

◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第1号 2026年4月6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

お知らせ 第1、第2、第3地域委員会
地域版ワオ おむすび 発行にあたって

地域版ワオは、2026年度の第1号より
名称を「おむすび」と変更し、
第1、第2、第3地域委員会合同で発行します。



地域を結ぶ、組合員を結ぶ、
生産者と組合員を結ぶ、商品
を真ん中に、組合員活動を通
して人と人がつながる「結び
目」になるような情報をお届け
していきます。

- ◆主に第1、2、3地域の「地域委員会」と「とーとフレンズ」の企画情報を掲載します。いつでも、どこにでも、気になった企画へ参加できます。
- ◆東都生協への要望、提案などありましたら、カフェやサロンの企画にお越しく下さい。更に魅力ある東都生協をみんなでつくっていきましょう。

募集 第1地域委員会主催

「とことん知ろう！納豆のこと」カジノヤ学習会

栄養豊富かつ手軽な発酵食品「納豆」！納豆菌の働きや、食べられるようになるまでの歴史、作り方など、「納豆のへえ〜！」をたくさん教えてもらい、とことん詳しくなりましょう！



日時	5月13日(水)午前10時～11時30分
会場	亀戸文化センター6F 第3研修室 JR 総武線、東武亀戸線 亀戸駅徒歩2分
講師	(株)カジノヤ 海老原 淳氏
対象	組合員と家族・東都生協に興味のある友人
参加費	100円 定員：20人
持ち物	筆記用具
保育	なし ※子ども同伴可

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/sfgen/S90740095/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月27日(月)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
4月30日(木)までに全員に結果を連絡します

募集 ②ぱくちーくらぶ主催

ご飯のお供食べ比べ試食会

東都生協プライベートブランド「わたしのこだわり」お惣菜シリーズなどの食べ比べをします。炊き立てご飯もご用意します。この機会に人気のご飯のお供を見つけてみませんか。

日時	5月17日(日) 正午～午後2時
会場	港区立青山いきいきプラザ講習室C 港区南青山2丁目16番5号(東京メトロ銀座線外苑前駅4番出口 徒歩約10分)
講師	なし
対象	組合員とその家族 定員：10人
参加費	大人300円(小学生以下150円)
持ち物	筆記用具
保育	なし

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S96545738/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月1日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は初参加者を優先し、
5月8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

カジキいろいろ！「城ヶ島水産」学習会

カジキ、和風にも洋風にも合う美味しい魚ですね。長い吻のせいで漁獲には危険も伴うそう。実は沢山の種類があるカジキ。その種類を学び、試食で違いを知り、おいしい食べ方を教えてもらいましょう！



日時	5月19日(火) 午前10時半～午後0時半
会場	としま区民センター4階 403会議室 ※JR 他各線池袋駅東口から徒歩7分
講師	株式会社城ヶ島水産 山地さん、鳴海さん
対象	組合員と同居家族、定員：30人
参加費	100円
持ち物	手拭き、飲み物、マイ箸
保育	保育：1歳以上、5/6までに申込み

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S74851106/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：5月7日(木)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
5月12日(火)までに全員に結果を連絡します

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第1号 2026年4月6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2地域委員会主催

よりよく生きるための終活セミナー～相続～

行政書士を講師にむかえ、相続についていざという時に困らないように、家族で理解をしておくこと、今からするべきことを分かりやすくご説明します。企画終了後に個別のご相談も承ります。

日時	5月14日(木) 午前10時30分～正午
会場	荏原第一区民集会所 第1集会室 品川区小山3-14-1 (東急目黒線武蔵小山駅東口より徒歩2分)
講師	行政書士法人マイリーガル 安藤和広さん
対象	定員：20人
参加費	100円
持ち物	筆記用具
保育	あり(1歳以上のお子さん)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S64316189/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
4月30日(木)までに全員に結果を連絡します

募集 ④東都彩り主催

リラックス・リフレッシュヨガ

初めての方でも、シニアでも無理なくできるヨガで心も体もリラックス・リフレッシュ。誰でも心地よくできるヨガで体の調子を整えましょう



日時	5月26日(火) 午前9時30分～正午
会場	清瀬けやきホール 小ホール(清瀬市元町1-6-6) 西武池袋線清瀬駅北口徒歩4分
講師	高橋登希恵さん
対象	組合員とその家族 定員：20人
参加費	200円
持ち物	ヨガマット(バスタオル)、飲み物、汗拭きタオル

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S53085385/>



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
5月1日(金)までに全員に結果を連絡します


募集 ⑧こだわりの会主催

「フード・インク ポスト・コロナ」上映会

第82回アカデミー賞ノミネート&エミー賞受賞のアメリカの食の意識を変えた映画「フード・インク」の続編。アフリカ系米国人の子どもの糖尿病が10年で2倍・・・その原因は「インク」=企業の健康を黙殺した利潤追求

日時	5月2日(土) 午後2時～4時
会場	ベルブ永山3F 講座室(多摩市永山1-5) 京王・小田急線「永山駅」 改札出て左 徒歩3分
対象	どなたでも 東都未加入の方も歓迎
定員	定員：41人
参加費	100円(試食品あり)
持ち物	水分補給用の飲み物
保育	なし

【問い合わせ・申込先】
電話 042-580-1750(国立センター)
※月～金 午前9時～午後4時




締切：定員になり次第締め切り

募集 第2地域委員会主催

★サロンオアシス★(申し込み不要)

編み物や折り紙をして、みなさんでお茶菓子をいただきながらワイワイ楽しい時間を過ごしませんか？東都生協組合員活動ガイドの読み合わせ、東都生協アプリの登録方法などのご相談もお受けします。(申し込み不要/出入り自由)



日時	4月21日(火) 午前10時30分～正午
会場	渋谷区立商工会館2階研修室 渋谷区 渋谷1-12-5 JR 渋谷駅より徒歩4分、 B1、20a 出口より徒歩2分
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	100円(お茶菓子をご用意しています)
保育	ありませんがお子様同伴可

問合せ 03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時

◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第1号 2026年4月6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 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♪ クラフトバンドで石畳編みに挑戦！🌸季節のお花を作りましょう🌸
手芸初心者でも作れるので安心です。
当日直接の参加も大歓迎です。



日時	5月11日(月)午前10時半～午後2時
会場	南常盤台一丁目集会所 1階 洋室 (板橋区南常盤台1-16-8) *東武東上線「ときわ台」南口～徒歩5分
対象	組合員、ご家族、お友だち
参加費	100円(クラフト材料費は別途100円)
持ち物	クラフトバンドをする方は、ハサミ
保育	なし。お子様もご一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S95210052/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：なし。当日飛び入り参加可。



募集 第1地域委員会主催

風薫る5月の《ツナグ・カフェ》

5月のツナグ・カフェは、
「とことん知ろう！納豆のこと」カジノヤ学習会
(別枠で募集中)の終了後に、交流会を兼ねた
お茶会として開催します。
東都生協への質問や提案のある方も
お越しください。《ツナグ・カフェ》
のみの参加も歓迎です！



日時	5月13日(水) 午前11時30分～午後0時30分
会場	亀戸文化センター6F 第3研修室 JR 総武線、東武亀戸線 亀戸駅徒歩2分
対象	どなたでも
参加費	100円(※学習会から続けて参加の方は不要)
持ち物	筆記用具
保育	なし ※子ども同伴可

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 ②食とくらしの学習会主催

茶話会サロン ちょこっとHARAJUKU

日本茶と芽吹き屋の和菓子で楽しく
過ごしませんか。簡単な工作等も用意して
お待ちしております。(ペーパーフラワーで
ラベンダーを作る予定です。)



日時	5月19日(火) 午後1時半～午後3時
会場	SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター 渋谷区神宮前1-1-10
講師	なし
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	組合員：無料 非組合員：100円
持ち物	ハサミ
保育	あり(1歳以上のお子さん)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S22164499/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：4月24日(金)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
4月30日(木)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

サロン de ほうや

東都生協の商品について、組合員活動のことなど
意見交換、簡単なクラフトや試食もできます。
お茶を飲みながら
楽しいひと時を過ごしませんか。



日時	5月12日(火) 午前10時～11時50分
会場	保谷駅前公民館 第3学習室 (西東京市東町3-14-30 ステアビル5階)
講師	なし 第4地域委員会メンバーがいます
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	100円
持ち物	なし
保育	ありません お子さんと一緒にどうぞ

問い合わせ：担当事務局 伊原
電話：042-460-6861 小平センター
※月～金 午前9時～午後4時



申し込みは必要ありません。
出入り自由です。

案内 第5地域委員会主催

すぎ*なかサロン5月

5月のすぎ*なかサロンは、東都生協 coop 共済の相談窓口を開設します。新緑の季節にお散歩がてら、おしゃべりにちょっと寄ってみてください。組合員活動の相談や東友会に贈るひざ掛け作りは毎回開催です。編み物好きな方、お待ちしております！

日時	5月14日(木) 午前10時~11時30分
会場	阿佐谷地域区民センター第4・第5集会室 杉並区阿佐谷北1-1-1/JR阿佐ヶ谷駅徒歩5分
対象	どなたでも (定員：20人くらい)
参加費	100円 (お茶とお菓子付き)
持ち物	マイカップ
保育	お子さんも一緒に
申込	事前申込不要。時間内出入り自由。

ひざ掛け：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。



問い合わせ先：03-5384-7501(杉並センター)
※月~金 午前9時~午後4時

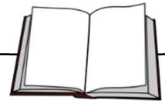
学習

平和

平和な日本のために 憲法について知ろう①

- Q1 1947年に国民が定め、「平和主義」を定めた国家の基本法とは何でしょう？
①日本国憲法 ②サンフランシスコ平和条約
③日米安全保障条約
- Q2 日本国憲法の三原則は「国民主権」「基本的人権の尊重」あと1つはなんでしょう？
①天皇君主制 ②平和主義 ③個人主義
- Q3 日本国民が永久の平和を願い、戦争と武力行使の放棄をうたうのは第何条でしょう？
①第1条 ②第9条 ③第26条

「国民に保障する基本的人権は、侵すことのできない永久の権利であること」「国の最高法規であり、どのような法律も反してはいけない」「この憲法を守る義務は、天皇・国務大臣・国会議員・裁判官その他の公務員など国の政治を行う権力者にあること」が、日本国憲法の第十章に定められています。



【答え】 Q1 ① Q2 ② Q3 ②