

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第 13 号 2026 年 10 月 12 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

埼玉産直センター「収穫祭」

埼玉産直センター「収穫祭」にご参加ください！！
野菜の収穫体験をしたり、模擬店や即売会もあります。
生産者をはじめ、地元の人、参加者みんなで、大地の恵みに感謝しましょう。

日時	11 月 14 日(土) 午前 7 時 40 分～午後 4 時半
集合場所	北千住駅 東口 セブンイレブン前 午前 7 時 40 分 集合 (時間厳守)
定員	21 人 (主催者 3 名を含む)
対象	組合員と同居の家族 (子ども 3 歳以上)
参加費	無料 (昼食は模擬店で各自負担)
持ち物	飲み物、帽子、軍手、タオルなど。
備考	収穫物は実費。詳細は当選者に連絡します。

申込先：①二次元コードから
<https://ws.formzu.net/dist/S52320753/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：10 月 23 日(金)午後 4 時まで
※申込多数の場合は抽選し、メール又は電話で、
10 月 30 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

Tohto Fan Meeting 収穫祭へ行こう♪ 「埼玉産直センター収穫祭！！」

美味しい野菜の産地を訪ねて収穫祭に参加しませんか？大地の恵みに感謝して秋をエンジョイ♪模擬店、即売会、収穫体験もあります！総代優先企画。



日時	11 月 14 日(土) 午前 7 時 50 分集合 午前 8 時出発／午後 4 時解散予定
集合場所	東京芸術劇場前 (池袋駅西口 徒歩 2 分、地下通路 2b 出口と直結)
定員	21 人 (主催者含む) 総代以外も申込可
対象	組合員と同居家族 (お子さんは 3 歳以上)
参加費	無料 (模擬店、即売会、収穫体験各自負担)
その他	詳細は当選者に別途ご連絡します。

申込先：①二次元コード又は下記 URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S33886826/>
又は：②03-5845-2781(足立センター)
電話受付※月～金、午前 9 時～午後 4 時



締切：10 月 23 日(金)午後 4 時まで
※申込多数の場合は第 3 地域総代を優先して抽選し、
10 月 30 日(金)までに全員に結果を連絡します

募集 第 6 地域委員会主催

Tohto Fan Meeting♪埼玉産直センター収穫祭

第 6 地域の総代優先企画！

埼玉産直センターの「収穫祭」にご一緒しませんか？野菜の収穫体験・模擬店で食べて・即売会で購入と盛りだくさん！他生協からの参加者や地元の人達で大にぎわいのお祭りです。



日時	11 月 14 日(土) 午前 7 時 15 分～午後 4 時半
集合	新宿駅西口付近 午前 7 時 15 分集合 (厳守) (詳細は当選者の方にご連絡)
定員	20 人 (スタッフを含む)
対象	組合員・同居家族 (お子さんは 3 歳以上)
参加費	無料 (収穫体験は有料・昼食は模擬店で購入各自負担)
持ち物	当選者にご連絡します。

申込先：①二次元コード：URL から
<https://ws.formzu.net/dist/S65423827/>
②電話：03-5315-8080(世田谷センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：10 月 23 日(金)午後 4 時まで
※申込多数の場合は第 6 地域総代を優先で抽選し、
10 月 30 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

アズマ工業 (株) おそうじ学習会

掃除器具や掃除洗剤でおなじみのアズマ工業(株)から講師をお招きして、日常から大掃除まで、掃除の基本とプロのコツを場所別に学べます。困りごとを解決する質問コーナーも設けますので、年末の大掃除前にぜひご参加ください。終了後にカフェ、あります。

日時	11 月 10 日(火)午後 2 時～3 時半
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	18 人
対象	組合員とその同居家族 (小学生以上帯同可)
参加費	100 円
持ち物	筆記用具
備考	保育なし



申込先：①二次元コード
<https://ws.formzu.net/sfgen/S66922559/>
②03-5845-2781(足立センター)
※月～金 午前 9 時～午後 4 時



締切：10 月 26 日(月)午後 4 時まで。
申し込み多数の場合は抽選し、10 月 29 日(木)までに
全員に結果を連絡します。

◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第13号 2026年10月12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4地域委員会主催

鈴廣かまぼこ学習会

小田原かまぼこの特徴について学習をします。
また新年を迎えるにあたり、縁起物のかまぼこの飾り
切りを教えていただき、簡単な調理も行います。
皆さんの食卓に
福を呼び込みませんか？



日時	11月17日(火) 午前10時～正午
会場	石神井公園区民交流センター ピアレス2階 料理実習室 (練馬区石神井町2-14-1)
講師	鈴廣かまぼこ株式会社 宮下愛実さん
対象	定員：20人 どなたでも
参加費	300円
持ち物	エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
保育	あり(1歳以上の未就学児)
申込先：①二次元コード	
https://ws.formzu.net/dist/S97669453/	
②042-460-6861(小平センター)	
※月～金 午前9時～午後4時	
締切：10月30日(金)午後4時まで	
※申込多数の場合は抽選し、 11月6日(金)までに全員に結果を連絡します	

募集 ④にんじん畑主催

簡単蒸しセイロの使い方

セイロ料理が流行っていますが、ちゃんとした使い方
など知らないことも多いのでは？
誰でも簡単にできる蒸しセイロの使い方を学習しま
しょう。その他東都生協取り扱い商品の
特徴も教えていただきます。



日時	11月18日(水) 午前10時30分～正午
会場	春日町南地区区民館 調理室 練馬区春日町5-20-25
講師	酒井産業株式会社 工藤静香さん
対象	定員：15人 どなたでも
参加費	300円
持ち物	筆記用具・飲み物・エプロン・布巾
保育	なし
申込先：①二次元コード	
https://ws.formzu.net/dist/S70955428/	
②042-460-6861(小平センター)	
※月～金 午前9時～午後4時	
締切：10月30日(金)午後4時まで	
※申込多数の場合は抽選し、 11月6日(金)までに全員に結果を連絡します	

募集 第2地域委員会主催

木造マグロ漁船 第五福竜丸 展示館に行こう！

昭和29年アメリカの原水爆実験による被害を受けた
船をご存じですか？ガイド解説とともに、実物の漁船
や関係資料をリアルに見学できる展示館があります。
巨大な船体を間近で見れ、核と平和について考える貴
重な機会をぜひ一緒に体感しませんか。

日時	11月3日(火・祝)集合時間：午前10時15分 展示解説：午前10時30分～11時00分 その後自由見学、自由解散
会場	東京都立第五福竜丸展示館 東京都江東区夢の島2-1-1【夢の島公園内】 (JR京葉線・東京メトロ有楽町線・りんかい 新木場駅)より徒歩10分)
対象	どなたでも、お子さんと一緒に 定員：20人
参加費	無料 (往復交通費は自己負担)
申込先：①二次元コード	
https://ws.formzu.net/dist/S55521786/	
②03-5755-9321(品川センター)	
※月～金 午前9時～午後4時	
締切：10月23日(金)午後4時まで※申込多数の場合 は抽選し、10月29日(木)までに全員に結果を連絡	

案内 第8地域委員会 参加

稲城くらしフェスタ 2026

「生活不安を乗り越えるために“今”私たちにできるこ
と」をテーマに、稲城市の活動団体による展示や啓発
を通じて、くらしに役立つ情報発信します。
東都生協ブースではフードドライブの取り組みや配送
時の“見守り活動”とあわせて東都生協のご案内(未
加入の方にはプリンの試食)を予定しています。ぜひ、
ご家族やお友達とお気軽にお越しください！

日時	10月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後3時
会場	野村不動産いなぎアリーナ 中庭 (稲城市長峰1丁目1番地) ◆当日は“Iのまち いなぎ市民祭り”も稲城中央公園・いなぎアリーナにて開催します！ ◆期間中は既設駐車場は利用できません。 公共交通機関・下記各駅からの無料シャトルバスをご利用ください。(京王よみうりランド駅、矢野口駅、南多摩駅、稲城長沼駅、稲城駅、若葉台駅) 稲城市のホームページに記載の「シャトルバス時刻表」をご確認ください。

問合せ先 042-580-1750(国立センター)
※月～金 午前9時～午後4時



◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第 13 号 2026 年 10 月 12 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

案内 ③WakuWaku サロン参加

第 9 回キッズスマイルフェスタ 2026 秋！

祝！浮間 100 周年！「第 9 回キッズスマイルフェスタ 2026 秋×ハロウィン」に WakuWaku サロンが今年も参加します！下記コーナーにてお待ちしております！！

【ハギレ革で作る SDGs キーホルダー】

革や布のハギレを使って、世界に一つだけのオリジナルキーホルダーを作ります。好きな素材を選んだりお名前をスタンプしたり、楽しみながら身近な SDGs に触れてみませんか？

日時 10 月 25 日(日) 午前 10 時～午後 4 時

会場 都立浮間公園（板橋区舟渡 2 丁目 14）
JR 埼京線浮間舟渡駅より徒歩 1 分

対象 どなたでも

参加費 無料 キーホルダー作成は 500 円

問い合わせ

①03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



他にも東都生協の試食イベントカー（キッチンカー）
出店や、物販ブース、ワークショップ、素敵なステージ発表等もあります♪雨天決行。

案内 ③WakuWaku サロン参加

第 38 回すくすくまつり

「第 38 回すくすくまつり」に WakuWaku サロンが今年も参加します♪下記のワークショップを開催します。お友達みんなで遊びに来てね！（雨天決行）



《カップの中に自分だけのサファリガーデンを作ろう！》カップの中に動物フィギュアや木、小石などを自由にレイアウトし、お気に入り写真をスクエア型チェキでプラス！世界に一つだけの思い出ガーデンを作ります。親子での参加も大歓迎です！！

日時 11 月 3 日(火) 午前 10 時半～午後 2 時半

会場 板橋区大山公園&グリーンホール（板橋区栄町 35-1）東武東上線大山駅から徒歩 7 分

対象 どなたでも

参加費 ワークショップ参加 700 円

問い合わせ：

03-5845-2781(足立センター)

※月～金 午前 9 時～午後 4 時



※東都生協の試食イベント車（キッチンカー）も出店します！

募集 ③スッキリンパとーと主催

リンパ体操&エクササイズ

私たちと一緒に健康維持のため、無理なく、楽しく、免疫力アップを目指しませんか！！

日時 11 月 6 日(金) 午後 2 時～4 時

会場 IKE・Biz イケビズ 体育室 ※10 分前集合
(としま産業振興プラザ)豊島区西池袋
2-37-4 池袋駅西口から徒歩 10 分
メトロポリタン口から徒歩 7 分

講師 松谷佳子さん(東都人材バンク講師)

対象 どなたでも、定員：20 人

参加費 組合員 300 円、ゲスト 400 円

持ち物 タオル、5 本指ソックス、飲み物、
筆記用具、(動きやすい服装で)

保育 なし（お子さんと一緒に参加可）

申込先：①二次元コード、又は下記 URL
<https://ws.formzu.net/dist/S1224516/>
又は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 23 日(金)午後 4 時まで

※申込多数の場合は抽選し、

落選の方のみ 10 月 30 日(金)までに連絡します。

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②

10、11 月連続企画！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。10 月に引き続きミトン型手袋 or 指なし手袋を編みます。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。※保育はありません、ご一緒にどうぞ♪

日時 11 月 13 日(金) 午前 10 時 30 分～午後 3 時

会場 大田区民プラザ第 3 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)

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



◆◇地域版ワオ おむすび◆◇

第13号 2026年10月12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。一緒に若返りませんか？

日時	11月14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：11月6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：足立ンター03-5845-2781 まで

募集 ⑤若返りを楽しむ会主催

ビート効いたパワフル歌も、楽しも！

今年6月の第17回北区音楽祭全国大会で最優秀歌唱賞を受賞した講師のパワフルな歌を聞きながら、新ビブラート法なども習ってみましょう。みんなで一緒にカラオケを楽しもう！（講師：2人）

日時	11月16日(月) 午後1時30分～3時00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【保育：なし】
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
お願い	キャンセルの際は、必ず、ご連絡ください。

申込期間：10月19日(月)～11月2日(月)

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 組合員活動委員会主催

ウェルカム・カフェ

～地域コーディネーター募集説明会～



出会いや学びの機会が多い地域コーディネーター。東都生協の魅力を伝えるイベント開催や情報発信などを行います。活動の様子をお茶とお菓子を囲みながら紹介します。地域コーディネーターに興味のある方！まずは気軽に「カフェ」にお越しください。

◆地域コーディネーターの募集概要◆

応募資格：東都生協組合員と同居家族
活動費：月額4万円(予定)



日程	詳細は申し込みフォーム内に記載 ①11/13(金)午前・国分寺②11/16(月)午前・錦糸町 ③11/18(水)午前・上北沢④11/23(月)午後・上北沢 ⑤12/2(水)午前・八王子⑥12/10(木)午前・池袋 ⑦12/18(金)午前・石神井 ※会場内にキッズスペースを設置します。
申込	二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S66771296/
締切	各回開催日の7日前、午後4時まで ※申込者へは前日までにご案内のメールをします
会場や地域コーディネーターの概要はワオ445号(10/5週配付)または、東都生協のホームページをご覧ください。 問合せ：総合企画室 組合員活動推進グループ 03-5374-4756（月～金/午前9時～午後4時）	



案内 東都生協品川センター出店企画

東都生協出店！ 大田病院健康まつりに行こう

各種健康測定や健康講座・うた広場など、健康に関する企画が盛りだくさん☆受付にて賛助券（200円）の購入で、豪華景品が当たるかもしれない!? お楽しみ抽選会があります。

おいしくて楽しい、そして健康のためになる情報もゲットできますよ～！東都生協は、試食イベント車【キッチンカー】で米粉のベビーカステラの試食、産直野菜販売コーナーを出店予定。

〈小雨決行・雨天中止※賛助券の購入は任意です〉

日時	10月24日(土) 午前10時～午後3時
会場	大田病院駐車場、他 （大田区大森東4-4-14） 京浜急行大森町駅 徒歩10分 JR大森駅または蒲田駅からバス
参加費	入場無料 どなたでも
持ち物	マイバッグ（保冷袋の持参もおすすめ）
問合せ	品川センター 電話：03-5755-9321 ※月～金 午前9時～午後4時

