

# 4

毎月第3週に発行 2024年11月18日週 発行  
新宿区・中野区・杉並区・三鷹市・調布市・狛江市の皆さんへ

## ブロックニュース

冬こそレモン?!

### “レモン大学” 開講

実はレモンには驚きの効能がいっぱい!!  
レモンで減塩?! レモンでカルシウム摂取?!  
魅力がぎゅっと詰まったレモンのあれこれを、  
レモンのプロに学んで健康に役立てましょう。

- 講師：ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
- 主催：東京4ブロック委員会

レモンレシピの紹介や  
試食もあります!



日時：12月12日（木）10：30～12：00（受付10：15～）

会場：コープみらい牟礼店コープルーム（三鷹市牟礼5-3-1）

※JR中央線・総武線 吉祥寺駅 小田急バス千歳烏山行き 南牟礼下車徒歩3分

募集人数：25名（お子さんの同伴不可）

参加費：無料

持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

申込方法：右の二次元コードよりお申し込みください。

※二次元コードが読み取れない場合は下記お問い合わせ先へ  
ご連絡ください。

締め切り：12月2日（月）24時



ここをクリック

<https://krs.bz/coopmirai/m/t87>

※定員を超えた場合は抽選とし、12月6日（金）頃にメールで当落をご連絡します。

※④ページの「企画やみらいひろばに参加される方へのお願い」もご確認ください。

●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  
03-3382-5665（9：00～17：00 土・日・祝休業）

## みらいひろば

12月

「みらいひろば」は誰でも参加できる、地域の皆さんの集いの場です。  
組合員でなくても、参加できます。ぜひ、お友達も誘ってお近くの会場へ  
いらしてみてくださいね。お子さん連れもOK!!（※）

【参加費無料・申込不要】（12月のみ、中野区は申込ありです）

みらいひろば	日時	場所	内容
新宿区	新宿 12月16日(月) 10:30~12:00	大久保地域センター 会議室C (大久保2-12-7)	クリスマスやお正月に 使おう! ★持ち物:ハサミ
	高田馬場 12月10日(火) 10:00~11:30	新宿消費生活センター分館 会議室 (高田馬場1-32-10)	簡単・かわいいポチ袋作り ★持ち物:ハサミ
杉並区	阿佐谷 12月11日(水) 10:30~12:00	阿佐谷地域区民センター 3階 料理室 (阿佐ヶ谷北1-1-1)	ミールキットで簡単 クリスマスクッキング
	高井戸 12月18日(水) 10:30~12:00	高井戸地域区民センター 3階 料理室 (高井戸東3-7-5)	★持ち物:エプロン、 三角巾、マスク
中野区	新中野 野方 合同 12月9日(月) 10:30~12:00	コーププラザ新中野 4階会議室 (中央5-6-2) (申込締切:開催日の1週間前・定員30名) ※定員を越えた場合は抽選とし、落選の場合のみ 12/5(木)までに電話にてご連絡します。	おせちは作る派? 買う派?みんなで楽しく お話ししましょう! ★持ち物:お箸
三鷹市	牟礼 12月16日(月) 10:30~12:00	コープ牟礼店 コープルーム(会議室) (牟礼5-3-1)	コープ商品で ミニクリスマスパーティー
	下連雀 12月11日(水) 10:30~12:00	コープ下連雀店 コープルーム(会議室) (下連雀7-16-22)	★持ち物:飲み物
調布市	たづくり 12月13日(金) 10:00~11:30	調布市文化会館たづくり11階 1103学習室 (小島町2-33-1)	クリスマスに向けて 簡単工作♪
	国領 12月5日(木) 10:30~12:00	調布市市民プラザあくろす 3階 和室 (国領町2-5-15)	★持ち物:ハサミ、ボンド、 ホチキス

※「みらいひろばに参加される」場合は④ページの「参加される方へのお願い」をご確認ください

★参加は月に1回、1会場のみです ★商品の販売・勧誘等はありません

★共通の持ち物:筆記用具、飲み物 各会場の持ち物もお確かめください

★会場の収容人数等により、ご参加いただけない場合があります

※同伴の際には、お子さんから目を離さないようご注意ください。

2回目以降はお子さんを別室にて託児している会場もあります。

託児については各会場のブロック委員にお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申し込み】 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 (9:00~17:00 土・日・祝休業)

Merry Christmas



MERRY CHRISTMAS

親子交流ひろば

# ほっペルーム

0歳～3歳の親子の部屋

12月のほっぺはクリスマス

🎄 パーティ！

お子さんと一緒にふわふわのリースを作ります。  
毎年好評！ビンゴゲームや  
プチケーキタワーも！！  
お楽しみに！！




主 催 : 東京4ブロック委員会 ほっペルーム

日 時 : **2024年12月18日(水)**  
10:30~12:00 (受付 10:20~)

会 場 : コーププラザ新中野 4階 (中野区中央5-6-2)  
※東京メトロ丸の内線 新中野駅 出口1,出口2より 徒歩3分

定 員 : 3歳以下のお子さんを持つ親子  
10組 20名程度 (1組につきお子さん2名まで)  
※お申込み多数の場合は抽選


参加費 : **無料**

申込方法 : 右記の二次元コードよりお申込みください

締め切り : **12/3(火) 24:00** [ここをクリック→](https://krs.bz/coopmirai/m/t26)

※当落通知は**12/11(水)までに**  
メールにてご連絡します

持 ち 物 : 水分補給用の飲み物



<https://krs.bz/coopmirai/m/t26>



ほっペルームではお友達と一緒におもちゃで遊んだり、保護者同士で子育ての情報交換もできます。コープ組合員でなくても参加できますので、お友達を誘っていらしてくださいね。先輩ママであるブロック委員もいますので、楽しくおしゃべりしませんか？ご参加お待ちしております！！



## ハンドメイドカフェ

ペーパークイリングの  
お正月飾り～



月にいちど、自分のための時間  
手作りを楽しんでみませんか？

(写真はイメージです)

<p>永福</p> <p><b>12/5</b></p> <p>10:00-11:30 木</p> <p>永福和泉地域区民センター 2階第2集会室 (杉並区和泉3-8-18) 京王井の頭線「永福駅」北口より徒歩5分</p>	<p>狛江</p> <p><b>12/16</b></p> <p>10:00-11:30 月</p> <p>コープ調布染地店 1階 コミュニティスペース (調布市染地3-1-815) 京王線「調布駅」南口からバス約13分 小田急線「狛江駅」北口からバス約10分 「多摩川住宅中央」下車すぐ(小田急バス、京王バス)</p>
<p>持ち物：ピンセット・ボンド・のり・筆記用具・飲み物(水分補給用)</p>	
<p>参加費無料</p>	<p>参加希望の方はお電話にて、ご希望の会場とお日にちを添えて「ハンドメイドカフェ参加」と参加とネットワーク推進部までお申込みください 落選の場合のみ開催日3日前までにご連絡します。 連絡がない場合は当選ですのでそのまま会場へお越しください ※申込締切は各会場開催日の1週間前です</p>
<p>お子さん同伴不可</p>	

企画や「みらいひろば」に参加される方へのお願い

- ご参加の日には事前にご自宅で検温を行い、発熱等の症状がある場合は参加をお控えください
- 天候や不測の事態によって、みらいひろばや企画を止むを得ず急遽中止や内容の変更などの判断を行う場合があります
- お預かりした個人情報は、お申し込み受付、資料などの送付、その他ご連絡が必要な場合のみ使用します

お 申 込 み  
お 問 い 合 わ せ

Te1 : 03-3382-5665

コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部  
(9:00~17:00 土・日曜・祝休)