

**地域版**

**東都生活協同組合**  
CO-OP

発行 No.22  
2026年2月23日  
発行:第5地域委員会  
問い合わせ:杉並センター  
電話:03-5384-7501

**ワオ**

**杉並・中野 インワオ!**

【配付地域】 杉並区・中野区  
※個人情報は東都生協の組合員活動のために使用します

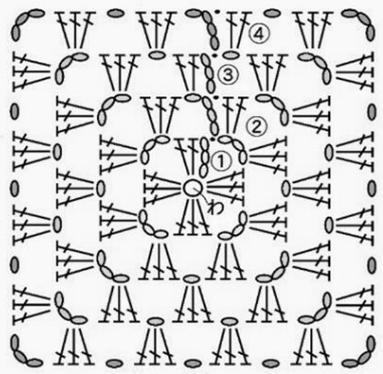
**サロンで編むピースニット用の毛糸を募集!**  
おうちで眠っている、並太の羊毛糸はありますか?  
今年もすぎ\*なかサロンで東友会に贈るひざ掛けを作ります。下記のモチーフ作りも1枚からでも参加してください。  
「組合員コードとお名前」を書いて、「杉並センター第5地域委員会担当事務局」宛に、供給のときにお渡しください。



**お家でモチーフを編んでみませんか**  
～ピースニット～

東都生協と東友会は、被爆体験のお話を聞いたり、皆様が編んだモチーフ編みをつないだひざ掛けを贈る活動などを通して、1988年から交流しています。  
東友会は、広島・長崎で核戦争を体験し、その後、東京にお住まいの被爆者が1958年に結成し、被爆者と家族のための事業を続けている団体です。

〈編み方の例〉



並太羊毛糸で10cm×10cmのモチーフを70～80枚をつなげ、ひざかけにします。完成品の大きさのきまりはありません。ひざ掛けにちょうど良いなと思ったら、完成です。

**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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S99913167/">https://ws.formzu.net/dist/S99913167/</a> ※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

**ご案内** 第5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『杉並・中野インワオ!』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いたします。

問い合わせ 杉並センター  
☎ 03(5384)7501  
受付:月曜～金曜 午前9時～午後4時

<b>募集</b>	第3地域 WakuWakuサロン 主催
<b>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”～』</b>	
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	どなたでも ※保育あり(1歳以上)
定員	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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S68952984/">https://ws.formzu.net/dist/S68952984/</a> 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

<b>募集</b>	第4地域委員会主催
<b>地域のつどい&amp;マクラメ編みでストラップを作っちゃおう！</b>	
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 <a href="https://ws.formzu.net/dist/S18448311/">https://ws.formzu.net/dist/S18448311/</a> 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。





## 東都ナチュラル

“東都ナチュラル”は食の安全・安心とともに環境にも真剣に向き合う商品ブランドです。

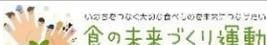
**東都生協の続けられるナチュラルライフ**  
有機 JAS 認証を受けた畜産物や加工食品、第三者認定機関のオーガニック認証を受けた日用品に加え、東都生協の農産物“東都みのり”を含む商品です。

オーガニックはハードルが高い、専門店では価格が高い、扱っているお店が近くにないなどを東都ナチュラルでは解消してくれます。買い続けることが環境を守ることにもつながります。まずは、一品からはじめてみませんか。

☆続けられる理由は4つ☆

- ① 安心…作り手の顔が見える
- ② うれしい…心と身体がよくなる
- ③ 納得価格…継続購入できる価格帯
- ④ 手軽…自分のペースに合わせて

\*毎週の商品案内に専用ページがあります。農産物は野菜・果物・米があり品揃え豊富です。



## ひと目でわかる 東都生協の「栽培区分表示」

商品案内には、すべての野菜・果物・米に「栽培区分」を表示。化学合成農薬や化学肥料の削減のレベルと、土づくり、環境保全の取り組みの到達度を明記しています。

使用農薬名や使用回数の上限などを産地と相互で確認する一方、年間およそ280品目の農産物を対象に残留農薬検査を実施(外部委託)し、安全性について監視しています。






有機JASの認定を受けた農物。または化学合成農薬や化学肥料を使用せずに栽培した産直農産物

化学合成農薬、または化学肥料をおおむね50%以上削減して栽培された産直農産物

化学合成農薬、または化学肥料をおおむね30%以上削減して栽培された産直農産物

東都生協が「農産物ガイド」をもとに「いつ」「どこで」「だれが」「どのように」栽培したかを確認した産直農産物