

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 ⑨はなこカフェ主催

夏の果物食べ比べ

スイカ・メロン・モモ。夏の美味しい果物、あなたのお気に入りは何ですか。
 産直の夏の果物をみんなで食べ比べてみましょう。
 きっと新しい発見があります。

日時	7月17日(金) 午前10時～正午
会場	花小金井南公民館・学習室2 (小平市花小金井南町2-12-6) 西武新宿線花小金井駅南口徒歩5分
講師	なし
対象	組合員とその家族
定員	12名
参加費	400円
持ち物	お皿、フォーク、飲み物
保育	なし



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S13854960/>
 ②042-460-6861(小平センター)
 ※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・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

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 第9地域委員会主催

【夏休み親子企画】ふれあいほっとサロン
「アジアの子どもたちに絵本を贈ろう 2026」

今年もアジアの子どもたちに届ける絵本に、現地語の翻訳シールを貼る作業をします。(公益社団法人シャンティー国際ボランティア会のプログラムです。)いつものサロンで、わいわい楽しく作業をしながら、みんなで紛争や災害で学校へ通えない子どもたちのこと、平和のことを考えてみましょう。

日時	7月22日(水) 午前10時～正午
会場	Cocobunji プラザ WEST 5階セミナールーム JR中央線・西武線 国分寺駅北口直結
対象	定員：20人 どなたでも
参加費	100円(試食品あり)
持ち物	はさみ・筆記用具・水分補給用の飲料
保育	なし(お子さまとご一緒にどうぞ)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S19664091/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：7月3日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、7月10日(金)までに全員に結果を連絡します



募集 ⑨健康食研究会主催

防災用品学習会

災害対策として、どのような災害用品を用意しておくか、またその使い方についてエコワン株式会社に専門的な知識を学びます。備えてくらしに役立てましょう！



日時	7月13日(月) 午後2時～午後4時
会場	小平市小川西町地域センター 会議室 (小平市小川西町 5-4-17) 西武国分寺線小川駅徒歩10分
講師	エコワン株式会社 稲葉喜一様
対象	組合員とその家族 (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	なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S58886538>

②042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時

締切：7月3日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

7月7日(火)までに全員に結果を連絡します



募集 ⑨フラワー会主催

ブリザーブドフラワーアレンジメント体験

ステキなブリザーブドフラワーアレンジメントを作ってみませんか？初めてのカタでも大丈夫です！

日時	7月14日(火) 午前10時半～午後0時半
会場	多摩消費生活センター 実習室 立川市柴崎町 2-15-19 北多摩北部建設事務所 3階(JR立川駅から徒歩10分/多摩モノレール立川南駅から徒歩8分)
対象	どなたでも。お友達も一緒にどうぞ
定員	10人
参加費	材料費2,500円 試食品代200円 計2,700円
持ち物	タオル・飲み物・持ち帰り用バック
保育	なし



申込先：二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S78224291/>



締切：7月3日(金)午後4時まで※申込多数の場合は抽選し7月8日(水)迄にメールで結果を連絡します。

問合せ先：東都生活協同組合

第9地域委員会事務局 042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時

募集 第8地域委員会主催

夏に負けない身体づくり

身体の巡りスイッチ ON!椅子に座って簡単にできる健康法で、リンパの流れを良くして身体の内側から元気になりましょう！動きやすい服装でお越しください。冷たい試食品をご用意してお待ちしています。

日時	7月21日(火) 午前10時～11時45分
会場	アートフォーラムあざみ野セミナールーム 1 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3(田園都市線/横浜市営地下鉄あざみ野駅から徒歩5分)
講師	松谷 佳子さん(東都人材バンク)
対象	組合員とその家族(小学生以上) 定員：20人
参加費	200円(試食品あり)
持ち物	飲料・五本指靴下(お持ちの方)
保育	なし



申込先：①二次元コードまたは URL

<https://ws.formzu.net/dist/S54161822/>

②042-580-1750(国立センター)

※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8地域委員会主催

みんなのカフェ@まちの駅八王子ちとせや

“まちの駅八王子 CHITOSEYA”は、八王子のまちづくりの拠点として、地元の野菜や特産品等を扱うマルシェ、喫茶スペースがある、木の温もりを感じられる施設です。簡単な紙細工で「ぼち袋」や折り紙で「平和の鶴」を作ります。大人の塗り絵もご用意しています。お茶と試食でお話も楽しみましょう！

日時	7月15日(水) 午後2時～4時
会場	まちの駅八王子 CHITOSEYA(ちとせや) 八王子市八日町 3-15(夢美術館向い) ▶JR・京王八王子駅より徒歩15分
対象	どなたでも
参加費	100円(試食品あり)
持ち物	マイカップ・はさみ・色鉛筆(お持ちの方)
保育	なし(お子さんと一緒にどうぞ)



申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S42963391/>

②042-580-1750(国立センター)

※月～金 午前9時～午後4時

申込と同時に参加決定。事前申込を推奨していますが、当日飛び入り参加も歓迎、時間内入退室自由です



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也大歓迎です！

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

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