーマーのルーネイトさんから歌マネのコツを学び、カラオケと一緒に楽しもう！【試供品付き】講師：2人

日時	6月8日(月) 午後1時30分～3時
会場	カラオケオリーブ 阿佐ヶ谷店 (杉並区阿佐谷北2-13-21-2階) JR 中央線・総武線 阿佐ヶ谷駅北口ロータリーを直進 徒歩約1分左側 *03-5373-1653
対象	組合員とその家族、お友達も
定員	10人(先着順)
参加費	1200円(シニア割カラオケ代・飲み放題含む) ※65歳未満 +300円 *ドリンク20種あり
保育	なし
お願い	キャンセルの際は、必ず、ご連絡ください。
申込期間	5月18日(月)～29日(金)
申込先	03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時



※申込みをもって当選となります。
開催日時をお間違いなく、お越しください。

募集 第7地域委員会主催

よりよく生きるために！「最近のお墓事情」

最近のお墓事情を聞いてみませんか？
ご家族やお友達も一緒に
ご参加ください。
よりよく生きるための準備を
はじめましょう！



日時	6月16日(火) 午後2時~4時
会場	調布市文化会館たづくり3階 301会議室 (京王線調布駅広場口から徒歩4分)
講師	須藤石材店 塩崎さん 生活文化事業部 泉澤職員
対象	どなたでも 定員：30人程度
参加費	100円/人
持ち物	筆記用具、飲み物
保育	なし

<https://ws.formzu.net/dist/S12710261/>

申込先：①二次元コード
②042-480-7201(調布センター)
※月~金 午前9時~午後4時



締切：6月5日(金)午後4時 ※応募多数の場合は
抽選、結果は6月10日頃までにご連絡します。

案内 第5地域委員会主催

すぎ*なかサロン6月

6月のすぎ*なかサロンは、8月に広島・長崎へ届ける「千羽鶴」のために折り鶴を折ります。手を動かしながら、おしゃべりをしにお越しください。組合員活動の相談や東友会に贈るひざ掛け作りは毎回開催です。編み物好きな方もお待ちしております！

日時	6月12日(金) 午前10時~11時30分
会場	阿佐谷地域区民センター第1集会室 杉並区阿佐谷北1-1-1/JR阿佐ヶ谷駅徒歩5分
対象	どなたでも(定員：20人くらい)
参加費	100円(お茶とお菓子付き)
持ち物	マイカップ
保育	お子さんも一緒に
申込	事前申込不要。時間内出入り自由。

折り鶴：7.5cm×7.5cmの折り紙を使用。
できあがった折鶴は、2本どりの糸で
40羽ずつにつなげていきます。
※1cm角の紙で一番下の折り鶴が抜けな
いように初めに糸を通してください。



問い合わせ先：03-5384-7501(杉並センター)
※月~金 午前9時~午後4時

学習 平和

平和な日本のために 憲法について知ろう①

- Q1 1947年に国民が定め、「平和主義」を定めた
国家の基本法とは何でしょう？
①日本国憲法 ②サンフランシスコ平和条約
③日米安全保障条約
- Q2 日本国憲法の三原則は「国民主権」「基本
的人権の尊重」あと1つは何でしょう？
①天皇君主制 ②平和主義 ③個人主義
- Q3 日本国民が永久の平和を願い、戦争と武力行
使の放棄をうたうのは第何条でしょう？
①第1条 ②第9条 ③第26条

「国民に保障する基本的人権は、侵すことのでき
ない永久の権利であること」「国の最高法規であり、
どのような法律も反してはいけない」「この憲法
を守る義務は、天皇・国務大臣・国会議員・裁判
官その他の公務員など国の政治を行う権力者に
あること」が、日本国憲法の第十章に定められて
います。



【答え】 Q1 ① Q2 ② Q3 ②

学習 平和

平和な日本のために 憲法について知ろう②

大切に守られてきた「日本国憲法」。1947年に施行
されてから79年、わたしたちの国の憲法につい
て、あらためて学びましょう。

【立憲主義】

国家の権力を憲法で制限し、憲法に
基づいた政治を行うという考え方をいいます。



【日本国憲法の三原則】

「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」
日本国憲法の基本的な考え方です。戦争をしない
こと、権力を分立する政治のしくみと、人権を保障す
る民主政治の原則を取り入れることで、立憲主義の憲
法を実現しています。



基本的人権を国家が保障するよう定めた、
日本国憲法のうちの大切な条文の一つです。

日本国憲法 第三章 第十三条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自
由及び幸福追求に対する国民の権利につい
ては、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国
政の上で、最大の尊重を必要とする。