

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 ④にんじん畑主催

簡単蒸しセイロの使い方

セイロ料理が流行っていますが、ちゃんとした使い方など知らないことも多いのでは？

誰でも簡単にできる蒸しセイロの使い方を学習しましょう。その他東都生協取り扱い商品の
 特徴も教えていただきます。



日時	11月18日(水) 午前10時30分～正午
会場	春日町南地区区民館 調理室 練馬区春日町5-20-25
講師	酒井産業株式会社 工藤静香さん
対象	定員：15人 どなたでも
参加費	300円
持ち物	筆記用具・飲み物・エプロン・布巾
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S70955428/>
 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年アメリカの原水爆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

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第 13 号 2026 年 10 月 12 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 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 いなぎ市民祭り”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！

◆◆地域版フォ みつば navi◆◆

第 13 号 2026 年 10 月 12 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 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 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 (ご一緒にどうぞ)

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6地域委員会主催

サロン de せたがや 11月「お茶のおはなし」

過ごしやすい季節になりました。
今回のサロンは「お茶」のお話。
数種類のお茶のテイスティングや
お菓子とのマリアージュを楽しみましょう！
クリスマスのヒントもあるかも…♡



日時	11月9日(月) 午前10時～11時半
会場	代田区民センター2 階会議室/京王井の頭線 新代田駅隣 世田谷区代田6丁目34番13号
講師	山下葉子さん (活動アシスト)
対象	定員：12人 どなたでも
参加費	200円
持ち物	筆記用具
保育	なし ご一緒にどうぞ
申込先	①二次元コード https://ws.formzu.net/dist/S87348062/ ②03-5315-8080(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 ※申込多数の場合は抽選し、 10月30日(金)までに全員に結果を連絡します



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◆

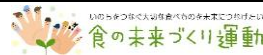
応募資格：東都生協組合員と同居家族
活動費：月額4万円(予定)



詳細	詳細は申し込みフォーム内に記載
日程	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ご案内のメールをします
会場	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



もーもーぼきんプロジェクト

☆東都生協のはじまりは、八千代牛乳から！

八千代牛乳では生産者全員が、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・大豆粕を配合した飼料を乳牛に与えています。しかし、この飼料は輸入に頼らざるを得ないこともあり入手が年々困難になっています。

☆利用することで日本の酪農を応援しよう！

東都生協で回収した使用済みの牛乳パックは、トイレットペーパーやティッシュペーパーに生まれ変わります。そんな再生紙100%でできた「東都もーもーシリーズ」(東都もーもーロール、東都もーもー紙芯のないトイレットロール、東都もーもーティッシュ、東都もーもーキッチンペーパー)をご利用いただくと1点につき2円相当を八千代牛乳の生産者に寄付します。寄付金は、安全・安心な飼料の購入代金などに役立てられます。

☆環境と肌に優しいエコ生活！

『もーもーぼきんプロジェクト』に
あなたも参加しませんか？



学習



「米の精」知ってますか？

「米の精」は、東洋ライス(株)の金芽米・無洗米の製造工程で取れる肌ぬか(とぎ汁成分)を加工したお米由来の有機質資材です。東都生協の産直産地で野菜・果物・米の栽培の肥料として、八千代牛、めぐみ豚、太陽チキンなどの飼料としても使用しています。「米の精」商品は、東都生協・産直産地・東洋ライス(株)との協同で誕生しました。「米の精」の利用で「安全・安心」「おいしさ」「環境保全」を実現する地球を守る循環型農業の輪が広がっています。

