

**地域版**

**東都生活協同組合**  
 CO-OP

発行 No.23  
 2026年3月9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 インフォ!**

【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」はありませんか?  
 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。10cm角のモチーフ作りも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。



**案内** 第5地域委員会 主催  
**すぎ\*なかサロン4月**

2026年度最初のサロンは久しぶりに中野で開催します!東都生協の商品案内に掲載中のお菓子などを食べながらお茶&お喋りしませんか。  
 「どの産地・メーカーの人と交流したい?」「東都生協のお惣菜やお菓子のおすすめは?」など、自由にお話できます。組合員活動についての相談やピースニット(東友会に贈るひざ掛け)作りもやりますので見に来てください。  
 ※編み物を教えていただける方も募集中です!




日時	4月9日(木)午前10時~11時30分
会場	東京都生協連会館3階 会議室1 (JR中央線・総武線 中野駅 徒歩7分)
定員	20名くらい
対象	どなたでも(お子さまも一緒に)
参加費	100円(お茶とお菓子付き)
持ち物	マイカップ
申込先	電話03-5384-7501(杉並センター)
問合せ	※月~金 午前9時~午後4時
備考	申込不要(開催時間内出入り自由)

**募集** 第5地域 若返りを楽しむ会 主催  
**懐メロ歌聞いて、思わず涙も!?**

大阪で開催の某カラオケ大会でも過去に優勝経験のある美人講師の迫力ある歌で感動してもらいながら、TVカラオケ5台でみんなでも歌おう!【試供品付き】講師2人



日時	4月13日(月) 午後1時30分~3時
会場	ゆうゆう高円寺北館 2階 講座室 (杉並区高円寺北3-20-8) ★JR中央線・総武線 高円寺駅北口を左へ線路沿いに1分→中通りを2分→セブンイレブン前で右折し1分→右側の3階建て白いビルの2階
定員	先着12人 [保育なし] ※キャンセルの場合、必ずご連絡を。
対象	組合員とその家族・お友達も
参加費	大人500円
申込期間	3月16日(月)~3月27日(金) 午後4時まで ※申し込みをもって当選となります。
申込先	電話:03-5384-7501(杉並センター) ※月~金(祝日可) 午前9時~午後4時 会場案内:090-6014-3399(前川)



**ご案内** 第5地域委員会  
**★ 地域版ワオの形式変更のお知らせ ★**

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、組合員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・中野インフォ!』は、この形式での発行がNo.24(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ていきます。新しい形式の地域版ワオも引き続き、『東都生協からのご案内』紙面で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。

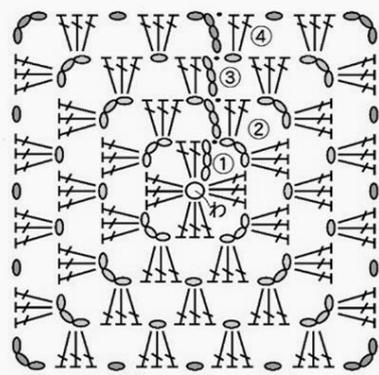
問い合わせ	杉並センター  03(5384)7501 受付:月曜~金曜 午前9時~午後4時
-------	--

## 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く会の開催や、編んだモチーフ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。

**並太タイプの羊毛糸で、10cm×10cm**のモチーフを70～80枚をつなげ、ひざ掛けにします。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と思ったら、完成です。モチーフやひざ掛けは、供給担当者にお渡し下さい。

〈編み方の例〉



東友会とは

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。



東都生協くらしの助け合いの会

# ほっとはんど

募集してほ～す!!



あなたのサポートを必要としている人がいます

できることで活動を！組合員同士の対等・平等な「困ったときはお互いさま」の助け合いで、いずれはあなたもお世話になるかも！

保育・送迎

調理・下ごしらえ

掃除

話し相手など



困っている人の為にできることが、自分の元気の源

会員は①援助を受ける会員 ②援助する会員 ③賛助会員の3種類。年会費1000円。活動は有償です。詳しくは、下記までお問い合わせください。～ ほっとはんど事務局 ～  
電話：03-5374-4748  
(月～金 午前9時～午後4時30分)

東都生協ホームページ

<https://www.tohto-coop.or.jp> → 「組合員活動」

→ 「くらしと福祉」 → 「くらしの助け合いの会

ほっとはんど」の「問い合わせフォーム」からもできます。



受付中 東都生協からのお知らせ

東都生協「食」の学校登録のご案内  
ライス博士と学ぼう！

東都生協「食」の学校は、動画の視聴を通じて、私たちの生活に欠かせない「食」や「農」、「くらし」などのテーマについて気軽に学べる学びの場です。2025年7月にリニューアルしました。

食の学校 新米教師のライス博士です



★おすすめ動画★

専門講座【農】

初級 日本の水田の現状と課題 お米の消費を考える

対象	組合員とその家族
費用	無料（通信費は自己負担）
必要なもの	パソコン・タブレット・スマートフォンなど動画視聴ができる端末と通信環境
申込	登録制です。 下記URLまたは右の二次元コードから登録してください。 URL: <a href="https://www.tohto-shokunogakko-plus.com/">https://www.tohto-shokunogakko-plus.com/</a>



ご存知ですか？

## リーディングサービス

福祉

東都生協では視覚に障害のある組合員に向けて声の商品案内をお届けする活動（リーディングサービス）を行っています。

声の商品案内の作成は、「視覚障害者と協同するボランティアの会（通称：やまびこの会）」が担っています。やまびこの会は、声の商品案内を作成する音訳スタッフと利用者で構成され、1989年に発足しました。現在23人が音訳スタッフ登録し、利用者は83人に達しています。

詳細は共同購入事業部組合員活動推進グループまでお問い合わせください。

