

◆◇地域版フォ おむすび◆◇

第6号 2026年6月22日発行

第1、2、3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 第6地域委員会主催

生産者に会いに行こう！ みんなで楽しむグリーンリーフ訪問

群馬県赤城山麓、標高 600m に位置するグリーンリーフ(株)は、漬物・有機蒟蒻・冷凍有機野菜・おかずキットを製造しています。蒟蒻・野菜加工工場を見学し、生産者の方々と交流しませんか？みんなで楽しく学びましょう！

日時	7月30日(木) 午前7時15分～午後4時30分
集合場所	新宿駅西口付近 午前7時15分集合(厳守) ※詳細は当選者にご案内します。
対象	組合員とその家族(お子さんは3歳以上)
参加費	無料(昼食/お弁当代1,200円) お子さん用の昼食はご持参ください。
定員	20名(スタッフを含めます)
持ち物	当選者にご連絡します。

申込先：二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S45995063/>
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：7月10日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、7月17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

Tohto Fan Meeting 母の思いが詰まった 「東都坂利さんの手延素麺」のおはなし

紙面でもおなじみの「東都坂利さんの手延素麺」。「子どもには、自信をもって食べさせられるものを」と願う創業者の思いが詰まった素麺のひみつ、ゆで方やおすすめの食べ方を直接教えていただきます。

日時	7月21日(火) 午前10時30分～午後1時
会場	ウェルファーム杉並3階学習室(杉並区天沼3-19-16 / JR中央線 荻窪駅下車 徒歩10分)
講師	(株)坂利製麺所 坂口利勝 様
対象	組合員とその家族(定員：30人)
参加費	200円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、布巾、筆記具
保育	あり(無料、1歳～未就学児、事前予約)



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S11952464/>
②電話 03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：7月3日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は第5地域総代優先で抽選し、7月10日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 第2地域委員会主催

ミルク味わい★牛さん観よう納涼わくわく会

八千代牛乳のこだわりと美味しさを飲み比べで体感し、オリジナルラッシーなどを一緒に作りましょう♪オンラインでいすみ高秀牧場見学&酪農家交流も行いますので自由研究にいかが？ミルク美味すぎて滅！

日時	7月23日(木) 午後2時～午後3時30分
会場	渋谷区立商工会館2階研修室 渋谷区渋谷1-12-5(渋谷駅より徒歩4分)
講師	千葉北部酪農農業協同組合 飯塚さん湯浅さん
対象	どなたでも、子ども同伴可 定員：20人
参加費	大人(中学生以上)100円 小学生以下無料
保育	あり(1歳から)定員3人、申込7/9(木)まで

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S1490895/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：7月13日(月)午後4時
※申込多数の場合は抽選し、結果は7月16日(木)までに全員にご連絡します



★企画終了後サロンを開催(約30分)ラッシー・珈琲水・軽食とともに講師と愉しく交流しましょう♪

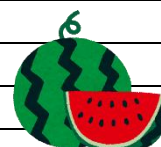
募集 第4地域委員会主催

元気が出るおいしい夏のジュースを作ろう！

夏バテ予防のおいしいジュースを作りませんか？東都生協の新鮮な果物や野菜を使って色々なジュース作りに挑戦しましょう。夏休みの自由研究にもなるかも？！ぜひ親子でご参加ください！



日時	7月28日(火) 午前10時～正午
会場	石神井公園区民交流センター ピアレス2階 料理実習室(練馬区石神井町2-14-1)
講師	皆さんで作ります。
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	おとな200円 子ども200円
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具
保育	あり(1歳以上の未就学児)



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S31701313/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：7月10日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、7月17日(金)までに全員に結果を連絡します

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第6号 2026年6月22日発行

第1、2、3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 第7、第8、第9地域委員会主催

多摩の「水」の安全をみんなで考えよう ～PFASから上下水道まで

私たちの暮らしに必要な“水”を巡る課題が各地で表面化しています。水ジャーナリストの橋本淳司さんを講師に、安全な水を未来につなぐために、PFAS汚染や上下水道の老朽化などみんなで考えてみませんか。

日時	8月2日(日) 午前10時半～午後0時半
参加方法	①オンライン：Zoom (50名) ②会場：調布市市民プラザあくろす 研修室3 (20名) ▶京王線国領駅北口より徒歩1分
講師	橋本 淳司氏 (オンライン参加)
対象	どなたでも
参加費	①オンライン：無料 (通信費は自己負担) ②会場：100円 (資料代・試食品代)

申込先：①オンライン：二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S8694604/>

②会場：6月29日(月)から電話で受付
042-580-1750(国立センター) ※月～金
午前9時～午後4時



締切：7月10日(金)午後4時まで

①オンライン：申込多数の場合は抽選し、
7月17日(金)までに全員にメールで連絡
②会場：定員になり次第締切 (キャンセル待ち可能)



募集 ① とーとバレエの会主催

とーとバレエの会 7月のフレンズサロン

東都人材バンクより講師を迎え、バレエの基礎、ストレッチ、バーレッスンを中心に練習します。本格的なバーレッスンと丁寧な説明で身体の動かし方を学べます。楽しくバレエしましょう！



日時	7月27日(月) 午前10時～午後0時30分 (準備・片付けを含みます)
会場	江戸川区船堀コミュニティ会館 集会室4 (都営新宿線「船堀駅」徒歩5分)
講師	東都人材バンク 谷 恵子さん
対象	定員：7人 どなたでも(子ども同伴もOK)
参加費	600円 (小学生以下無料)
持ち物	バレエシューズ (室内履き又は靴下等)、 動きやすい服、バスタオル(ヨガマット)
保育	なし

申込先：とーとバレエの会メールアドレス

totoballetnokai@gmail.com

締切：7月24日(金)午後5時まで

※結果はメールで7月25日までに全員に連絡します。

募集 第3地域委員会主催

みんな来てね！「仲間づくりサロン♪」

「お友達に東都生協を紹介したいけど商品を試してもらう機会がなくて…」そんな方はぜひお友達と一緒にこちらのサロンへおいで下さい！東都生協のこだわり商品を用意してお待ちしています。もっと商品について知りたい組合員の方お一人での参加も大歓迎です！

日時	7月24日(金) 午後1時半～4時
会場	としま区民センター5階キッチンルーム 〒170-0013 豊島区東池袋1-20-10 JR・私鉄各線池袋駅東口より徒歩7分 ご希望の方は拡大推進部職員が対応します。
対象	定員：20人 非組合員は無料。
参加費	組合員100円。お友達を同伴の方は無料。
その他	無理な勧誘はありません。お気軽にどうぞ。
保育	なし。お子様もお部屋にご一緒にどうぞ。

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S52133068/>

②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時

締切：7月10日(金)午後4時まで



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時半は姿勢と呼吸を整えるやさしい健康体操を行います。



運動が苦手な方も気軽にご参加ください。

日時	7月31日(金) 午前10時半～午後2時
会場	下板橋駅前集会所 2階和室(板橋区板橋2-3-1) 東武東上線「下板橋駅」より徒歩1分、JR「板橋駅」より徒歩8分、都営三田線「新板橋駅」より徒歩10分
講師	大和香要子さん (東都人材バンク登録講師)
対象	どなたでも (定員：20人くらい)
参加費	100円(中学生以下無料)、保育なし
持ち物	運動しやすい服装、長方形タオル、飲み物

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S23699621/>

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29日(水)※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 ⇒

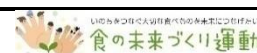
組合員本人(今年
7/20 以前に加入)
が立候補できます



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



学習



食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴(その2)

●腸炎ビブリオ菌

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

例) 刺身、寿司

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後4時間～96時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

●ノロウイルス

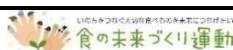
カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。



例) 十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ
熱に弱いので、85度以上で1分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や、吐いたものから感染することもあるので、触ったら石けんでよく手を洗います。食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状がでます。

出典：農林水産省Webサイト「子どもの食育」

学習



食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴(その3)

●腸管出血性大腸菌(0157、0111など)

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

例) 十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧き水

菌には、0157や0111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死ぬこともあります。



●カンピロバクター

十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。

例) 十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水や湧き水

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後2～7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

出典：農林水産省Webサイト「子どもの食育」

学習

環境

使って返そう リユースびん

ラベルにマーク
/びん本体に「R」
の刻印！



東都生協へ
返却して
下さい！

リユース 約20～30回繰り返し使え、溶かして加工するリサイクルよりCO₂削減。

経費削減 びんの回収率が上がると、東都生協が事業者責任として負担しなければならない「再商品化委託料」が軽減できます。

作業所応援 東都生協に返却されたびんは、『リサイクル洗びんセンター』で洗浄し、商品に。返却することで障害のある人々が自立を目指して働いている作業所を応援。

調味料やジュース、びん牛乳など 900ml、720ml、500ml、360ml

びんを傷つけないために、軽く洗うだけで、キャップやラベルははずさずにそのまま返却してください。キャップは「リサイクル洗びんセンター」で、びんを傷つけないようにはずしてリサイクルされます。

*Rマークがついていない牛乳瓶もリユース対象です