

◆◆地域版フォ join us◆◆

第8号 2026年7月27日発行

第7、8、9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5地域委員会主催

みんなでワイワイ♪アイスパフェ作り

夏休みスペシャル企画！東都生協の果物やいろいろな材料をつかって、世界に一つだけのオリジナルアイスパフェ作りを楽しみませんか♪親子での参加やお友達同士での参加も大歓迎！どなたでもご参加をお待ちしています。



日時	8月24日(月) 午前10時～11時半
会場	高井戸地域区民センター3階料理室(杉並区高井戸東3-7-5/京王井の頭線高井戸駅下車)
対象	組合員とその家族、お友達も(定員：30人)
参加費	100円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、
保育	あり(1歳～未就学児、事前予約)

申込先：①二次元コード・下記URLより
<https://ws.formzu.net/dist/S90151639/>



締切：8月7日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
8月14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

安全でおいしい中華商品学習会

東都生協で人気の美勢商事(株)の餃子、焼売、中華まんじゅうは自社栽培の野菜や地場の信州野菜を使用し、添加物不使用の安全な商品です。美勢商事(株)の講師の方をお招きし、飲茶点心の知識や製品へのこだわり、上手な餃子の焼き方などを学習します。

日時	8月25日(火) 午前11時半～午後1時半
会場	小平市中央公民館 実習室 (小平市小川町2-1325) 西武多摩湖線・青梅街道駅下車・徒歩10分
講師	美勢商事株式会社 赤澤裕子様 
対象	組合員とその家族 定員：20人 
参加費	100円(保育なし)
持ち物	エプロン・三角巾・マスク・筆記用具 

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S4605307/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月7日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
8月14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

人気企画！山形南陽のんのん倶楽部試食交流会

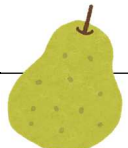
産地直結！山形南陽のんのん倶楽部の鈴木さんをお招きして東都生協との取り組みや生産現場での現状をお話し頂きます。旬の果物を試食しながら直接交流しませんか。果物を食べて夏を元気に乗りこえましょう！

日時	8月25日(火) 午前10時30分～正午
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	山形南陽のんのん倶楽部 鈴木秀男さん 
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歳以上、定員3人、申込8/7(金)まで

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S51883587/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月7日(金)午後4時
※申込多数の場合は抽選し、
8月14日(金)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)果物とお飲み物を準備しています。生産者の方と交流しましょう♪

募集 第8地域委員会主催

おいしさはトマトへのこだわりから

こだわりの露地栽培の「愛果(まなか)」、

希少な国内産の加工用トマトを次世代に!!

トマトの歴史、栄養、おいしさ、生産者、メーカー、東都生協の取り組みを学びます。トマトジュースを使う調理・試食もお楽しみに。



日時	9月2日(水) 午前10時半～午後0時半
会場	生涯学習センター(クリエイトホール) 9階 料理講習室 八王子市東町5-6 JR八王子駅北口、京王八王子駅 徒歩4分
講師	株式会社ナガノトマト 塚田様
対象	組合員とその家族・お友達 定員：18人
参加費	200円(プチランチ付き)
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ふきん、筆記具
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S23710381/>
②042-580-1750(国立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月21日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
8月26日(水)までに全員に結果を連絡します。

募集 ⑧こだまちゃんの手ごねパン主催

小川珈琲のことをもっと知ろう！

「珈琲って何だろう？」という素朴な質問から小川珈琲の商品作りのこだわりやお家で簡単にできる美味しい珈琲の抽出方法など、小川珈琲の講師の方をお招きして、珈琲について色々とお教えいただきます。

日時	9月4日(金) 午前10時～12時
会場	東都生協町田センター2階集会室（町田市大蔵町339-1）小田急線「鶴川駅」よりバス5番乗り場 野津田車庫行、多摩センター行、聖蹟桜ヶ丘行、町田バスセンター行「下大蔵」下車、徒歩2分
講師	小川珈琲（株）講師
対象	組合員とその家族 定員：20人
参加費	200円（試食品あり）
保育	なし



申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S30333454/>

②042-580-1750(国立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月14日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

8月21日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑦オーロラ主催

フンドーキン醤油商品の魅力を知ろう

フンドーキン醤油の商品や製造のこだわりを分かりやすくご案内します。いろいろな料理に使用できる人気の調味料について試食学習してみませんか。



日時	9月9日(水) 午前11時～午後0時半
会場	三鷹市新川中原コミュニティセンター 仙川駅/三鷹駅/吉祥寺駅より小田急バス「コミュニティセンター入口」下車
講師	フンドーキン醤油株式会社
対象	組合員とその家族 定員：15人
参加費	300円/人
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、筆記用具
保育	なし（ご一緒にどうぞ）

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S84963253/>

②042-480-7201(調布センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月21日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し8月25日(火)頃に全員に結果を連絡します。

募集 第4地域委員会主催 *平和募金企画

戦争・平和を東友会の方と話そう

核兵器廃絶に向けて勇気をもって証言を続けてくださっている東友会の方からお話を伺い、みんなで作ったパフェを食べながら平和について話しましょう。

*当日の募金受付はありません



日時	8月29日(土) 午前10時～正午
会場	石神井公園区民交流センター2階料理実習室（練馬区石神井町2-14-1）
講師	被爆者団体「東友会」の方
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	おとな300円・子ども300円（パフェ材料費）
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具
保育	あり（1歳以上未就学児を預かります）



申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S76857692/>

②042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月14日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

8月21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

夏休みもそろそろ終わり、夏バテもピーク。身体の調子を整え自分を取り戻しましょう。



日時	8月24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/東急バス 砧南中前下車3分
講師	東都人材バンク 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：二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S60356056/>

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：8月14日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

8月19日(水)までに全員に結果を連絡します。

募集 ③ とーと本郷 主催

リンパマッサージ&簡単健康エクササイズ



東都人材バンク松谷佳子先生による人気のリンパマッサージ体操講座です！暑さに負けず楽しく身体を動かし、夏を元気に過ごしましょう！お子さんも保護者の方と一緒にどうぞ！

日時 8月29日(土) 午前10時～正午

会場 向丘地域活動センター
(文京区向丘1-20-8)
地下鉄南北線「東大前」駅から徒歩0分

講師 東都人材バンク 松谷佳子さん

対象 どなたでも、保育なし、定員：20人

参加費 100円

持ち物 タオル、飲み物、5本指靴下

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S62226774/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月14日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、8月20日(木)までに全員に結果を連絡します

募集 第9地域委員会主催

ふれあいほっとサロン～残暑お疲れ様編

選べるアイスとおしゃべりで楽しいひと時を過ごしませんか？暑い毎日ですが、東都生協の活動や商品の情報交換に嬉しい「出会い」があるかも！ご用意している大人の塗り絵や折り紙で、自分だけの小さな作品作りも楽しめます！お一人で、お子様やお友達と一緒に、どうぞお気軽にご参加ください。

日時 8月19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(小学生以上) 試食品あり

持ち物 筆記用具・水分補給用の飲料

保育 なし(お子さまと一緒にどうぞ)

申込先：事前申込不要です。
直接会場においでください。
時間内出入自由です。



問い合わせ先：

042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



募集 商品委員会主催

「食品表示の基礎を学ぶ」オンライン学習会

食品表示の「役割」「基本ルール」「最近の話題」「東都生協の商品案内にある表示」の4つの視点から学びます。日々の食卓、食の安全・安心に関心のある方、ぜひご参加ください。



【組合員活動情報紙フォ441号でも案内】

日時 8月28日(金) 10時～正午

会場 オンライン Zoom ※設定をご確認ください。

講師 商品本部 商品管理部 安全・品質管理グループ
大平洋介マネージャー

対象 組合員および同一世帯の家族 定員：50人

参加費 無料

申込：下記 URL または二次元コード→
<https://forms.gle/ljvC2Y8oTQgrTaYU6>

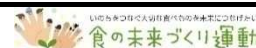
問い合わせ：商品委員会事務局
shohin@tohto.coop



締切：8月9日(日)まで

結果連絡：申込多数の場合には抽選し、8月13日(木)までに当選した方へメールにて結果を連絡します。

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」