

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第 12 号 2026 年 9 月 28 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ぱくちーくらぶ 主催

パクチー好き集まれ！美味しいパクチー教室

栄養価の高いパクチーの葉から根っこまで美味しく食べられる料理を教えます♪

講師に鮫島ふみさんをお迎えしてパクチーチヂミ、スープなどを調理します。お気軽にお越しください☆

日時	10 月 18 日(日) 午前 11 時半～午後 2 時
会場	青山いきいきプラザ 講習室 C 港区南青山 2-16-5 (銀座線外苑前4番出口より徒歩 10 分)
対象	組合員とその家族
定員	定員 10 名
参加費	500 円(中学生以上)
保育	なし



申込先:①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S18637968/>

②03-5755-9321(品川センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 9 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は初参加の方を優先に抽選し、結果は 10 月 15 日(木)までに全員にご連絡します

募集 第 3 地域委員会 主催

3Sun☼カフェ

「東都しょうゆ&東都つゆ」新・旧味くらべ

わたしのこだわり「東都国産丸大豆しょうゆ」と「東都つゆ」はこのたび製造元が変わりました。製造元が変わったら味も変わる？変わらない？組合員に愛された味のこれまでとこれからを、あなたの舌で確かめてみませんか？

日時	10 月 22 日(木) 午後 1 時半～3 時
会場	としま区民センター4 階和室 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:25 人 組合員またはその家族
参加費	100 円
試食	お茶菓子あり。参加者で交流しましょう！
その他	会場で試食アンケートにご協力ください。



申込先:①二次元コード

<https://ws.formzu.net/dist/S85658336/>

②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 11 日(日)午後 5 時まで

※申込多数の場合は抽選し、落選者は 10 月 15 日(木)までにメールで結果を連絡します。



募集 ③東都田端三人組 主催

「ニチレイフーズ」に聞く！

～楽しみながら学ぶ！冷凍食品学習会～

「直火炒めチャーハン」などでお馴染みの「ニチレイフーズ」から講師をお招きし、楽しみながら冷凍食品の魅力を学びます！



日時	10 月 29 日(木) 午前 10 時～12 時
会場	滝野川文化センター料理室(滝野川会館内) (北区西ヶ原 1-23-3) JR 京浜東北線上中里駅～徒歩 7 分 地下鉄南北線西ヶ原駅～徒歩 7 分他
講師	(株)ニチレイフーズ
対象	どなたでも(保育なし)、定員 20 人
参加費	組合員 200 円、ゲスト 300 円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、マスク



申込先:①二次元コード、又は下記 URL

<https://ws.formzu.net/dist/S22133814/>

又は②03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切:10 月 16 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、10 月 21 日(水)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 10 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、本格的なバーレッスンを中心に練習します。本格的なバーレッスン・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	10 月 5 日(月) 午後 1 時～3 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 人程 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:10 月 2 日(金)午後 5 時まで

※結果はメールで全員に 10 月 3 日までに連絡します。

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第12号 2026年9月28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食と健康 主催

食と健康のサロン



どなたでも気軽に参加できるサロンです。
東都生協の商品を試食しながら楽しくおしゃべりしませんか♪茶話会をしながらペーパークラフトなどの企画も考えています。飛び入り参加も大歓迎☆

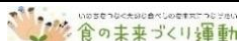
日時	10月15日(木) 午前10時30分～正午
会場	大田文化の森 大田区中央2-10-1 3階 調理室 JR大森駅西口から東急バス または東急池上線 池上駅から東急バス「大田文化の森」下車1分
対象	どなたでも (定員20名)
参加費	300円(中学生以上)、ゲスト400円、子ども無料 ※保育なし。一緒にどうぞ
持ち物	ハサミ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S23806314/>
②03-5755-9321(品川センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月9日(金)午後4時まで
※出入り自由ですので、今回は当落のお知らせはありません。当日のお越しをお待ちしております。

学習



八千代牛乳を飲もう

1967年、消費者を取り巻く食とくらしの環境が厳しい中、母親たちと八千代牛乳が出会い東都生協の前身「天然牛乳を安く飲む会」が生まれました。東都生協とつながりの深い八千代牛乳をたくさん飲んで産地を応援しましょう！



《八千代牛乳のこだわり》

☆安心・安全の飼料！

遺伝子組換えが混入しないよう分別流通管理されたトウモロコシ(収穫後に殺虫剤や防カビ剤等の無散布)や大豆粕を配合した千葉北部酪農農業協同組合指定配合飼料を与えています。

☆放射能検査

牛乳は、残留放射能検査を実施しています。

☆高温短時間殺菌(HTST 殺菌)！

生乳の風味を損なわない殺菌方法である高温短時間(75度15秒)殺菌法を採用。

☆もーもータオル

品質の高い牛乳の生産には生乳の菌数を抑えることが重要です。組合員から贈られた「もーもータオル(白いタオル)」などで搾乳前後に牛の乳房を拭いて清潔に保ちます。タオルは肥育農家にも寄付されています。

募集 ③ペーパーミント 主催

♡ ペーパーミントひろば ♡

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♪
10時半～12時半は、ペーパークイリングの講師をお呼びして、素敵な作品を作ります。プレゼントにも最適です 🎀



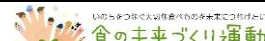
日時	10月23日(金) 午前10時30分～午後2時
会場	南常盤台一丁目集会所 1階洋室 (板橋区南常盤台1-16-8) *東武東上線「ときわ台駅」南口～徒歩5分 *バス停「ときわ台駅入口」徒歩1分、 「南常盤台」徒歩3分、「東山町」徒歩5分
対象	どなたでも、お友だちやお子さんと一緒に
参加費	100円(クイリング材料費は別途600円)
持ち物	クイリングをする方は筆記用具・ハサミ

申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/dist/S21448967/>
②電話 03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



締切：10月12日(月)※クイリングをする方は要申込！

学習



もーもーぼきんプロジェクト

☆東都生協のはじまりは、八千代牛乳から！

八千代牛乳では生産者全員が、遺伝子組換えが混入しないよう分別流通管理されたトウモロコシ・大豆粕を配合した飼料を乳牛に与えています。しかし、この飼料は輸入に頼らざるを得ないこともあり入手が年々困難になっています。

☆利用することで日本の酪農を応援しよう！

東都生協で回収した使用済みの牛乳パックは、トイレットペーパーやティッシュペーパーに生まれ変わります。そんな再生紙100%でできた「東都もーもーシリーズ」(東都もーもーロール、東都もーもー紙芯のないトイレットロール、東都もーもーティッシュ、東都もーもーキッチンペーパー)をご利用いただくと1点につき2円相当を八千代牛乳の生産者に寄付します。寄付金は、安全・安心な飼料の購入代金などに役立てられます。

☆環境と肌に優しいエコ生活！

『もーもーぼきんプロジェクト』に
あなたも参加しませんか？

