

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第2号 2026年4月27日発行

第1、2、3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4地域委員会主催

農事組合法人「和郷園」で収穫体験をしよう！

千葉県北東部の和郷園にて収穫体験（有機ベビーリーフなど）、昼食交流（THE FARM施設内）、冷凍工場見学をします。*収穫物は変更になる可能性があり有料

日時	6月9日(火) 午前7時10分～午後4時
訪問先	農事組合法人「和郷園」（千葉県香取市）
時間	集合 午前7時10分（厳守）
場所	西武池袋線「練馬駅」北口付近 *詳細は当選者へご連絡します
対象	定員：17人 対象：組合員とその家族（3歳以上の子も参加可）
参加費	なし *昼食希望者は実費1300円
持ち物	詳細は当選者へご連絡します
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S26789145/>
②042-460-6861(小平センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：5月15日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月22日(金)までに全員へ結果を連絡します

募集 第8地域委員会主催

東都生協草加要冷セットセンター見学・訪問

毎日届く新鮮な野菜や冷凍食品。産地から届いた商品が、どうやって「わが家」に届くのかを知っていますか？今回は、2年前に新設された「草加要冷セットセンター」（草加市）をマイクロバスで訪問し、普段は見ることのできない物流の裏側をご案内します。
【スケジュール(予定)】午前7時半八王子発～センターの見学と説明～昼食(各自持参)～午後4時頃帰着

日時	6月18日(木) 午前7時15分 集合
集合	JR 八王子駅南口周辺
詳細	集合場所等の詳細は当選者にご案内します
対象	組合員と同居の家族（健脚の方、施設内階段あり） ※お子さんは小学5年生以上
参加費	無料（集合場所までの交通費は自己負担）
定員	15人

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S3386514/>
②042-580-1750(国立センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：5月15日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月22日(金)頃に全員に結果を連絡します

募集 ① かなまちとーとフレンズ 主催

まぐろ学習会

「東都本まぐろ入り上ねぎとろ用」や「まぐろ屋さんのまぐろ丼」でおなじみの山菱水産株式会社から講師をお呼びして、まぐろについて学習します。学習のあとは試食をしながら交流タイムです。

日時	5月22日(金) 午前10時半～午後0時半
会場	カナマチぷらっと料理実習室 葛飾区金町6-5-1 バルトーレ金町3階
講師	山菱水産株式会社
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	200円
持ち物	筆記用具、飲み物
保育	なし 一緒にご参加ください。

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S70233486/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：5月8日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月15日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ③とーと千駄木 主催

「鎌倉ハム」のウイナーを作ろう！！

「(株)鎌倉ハムクラウン商会」から講師を迎え、本格的ウイナー作りを学びます。「無えんせき」の意味や製造工程のこだわり、製品への思いなどを伺いながら、原料の肉をこねるところから手作りしていきます。楽しくウイナー作りに挑戦してみませんか？

日時	5月22日(金) 午後1時～午後3時
会場	アカデミー向丘 実習室(予定) 南北線東大前駅より徒歩1分
講師	(株)鎌倉ハムクラウン商会 内田正仁さん
対象	組合員とその家族またはお友達。定員：10人
参加費	組合員300円、ゲスト(非組合員)500円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭き
保育	なし。

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S90833244/>
03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時

締切：5月9日(土)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、5月16日(土)までに全員に結果をメールで連絡します

◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第2号 2026年4月27日発行

第1、2、3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5地域委員会主催

牛乳パックが生まれ変わるまで～丸富製紙(株)～

環境優先型を目指す丸富製紙(株)さんから、環境への取り組みをお聞きします。皆さんから集められている牛乳パックが紙面でもおなじみの「もーもーティッシュ」や「紙芯のないトイレットロール」になるまでの過程や誕生秘話などもお伺いします。

日時	5月21日(木) 午前10時～正午
会場	高井戸地域区民センター第9集会室(杉並区高井戸東3-7-5/京王井の頭線高井戸駅下車)
講師	丸富製紙(株) 佐野様
対象	組合員とその家族、お友達も(定員:20人)
参加費	100円
持ち物	筆記具、水分補給用の飲料
保育	あり(1歳～未就学児、事前予約)

申込先: ①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S10700943/>
 ②03-5384-7501(杉並センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



締切: 5月8日(金)午後5時まで
 ※申込多数の場合は抽選し、5月15日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 ① とーとバレエの会主催

とーとバレエの会 5月のフレンズサロン

東都人材バンクより講師を迎え、バレエの基礎、ストレッチ、バーレッションを中心に練習します。本格的なバーレッションと丁寧な説明でバレエの身体の動かし方を学びます。一緒に楽しくバレエしましょう!



日時	5月4日(月) 午前10時～午後0時半
会場	江戸川区船堀コミュニティ会館 集会室5(都営新宿線「船堀駅」徒歩5分)
講師	東都人材バンク 谷 恵子さん
対象	定員:8人 どなたでも(子ども同伴もOK)
参加費	600円(小学生以下無料)
持ち物	バレエシューズ(室内履き又は靴下等)、動きやすい服、バスタオル(ヨガマット)
保育	なし

申込先: とーとバレエの会メールアドレス
 totoballetnokai@gmail.com

締切: 5月2日(土)午後5時まで
 ※結果はメールで全員に5月3日までに連絡します。

募集 ③WakuWakuサロン 参加

第12回いたばし結まつり

いたばし結まつりは楽しみながら「人と人がつながる」「ボランティア・市民活動に出会う」イベントです。

体験、相談、物販、ステージパフォーマンス、飲食コーナーさまざまなブースが並びます! WakuWaku サロンは『ハギレ革でつくる SDGsキーホルダー』をお届け! いろいろな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つくりまします♪東都生協のキッチンカーも出店するよ! 遊びに来てね♪

日時	5月10日(日) 午前10時半～午後3時半
会場	板橋大山公園(板橋区栄町35-1) 東武東上線大山駅～徒歩6分 都営三田線板橋区役所前駅～徒歩6分
対象	どなたでも
参加費	入場無料

問い合わせ先
 03-5845-2781(足立センター)
 ※月～金 午前9時～午後4時



募集 ① とーふれヨガの会 主催

身体を変えて若返ろう

1年かけて毎日じっくり自分の身体を10歳若返りさせてみませんか? 無理な運動をするのではなく、どなたにでもできる身体の動きです。興味ありませんか? みんなで楽しく若返りましょう!



日時	5月16日(土)午後1時30分～3時30分
会場	立一会館(墨田区立川1-18-8) (都営新宿線「森下駅」から徒歩3分)
講師	東都人材バンク 松谷佳子さん
対象	どなたでも 定員:10人
参加費	おとな500円(中学生から)
持ち物	飲み物・タオル・5本指靴下 あればバスタオルかマットをご持参下さい
保育	なし

申込先: 下記メールアドレスへ
 iduchan1985@gmail.com

締切: 5月8日(金)午後4時まで
 結果はメールで連絡します。
 問い合わせ: 足立センター03-5845-2781 まで

◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第2号 2026年4月27日発行

第1、2、3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 ⑤若返りを楽しむ会主催

カラオケと最高の歌マネも楽しもう！

七色の声色をもつ俳優で歌マネパフォーマーのルーネイトさんから歌マネのコツを学び、カラオケと一緒に楽しもう！【試供品付き】講師：2人

日時	5月26日(火) 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
定員	10人(先着順)
参加費	1200円(シニア割カラオケ代・飲み放題含む) ※65歳未満 +300円 *ドリンク20種あり
保育	なし
お願い	キャンセルの際は、必ず、ご連絡ください。

申込期間：5月4日(月)～15日(金)

申込先：03-5384-7501(杉並センター)

※月～金 午前9時～午後4時

※ゴールデンウィーク期間もOK!



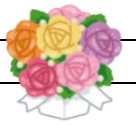
※申込みをもって当選となります。当日お越し下さい。

募集 第4地域委員会主催

プリザーブドフラワーでアレンジメント！

プリザーブドフラワーと100均で買える材料を合わせて、素敵なアレンジメントができます。講師がわかりやすく教えてくれます。お部屋に彩りを加えてみませんか？

日時	5月29日(金) 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 会議室2・3(練馬区石神井町 2-14-1)
講師	遠藤栄里子さん(東都人材バンク)
対象	定員：15人 対象：組合員とその家族
参加費	100円 別途材料費：1500円
持ち物	筆記用具、作品を持ち帰る袋
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/S14479625/ ②042-460-6861(小平センター) ※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月15日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、

5月22日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第3地域委員会主催

3Sun☀カフェ みんなで試そう！！
「東都おいしいようかん」のアレンジレシピ♪

東都おいしいようかんを使って、スイーツのアレンジレシピを試します！和風？洋風？新しい食べ方が見つかるかも！？どなたでも参加可能です。午後のひととき、楽しくおしゃべりしませんか？出入り自由です。お友だちを誘ってきてくださいね！

日時	5月22日(金) 午後1時半～3時
会場	としま区民センター5階キッチンルーム JR他各線池袋駅より徒歩7分
対象	どなたでも。お友達を誘ってきてね！
参加費	組合員100円、非組合員200円
保育	お子さんも一緒に会場へどうぞ。
申込先	①二次元コード https://ws.formzu.net/dist/S52218870/ ②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月9日(土)午後4時まで

※抽選はありません。申し込みにより参加となります。

募集 ③ペパーミント 主催

♥ペパーミントひろば♥

どなたでも気軽に参加できるサロンです。東都生協のお茶とお菓子でおしゃべりしませんか♪今回はおしゃれな「ペットボトルカバー」を毛糸で作ります。お散歩の途中にもお立ち寄りください♪



日時	5月29日(金) 午後10時半～午後2時
会場	豊島区池袋第二区民集会室 会議室1 (区民ひろば池袋：豊島区池袋 4-21-10) 池袋駅C6出口～徒歩10分、国際興業バス「池袋小学校」「池袋四丁目」徒歩3分
対象	組合員、ご家族、お友だち、定員：15人
参加費	100円(ボトルカバー材料費別途200円)
持ち物	カバー作成の方はかぎ針4号か5号
保育	なし
申込先	①二次元コード https://ws.formzu.net/dist/S47788470/ ②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月26日(火)午後5時まで

※カバー作成の場合午前11時までに来場を