

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第9号 2026年8月10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 バラの会主催

房総食料センターで収穫体験します！

千葉県の（農）「房総食料センター」にマイクロバスで訪問します。畑の見学・収穫体験、生産者の方々と昼食をとりながら交流をします。収穫物は有料です。



日時	9月19日（土）午前8時15分～午後4時
集合時間	北千住駅東口 東京電機大学方面 集合出発時間 午前8時15分（時間厳守）
定員	15人 主催者含む
対象	組合員とその同居家族（お子さんは4歳以上）
参加費	無料（昼食：お弁当代1000円）
持ち物	当選者に連絡します。
備考	お子さん用の昼食はご持参ください。

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S45675702/>

②03-5845-2781（足立センター）

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月24日（月）午後4時まで。申し込み多数の場合は抽選。9月2日（水）までに当落連絡します。

募集 第5地域委員会 主催

行って、交流しよう！（農）房総食料センター

にんじん・ごぼう・里芋・落花生でおなじみの千葉県にある房総食料センターに訪問し、生産者の皆さんと交流しながら産地の現状を学び、収穫体験もしましょう。



日時	9月26日（土）午前8時30分出発（時間厳守）
集合場所	午前8時15分 JR中野駅 北口改札前 （JR中央線・総武線、東京メトロ東西線）
訪問先	（農）房総食料センター（千葉県香取市）
対象	組合員と同居家族 ※4歳以上（定員：12人）
昼食代	1,000円 ※当日現金で支払い
持ち物	汚れても良い服装・靴、タオル、筆記具 他 ※当選者へ詳細を連絡します ※収穫物の代金は各自現金で支払い

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S31828919/>

②03-5384-7501（杉並センター）

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月24日（月）午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、メールまたは電話にて8月28日（金）までに全員に結果を連絡します

募集 第1地域委員会主催

デザート de ティータイム Tohto Fan Meeting

東都生協の美味しいフルーツやデザートでアフタヌーンティーを開きます。「東都生協の〇〇が好き」をみんなで気軽にお話ししませんか？
いろいろな活動に興味のある方も、大歓迎です！



日時	9月8日（火）午後1時30分～3時30分
会場	梅田地域学習センター 2階 料理室 （エル・ソフィア内） 東武スカイツリーライン「梅島駅」徒歩3分
対象	組合員とその家族 定員：40人
参加費	おとな200円 子ども 無料
持ち物	筆記用具
保育	あり（1歳以上 要事前予約）

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S77187338/>

②03-5845-2781（足立センター）

※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月24日（月）午後4時まで
※申込多数の場合は、総代優先で抽選します。
8月28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

命に関わる「水の問題」3作品の同時上映会

「どうする日本の水道」自治、人権、公共財としての水、人口減などによる様々な課題をかかえる日本の水道。“民間からの投資”は本当に万能なのか？
「ペットボトルの水」売れる理由、安全性、高値のからくり、容器の処理問題など。
「水は誰のものか」すべての人が生きていくための権利としての水を考える。 3作品を休憩も挟み同時上映します。（3作品上映時間 計100分）

日時	9月19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 3分
対象	東都生協組合員限定
定員	41人（保育なし）
参加費	100円

【申込先】国立センター

電話 042-580-1750

※月～金 午前9時～午後4時

8月24日から受付開始！

締切：定員になり次第締め切り



◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第9号 2026年8月10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

熊送り（イヨマンテ）の歌を聴き、カラオケも！

有名なアイヌの熊送りの歌。この歌手の孫の歌に聴き惚れてください。ビルも揺れる程の音量は迫力満点！一緒に唄って高音や音量の出し方のコツも体験してみましょう！
前回好評企画につき、お申込はお早めに。



日時	9月7日(月) 午後1時～2時30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) 試供品付き
参加費	1200円(シニア割カラオケ代・飲み放題含む) *ドリンク20種あり ※65歳未満は、+300円 となります

申込期間：8月17日(月)～8月28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。当日お越し下さい。

募集 ① とーふれヨガの会主催

リンパ体操 & マッサージ



軽く身体を動かして1年かけて10歳若返りましょう。椅子に座ったままでも大丈夫です。無理なく、だれにでもできる身体の動きをします。
ぜひ、一緒に若返りませんか？

日時	9月12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：12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：9月4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

募集 第1地域委員会主催

触って！食べて！命を守る防災グッズ

もしもは、今日か、明日かも・・・災害時の準備は、できていますか？商品案内だけでは伝わりにくい防災商品。実際に見て、触って具体的な使用法を学びましょう。防災食の試食もします。
続けて行う「防災カフェ」にも参加してください♡

日時	9月16日(水) 午後1時30分～3時
会場	亀戸文化センター 6階 第3研修室 JR 総武線、東武亀戸線「亀戸駅」徒歩2分
講師	エコワン株式会社 稲葉 喜一さん
対象	どなたでも 定員：20人
参加費	100円
持ち物	筆記用具、マイカップ
保育	なし(※子ども同伴可)

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S43340918/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月31日(月)午後4時まで
※申込多数の場合は抽選し、
9月4日(金)までに全員に結果を連絡します。

募集 ② 食とくらしの学習会 主催

ちょこっと HARAJUKU (千駄ヶ谷社教館開催)

日本の伝統文化「飾り結び」を体験してみませんか？神社へのお守り奉納にも携わる飾り結び・手工芸講師と一緒に、オリジナルストラップとブローチをつくります♪結び方を学びながら、日本の伝統文化に触れる約2時間のワークショップです。

日時	9月16日(水) 午後1時30分～3時30分
会場	千駄ヶ谷社会教育館(JR 千駄ヶ谷駅より徒歩5分、副都心線北参道駅より徒歩8分)
講師	千永(せんな)さん
対象	どなたでも 定員：10人
参加費	組合員：無料 ゲスト：100円 材料費(1人)1,000円
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/S752917/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：8月31日(月)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、
9月7日(月)までに全員に結果を連絡します

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第9号 2026年8月10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 ②ばなな・くらぶ & 第2地域委員会 共催

東都生協の農業政策とバナナのはなし

東都生協自慢の農産商品。講師は風間理事長をお招きし、そのこだわりの「農業政策」に迫ります。後半は国際産地直結で人気の「ホームトンバナナ」とオーガニックバナナ「サンタマルタ」にスポットを当て、バナナの食べ比べで美味しさを実感しましょう★みなさま奮ってご参加を！



日時 9月18日(金) 午前10時30分～正午

会場 渋谷区立商工会館5階第1会議室
渋谷区渋谷1-12-5 (渋谷駅より徒歩4分)

対象 どなたでも、子ども同伴可 定員：30人

参加費 大人(中学生以上)100円 小学生以下無料

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/S86963022/>

②03-5755-9321(品川センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月4日(金)午後4時まで

※申込多数の場合は抽選し、9月10日(木)までに全員に結果を連絡します



募集 ② 芽具味の会 主催

自由が丘 サロン



東都生協の商品を試食しながら、おすすめ商品や組合員活動について楽しくおしゃべりをしましょう♪当日の直接のご参加も大歓迎！出入り自由です。

日時 9月12日(土) 午前10時30分～正午

会場 目黒区 緑が丘文化会館 3階調理室
東急東横線・大井町線 自由が丘駅
北口より 徒歩約8分

講師 なし

対象 組合員とその家族 定員：10人

参加費 大人(中学生以上)100円、子ども無料

保育 なし(同席できます)

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S50098120/>

②03-5755-9321(品川センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月4日(金)午後4時まで

※事前申込をせず飛び入り参加も可能ですが、人数把握のためできるだけお申込のうえご参加ください♪当落のお知らせはありませんので、当日のお越しをお待ちしております。

案内 第5地域委員会主催

すぎ*なかサロン 9月

9月のすぎ*なかサロンは、引き続き東友会(東京都原爆被爆者協議会)の皆さんへ贈るひざ掛けを編みます。編み物は丁寧にお教えしますので初心者も安心！特に編んだモチーフをつなげてくれる方、大募集！

お子さんとお散歩がてらの参加也大歓迎。コーヒーや紅茶、お菓子を楽しみながら、おしゃべりだけの参加もお気軽にどうぞ！

日時 9月7日(月) 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丁目1番1号)

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 なし(お子さんも一緒に)

申込み 事前申込不要。時間内出入り自由

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

【会場へのアクセス】

JR 中央線「阿佐ヶ谷駅」南口徒歩5分

東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩12分

募集 第3地域委員会主催

みんな集合！活動交流会！！

地域委員会やとーとフレンズってどんなことをやっているの？興味のある方はぜひ遊びに来てください！地域の仲間の活動報告を中心に、お茶やお菓子を食べながらみんなで和気あいあいと楽しく交流します。試食もあります。お楽しみに！



日時 9月16日(水) 午前10時～正午

会場 としま区民センター404会議室
〒170-0013 豊島区東池袋1-20-10
JR・他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分

対象 定員：40人、組合員とその家族

参加費 100円

試食 東都生協のヨーグルトの食べ比べ(予定)

保育 なし、お子さんも一緒にどうぞ

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S31667151/>

②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前9時～午後4時



締切：9月5日(土)午後4時まで

※抽選はありません。当日お越しください。

