

◆◇地域版フォ おむすび◆◇

第8号 2026年7月27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！

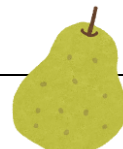
日時	8月25日(火) 午前10時30分～正午
会場	渋谷区立商工会館2階研修室 渋谷区渋谷1-12-5(渋谷駅より徒歩4分)
講師	山形南陽のんのん倶楽部 鈴木秀男さん
対象	どなたでも、子ども同伴可 定員：20人
参加費	大人(中学生以上)100円 小学生以下無料
保育	あり1歳以上、定員3人、申込8/7(金)まで

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 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 ① かなまちとーとフレンズ 主催

アジアの子どもたちに絵本を贈ろう

既存の絵本に翻訳されたことばのシールを貼って絵本を作ります。出来上がった絵本はシャンティ国際ボランティア会を通して困難な暮らしをしている子どもたちのもとへ送られます。絵本づくりのあとは東都生協の商品を試食しながら交流しましょう。

日時	8月26日(水) 午後2時～3時半
会場	カナマチぷらっと 調理室 JR・京成 金町駅から徒歩2分
対象	どなたでも 定員：16人 子ども同伴可(絵本づくりに参加できる方)
参加費	おとな：200円 子ども：無料
持ち物	筆記用具 はさみ 飲み物
保育	なし(幼児についてはご相談ください)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S8910973/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月10日(月)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。

◆◇地域版フォ おむすび◆◇

第 8 号 2026 年 7 月 27 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 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 ① とーとバレエの会 主催

とーとバレエの会 8 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	8 月 24 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：8 月 21 日(金)午後 5 時まで ※結果はメールで 8 月 22 日までに全員に連絡します。	

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 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。



【組合員活動情報紙ワオ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。	

