

練馬区、西東京市、東久留米市、清瀬市、東村山市のみなさまへ

東京5ブロックニュース

11月号



11月のみらいひろば

コープみらいの「みらいひろば」は、どなたでも参加できる集いの場です。初めての方、お一人でもお気軽に！お友達同士、子育て中の方、大歓迎！楽しくおしゃべりしてみませんか？

事前申し込みは不要になりました！

お子さん同伴可、参加費無料です。

- 参加は月1回、1会場。お住まいのお近くの会場に参加できます。
- 事前申し込みなしで開催していますが、会場の定員人数に達した場合にはお断りする事がありますのでご了承ください。●筆記用具、ゴミ袋をお持ちください。●コープ商品の販売、勧誘等はありません。●当日は5分前までに会場へお越しください。

託児のご案内

- 満1歳～小学3年生まで。●初回は同伴をお願いします。2回目の参加より託児可能です。●お申し込みが必要です。●託児には定員があり、お申し込み多数の場合抽選になります。
- (託児あり)と記載のある会場が対象です。詳細は会場のブロック委員におたずねください。

練馬区 石神井・ねりま合同

11/8(金) コープデリ石神井センター見学
 (定員20名) 集合時間/10:00
 (解散11:30) 集合場所/石神井公園区民交流センター1階入口(石神井公園駅北口徒歩1分)雨天決行
 ※見学場所まで徒歩約15分 持ち物●各自飲み物

ひばりが丘・

西東京市 保谷・芝久保合同

11/19(火) 10:00～11:30 (定員18人)
 持ち物●ハサミ
 保谷駅前公民館 ステアビル5階 第3学習室
 (西東京市東町3-14-30)
 西武池袋線 保谷駅 南口 徒歩1分

東久留米市 東久留米

11/21(木) 10:00～11:30 (定員18人)
 持ち物●ハサミ、のり、マイカップ
 成美教育文化会館 3階 大研修室 (託児あり)
 (東久留米市東本町8-14)
 西武池袋線 東久留米駅 北口 徒歩4分

●お問い合わせ

コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部
 TEL: 03-3382-5665
 受付時間/9:00～17:00 (土・日・祝休)

清瀬市 けやき・ひまわり合同

11/20(水) 清瀬市郷土博物館見学(定員12人)
 集合時間/10:00(解散11:30頃)
 集合場所/清瀬けやきホール1階入口(清瀬市元町1-6-6 西武池袋線清瀬駅北口 徒歩4分) 雨天決行
 持ち物●各自飲み物

東村山市 東村山・秋津合同

11/18(月) 10:00～11:30 (定員20人)
 持ち物●マイカップ
 東村山市市民ステーションサンパルネ 2階
 コンベンションホール(東村山市野口町1-46)
 西武新宿線 東村山駅 仮改札口を出て左
 西口 徒歩2分

コープみらいの“みらいひろば”や企画などに参加される方へのお願い

- ★当日発熱や、体調が悪い方のご参加はご遠慮ください。
- ★必要な方は各自で飲み物をお持ちください。
- ★天候や不測の事態によって、みらいひろばや企画を急遽中止とさせていただく場合があります。予めご了承ください。
- ★お預かりした情報は、お申し込み受付、資料やご案内送付、その他ご連絡が必要な場合に使用させていただきます。その他の目的には一切使用しません。

コープみらいフェスタ

東京ビッグサイト

入場無料

日時 12月1日(日) 10:00～15:00

会場 東京ビッグサイト南展示棟
 南4ホール
 (江東区有明3-11-1)



「ともにみらいへ！笑顔の明日へ！」を合言葉に、親子で楽しめるステージや体験ブース、コープ商品や産直品の試食・販売など、楽しい企画が盛りだくさんです！みなさんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。



東京5ブロック委員会では「あそんで学んでみんなでPEACE」と題し、活動ブースを準備中です☆

すろくやクイズであそんで学んで、今こそ平和へのおもいを鳩に乗せよう！当日限定5ブロックゴンちゃんの〇〇もゲットしてね！



2023年の様子

《お問い合わせ》コープみらい東京都本部
 参加とネットワーク推進部
 TEL03-3382-5665(受付時間：9時～17時/土日祝休)

↓詳しくはこちら



開催報告

いつもより美味しく焼きたい冷凍ギョーザ！

7月12日 成美教育文化会館 料理・創作室にて開催されました。

講師は、宅配でお馴染み「コープオリジナル香港ギョーザ」の(株)ヨコミゾさんです。原材料のこだわりは、肉も野菜も国産のものを使用して国内製造にこだわっています。にんにくはなんと青森産ホワイト六片、餃子の皮も北海道産小麦の独自ブレンド。おいしさの秘密は、豚肉はその日使う分だけ挽肉にしたり、キャベツは使用当日に仕入れているそうです。また、旨味調味料を使っていないやさしい味付けです。



「香港ギョーザ」とアレンジレシピの「ギョーザピザ」を調理しました。パリパリの皮の餃子に大満足です。ギョーザピザも、チーズが合うのね！という感想もいただきました。今日の学習会をきっかけに、皆さんもいろいろなアレンジに挑戦してみましょう！とお話をして終わりました。



開催報告

うまい！北海道の海の幸を学ぼう

9月13日 成美教育文化会館 料理・創作室にて開催されました。



はじめに北海道の漁業の現状についてのお話があり、次に本日の試食品の一つ「蒸しほたて貝柱」についての説明がありました。ほたては豊漁なのに、人手不足により殻を剥くことが出来ず、価格が高騰しており、その対策として開発されたのが「蒸しほたて貝柱」との事でした。★高鮮度のほたてをスチームするので旨みを凝縮★解凍するだけでも美味しく食べられる★加熱しても縮みが少なく、ボリューム感がある、これらが新たな特徴となるそうです。その他にも明治30年(1897年)に97万トンの漁獲量をピークに1/5000までに減少した北海道産のにしんを、資源保護と環境要因により復活させたお話もありました。

その後は、お楽しみの試食タイムでした。どれも美味しく、盛り沢山なのでご飯が進み、ご飯のおかわりをする人も！参加者からは、「北海道の漁業を微力ながら応援して行きたいと思う」というお声なども



あり、とってもお得で、美味しく、楽しい学習会でした。



「ブロック委員会ホームページ」

<https://mirai.coopnet.or.jp/event/block/>



活動の様子は「コープみらい活動お知らせブログ2ほぺたん通信」をご覧ください。

川柳大募集

お題

秋



東京5ブロックでの初企画！“秋”をテーマにした川柳を募集します。食欲、スポーツ、芸術、読書、睡眠、勉強、行楽…秋は何をするのもいい季節。みなさんにとって秋はどんな季節でしょうか？
たくさんのご応募お待ちしております。

■応募資格 どなたでも♪

■応募方法 はがきまたは二次元コードからご応募ください

【はがきで応募される方】

- ① 応募作品（おひとり3句まで）
- ② お名前
- ③ 郵便番号、住所
- ④ ペンネーム（任意）
- ⑤ 年代（任意）

を明記の上、下記宛先までお送りください

【二次元コードから応募される方】

下記二次元コードを読み込み
必要事項を入力してご応募ください



←ここをクリック
<https://krs.bz/coopmirai/m/t29>

■締め切り 11月22日（金）必着（WEBは同日24時まで）

宛先 〒164-0011 東京都中野区中央 5-6-2 コープみらい東京都本部
参加とネットワーク推進部 東京5ブロック川柳係

応募作品はブロック委員が選考し、10句を5ブロックニュース3月号で発表する予定です。掲載された方にささやかなプレゼントをお送りします♪
※ペンネームの記載がない場合はイニシャルで掲載いたします。
※お預かりした個人情報はプレゼント発送のみに使用し、その他の目的には一切使用しません。
※二次元コードや URL から応募フォームがご覧にならない方は1ページのお問い合わせ先までご連絡ください。