

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第6号 2026年6月22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 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7地域委員会主催

美味しいコーヒーの淹れ方教室

コーヒーを淹れる7つのポイントをご存じですか？この7つのポイントを一緒に学び普段おうちで飲んでいるコーヒーを格段に美味しくしましょう。アイスコーヒーのご用意もあります。



日時	7月22日(水) 午後1時半～3時半
会場	調布市文化会館たづくり10階 調理実習室 京王線調布駅中央口 5分
講師	小川珈琲株式会社 三輪さん
対象	組合員とその家族 18人 第7地域優先
参加費	200円
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、マスク、筆記用具
保育	あり 1歳以上の未就学児(要予約)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S73082675/>
②042-480-7201(調布センター)
※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15日(水)ごろに全員に結果をご連絡します。

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・珈琲氷・軽食とともに講師と愉しく交流しましょう♪

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第6号 2026年6月22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

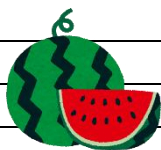
募集 第4地域委員会主催

元気にな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すか？
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

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(定員)	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 ⑥ひだまり主催

夏のキャンドルヨガとマッサージ

暑い夏を快適に過ごすためのデトックスになるキャンドルヨガの企画です。
寝苦しい夏、睡眠に特化したヨガやマッサージを講師に教えていただきます。



日時	7月25日(土) 午後5時45分～7時
会場	桜新町区民集会所1階大会議室 東京都世田谷区桜新町1丁目30番14号 田園都市線桜新町駅 徒歩5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	ヨガマットまたはバスタオル、飲料
保育	なし

申込先：URL, 二次元コードのみ
<https://ws.formzu.net/dist/S28301715/>
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
※申込多数の場合は初参加を優先として抽選し、
7月17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

夏がやってきました。元気にお過ごしですか？梅雨でへばった身体のリフレッシュタイムです。
今回は夏休み中のお子さんも一緒に元気に夏を楽しむような身体づくりをしたいと思います。

日時	7月27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3-35-1 小田急バス/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：①URL, 二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S23806829/>
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：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

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第6号 2026年6月22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 ④くらしと食とリンパの会

楽しい健康体操しよう！

日頃なかなか運動をする機会がない方も、
体を動かすのが好きな方も、
肩、腰、膝などの痛み予防や
姿勢改善などにも役立つ体操を
みんなで楽しく笑って行いましょう。



日時	7月31日(金) 午前9時30分～11時30分
会場	上石神井北地域集会所 和室 (練馬区上石神井2-36-18)
講師	猿渡大悟さん(西都保健生協)
対象	定員：20人 どなたでも
参加費	200円
持ち物	飲み物、タオル、筆記用具
保育	なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S69308751/>

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24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	8月6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/S36963337/>

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

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 ⇒

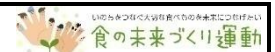
組合員本人(今年
7/20 以前に加入)
が立候補できます



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1)

●サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。

例) 生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6時間～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

●黄色ブドウ球菌

ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

例) おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン

この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後30分～6時間で、吐き気、腹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



食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴(その2)

●腸炎ビフリオ菌

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

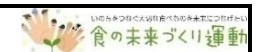
カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

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」

