

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第 11 号 2026 年 9 月 7 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 荒川トートフレンズ主催

カジキの学習会

城ヶ島水産のカジキ学習会です。クロカジキ、マカジキ、メカジキ、その水揚げから商品製造までの特性やレシピを学びます。

食べ比べして、おいしさの違いをじっくり味わいましょう！



日時	9 月 30 日(水) 午前 10 時半～午後 1 時
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」から徒歩 3 分
講師	(株)城ヶ島水産 鳴海良祐さん
対象	定員：12 人 組合員とその家族
参加費	200 円
持ち物	エプロン・三角巾・マスク・布巾・筆記用具
保育	なし

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S42793254/>

②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：9 月 18 日(金)午後 4 時まで

※結果はメールで全員に 9 月 23 日(水)頃までに連絡。

募集 第 5 地域委員会主催

コモパンの日持ちの秘密

株式会社コモの職員の方を講師にお招きし、日持ちの秘密や便利な使い方（ローリングストックなど）、そしてお手軽アレンジも紹介していただきます。

工場紹介動画を見たり、試食品を食べたりしながらコモのパンについて学びませんか？

日時	10 月 14 日(水) 午前 10 時～正午
会場	阿佐谷地域区民センター第 4・第 5 集会室 (JR 中央線 阿佐ヶ谷駅南口徒歩 5 分)
講師	株式会社コモ 萩原敬介様
対象	組合員とその家族、お友達も (定員：30 人)
参加費	100 円 こども無料 (18 歳以下)
持ち物	筆記具、水分補給用の飲料
保育	あり (1 歳～未就学児、事前申込、無料)

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S266390/>

②03-5384-7501(杉並センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時 (祝日可)



締切：9 月 25 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、

10 月 2 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

山形のくだものを知ろう！

山形南陽ののん倶楽部の生産者、鈴木さんを講師にお招きし、くだものの魅力や栽培への思い、異常気象との格闘、消費者に知ってほしいことなど、貴重なお話を伺います。旬の果物を囲んで試食・交流の後、ツナグ・カフェ (正午～午後 1 時) を開催予定です。

日時	10 月 15 日(木) 午前 10 時半～正午
場所	亀戸文化センター 6 階 美術室 JR 総武線、東武亀戸線亀戸駅徒歩 3 分
定員	20 人 子どもの帯同 可
対象	組合員とその同居家族
参加費	おとな 100 円、子ども (中学生以下) 無料
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/S62902426/>

②センター電話

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：9 月 28 日(月) 午後 4 時まで。申し込み多数の場合は抽選。9 月 30 日(水) までに当落を連絡します。

募集 第 6 地域委員会主催 *平和募金企画



平和の話をしよう～ふたりの語り部

東友会(東京都原爆被害者協議会)の杉野信子さんをお招きし、被爆体験のお話を聞くとともに地域の組合員の方からもご自身の戦争体験をお話しいただく貴重な機会です。お話を聞いてみんなで語り合いましょう。



日時	10 月 15 日(木) 午後 1 時半～3 時半
会場	烏山区民センター第 3 会議室 世田谷区南烏山 6 丁目 2 番 19 号 京王線千歳烏山駅北口から徒歩 1 分
講師	杉野信子さん(東友会) ※当日の募金受 安田光子さん(予定) 付はありません
対象	どなたでも。定員：20 人
参加費	100 円 お茶と和菓子付き

申込先：①二次元コード：URL から

<https://ws.formzu.net/dist/S57501260/>

②03-5315-8080(世田谷センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：9 月 18 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、

9 月 25 日(金)までに全員に結果を連絡します

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第 11 号 2026 年 9 月 7 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 ASUKA 主催

アジアの子どもたちに絵本を贈ろう

公益社団法人シャンティ国際ボランティア会が行うアジアの紛争地域などに絵本を届ける活動です。日本の絵本に翻訳語のシールを貼って現地語の絵本を完成させ、困難な暮らしをしている子どもたちへ届けます。ささやかな国際貢献活動に参加してみませんか？一般社団法人チョイふるに協力いただきます。

日時	10 月 17 日(土) 午後 2 時～4 時
会場	ふらっと・とーと (足立センター内) 足立区中央本町 4-15-3
対象	どなたでも 定員：10 人
参加費	無料
持ち物	当選者にお知らせします
保育	なし お子さんと一緒に参加できます。
申込先：①二次元コード https://ws.formzu.net/dist/S46634208/ ②03-5845-2781(足立センター) ※月～金 午前 9 時～午後 4 時	
締切：9 月 18 日(金)午後 4 時まで 申込多数の場合は 抽選し、9 月 25 日(金)までに全員に結果を連絡します	



募集 ③mojimoji 主催

美文字をめざし「書道体験」！

休日のひととき、美文字をめざして心を落ち着け「書道体験」しましょう！初回の今回は、まず自分の名前を筆ペンで書く練習です！



日時	9 月 27 日(日) 午後 2 時～3 時
会場	豊島区民ひろば千早 (東京都豊島区要町 3-7-10) 東京メトロ有楽町線・副都心線「千川」駅から徒歩 5 分
対象	どなたでも 定員 7 名
参加費	おとな・子どもともに 500 円(教材費は別途 500 円)
持ち物	詳細は当選者にご連絡いたします
申込先：①二次元コード又は下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S67592214/ 又は：②03-5845-2781(足立センター) 電話で受付※月～金、午前 9 時～午後 4 時	
締切：9 月 18 日(金)午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し 9 月 23 日(水)までに全員に結果を連絡します	



募集 ② アールグレイ 主催

とーと de 手芸部～かぎ針編みおしゃべり会

編み物好きが集まって、おしゃべりと手仕事を楽しむのんびりとした会です。今回は冬に向けてミトン型手袋 or 指なしの手袋を編みます。講師が常駐しますので初めてでも大丈夫！どなたでも事前申込なしでご参加いただけます。気軽にお越しください。

日時	10 月 8 日(木) 午前 10 時 30 分～午後 3 時
会場	大田区民プラザ第 2 会議室 (東急多摩川線下丸子駅より徒歩 3 分)
対象	どなたでも 定員：15 人
参加費	200 円 材料費 100 円～300 円(毛糸持参の方は無料)
保育	なし(同席できます)
持ち物	参加費、材料費、飲み物、昼食(昼食代)、お持ちの方は毛糸とかぎ針。お昼休憩は正午より各自持参(近隣に食堂、コンビニ多数あり、会議室飲食可) ☆詳細は東都アプリイベントをご確認ください♪
問合せ先：03-5755-9321(品川センター) ※月～金 午前 9 時～午後 4 時	



募集 ① とーふれヨガの会 主催

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	10 月 10 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 A5 出口から徒歩 5 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
保育	なし
申込先：下記メールアドレスへ iduchan1985@gmail.com	
締切：10 月 2 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 11 号 2026 年 9 月 7 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 ⑧農山漁村と手をつなぐ会（多摩市消団連）

印 鑑（いんやく）さん講演！ 日本の食の諸問題

米農家平均 70 歳でいいの？7 月の種苗法再改定で
ゲノム編集作物栽培増加？！忙しい人が頼りがちな
“超加工食品”の健康影響は？等々

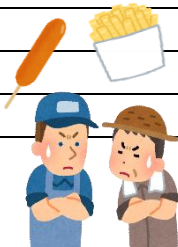
日時	9 月 23 日(水) 午後 2 時～4 時
会場	ベルブ永山 5F ホール（多摩市永山 1-5） 京王・小田急線「永山駅」改札を左に出て 徒歩 3 分
講師	印鑑智哉(いんやくともや)さん (OKシードプロジェクト事務局長)
対象	どなたでも 定員：150 人
参加費	無料
保育	なし
申込み	不要

問い合わせ：国立センター

☎ 042-580-1750

※月～金 午前 9 時～午後 4 時

※会場にて先着順の受付となります。直接会場にお越しください。



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、お花を作ります ✿
クリスマスのオーナメントやつるし飾り、
チャームやテーブル飾りにいかがでしょうか。



日時	9 月 25 日(金) 午前 10 時 30 分～午後 2 時
会場	要町第一区民集会所 会議室 2（豊島区要町 1-5-1）*東京メトロ有楽町線・副都心線「要町」駅 2 番出口～徒歩 3 分 ※同じ建物内にある「西部 生活福祉課」「区民ひろば要」とは入口が違 いますので、ご注意ください。
対象	どなたでも、お友だちやお子さんと一緒に
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・木工用ボンド

申込先：①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S75103201/>

②電話 03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：9 月 24 日(木)※当日直接参加も歓迎です！

案内 第 5 地域委員会主催

すぎ*なかサロン 10 月

10 月のすぎ*なかサロンは、「防災」「減災」につ
いて考える時間にしたいと思います。いざという
時、家にあるもので生きぬく方法をおしゃべりしな
がら一緒に考えてみませんか。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。

日時	10 月 9 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 集会所 杉並区阿佐谷北 1-1-1/JR 阿佐ヶ谷駅南口徒歩 5 分
対象	どなたでも（定員：20 人くらい）
参加費	100 円（お茶と試食品付き）
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。

◆集まったモチーフをご自宅で
つないでくださる方、募集中！



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 第 2 地域委員会 主催

☆ 活動交流会 ☆

第 2 地域で活動している「とーとフレンズ」のみな
さんによる活動紹介や情報交換などを、試食品を
囲んで愉しく行います♪

2026 年度組合員活動へのご意見・質問も
伺います。お仲間と何か一緒に活動してみたい
と思っている方！お気軽にお越しください☆



日時	10 月 9 日(金) 午前 10 時～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(渋谷駅より徒歩 4 分)
対象	どなたでも
定員	定員 30 名
参加費	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/S46734288/>

②03-5755-9321(品川センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：9 月 25 日(金)午後 4 時まで
※事前申し込みをもって、全員ご参加いただけます。

募集 組合員活動委員会主催

心をつなぐもーもータオルキャンペーン 2026

東都生協とともにある八千代牛乳。千葉北部酪農農業協同組合の生産農家は毎日搾乳の前後に、乳牛の乳房をタオルで拭いて清潔を保っています。お家で眠っている白い新品のタオルと、生産者へメッセージを募集します。みんなで八千代牛乳を応援しよう！



期間 8月31日(月)～10月2日(金)

提出先 供給センター
供給時にご提出ください。

お願い ◇白い新品のタオルをお願いします。
・外袋などは外してください。
・乳房を傷つけないよう刺繍の無いもの。
(会社名など、印刷の名入りはOK)
※タオルは何枚でもOKです

メッセージ申込先：二次元コードまたは
下記の URL より入力してください。
<https://ws.formzu.net/dist/S81484133/>



締切：10月2日(金)まで

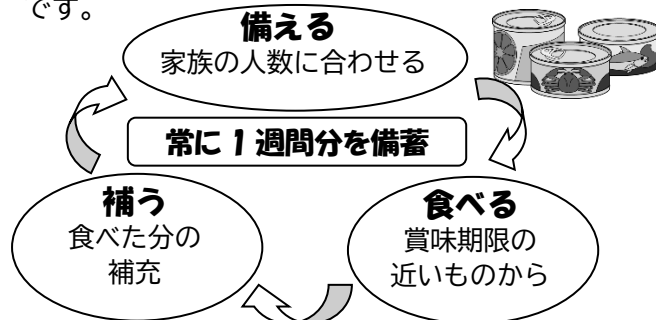
※集まったタオルは、地域委員会が集計してメッセージと一緒に贈ります。

学習

くらし

非常食のローリングストック法
「置いておく」備えでなく「使いまわす」備え

特別な非常食ではなく、普段食べ慣れている缶詰・レトルト食品・乾物などで、比較的賞味期限が長い物を余分に購入し、食べた分だけ補充しながら一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。



= 備蓄しておく と 便利なもの =

ゆで時間の短いパスタ・フリーズドライスープ
豆缶・ツナ缶・ミートソースやカレー(缶・レトルト)・
パンの缶詰・野菜ジュース・ナッツ類など
カセットコンロとボンベ(1本で約60分使用可)

◆最初の3日間は冷蔵庫、次の3日間はローリングストック食材を食べましょう。