

地域版

東都生活協同組合

発行 No.22
2026年 2月23日
発行:第4地域委員会
問い合わせ:小平センター
電話:042-460-6861

よつばニュース

【配付地域】練馬区、西東京市、東久留米市、清瀬市、朝霞市、新座市、和光市
※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

ご案内 第4地域委員会

地域版ワオの形式変更と「みつばnavi」発行のお知らせ

平素より東都生協の組合員活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

この度、「地域版ワオ」の発行形式について、活動への参加をさらに活発化させることを目指し、下記のとおり変更いたします。

【変更点】

現在発行している地域版ワオ『よつばニュース』は、この形式での発行が3月23日発行で最後となります。

次年度からは、第4・第5・第6地域の企画を一括で案内する他、全体企画、他地域の企画などのご案内をします。新しい形式のもと地域版ワオ『みつばnavi』として引き続き、企画のご案内などを継続して行います。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

【変更点】

現在発行している地域版ワオ『よつばニュース』は、この形式での発行が3月23日発行で最後となります。

次年度からは、第4・第5・第6地域の企画を一括で案内する他、全体企画、他地域の企画などのご案内をします。新しい形式のもと地域版ワオ『みつばnavi』として引き続き、企画のご案内などを継続して行います。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

問い合わせ 小平センター
☎ 042(460)6861 受付:月曜～金曜
午前9時～午後4時



案内	第4地域委員会主催
サロン de ねりま	
日時	4月9日(木) 午前10時～11時半
会場	成美教育文化会館 2階 会議室 西武池袋線東久留米駅 北口徒歩5分 東久留米市東本町 8-14
内容	小物づくりやお茶菓子を試食しながら組合員活動について楽しく情報交換しましょう。(参加費 100円)
問い合わせ	小平センター：電話 042-460-6861 (月～金 午前9時～午後4時)

募集	第4地域委員会主催
地域のつどい&マクラメ編みでストラップを作っちゃおう!	
前半はみなさんからの意見を聞き第4地域の紹介をします。 後半は講師を迎えマクラメ編みに挑戦します。 あなただけのストラップを作っちゃおう。	
日時	3月24日(火)午前10時～正午
会場と定員	石神井公園区民交流センター 料理実習室 20名
講師	東都人材バンク 早水美紀さん
対象	組合員とその家族
参加費	600円(マクラメ編み材料費込)
持ち物	筆記用具、飲み物
申込先	① 二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S18448311/ ②電話 042-460-6861 ※月～金 午前9時～午後5時
締切	3月13日(金)午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、 3月20日(金)までに全員に結果をメールまたはハガキで連絡します。



募集	とーとフレンズタガラビー主催
楽しくリンパ体操!	
毎日を元気に過ごせるように、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	4月9日(木) 午前10時～正午
会場	春日町地域集会所 会議室 (練馬区春日町 5-30-1)
定員	20名
対象	組合員とその家族
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
参加費	200円
持ち物	飲み物、タオル、動きやすい服装
申込先	二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S97340010/
締切	3月13日(金) 午後4時まで ※申込多数の場合は抽選し、3/20(金)までにはメールで連絡いたします。



募集 組合員活動委員会 主催【総代優先企画】	
Tohto Fan Meeting～大型バスで行く～ 収穫&ピザ作り @朝日里山学校	
東都生協の大切な産直産地の一つ「JA やさと」にある「朝日里山学校」を訪問して収穫体験をしてみませんか。 産地で楽しく交流しましょう♪ 	
【組合員活動情報紙ワオ 435 号にも掲載】 ※申込締切後 3/20(金)までに参加者へ詳細をご案内。	
日時	①4月4日(土) ②4月18日(土)
集合について	①東京芸術劇場前広場/午前7時45分 ②調布市文化会館たづくり前/午前7時15分
訪問先	朝日里山学校 (茨城県石岡市)
定員対象	各日 40人 組合員とその同一世帯家族 ※応募者多数の場合 2025 年度総代優先
費用	大人 1,000円 子ども 950円 ※施設使用料・ピザ作り体験代 ※子ども:3歳～中学生 
申込方法	URL または二次元コードから入力⇒  URL https://ws.formzu.net/dist/S9991316/ ※締切 3月6日(金)午後4時
問合せ	共同購入事業部 組合員活動推進グループ 電話 03-5374-4756 月～金 午前9時～午後4時

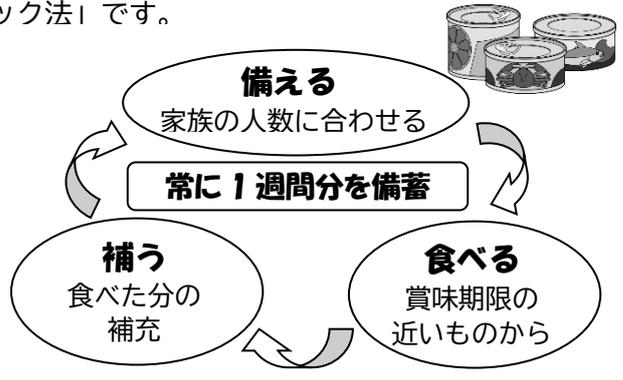
案内 主催: 組合員活動委員会	
東都生協ラボ SDGs大作戦!	
日時: 2月28日(土) 午前11時～午後3時	
会場: 東京都農業会館・3階会議室 (JA 東京アグリパークの上) ▶ JR 新宿駅南口徒歩4分 (渋谷区代々木2-10-12)	
★出入り自由・どなたでもご参加いただけます★ 東都生協ラボ研究員による子どもも大人も楽しめるSDGs・環境問題を学べる体験型イベント! 家族みんなで遊びに来てね! SDGs 工作や「ちりめんモンスターをさがせ」等 	
 ゴミ分別 魚釣りゲーム	
 こどもたち あつまれ～!	
大学生によるワークショップ	
◆2月24日(火)～2月28日(土)Tohto Week 2026 を JA 東京アグリパークで開催!	
問合せ	共同購入事業部組合員活動推進グループ ☎03-5374-4756 (午前9時～午後4時)

募集 第3地域 WakuWakuサロン 主催	
防災講座『今日からできる! 家族の安全アップデート～被災地の実際から学ぶ“わが家の備え”～』	
日時	3月14日(土)午前10時～午後0時
会場	北とぴあ701会議室(北区王子1丁目11-1)南北線、京浜東北線 王子駅
内容	防災クイズや減災シミュレーション、ワークショップなど、親子で楽しく参加できる体験もご用意。家族の安心につながる時間を一緒に過ごしませんか? “被災地の実際”×“今日からの備え”×“持ち帰りワーク”被災地の実例から学び、今日からできる防災を楽しく体験する講座です。大人のおひとり様参加も大歓迎!
参加費	300円
対象定員	どなたでも ※保育あり(1歳以上) 30人(申込み多数の場合は抽選)
申込	①二次元コードまたは下記 URL から  https://ws.formzu.net/dist/S68952984/ ②☎03-5845-2781(足立センター)月～金:午前9時～午後4時
締切	2月27日(金)まで ※3/4 頃までに申し込み者全員にお知らせします

非常食のローリングストック法

「置いておく」備えでなく「使いまわす」備え

特別な非常食ではなく、普段食べ慣れている缶詰・レトルト食品・乾物などで、比較的賞味期限が長い物を余分に購入し、食べた分だけ補充しながら一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。



＝備蓄しておく＆便利なもの＝
ゆで時間の短いパスタ・フリーズドライスープ
豆缶・ツナ缶・ミートソースやカレー(缶・レトルト)・パンの缶詰・野菜ジュース・ナッツ類など
カセットコンロとボンベ(1本で約60分使用可)
◆最初の3日間は冷蔵庫、次の3日間はローリングストック食材を食べましょう。