

募集 第6地域委員会主催

Tohto Fan Meeting♪埼玉産直センター収穫祭

第6地域の総代優先企画！

埼玉産直センターの「収穫祭」にご一緒しませんか？野菜の収穫体験・模擬店で食べて・即売会で購入と盛りだくさん！他生協からの参加者や地元の人達で大にぎわいのお祭りです。



日時	11月14日(土) 午前7時15分～午後4時半
集合	新宿駅西口付近 午前7時15分集合(厳守) (詳細は当選者の方にご連絡)
定員	20人(スタッフを含む)
対象	組合員・同居家族(お子さんは3歳以上)
参加費	無料(収穫体験は有料・昼食は模擬店で購入各自負担)
持ち物	当選者にご連絡します。

申込先：①二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S65423827/>
 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23日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は第6地域総代を優先で抽選し、
 10月30日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 第8地域委員会主催

みんなのカフェ@パルテノン多摩

東都生協のPB商品「わたしのこだわり」試食会を開催します。レンジで簡単に用意できるものを使い、ワンプレートランチを作って、みんなで試食しましょう！ご飯のお供を色々ご用意してお待ちしています。

わたしのこだわり

日時	11月6日(金) 10時～11時45分
会場	パルテノン多摩 4階 キッチンラボ 京王・小田急線 多摩センター駅徒歩5分 多摩市落合2-35
対象	定員：12人 どなたでも
参加費	200円(軽食付き)
持ち物	飲料・エプロン・三角巾・ふきん
保育	なし



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S6323168/>
 ②042-580-1750(国立センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月23日(金)午後4時まで。申込多数の場合は抽選の上、10月30日(金)頃にご連絡いたします。

募集 第4地域委員会主催

鈴廣かまぼこ学習会

小田原かまぼこの特徴について学習をします。また新年を迎えるにあたり、縁起物のかまぼこの飾り切りを教えていただき、簡単な調理も行います。皆さんの食卓に福を呼び込みませんか？



日時	11月17日(火) 午前10時～正午
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)
講師	鈴廣かまぼこ株式会社 宮下愛実さん
対象	定員：20人 どなたでも
参加費	300円
持ち物	エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
保育	あり(1歳以上の未就学児)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S97669453/>
 ②042-460-6861(小平センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



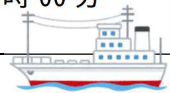
締切：10月30日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、
 11月6日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第2地域委員会主催

木造マグロ漁船 第五福竜丸 展示館に行こう！

昭和29年アメリカの原子爆弾実験による被害を受けた船をご存じですか？ガイド解説とともに、実物の漁船や関係資料をリアルに見学できる展示館があります。巨大な船体を間近で見れ、核と平和について考える貴重な機会をぜひ一緒に体感しませんか。

日時	11月3日(火・祝) 集合時間：午前10時15分 展示解説：午前10時30分～11時00分 その後自由見学、自由解散
会場	東京都立第五福竜丸展示館 東京都江東区夢の島2-1-1【夢の島公園内】 (JR京葉線・東京メトロ有楽町線・りんかい 新木場駅より徒歩10分)
対象	どなたでも、お子さんと一緒に 定員：20人
参加費	無料 (往復交通費は自己負担)



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S55521786/>
 ②03-5755-9321(品川センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月23日(金)午後4時まで※申込多数の場合は抽選し、10月29日(木)までに全員に結果を連絡

募集 第7地域委員会主催 【平和募金企画】

平和を考える“浅川地下壕”見学会

未整備なまま八王子に眠る戦跡“浅川地下壕”を見学しながら、今の平和について考えてみませんか。（壕内は真っ暗で足元は未舗装です。雨天実施。）



日時	11月28日(土) 午後0時45分～4時
集合	高尾駅(JR中央線、京王高尾線)南口改札口
講師	浅川地下壕の保存をすすめる会 中田 均さん
対象	小学校高学年以上～75歳までの組合員と家族 30人(健脚で暗所や閉所に不安のない方)
参加費	一人100円
持ち物	LEDライト、軍手(汚れてもよい服装・長靴)
保育	なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S90952851/>

②042-480-7201(調布センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：11月6日(金)午後4時まで※申込多数の場合は抽選し、11月9日(月)ごろに結果を全員に連絡。
当選者には詳しい案内と免責同意書を送付します。

案内 第8地域委員会 参加

稲城くらしフェスタ 2026

「生活不安を乗り越えるために“今”私たちにできること」をテーマに、稲城市の活動団体による展示や啓発を通じて、くらしに役立つ情報発信します。
東都生協ブースではフードドライブの取り組みや配送時の“見守り活動”とあわせて東都生協のご案内(未加入の方にはプリンの試食)を予定しています。ぜひ、ご家族やお友達とお気軽にお越しください！

日時 10月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後3時

会場 野村不動産いなぎアリーナ 中庭
(稲城市長峰1丁目1番地)

◆当日は“Iのまち いなぎ市民まつり”も稲城中央公園・いなぎアリーナにて開催します！

◆期間中は既設駐車場は利用できません。

公共交通機関・下記各駅からの無料シャトルバスをご利用ください。(京王よみうりランド駅、矢野口駅、南多摩駅、稲城長沼駅、稲城駅、若葉台駅) 稲城市のホームページに記載の「シャトルバス時刻表」をご確認ください。



問合せ先 042-580-1750(国立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



案内 ③WakuWaku サロン参加

第9回キッズスマイルフェスタ 2026 秋！

祝！浮間100周年！「第9回キッズスマイルフェスタ 2026 秋×ハロウィン」にWakuWakuサロンが今年も参加します！下記コーナーにてお待ちしております！！

【ハギレ革で作るSDGsキーホルダー】

革や布のハギレを使って、世界に一つだけのオリジナルキーホルダーを作ります。好きな素材を選んだりお名前をスタンプしたり、楽しみながら身近なSDGsに触れてみませんか？

日時	10月25日(日) 午前10時～午後4時
会場	都立浮間公園(板橋区舟渡2丁目14) JR埼京線浮間舟渡駅より徒歩1分

対象 どなたでも

参加費 無料 キーホルダー作成は500円

問い合わせ

①03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



他にも東都生協の試食イベントカー(キッチンカー)出店や、物販ブース、ワークショップ、素敵なステージ発表等もあります♪雨天決行。

案内 ③WakuWaku サロン参加

第38回すくすくまつり

「第38回すくすくまつり」にWakuWakuサロンが今年も参加します♪下記のワークショップを開催します。お友達みんなで遊びに来てね！(雨天決行)



《カップの中に自分だけのサファリガーデンを作ろう！》カップの中に動物フィギュアや木、小石などを自由にレイアウトし、お気に入り写真をスクエア型チェキでプラス！世界に一つだけの思い出ガーデンを作ります。親子での参加も大歓迎です！！

日時 11月3日(火) 午前10時半～午後2時半

会場 板橋区大山公園&グリーンホール(板橋区栄町35-1) 東武東上線大山駅から徒歩7分

対象 どなたでも

参加費 ワークショップ参加700円

問い合わせ：

03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



※東都生協の試食イベント車(キッチンカー)も出店します！

募集 ③ スッキリリンパとーと主催

リンパ体操&エクササイズ

私たちと一緒に健康維持のため、無理なく、楽しく、免疫力アップを目指しませんか！！

日時	11月6日(金) 午後2時～4時
会場	IKE・Biz イケビズ 体育室 ※10分前集合 (としま産業振興プラザ)豊島区西池袋 2-37-4 池袋駅西口から徒歩10分 メトロポリタン口から徒歩7分
講師	松谷佳子さん(東都人材バンク講師)
対象	どなたでも、定員：20人
参加費	組合員 300円、ゲスト 400円
持ち物	タオル、5本指ソックス、飲み物、 筆記用具、(動きやすい服装で)
保育	なし(お子さんと一緒に参加可)

申込先：①二次元コード、又は下記 URL
<https://ws.formzu.net/dist/S1224516/>
 又は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23日(金)午後4時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、
 落選の方のみ10月30日(金)までに連絡します。

募集 ② アールグレイ 主催

とーと de 手芸部～かぎ針編みおしゃべり会②

10、11月連続企画！編み物好きが集まって、おしゃべりと手仕事を楽しむのんびりとした会です。10月に引き続きミトン型手袋 or 指なし手袋を編みます。講師が常駐しますので初めてでも大丈夫！どなたでも事前申込なしでご参加いただけます。気軽にお越しください。※保育はありません、ご一緒にどうぞ♪

日時	11月13日(金) 午前10時30分～午後3時
会場	大田区民プラザ第3会議室 (東急多摩川線下丸子駅より徒歩3分)
対象	どなたでも 定員：15人
参加費	200円 材料費 100円～300円(毛糸持参の方は無料)
持ち物	参加費、材料費、飲み物、昼食(昼食代)、お持ちの方は毛糸とかぎ針。お昼休憩は正午より各自持参(近隣に食堂、コンビニ多数あり、会議室飲食可) ☆詳細は東都アプリイベントをご確認ください♪

問合せ先：03-5755-9321(品川センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時

募集 ⑤ 若返りを楽しむ会主催

ビート効いたパワフル歌も、楽しも！

今年6月の第17回北区音楽祭全国大会で最優秀歌唱賞を受賞した講師のパワフルな歌を聞きながら、新ビブラート法なども習ってみましょう。みんなで一緒にカラオケを楽しもう！(講師：2人)

日時	11月16日(月) 午後1時30分～3時00分
会場	カラオケオリーブ 阿佐ヶ谷店 (杉並区阿佐ヶ谷北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【保育：なし】
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
お願い	キャンセルの際は、必ず、ご連絡ください。

申込期間：10月19日(月)～11月2日(月)
 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 第9地域委員会協力

映画上映会 陽なたのファーマーズ フクシマと希望

「農業も電力も可能性いっぱい」
 たべもの、でんき、笑顔も自給自足。それは新しい農業のかたち。そこには太陽光発電とともに若者達の挑戦と成長の姿があります。映画『原発を止めた裁判長、そして原発を止める農家たち』の小原浩靖監督が描く、命を紡ぎ新しい道を拓くフクシマのファーマーズの選択と挑戦の記録です。ご参加お待ちしております。
 映画詳細はこちら→<https://hinata-movie.com/>
 主催：国分寺で活動するグループ「みんなで戦争止めに行く」

日時	10月18日(日) 午後2時～午後4時半
会場	西国分寺 都立図書館 2階セミナーホール JR 中央線・武蔵野線「西国分寺駅」 南口から徒歩7分
対象	どなたでも
入場料	1,000円(大学生以下無料) 当日券あり

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

申込不要、ご家族やお友達を誘ってご参加ください！

募集 第7地域委員会主催

インフォメーション・カフェ de 東小金井

インフォメーション・カフェでは東都生協のおすすめ商品の紹介や情報交換を行います。どなたでも気軽に立ち寄り自由なサロンです。大人のぬりえ、写経、編み物用毛糸をご用意してお待ちしています。東都生協の試食品もお楽しみに！



日時	11月4日(水) 午前10時～正午
会場	東小金井開設記念会館マロンホール 2階 B会議室 JR 東小金井駅南口徒歩5分
講師	なし
対象	どなたでも 定員：15人
参加費	100円
持ち物	マイカップ、あれば色鉛筆、毛糸、かぎ針
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/S70088132/>
 ②042-480-7201(調布センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



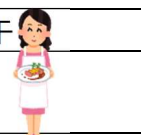
締切：10月30日(金)午後4時まで
 ※申込をもって当選、直接会場にお越しください。
 時間内出入り自由です。当日参加も歓迎します。

募集 第9地域委員会主催

ふれあいほっとサロン～年末年始にも役立つ♡

お茶とお菓子で、ほっとするひと時をご一緒に♡出入りは自由。東都生協のカatalogを見ながら商品の活用方法や年末年始にも生かせる情報交換など楽しみましょう☆大人の塗り絵と折り紙も御用意しています。お一人でもお子様連れやお友達とでも気軽にご参加下さい

日時	11月17日(火) 午前10時～正午
会場	国立市商業協同組合 A会議室 JR 中央線・国立駅南口徒歩3分
対象	定員：20人 どなたでも 飛び入り参加歓迎！
参加費	100円 試食品あり
持ち物	筆記用具・水分補給用の飲料
保育	なし（お子さまとご一緒にどうぞ）



申込先：＊会場の地図あり
 申し込みを持ち参加とさせていただきます。
 直接会場においでください。

<https://ws.formzu.net/dist/S62312164/>



締切：10月30日(金)お問い合わせは
 042-460-6861(小平センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



募集 組合員活動委員会主催

ウェルカム・カフェ

～地域コーディネーター募集説明会～



出会いや学びの機会が多い地域コーディネーター。東都生協の魅力を伝えるイベント開催や情報発信などを行います。活動の様子をお茶とお菓子を囲みながら紹介します。地域コーディネーターに興味のある方！まずは気軽に「カフェ」にお越しください。

◆地域コーディネーターの募集概要◆

応募資格：東都生協組合員と同居家族
 活動費：月額4万円(予定)



日程	詳細は申し込みフォーム内に記載 ①11/13(金)午前・国分寺②11/16(月)午前・錦糸町 ③11/18(水)午前・上北沢④11/23(月)午後・上北沢 ⑤12/2(水)午前・八王子⑥12/10(木)午前・池袋 ⑦12/18(金)午前・石神井 ※会場内にキッズスペースを設置します。
申込	二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S66771296/
締切	各回開催日の7日前、午後4時まで ※申込者へは前日までにのご案内のメールをします



会場や地域コーディネーターの概要はフォ445号(10/5週配付)
 または、東都生協のホームページをご覧ください。
 問合せ：総合企画室 組合員活動推進グループ
 03-5374-4756 (月～金/午前9時～午後4時)

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。