

募集 組合員活動委員会主催

Tohto Fan Meeting もーもータオル贈呈式

～愛をこめて モ～っと応援！～とし、心をつなぐもーもータオルキャンペーン 2026 で集まったタオルと応援メッセージを 3 年ぶりの贈呈式と一緒に贈りましょう！生産者から酪農のお話しや牛乳の飲み比べ、レンネットテスト、クイズなど、試食をしながら一緒に楽しく交流しましょう。お子さんの参加も大歓迎！お待ちしております！



日時 **11 月 28 日(土)** 午前 10 時半～午後 0 時半

会場 さんぽんすぎセンター地下ホール
杉並区下高井戸 5-4-42 (京王線 上北沢駅)

講師 千葉北部酪農農業協同組合 生産者の皆さん

対象 組合員とその同居家族 / 定員：30 人

参加費 無料 / 保育：なし (一緒に参加できます)

申込先：二次元コードまたは URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S73022803/>

問い合わせ：組合員活動推進グループ

Tel.03-5374-4756(月～金午前 9 時～午後 4 時)



締切：11 月 6 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は 2026 年度総代の方優先で抽選し、11 月 13 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

毎年恒例 下高井戸の試食会

今年も作りますローストビーフ・ローストチキン他にさつまいものグラタン、たたきれんこん、じゃことごぼうのまぜごはん、もやしと卵のスープ、グリーンサラダそしてミルクティーシフォンケーキもあります。ぜひいらしてください。

日時 **11 月 30 日(月)** 午前 10 時半～午後 0 時半

会場と さんぽんすぎセンター 3 階調理室 定員 17 名
定員 杉並区下高井戸 5-4-42

/京王線 上北沢駅徒歩 7 分

対象 組合員とその同居家族

参加費 500 円

持ち物 エプロン、布巾、マスク、筆記用具

保育 無料 (1 歳以上未就学児まで) お子さんのお名前と性別、年齢を事前に連絡ください。

申込先：①二次元コード・下記 URL より

<https://ws.formzu.net/dist/S3498104/>

②03-5384-7501(杉並センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



申込締切：11 月 6 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合 11 月 13 日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第 8 地域委員会主催

平和募金企画 被爆の証言と紙芝居&ピアノ

戦後 81 年 戦争を知らない私たち、そして未来のために、東友会の方がお話をしてくださいます。

紙芝居「ちっちゃい こえ」

(アーサー・ピナード脚本)も

ピアノの音色とともに上演します♪

お茶をしながらお話ししましょう。



日時 **11 月 18 日(水)** 午前 10 時～正午

会場 まちだ中央公民館 音楽室 1
(町田市原町田 6-8-1 町田センタービル 7 階)
JR 町田駅北口徒歩 3 分、小田急線町田駅徒歩 5 分

講師 一般社団法人東友会(東京の原爆被害者団体)

対象 定員：17 人 (持ち物：筆記用具)

参加費 100 円 ※当日の募金はありません。

保育 あり (1 歳～未就学児、11/2 迄の事前申込)

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S2174603/>

②042-580-1750(国立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：11 月 9 日(月)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、11 月 12 日(木)までに全員に結果を連絡します。

募集 ⑧ 農山漁村と手をつなぐ会主催

軍事偏重の「安全保障」と憲法

食料自給率が種苗・農業資材の輸入依存も考慮すると 8% 程度ともいわれる日本で、“軍国化”にひた走る諸政策は、9 条以外の憲法の条文にも反していないか？人気講師 清水先生に伺います！

日時 **11 月 21 日(土)** 午後 2 時～4 時

会場 ベルブ永山 3 階講座室 (多摩市永山 1-5)
京王・小田急線「永山駅」改札を左に出て
徒歩 3 分

講師 清水雅彦さん 日本体育大学教授 (憲法学)
近著『シン・ケンポウ やさしく学ぶ日本国憲法』

対象 どなたでも 定員：43 人

参加費 100 円

保育 なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S53400030/>

②042-580-1750(国立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：申込先着順

定員になり次第締め切り



募集 第9地域委員会主催

オーガニック寝具学習会♡眠りをあなた好みに

貴方は睡眠に満足していますか？毎日の眠りを支えるオーガニック寝具のお話と素材・安全・ものづくりを学びます。くつろげる和室で寝具に触れて体験するチャンス！御自身に合う寝具でずーっと健やかで充実した毎日を！



日時	11月20日(金) 午前10時～正午
会場	国分寺市立いずみホール 和室 JR 中央線・武蔵野線西国分寺駅徒歩1分
講師	株式会社ハート（安間産業）竹村有紀子さん
対象	定員：20人 組合員とその家族(お友達歓迎)
参加費	100円 試食品あり
持ち物	水分補給の飲料、筆記用具
保育	なし お子さんと一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S46928107/>

②042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：11月6日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月13日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑥岡本フレンズ主催

リンパマッサージと簡単エクササイズ



街には早くもクリスマスの飾りが見えてきました。今年も最後のエクササイズです。元気な冬を過ごすため身体を動かしましょう。



日時	11月27日(金) 午前9時半～11時半
会場	鎌田区民センター（世田谷区鎌田 3-35-1） 成城学園前または二子玉川駅より 小田急/東急バス 砧南中前下車3分
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
対象	どなたでも 定員：15人
参加費	200円
持ち物	飲料、タオル

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S68897037/>

②03-5315-8080(世田谷センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：11月13日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月20日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑥のげヴェール主催

自然素材でクリスマスリースを作ろう

クリスマスリースを作ります。忙しい季節をヒノキの香りに包まれてほっこりしませんか？プレクリスマスと一緒に過ごしましょう♪



日時	11月29日(日) 午前10時～12時
会場	奥沢地区会館3階大会議室 (世田谷区奥沢 7-35-4)大井町線九品仏駅 下車徒歩2分 浄真寺 参道奥すぐ右手
講師	東都人材バンク 堀田汎子先生
対象	定員：10人 組合員とその家族
参加費	1300円(材料費1000円・試食品代300円)
持ち物	キッチン鋏(針金用) とリボンを切るハサミ

申込先：二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S35936917/>

問合せ 03-5315-8080(世田谷センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：11月13日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月20日(金)までに全員に結果を連絡します。



募集 ⑥経堂フレンズ主催

夜ヨガ

恒例の夜ヨガに参加しませんか。初心者にもベテランの方にもリラックス出来る大人気のゆり先生のレッスンです。キャンドルの光に癒されながら身体も心もリラックス出来る時間です。



日時	11月29日(日) 午後6時～7時
会場	経堂南地区会館 2階 大広間 世田谷区経堂 5-21-6 小田急線 経堂駅下車 徒歩10分
講師	弦間 友梨さん
対象	組合員とその家族 定員：14人
参加費	200円
持ち物	飲料・タオル・あればヨガマット
保育	なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S53778017/>

②03-5315-8080(世田谷センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：11月13日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月20日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑨チームレモスタ主催

グリーンシェアカフェ in 季楽

大切なひとを亡くされた方でしたら、どなたでもご参加下さい。レモネードを飲みながら、それぞれのお気持ちをシェアするお時間が持てたら……と思います。東都生協の試食品もご用意してお待ちしています。

日時 11月29日(日) 午後2時～3時半

会場 季楽(国分寺市本町2-13-7)
国分寺駅北口徒歩3分

対象 どなたでも(第9地域 初参加優先)

定員 7名

参加費 200円

持ち物 なし

保育 なし



申込先：二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S82901547/>

問い合わせ：042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時

※申込は入力フォームでの受付のみです。



締切：11月13日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月20日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④東都彩り主催

リラックス・リフレッシュヨガ

初めての方でも、シニアでも、無理なくできるヨガで心も体もリラックス・リフレッシュ。自分ではわかりにくい姿勢や生活のくせに気づき、改善するきっかけになります。誰でも心地よくできるヨガで、身体の調子を整えましょう。

日時 12月8日(火) 午前9時30分～11時45分

会場 清瀬けやきホール 集会室
(清瀬市元町1-6-6) 清瀬駅北口徒歩4分

講師 高橋登希恵さん

対象 定員：20人 どなたでも

参加費 200円

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、飲み物、汗拭きタオル



申込先：右記の二次元コード、または下記のURLより

<https://ws.formzu.net/dist/S92170718/>



締切：11月12日(木)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月19日(木)までに全員に結果を連絡します

募集 ④タガラビー主催

楽しくリンパ体操！

毎日を元気にすごせるように、リンパ体操を習慣にしませんか？皆さんで楽しく体操することで、リンパの流れを良くして身体の調子を整えましょう！



日時 12月10日(木) 午前10時～正午

会場 春日町地域集会所 2階集会室1・2
(練馬区春日町5-30-1)

講師 東都人材バンク 松谷佳子さん

対象 組合員とその家族 定員：20人

参加費 200円

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

保育 なし

申込先：右記の二次元コード、または下記のURLより

<https://ws.formzu.net/dist/S83968441/>



締切：11月13日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

11月20日(金)までに全員に結果を連絡します

案内 第4地域委員会主催

サロンdeねりま

「大人のぬりえ」を楽しみましょう！何かに没頭したい方、おしゃべりしながら取り組みたい方。折り紙、スクラッチアート、水引、デコパージュ等々お好きなものを見つけ作成できます。お茶菓子も用意しますので、手芸が苦手な方もお待ちしております！



日時 11月25日(水) 午前10時～11時半

会場 石神井公園区民交流センター ピアレス3階
研修室 (練馬区石神井町2-14-1)

講師 なし

対象 定員：10人 どなたでも

参加費 100円

持ち物 色鉛筆(ご家庭にあれば)、筆記用具

保育 なし。一緒にどうぞ。



水引

申込先：申込不要

問い合わせ：042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第 14 号 2026 年 10 月 26 日発行

第 4、5、6 地域の企画情報を中心に掲載しています

発行：組合員活動推進グループ

案内 第 5 地域委員会主催

すぎ*なかサロン 11 月

芸術の秋。大人のぬりえ、折り紙、編み物など、好きなことをしながら楽しくおしゃべりしませんか？すぎ*なかサロンで、楽しいひと時を♪

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。

日時	11 月 25 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分
会場	高井戸地域区民センター第 9 集会室 (杉並区高井戸東 3-7-5/京王井の頭線高井戸駅下車)
対象	どなたでも (定員：20 人くらい)
参加費	100 円 (お茶と試食品付き)
持ち物	マイカップ、色鉛筆 (会場でも準備します)
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。
ひざ掛け：<u>並太タイプ</u>の羊毛糸で、<u>10cm×10cm</u> のモチーフを 70～80 枚をつなげ、ひざ掛けにします。 ◆集まったモチーフをご自宅でつないでくださる方、募集中！ 	
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	

募集 組合員活動委員会主催

ウェルカム・カフェ

～地域コーディネーター募集説明会～



出合いや学びの機会が多い地域コーディネーターは、東都生協の魅力を伝えるイベント開催や情報発信などを行います。活動の様子をお茶とお菓子を囲みながら紹介します。地域コーディネーターに興味のある方！まずは気軽に「カフェ」にお越しください。

◆地域コーディネーターの募集概要◆

応募資格：東都生協組合員と同居家族
活動費：月額 4 万円(予定)



日程	詳細は申し込みフォーム内に記載
	①11/13(金)午前・国分寺 ②11/16(月)午前・錦糸町 ③11/18(水)午前・上北沢 ④11/23(月)午後・上北沢 ⑤12/2(水)午前・八王子 ⑥12/10(木)午前・池袋 ⑦12/18(金)午前・石神井公園 ※会場内にキッズスペースを設置します。
申込	二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S66771296/
締切	各回開催日の 7 日前、午後 4 時まで ※申込者へは前日までにご案内のメールをします
会場や地域コーディネーターの概要はフォ 445 号(10/5 週配付)または、東都生協のホームページをご覧ください。 問合せ：総合企画室 組合員活動推進グループ 03-5374-4756 (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。