

◆◆地域版フォ みつばnavi◆◆

第4号 2026年5月25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

**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

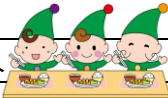
申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S62738811/>  
②03-5384-7501(杉並センター)  
※月～金 午前9時～午後4時




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4地域委員会主催  
Tohto Fan Meeting 東都みのり野菜deランチ会

東都みのり  **みのり** は化学合成農薬・化学肥料を使わずに育てられた農産物ブランドです。青果ボックスの「おすすめレシピ」をもとに皆さんで調理。ランチ会でそのおいしさを実感しましょう!  
\*Tohto Fan Meeting は総代優先企画です

日時	6月24日(水) 午前10時～正午
会場	石神井公園区民交流センター料理実習室 (練馬区石神井町 2-14-1 ピアレス2階)
講師	皆さんで調理します
対象	組合員とその家族 定員:20人 
参加費	400円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
保育	1歳以上未就学のお子さんを預かります

申込先: ①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S55443118/>  
②042-460-6861(小平センター)  
※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** 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ンミー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	
https://ws.formzu.net/dist/S78217248/ 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、「リユースびんがつくるやさしい未来」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	
https://ws.formzu.net/dist/S98680066/ 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>	
注番号	おとな 500円 <b>378178</b> (当日700円) 子ども 18歳以下 無料 <b>378186</b>
申込方法	上記の番号を記入(入力)してください。
申込期間	5月3回～6月3回 (5月18日～6月19日)
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>組合員活動情報紙フォ 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分他
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
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

**募集** ⑥経堂フレンズ主催


**夜ヨガ**

人気インストラクターによる経堂名物夜ヨガ。ヨガで整いましょう。集中力がとぎれますので5分前までに受付をお済ませください。申し込み後のキャンセルの連絡もお願いします。  
※遅刻や直前のキャンセルが多い方はお断りすることがあります



日時	6月21日(日) 午後6時～7時30分
会場	経堂南地区会館 大広間 小田急線 千歳船橋駅 徒歩10分
講師	弦間 友梨さん
対象	組合員とその家族 定員：10人
参加費	200円
持ち物	飲み物、タオル
保育	なし

申込先：①二次元コード：URL から  
<https://ws.formzu.net/dist/S44452461/>  
②電話 03-5315-8080(世田谷センター)  
※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** ⑥すきるあつぷ主催


**すきるあつぷのランチで歌おう、簡単英語♪**

軽食、ランチをみんなで楽しみましょう♪  
軽食の後、みんなで簡単な英語で楽しく歌いましょう♪



日時	6月23日(火) 午前11時～午後2時
会場	集合住宅アルクノア集会室 世田谷区経堂5-4-17アルクノア 小田急線経堂駅下車農大通り徒歩6分
講師	歌手 児玉 裕子さん
対象	組合員とその家族 定員：10人
参加費	500円(子ども不可)
持ち物	なし
保育	なし

申込先：①URL, 二次元コードから  
<https://ws.formzu.net/dist/S59723158/>  
②電話：03-5315-8080(世田谷センター)  
※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** 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	7月9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：①二次元コード  
<https://ws.formzu.net/dist/S40154034/>  
②042-460-6861(小平センター)  
※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** 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。