

募集 ③とーと千駄木 主催

産地訪問！グリーンリーフで収穫体験

群馬県利根郡にあるグリーンリーフ株式会社は、おかずキットや漬物、冷凍有機野菜などを製造しています。自社農場での野菜収穫体験や野菜加工・こんにやく工場の見学を行い、産地の方と交流しましょう！

日時	7月22日(水) 午前7時20分～午後5時
訪問先	グリーンリーフ株式会社(群馬県利根郡) 集合午前7時20分(時間厳守)、出発7時半 *スケジュール詳細は当選者へ連絡します
集合場所	メトロ南北線「東大前」駅出口横の自転車駐輪場奥 *東都生協緑の旗が目印
対象	組合員と家族 定員：18人
参加費	なし *昼食希望者は実費1200円
持ち物	*詳細は当選者へ連絡
保育	なし *子ども受け入れは3歳以上

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S87005509/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：6月26日(金)午後4時 *※申込多数の場合は抽選し7月3日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④ にんじん畑主催

手づくりウイナー学習会

株式会社「鎌倉ハムクラウン商会」から講師を招きます。鎌倉ハムのウイナーについて「学び」「作り」美味しくいただきます。



日時	7月14日(火) 午前10時～正午
会場	未定(練馬春日町駅周辺を予定してます) *当選者に後日お知らせします。
講師	株式会社鎌倉ハムクラウン商会
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	300円
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、飲み物
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S31048795/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：6月26日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、7月3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

今年も猛暑が来そうですね。本格的な夏が来る前に、身体の準備を始めましょう。楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう。



日時	6月29日(月) 午前9時半～11時半
会場	鎌田区民センター第2第3会議室併合 世田谷区鎌田3-35-18 小田急/東急バス 砧南中前下車3分
講師	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
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S97688012/>
②03-5315-8080(世田谷センター)
※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24日(水)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

手で描く心の手紙 (SNSやLINEでない)

楽しく教わりながら、直筆で描く心の絵手紙をみなさんで書きましょう。



ワイワイ楽しく交流しませんか？

日時	7月1日(水) 午前9時半～11時半
会場	経堂地区会館別館 会議室 世田谷区経堂3-1-15 小田急線経堂駅下車5分
講師	加来千鶴子さん
対象	組合員とその家族 若干名
参加費	無料
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S35271424/>
②03-5315-8080(世田谷センター)
※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)までに全員に結果を連絡します。

募集 第5地域委員会主催

今から始める「エンディングノート」

「エンディングノート」をご存知ですか？終活のためと思われがちですが、これまで自分がどう過ごしてきたのか、そして、これからどう過ごしていきたいのかを見つめ直すよいきっかけになります。自分のため、家族のために今から一緒に書き始めてみませんか？

日時	7月8日(水) 午前10時～正午
会場	阿佐谷地域区民センター第4・5集会室(杉並区阿佐谷北1-1-1/JR線 阿佐ヶ谷駅徒歩5分)
講師	社会福祉法人 東京福祉会 菱沼大悟さん
対象	組合員とその家族、お友達も(定員:20人)
参加費	100円
持ち物	筆記具、水分補給用の飲料
保育	あり(1歳～未就学児、無料、事前予約)

申込先:①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S74838285/> 


②電話 03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切:6月22日(月)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
6月30日(火)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

毎月恒例の夜ヨガです。
キャンドルの灯りの中で
リラックス出来るヨガです。
初心者もベテランの方にも
丁寧な指導で好評の弦間先生に教えていただきます。



日時	7月12日(日) 午後6時～7時20分
会場	経堂南地区会館 大広間 世田谷区経堂5-21-6 小田急線千歳船橋駅下車徒歩10分
講師	弦間友梨さん
対象	組合員とその家族 定員:12人
参加費	200円
持ち物	飲料、タオル、ヨガマット(バスタオル)
保育	なし

申込先:①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S99920712/> 

②03-5315-8080(世田谷センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切:6月26日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
7月3日(金)までに全員に結果を連絡します。

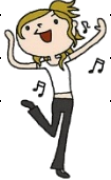
募集 ⑤若返りを楽しむ会 主催

若返るダンスを楽しむ

一般社団法人現代舞踊協会所属の講師と一緒に世界でも人気の盆踊りを楽しみながら心も体も若返りましょう！頻尿予防にも！※2人目講師として、杉並区健康推進活動登録団体の講師も参加します。

日時	7月16日(木) 午後1時30分～2時30分
会場	杉並区立 産業商工会館 和室 (杉並区阿佐谷南3-2-19) JR中央線・総武線 阿佐ヶ谷駅 徒歩5分 地下鉄丸ノ内線 南阿佐ヶ谷駅 徒歩3分 *中杉通りから不動産屋角の道を曲がる
対象	組合員とその家族、お友達も
定員	10人(先着)※申込をもって当選となります
参加費	大人500円(試飲&試食品付き)
保育	なし
持ち物	水分補給のための飲料

申込先:03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時




申込期間:6月15日(月)～7月3日(金)午後4時
※キャンセルの場合、必ず上記までご連絡ください

募集 第6地域委員会主催

サロン de せたがや7月

そろそろ雨の鬱陶しい季節がやってきます
ちょっと気分転換しませんか？
お茶を飲み飲み、毛糸手芸やおしゃべりを
楽しみましょう。『フェルトのコサージュ作り』
もできますよ！(指導:活動アシストの榎本香さん)



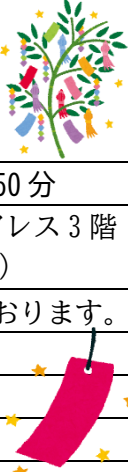
日時	7月6日(月) 午前10時～11時半
会場	宮坂区民センター3階 中会議室 世田谷区宮坂1-24-6 東急世田谷線宮坂駅前
対象	どなたでも。お友達もお連れ下さい。
参加費	100円 お茶とお菓子付き
持ち物	マイカップ ※コサージュ希望者は、ハサミ、縫い針・まち針(数本)、糸(少々)をお持ちください。
保育	なし。ご一緒にどうぞ。
申込	不要。直接会場へお越しください。

問合せ 03-5315-8080(世田谷センター)
※月～金 午前9時～午後4時

案内 第4地域委員会主催

サロン de ねりま～七夕を祝おう～

7月7日は「七夕（しちせき、たなばた）」の節句です。楽しくおしゃべりをしながら平和の願いを込めた「折り鶴」を折ったり、願い事を短冊にしたためませんか？



日時	7月7日(火) 午前10時～11時50分
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 第4地域委員会メンバーがおります。
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	100円（お茶やお菓子付き）
持ち物	なし
保育	なし お子様もご一緒にどうぞ。

お問い合わせ先：
TEL042-460-6861（小平センター）
※月～金 午前9時～午後4時

申込不要です。組合員活動の相談・交流もしています。お気軽にお立ち寄りください。

募集 第7地域委員会主催

インフォメーション・カフェ de 国領

今だからこそ平和への思いに寄り添う折り鶴を一緒につくりませんか。東都生協の気になるジュース Bar もあります。情報交換や仲間づくりの場としてお気軽にお立ち寄りください。



日時	7月9日(木) 午前10時～11時半
会場	調布市市民プラザあくろす 3階 研修室2（京王線国領駅徒歩1分）
講師	なし
対象	どなたでも（出入り自由）
参加費	100円
持ち物	マイカップ
保育	なし お子様もご一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S86430423/>
②042-480-7201（調布センター）
※月～金 午前9時～午後4時



締切：準備ため6月26日(金)午後4時までのお申し込みをもって当選、直接会場へお越しください。時間内出入り自由ですので、当日参加も歓迎いたします！

募集 ③ペパーミント 主催

♥ ペパーミントひろば ♥

どなたでも気軽に参加できるサロンです。東都生協のお茶とお菓子でおしゃべりしませんか♪ 午前10時半～12時半は藤井養蜂場の講師による「はちみつの上質な使い方」講習会を開催。当日直接の参加も大歓迎です。



日時	7月13日(月) 午前10時30分～午後2時
会場	板橋区消費者センター 勉強室（板橋区情報処理センター7階）板橋区板橋2-65-6 *都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口～徒歩3分 *東武東上線「大山」駅北口～徒歩7分
講師	株式会社 藤井養蜂場 小笠原茂樹さん
対象	組合員とその家族、お友だち
参加費	100円（中学生以下無料）、保育なし
持ち物	筆記用具

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S76933589/>
②電話 03-5845-2781（足立センター）
※月～金 午前9時～午後4時




締切：7月3日(金)※申し込みをもって参加とします。

募集

あなたの声で生協をよりよく！
～通常総代会に向けて～

「総代」ってなあに？



総代は「組合員の代表」です

生協は組合員みんなが出資して利用し、運営する組織です。しかし、組合員全員が集まるのは難しいので、代表＝「総代」が通常総代会で1年間の事業や活動などの重要な方針を決めます。



総代の任期は約1年 年5回会議があります

2026年度総代は今秋から

- ・10月頃 総代オリエンテーション
- ・11月、4月、6月 総代会議
- ・2027年6月 第53回通常総代会

※出席時の交通費は実費支給されます。動画「総代について」をご覧ください ⇒

組合員本人（今年7/20以前に加入）が立候補できます

お問い合わせは、総合企画室 総代会事務局まで
TEL:042-303-5007 月～金曜日午前9時～午後4時

