

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第9号 2026年8月10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5地域委員会 主催

行って、交流しよう！（農）房総食料センター

にんじん・ごぼう・里芋・落花生でおなじみの千葉県にある房総食料センターに訪問し、生産者の皆さんと交流しながら産地の現状を学び、収穫体験もしましょう。



日時	9月26日(土) 午前8時30分出発(時間厳守)
集合場所	午前8時15分 JR中野駅 北口改札前 (JR中央線・総武線、東京メトロ東西線)
訪問先	(農)房総食料センター(千葉県香取市)
対象	組合員と同居家族 ※4歳以上(定員:12人)
昼食代	1,000円 ※当日現金で支払い
持ち物	汚れても良い服装・靴、タオル、筆記具 他 ※当選者へ詳細を連絡します ※収穫物の代金は各自現金で支払い

申込先: ①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S31828919/>

②03-5384-7501(杉並センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切: 8月24日(月)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、メールまたは電話にて8月28日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ④にんじん畑主催

フンドーキン醤油の学習会

「醤油、味噌 本物の味ひとすじ」
フンドーキン醤油の商品の魅力を知ろう！
創業から165年、東都果汁たっぷり味付けぽん酢・東都特選丸大豆生しょうゆなどの調味料が選ばれ続ける理由を学びましょう。



日時	9月14日(月) 午前10時～正午
会場	春日町青少年館 料理室 (練馬区春日町4-16-9)
講師	フンドーキン醤油株式会社 田中佑磨さん
対象	定員:12人 どなたでも
参加費	300円
持ち物	筆記用具・飲み物
保育	なし

申込先: ①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S86505036/>

②042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切: 8月28日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、9月4日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 ⑧こだわりの会主催

命に関わる「水の問題」3作品の同時上映会

「どうする日本の水道」自治、人権、公共財としての水、人口減などによる様々な課題をかかえる日本の水道。“民間からの投資”は本当に万能なのか？

「ペットボトルの水」売れる理由、安全性、高値のからくり、容器の処理問題など。

「水は誰のものか」すべての人が生きていくための権利としての水を考える。3作品を休憩も挟み同時上映します。(3作品上映時間 計100分)

日時	9月19日(土) 午後2時～4時
会場	ベルブ永山 3F 講座室(多摩市永山1-5) 京王・小田急線「永山駅」改札出て左 3分
対象	東都生協組合員限定
定員	41人(保育なし)
参加費	100円

【申込先】国立センター

電話 042-580-1750

※月～金 午前9時～午後4時

8月24日から受付開始！

締切: 定員になり次第締め切り



募集 ⑥経堂フレンズ主催

夜ヨガ

経堂名物夜ヨガです。評判の良い若いヨガインストラクターからヨガの手ほどきを受けましょう。ヨガの集中力が途切れるので5分前までには受付を済ませてお待ちください。



日時	9月6日(日) 午後6時～7時30分
会場	経堂南地区会館 大広間 世田谷区経堂5-21-6 小田急線 千歳船橋駅 徒歩10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	ヨガマットかバスタオル、飲料、タオル
保育	なし

申込先: ①二次元コード: URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S73609765/>

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: 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9号 2026年8月10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 ⑤若返りを楽しむ会主催

熊送り（イヨマンテ）の歌を聴き、カラオケも！

有名なアイヌの熊送りの歌。この歌手の孫の歌に聴き惚れてください。ビルも揺れる程の音量は迫力満点！一緒に唄って高音や音量の出し方のコツも体験してみましょう！
前回好評企画につき、お申込はお早めに。



日時	9月7日(月) 午後1時～2時30分
会場	カラオケオリーブ 阿佐ヶ谷店 (杉並区阿佐谷北 2-13-21-2 階) JR中央線・総武線 阿佐ヶ谷駅北口ロータリーを直進 徒歩約1分左側 *03-5373-1653
対象	組合員とその家族、お友達も
定員	10人(先着順) 試供品付き
参加費	1200円(シニア割カラオケ代・飲み放題含む) *ドリンク20種あり ※65歳未満は、+300円 となります

申込期間：8月17日(月)～8月28日(金)
申込先：03-5384-7501(杉並センター)
※月～金 午前9時～午後4時

※申込みをもって当選となります。当日お越し下さい。

募集 ⑥船橋東主催

防災用品学習会

いつ起こるかわからない災害に備えてどんな防災用品が必要なのか学習しましょう。防災食の試食や防災用品の紹介もあります。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時	9月8日(火) 午前10時30分～正午
会場	移動サポート八幡山 世田谷区八幡山 1-7-6 京王線八幡山駅より徒歩15分
講師	エコワン株式会社 稲葉喜一さん
対象	組合員とその家族 定員：15人
参加費	200円
持ち物	筆記用具
保育	なし



申込先：①URL、二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S50835597/>
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：8月21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、8月28日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ⑥ひだまり主催

ひだまりキャンドルヨガとマッサージ

リラックスできるヨガとマッサージのクラスに参加しませんか？今回は睡眠に特化したゆとりとリラックスキャンドルヨガの開催です。初心者にも経験者にもとても丁寧な指導のゆり先生のクラスです。

日時	9月12日(土) 午後5時45分～7時
会場	玉川台区民センター 第1、第2会議室 東京都世田谷区玉川台1丁目6番15号 田園都市線 用賀駅 徒歩8分
講師	弦間友梨さん
対象	組合員とその家族 定員：14人
参加費	200円
持ち物	ヨガマットかバスタオル、飲料、タオル
保育	なし

申込先：URL、二次元コードのみ
<https://ws.formzu.net/dist/S27328920/>
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28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、9月4日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ②食とくらしの学習会 主催

ちょこっと HARAJUKU (千駄ヶ谷社教館開催)

日本の伝統文化「飾り結び」を体験してみませんか？神社へのお守り奉納にも携わる飾り結び・手工芸講師と一緒に、オリジナルストラップとブローチをつくります♪結び方を学びながら、日本の伝統文化に触れる約2時間のワークショップです。

日時	9月16日(水) 午後1時30分～3時30分
会場	千駄ヶ谷社会教育館(JR 千駄ヶ谷駅より徒歩5分、副都心線北参道駅より徒歩8分)
講師	千永(せんな)さん
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	組合員：無料 ゲスト：100円 材料費(1人)1,000円
保育	あり(1歳以上のお子さん)



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S752917/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月31日(月)午後4時まで
※申込多数の場合は渋谷区の方を優先に抽選し、9月7日(月)までに全員に結果を連絡します

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第9号 2026年8月10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 ②ばなな・くらぶ & 第2地域委員会 共催

東都生協の農業政策とバナナのはなし

東都生協自慢の農産商品。講師は風間理事長をお招きし、そのこだわりの「農業政策」に迫ります。後半は国際産地直結で人気の「ホームトンバナナ」とオーガニックバナナ「サンタマルタ」にスポットを当て、バナナの食べ比べで美味しさを実感しましょう★みなさま奮ってご参加を！



日時	9月18日(金) 午前10時30分～正午
会場	渋谷区立商工会館5階第1会議室 渋谷区渋谷1-12-5 (渋谷駅より徒歩4分)
対象	どなたでも、子ども同伴可 定員：30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歳以上のお子さん)

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S86963022/>

②03-5755-9321(品川センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月4日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、9月10日(木)までに全員に結果を連絡します



案内 第5地域委員会主催

すぎ*なかサロン 9月

9月のすぎ*なかサロンは、引き続き東友会(東京都原爆被爆者協議会)の皆さんへ贈るひざ掛けを編みます。編み物は丁寧にお教えしますので初心者も安心！特に編んだモチーフをつなげてくれる方、大募集！

お子さんとお散歩がてらの参加も大歓迎。コーヒーや紅茶、お菓子を楽しみながら、おしゃべりだけの参加もお気軽にどうぞ！

日時	9月7日(月) 午前10時～11時30分
会場	阿佐谷地域区民センター 第1集会室 (杉並区阿佐谷北1丁目1番1号)
対象	どなたでも (定員：20人くらい)
参加費	100円 (お茶とお菓子付き)
持ち物	マイカップ
保育	なし (お子さんも一緒に)
申込み	事前申込不要。時間内出入り自由
問い合わせ先	03-5384-7501(杉並センター) ※月～金 午前9時～午後4時

【会場へのアクセス】

JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口徒歩5分

東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩12分

募集 第3地域委員会主催

みんな集合！活動交流会！！

地域委員会やとーとフレンズってどんなことをやっているの？興味のある方はぜひ遊びに来てください！地域の仲間の活動報告を中心に、お茶やお菓子を食べながらみんなで和気あいあいと楽しく交流します。試食もあります。お楽しみに！



日時	9月16日(水) 午前10時～正午
会場	としま区民センター404会議室 〒170-0013 豊島区東池袋1-20-10 JR・他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分
対象	定員：40人、組合員とその家族
参加費	100円
試食	東都生協のヨーグルトの食べ比べ (予定)
保育	なし、お子さんもお一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S31667151/>

②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月5日(土)午後4時まで

※抽選はありません。当日お越しください。



募集 第4地域委員会主催

活動交流会「おすすめ商品」を試食しよう

とーとフレンズや地域委員会の活動報告を聞き合い、活動のヒントにしましょう。

Yui7月号の「イチ推し！

新商品」を試食しながら

楽しく交流しませんか？



日時	9月17日(木) 午後1時半～3時半
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
対象	組合員 定員：20人
参加費	100円
持ち物	飲み物、筆記用具
保育	あり (1歳以上の未就学児) 申込時に要連絡

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S76224066/>

②042-460-6861(小平センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月4日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、9月11日(金)までに全員に結果を連絡します