

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第 12 号 2026 年 9 月 28 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

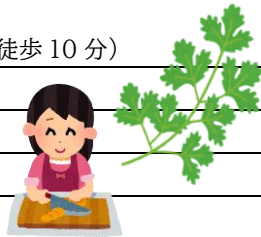
発行：組合員活動推進グループ

募集 ②ぱくちーくらぶ 主催

パクチー好き集まれ！美味しいパクチー教室

栄養価の高いパクチーの葉から根っこまで美味しく食べられる料理を教えます♪
講師に鮫島ふみさんをお迎えしてパクチーチヂミ、スープなどを調理します。お気軽にお越しください☆

日時	10 月 18 日(日) 午前 11 時半～午後 2 時
会場	青山いきいきプラザ 講習室 C 港区南青山 2-16-5 (銀座線外苑前4番出口より徒歩 10 分)
対象	組合員とその家族
定員	定員 10 名
参加費	500 円(中学生以上)
保育	なし



申込先:①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S18637968/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 9 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は初参加の方を優先に抽選し、結果は 10 月 15 日(木)までに全員にご連絡します

募集 ⑥ヨッキーの会主催

いなば食品(株) ツナの勉強会

いなば食品のわたしのこだわり商品であるツナの勉強会です。いなば食品ならではのこだわりやレシピを紹介していただきます。



日時	10 月 20 日(火) 午前 10 時半～11 時半
会場	用賀区民集会所 会議室 世田谷区用賀 4-10-6 田園都市線用賀駅 徒歩 5 分
講師	いなば食品(株) 野村さん・石野さん
対象	組合員とその家族 定員:12 人
参加費	200 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:URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S83179137/>
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:10 月 9 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、10 月 14 日(水)までに全員に結果を連絡します

募集 第 3 地域委員会 主催

3Sun☼カフェ

「東都しょうゆ&東都つゆ」新・旧味くらべ

わたしのこだわり「東都国産丸大豆しょうゆ」と「東都つゆ」はこのたび製造元が変わりました。製造元が変わったら味も変わる?変わらない??組合員に愛された味のこれまでとこれからを、あなたの舌で確かめてみませんか?

日時	10 月 22 日(木) 午後 1 時半～3 時
会場	としま区民センター4 階和室 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:25 人 組合員またはその家族
参加費	100 円
試食	お茶菓子あり。参加者で交流しましょう!
その他	会場で試食アンケートにご協力ください。



申込先:①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S85658336/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 11 日(日)午後 5 時まで
※申込多数の場合は抽選し、落選者は 10 月 15 日(木)までにメールで結果を連絡します。



募集 ③東都田端三人組 主催

「ニチレイフーズ」に聞く!

～楽しみながら学ぶ! 冷凍食品学習会～

「直火炒めチャーハン」などでお馴染みの「ニチレイフーズ」から講師をお招きし、楽しみながら冷凍食品の魅力を学びます!



日時	10 月 29 日(木) 午前 10 時～12 時
会場	滝野川文化センター料理室(滝野川会館内) (北区西ヶ原 1-23-3) JR 京浜東北線上中里駅～徒歩 7 分 地下鉄南北線西ヶ原駅～徒歩 7 分
講師	(株)ニチレイフーズ
対象	どなたでも(保育なし)、定員 20 人
参加費	組合員 200 円、ゲスト 300 円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、マスク



申込先:①二次元コード、又は下記 URL
<https://ws.formzu.net/dist/S22133814/>
又は②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 16 日(金)午後 4 時まで
※申込多数の場合は抽選し、10 月 21 日(水)までに全員に結果を連絡します

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第 12 号 2026 年 9 月 28 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 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

気持ちの良い季節となりました。
毎日の疲れを取り、良い睡眠、
良い目覚めのために身体を動か
しませんか？！



日時	10月26日(月) 午前9時半～11時半
会場	鎌田区民センター 会議室 世田谷区鎌田3-35-1 成城学園前または 二子玉川駅よりバス「砧南中前」下車3分
講師	松谷 佳子さん(東都人材バンク)
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

①申込先：二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S2967318/>
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：10月9日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
10月16日(金)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	11月12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 募集：15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/S95125433/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月16日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
10月23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♪
10時半～12時半は、ペーパークイリング
の講師をお呼びして、素敵な作品を
作ります。プレゼントにも最適です



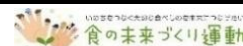
日時	10月23日(金) 午前10時30分～午後2時
会場	南常盤台一丁目集会所 1階洋室 (板橋区南常盤台1-16-8) *東武東上線「ときわ台駅」南口～徒歩5分 *バス停「ときわ台駅入口」徒歩1分、 「南常盤台」徒歩3分、「東山町」徒歩5分
対象	どなたでも、お友だちやお子さんと一緒に
参加費	100円(クイリング材料費は別途600円)
持ち物	クイリングをする方は筆記用具・ハサミ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S21448967/>
②電話 03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月12日(月)※クイリングをする方は要申込！

学習



八千代牛乳を飲もう

1967年、消費者を取り巻く食とくらしの環境が厳しい中、母親たちと八千代牛乳が出会い東都生協の前身「天然牛乳を安く飲む会」が生まれました。
東都生協とつながりの深い八千代牛乳をたくさん飲んで産地を応援しましょう！



《八千代牛乳のこだわり》

☆安心・安全の飼料！
遺伝子組換えが混入しないよう分別流通管理されたトウモロコシ(収穫後に殺虫剤や防カビ剤等の無散布)や大豆粕を配合した千葉北部酪農農業協同組合指定配合飼料を与えています。

☆放射能検査
牛乳は、残留放射能検査を実施しています。
☆高温短時間殺菌(HTST 殺菌)！
生乳の風味を損なわない殺菌方法である高温短時間(75度15秒)殺菌法を採用。

☆もーもータオル
品質の高い牛乳の生産には生乳の菌数を抑えることが重要です。組合員から贈られた「もーもータオル(白いタオル)」などで搾乳前後に牛の乳房を拭いて清潔に保ちます。タオルは肥育農家にも寄付されています。