

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 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！

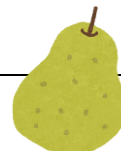
日時	8月25日(火) 午前10時30分～正午
会場	渋谷区立商工会館2階研修室 渋谷区渋谷1-12-5(渋谷駅より徒歩4分)
講師	山形南陽のんのん倶楽部 鈴木秀男さん
対象	どなたでも、子ども同伴可 定員:20人
参加費	大人(中学生以上)100円 小学生以下無料
保育	あり1歳以上、定員3人、申込8/7(金)まで

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 ⑥桜丘フレンズ主催

山形南陽のんのん倶楽部学習交流会

のんのん倶楽部の鈴木さんをお迎えして、産地のご苦労やおいしい果物ができるまでのお話を一緒に聞きませんか♪



日時	8月28日(金) 午前10時～12時
会場	桜丘第5集会所 世田谷区桜丘2-7-24 (都営住宅桜丘二丁目第5アパート敷地内) 小田急線千歳船橋駅 徒歩8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 募集10名
参加費	200円
持ち物	マイカップ
保育	なし

申込先：二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S44653022/>
 問合：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21日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 第6地域委員会主催

オンライン企画をスクリーンで一緒にみよう
「食品表示の基礎を学ぶ」

商品委員会主催のオンライン企画をスクリーンで一緒に視聴し、食品表示について学びましょう。日々の食卓、食の安全・安心について考え、ミニランチを一緒にしながらお話ししませんか。※当日、質疑はできませんので、ご了承ください。



日時	8月28日(金) 午前9時50分～午後1時
会場	代田区民センター3階 第1会議室 京王井の頭線 新代田駅 下車徒歩1分
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	組合員とその家族、お友達もどうぞ！(15人)
参加費	参加費300円(ミニランチあり)
保育	あり※保育の申込締切り8月5日(水)

申込先：①URL,二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S47972423/>
 ②03-5315-8080(世田谷センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月17日(月)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、8月21日(金)までに結果を連絡

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第8号 2026年7月27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教えていただきます。

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(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

案内 ③WakuWaku サロン参加

へびこうまつり！夏はすねフェスタ

第8回へびこうまつり・夏はすねフェスタを開催します！水あそびにスイカ割り、宝ものすくいも！！飲食ブースも楽しめるお祭りです。子どももおとなも大歓迎！地域でつながる笑顔いっぱい夏の祭りへ、ぜひ遊びに来てくださいね！！



★日時：8月23日(日) 午前9時～午後1時

★会場：へび公園、ほね公園

東京都板橋区蓮根3丁目12-9

都営三田線蓮根駅または西台駅より徒歩3分

★対象：どなたでも。

★その他：参加費無料、申し込み不要。

★問い合わせ先：

足立センター03-5845-2781

月～金、午前9時から午後4時まで。



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 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 9月10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/S63486709/>

②042-460-6861(小平センター)

※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28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8号 2026年7月27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

サロン de ねりま「スクラッチアート」をしよう！

下絵の線を削ると、カラフルな色があられます。
お好みの絵を選び作成しましょう。
定番の水引細工やるんるんズ帽子も作れます。
お茶菓子を食べ、おしゃべりをしながら楽しいひと時をすごしませんか？材料調達のため要申込です。

日時 8月24日(月) 午後1時半～午後3時半

会場 石神井公園区民交流センター
ピアレス3階 研修室

講師 なし

対象 どなたでも 定員：15人

参加費 100円

持ち物 飲み物

保育 あり。小学生以上は一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S83379669/>

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 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♪
クラフトバンドで花結び編みに挑戦！
花結びボタンでアームバンドやチャームを
作ります。手芸初心者でも作れますので
安心してご参加ください



日時 9月7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

対象 どなたでも、お友だちやお子さんと一緒に

参加費 100円(クラフト材料費は別途100円)

持ち物 クラフトバンドをする方はハサミ・木工用ボンド

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S70742205/>

②電話 03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月4日(金)※当日直接参加も歓迎です！

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

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