

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第3号 2026年5月11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** 組合員活動委員会主催

**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」に届くのか知っていますか？今回の見学会では、普段は見る事ができない物流の裏側をご案内します。◆午前9時池袋発、見学と説明、各自持参の軽食を食べ、午後2時帰着予定。

日時	6月4日(木) 午前8時50分集合
集合	東京芸術劇場前 ・池袋駅西口より徒歩2分
詳細	集合場所などは当選者にご案内します
対象	組合員と同居の家族 定員：18人
定員	小学校5年生以上、健脚の方(階段昇降有)
参加費	なし
持ち物	簡単な軽食(昼食の用意はありません)
申込先	二次元コードまたはURL URL <a href="https://ws.formzu.net/dist/S82419269/">https://ws.formzu.net/dist/S82419269/</a>



締切：5月19日(火)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** ① とーと清新フレンズ主催

**やさと農協で収穫体験と生産者の方との交流**



茨城県石岡の「やさと農業協同組合」を訪問し、流通センターや野菜の中央集荷場などを見学し、収穫体験をします。生産者と参加者とで交流しましょう。


日時	6月24日(水) 午前8時出発 午後5時解散
集合場所と時間	① 清新町コミュニティ会館 <u>午前7時40分</u> ② トヨタモビリティ東京西葛西 <u>7時50分</u> 東京メトロ東西線西葛西駅南口 徒歩3分
定員	20人(主催者3名を含む)
対象	組合員と同居の家族(お子さんの参加も可)
参加費	無料 収穫物実費、昼食(大人用)800円予定
持ち物	飲み物、帽子、軍手、タオル、長靴など。
備考	集合時間厳守。詳細は当選者に連絡します。
申込先	①二次元コード <a href="https://ws.formzu.net/fgen/S73209977/">https://ws.formzu.net/fgen/S73209977/</a> ②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時



締切：6月1日(月)正午まで  
※申込多数の場合は抽選し、6月5日(金)までに全員にメールまたは電話で、結果を連絡します。


**募集** ①荒川トートフレンズ主催

**おいしいコーヒーを飲みませんか**



『いつもの珈琲』『楽園の休日』  
『カフェインレスコーヒー』  
ゆったりした気持ちで飲んでみてください。おいしいですよ！

日時	6月13日(土) 午前10時半～午後0時半
会場	荒川山吹ふれあい館 調理室(荒川区荒川7-6-8) 京成線/千代田線 町屋駅徒歩5分
講師	21世紀コーヒー(株)
対象	定員：12人 ※組合員とその家族
参加費	100円
持ち物	筆記用具・エプロン・ふきん
保育	なし
申込先	①二次元コード <a href="https://ws.formzu.net/fgen/S88510676/">https://ws.formzu.net/fgen/S88510676/</a> ②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前9時～午後4時



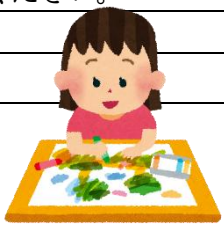
締切：6月5日(金)午後4時まで  
※申込多数の場合は抽選し、6月8日(月)までに全員に結果を連絡します。

**募集** ③WakuWakuサロン 参加

**男女共同参画週間「キットパスで彩る塗り絵アートフレーム」**

お好きな塗り絵カードを選び、水に溶ける優しい画材「キットパス」で自由に採色するアート体験です。水筆を使って色の混ざりあいも楽しみながら、仕上げにカラフルなボタンを飾って世界に一つだけのアートフレームを作ります。お子さまからおとなまでどなたでも気軽に楽しめる内容です。指先を使って集中することで、心のリフレッシュや脳の活性化にもつながる楽しいひと時をぜひ一緒に♪

日時	6月4日(木) 午前10時～午後3時
会場	板橋区役所1階ロビー イベントスクエア 住所：板橋区板橋2丁目66-1 ★お好きな時間にお越しください。
対象	どなたでも
参加費	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




◆◆地域版ワオ おむすび◆◆

第3号 2026年5月11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 ① とーとバレエの会主催

とーとバレエの会 6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、バーレソンを中心に練習します。本格的なバーレソンと丁寧な説明で身体の動かし方を学べます。楽しくバレエしましょう！ 

日時	6月8日(月) 午前10時～午後0時30分 (準備・片付けを含みます)
会場	江戸川区船堀コミュニティ会館 集会室4 (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：7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](mailto:totoballetnokai@gmail.com)


締切：6月1日(月)午後5時まで  
※結果はメールで全員に6月3日までに連絡します。

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！第2弾

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	6月8日(月) 午後1時30分～3時
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18日(月)～29日(金)  
申込先：03-5384-7501(杉並センター)  
※月～金 午前9時～午後4時 

※申込みをもって当選となります。  
開催日時をお間違いなく、お越してください。

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。一緒に楽しく身体を動かしてみましょう！

日時	6月13日(土) 午後1時半～3時半
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まで  
[iduchan1985@gmail.com](mailto:iduchan1985@gmail.com)


締切：6月5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

案内 第5地域委員会主催

すぎ\*なかサロン6月

6月のすぎ\*なかサロンは、8月に広島・長崎へ届ける「千羽鶴」のために折り鶴を折ります。手を動かしながら、おしゃべりをしにお越してください。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。編み物好きな方もお待ちしております！

日時	6月12日(金) 午前10時～11時30分
会場	阿佐谷地域区民センター第1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。

折り鶴：7.5cm×7.5cmの折り紙を使用。  
できあがった折鶴は、2本どりの糸で40羽ずつにつなげていきます。  
※1cm角の紙で一番下の折り鶴が抜けないように初めに糸を通してください。 

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

**募集** ②食とくらしの学習会 主催

**ちよこつとHARAJUKU (渋谷開催)**

誰でも気軽に参加できるサロンです。美味しいお菓子とお茶を用意してお待ちしています。ちょっとした工作も自由に参加できます。ぜひご参加ください。



日時	6月18日(木) 午後1時半～午後3時
会場	地域共生サポートセンター<結(ゆい)・しぶや> 渋谷区文化総合センター大和田9階
講師	なし (バスボムを作る予定です。)
対象	どなたでも 定員：16人
参加費	組合員：無料 非組合員：100円
持ち物	なし
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/S21969364/>  
 ②03-5755-9321(品川センター)  
 ※月～金 午前9時～午後4時




締切：5月29日(金)午後4時まで  
 ※申込多数の場合は渋谷区の方を優先に抽選し、6月3日(水)までに全員に結果を連絡します。

**学習** 平和


**平和な日本のために 憲法について知ろう②**

大切に守られてきた「日本国憲法」。1947年に施行されてから79年、わたしたちの国の憲法について、あらためて学びましょう。



**【立憲主義】**  
 国家の権力を憲法で制限し、憲法に基づいた政治を行うという考え方をいいます。

**【日本国憲法の三原則】**  
 「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」  
 日本国憲法の基本的な考え方です。戦争をしないこと、権力を分立する政治のしくみと、人権を保障する民主政治の原則を取り入れることで、立憲主義の憲法を実現しています。



基本的人権を国家が保障するよう定めた、日本国憲法のうちの大切な条文の一つです。

**日本国憲法 第三章 第十三条**  
 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。