


**募集** ⑤とーとフレンズ杉並東 主催  
茨城県西産直センターへ訪問し  
交流・収穫体験しましょう!!

筑波山の麓、茨城県西部に位置する茨城県西産直センターは安心、安全で安定した食と農業を守っている、野菜の大産地です。当日は収穫体験、そして地元の食材を使用したカレーライス・サラダをいただきながら生産者の方々と交流します。

日時	7月3日(金) 午前7時30分出発(時間厳守)
集合場所	午前7時20分 さんぼんすぎセンター前 杉並区下高井戸 5-4-42/京王線上北沢駅下車
対象	組合員とその家族 ※3歳以上(定員:17人)
昼食代	大人700円・小学生500円・幼児300円 ※昼食代・収穫物の代金は各自現金で支払い
持ち物	作業可能で汚れても構わない服装と靴、軍手、タオル、つばの広い帽子など

申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S62738811/>  
②03-5384-7501(杉並センター)  
※月～金 午前9時～午後4時




締切: 6月12日(金)午後4時まで  
※申込多数の場合は抽選し、6月26日(金)までに全員に結果・詳細を連絡します

**募集** 第9地域委員会主催  
コモのパン学習会

コモのパンの日持ちが良い『秘密』はご存じですか? ローリングストックなどで他の食品と合わせた便利な使い方や、デザート感覚で夏におすすめの簡単お手軽アレンジを知ることもできる学習会です。

日時	6月22日(月) 午後1時～午後3時
会場	立川市女性総合センターアイム5階 料理実習室 ▶JR立川駅徒歩7分 ▶多摩都市モノレール立川北駅徒歩5分
講師	株式会社コモ 萩原敬介氏
対象	組合員とその家族 定員:20人
参加費	200円/小学生100円(試食あり)
持ち物	筆記用具・エプロン・マスク・三角巾・布巾
保育	なし(お子さんとご一緒にどうぞ)

申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S3458177/>  
②042-460-6861(小平センター)  
※月～金 午前9時～午後4時



締切: 6月5日(金)午後4時まで※申込多数の場合は抽選し、6月12日(金)までに全員に結果を連絡します

**募集** 第3地域委員会主催  
須黒社長直伝!!「お豆腐料理の講習会♪」

誰でも!簡単!美味しくできる!お豆腐料理を須黒さんから教えて頂きます。須黒食品のさまざまなお豆腐の種類とこだわりを学びながら、みんなで楽しくお料理をしましょう♪終了後のサロンも参加をお待ちしています!(サロンも下記二次元コードにて受付。)

日時	6月25日(木) 午前10時～正午
会場	滝野川文化センター(滝野川会館内)料理室 ※JR京浜東北線「上中里駅」より徒歩5分他
講師	有限会社須黒食品 社長 須黒亮吉さん
対象	組合員とその家族、定員:25人
参加費	200円 (保育無し)
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、マスク
その他	終了後、講師を囲みサロン開催予定(約30分)

申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S87161878/>  
②03-5845-2781(足立センター)  
※月～金 午前9時～午後4時




締切: 6月12日(金)午後5時まで※申込多数の場合は抽選し6月17日(水)までに全員に結果を連絡します。

**募集** ② ばなな・くらぶ 主催  
大好評!北海道漁連・企画第3弾!「ホッケサンドとアサリのクラムチャウダー」

大好評の北海道漁業協同組合連合会企画の第3弾。北海道漁連の海産物を使ってアジアチックなバイナーミサンドを作りましょう。夏に向かってのランチメニューにいかがですか。

日時	6月29日(月) 午前10時半～午後1時
会場	高井戸地域区民センター 料理室 京王井の頭線高井戸駅 徒歩3分
講師	北海道漁業協同組合連合会
対象	組合員とその家族 定員:15人(初参加優先)
参加費	500円 *未就学児無料
持ち物	エプロン 三角巾 布巾とご自分のお手拭き等
保育	なし

申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S99719208/>  
②03-5755-9321(品川センター)  
※月～金 午前9時～午後4時





締切: 6月12日(金)午後4時まで  
※申込多数の場合は抽選し、6月19日(金)までに全員に結果を連絡します

**募集** ③とーと本郷主催

**東都生協の味噌 味比べ**

東都生協ではいろいろな味噌を扱っています。各種の味噌を実際に食べ比べしましょう！購入したことのない味噌にもチャレンジ、感想を交換し交流をして、家庭での調理の幅を広げましょう♥



日時	7月4日(土) 午前10時～正午
会場	(仮)文京区アカデミー向丘・実習室(向丘地域活動センター内)文京区向丘1-20-8 東京メトロ南北線「東大前」から徒歩1分 ※会場変更の場合はご連絡いたします
対象	どなたでも 定員：30人
参加費	100円
持ち物	手拭き、エプロン、三角巾
保育	ありませんがお子さま同伴OKです
申込先：①二次元コード	
<a href="https://ws.formzu.net/dist/S78217248/">https://ws.formzu.net/dist/S78217248/</a>	
②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時	
締切：6月19日(金)午後4時 ※申込多数の場合抽選し、6月25日(木)までに全員に結果を連絡します	

**募集** 組合員活動委員会主催


**リサイクル洗びんセンターとの交流会**

調味料や飲料が入っているガラスびんには、リユースとリサイクルがあることをご存じですか？東都生協ではリユースびんを回収し、「リサイクル洗びんセンター」で洗浄をしています。リサイクル洗びんセンターの学習や皆さんとの交流を通して、「リユースびんがくるやさしい未来」を考えてみませんか。

日時	6月23日(火)午前10時30分～午後0時30分 ※東都生協ラボ(ワークショップ)は10時～1時
会場	オープンイノベーションフィールド多摩 国分寺館【旧国分寺労政会館】4階 セミナールーム1 (国分寺市南町3-22-10) JR線・西武線「国分寺」駅南口より徒歩5分
対象	どなたでも 定員：30人
参加費	無料、リユースびん商品の試食あり
保育	なし、親子参加歓迎
申込先：①二次元コード	
<a href="https://ws.formzu.net/dist/S98680066/">https://ws.formzu.net/dist/S98680066/</a>	
②03(5374)4756(組合員活動推進グループ)※月～金 午前9時～午後4時	
締切：5月31日(日)午後9時まで ※申込多数の場合は抽選し、6月5日(金)までに全員に結果をメールで連絡します	

**募集** 第22回東都生協平和のつどい実行委員会主催

**第22回東都生協平和のつどい だれもがピースメッセンジャー**



過去に学び、未来へつなぐ  
平和とよりよい生活のために

日時	7月18日(土) 午後1時半～4時(1時開場)
会場	世田谷区立烏山区民会館ホール(定員382人) (世田谷区南烏山6-2-19) 京王線千歳烏山駅(北口)より徒歩1分
<p>&lt;ステージ企画&gt;プログラム</p> <p>【第1部】◆映像で振り返る「被爆・戦後80年の一年」 ◆ヒバクシャ証言をみんなで聞こう ◆東友会へひざ掛け(ピースニット)贈呈式</p> <p>【第2部】◆ピースメッセンジャーによる戦争体験文集の朗読劇 ◆みんなで歌おう♪ など</p> <p>本企画は戦争の実相を学び、次世代へつなぐ機会として組合員からの「平和募金」を活用し開催しています。</p>	
注文番号 おとな 500円	378178(当日700円)
子ども 18歳以下 無料	378186
<p>申込方法 上記の番号を記入(入力)してください。</p> <p>申込期間 5月3回～6月3回(5月18日～6月19日)</p> <p>問い合わせ：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)</p>	
<p>組合員活動情報紙ワオ 439号(5/18発行)やホームページもご覧ください</p>	

**募集** ③WakuWakuサロン主催

**2026 いたばし男女平等参画週間イベント 『わたしの体質を知る中医未病養生講座』**

中医学では、性別や年齢、ライフステージによって異なる心身の変化を大切に考えます。体質別中医未病チェックシートを用いてご自身の体質を知り、それぞれに合った養生法や改善方法を学びます。性別や世代を問わず、どなたでもご参加いただける講座です。日々頑張るご自身の身体に耳を傾け、健やかに過ごすためのヒントを見つけてみませんか。

日時	6月19日(金) 午前11時～午後1時
会場	板橋区立グリーンホール601会議室 住所：東京都板橋区栄町36-1 東武東上線「大山駅」北口から徒歩5分
講師	(一社)中医未病協会®代表理事 栗山純子先生
対象	どなたでも、申し込み不要です
その他	参加費無料、保育無し
持ち物	筆記用具
<p>問い合わせ先： 電話 03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時</p>	

**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**

大切な方を失った悲しみを一人で抱えていませんか？グリーンシェアは同じような経験をもつ方々と、静かに気持ちを分かち合う場です。冷たいレモネードを飲みながら、心の重荷をそっと降ろしてみませんか？東都生協の試食品もご用意してお待ちしています。

日時	6月28日(日) 午後1時～2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
定員	7名
対象	どなたでも
参加費	100円
持ち物	なし
保育	なし

申込先：二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S65950257/>  
 問い合わせ：042-460-6861(小平センター)  
 ※月～金 午前9時～午後4時

締切：6月5日(金)午後4時まで  
 ※申込多数の場合は抽選し、6月12日(金)までに全員に結果を連絡します



**募集** ⑦MORINOMI 主催


**リンパ体操&簡単健康エクササイズ**

東都人材バンクで大人気の松谷佳子先生をお呼びして毎年恒例のリンパ体操を教えてください。元気に長生きするために、生活の中で気をつけたら良いことなどを身体を動かしながら、学びたいと思います。タオル、5本指の靴下(お持ちの方)持参ください。

日時	7月6日(月) 午前10時～11時45分
会場	調布市文化会館 たづくり 10階 和室 (京王線調布駅広場口から 徒歩4分)
講師	松谷 佳子さん
対象	組合員とその家族、お友だち 定員：10人
参加費	200円 ゲスト300円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
保育	なし

申込先：①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S29537010/>  
 ②042-480-7201(調布センター)  
 ※月～金 午前9時～午後4時

締切：6月19日(金)午後4時まで  
 ※申込多数の場合は抽選し、6月26日(金)ごろに申込者全員にお知らせします。



**募集** 第7地域委員会主催


**インフォメーション・カフェ de 東小金井**

夏至のひと夜を彩るキャンドルにデコパージュをします。(好きな柄を切り貼りしての灯りづくり)  
 大好評の「東都の気になるジュース Bar」もやります、情報交換の場としてお友達も誘ってお気軽にご参加ください。

日時	6月17日(水) 午前10時半～正午
会場	東小金井駅開設記念会館マロンホール 2階会議室 (JR東小金井駅南口徒歩5分)
対象	どなたでも 定員：18人
材料費	キャンドル1本 100円
参加費	100円/人
持ち物	マイカップ、ハサミ
保育	なし 一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S89094683/>  
 ②042-480-7201(調布センター)  
 ※月～金 午前9時～午後4時

締切：6月12日(金)午後4時。※申込をもって当選となります。直接会場にお越しください。



**募集** 第8地域委員会主催

**みんなのカフェ@パルテノン多摩**

東都の商品の試食やお茶を楽しみながら、お話ししませんか？気楽にご参加ください。  
 6月は「快適な住まい」のために、ちょっとした修繕から新築までの東都生協のサービス「住まいる会」について、生活文化事業部の職員からの紹介があります。ご質問、ご相談にも応じます。お喋りだけでもOK!

日時	6月22日(月) 午前10時～11時45分
会場	パルテノン多摩 クリエイティブラボ1.2 京王線・小田急線 多摩センター駅 徒歩5分 (多摩市落合2-35)右側(西)エレベーターで4階
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	100円(試食品・飲み物あり) 筆記用具持参
保育	あり(1歳～、6/5迄に要申込) イクサポ(旧保育ママ)の同室での保育

申込先：①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S57760118/>  
 ②042-580-1750(国立センター)  
 ※月～金 午前9時～午後4時

※お申し込みをもって当選。(時間内は出入り自由) 当日参加も、お待ちしております!

