

第1号 2025年4月21日週発行

大田区 品川区 渋谷区 世田谷区 港区 目黒区のみなさまへ

東京3ブロックニュース

問い合わせ先: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 受付時間/9時～17時(土日・祝 休)

誰でも参加できる地域の集いの場 みらいひろば 5月 「みらいひろば」は、新しい発見や学び、地域の方との出逢いの場として親しまれています。みなさまのご参加をお待ちしています。 参加は月に1人1回まで 申込は不要です。 開始時間までに直接会場にお越しください。 なお会場の定員を超えた場合は、先着順となります。 参加費無料 商品販売 勧誘なし ◀世田谷区作品例(ポチ袋) 港区作品例(折り紙の傘)▶		
港区 芝浦 5/9(金) 10:30～11:45 港区立男女平等参画センター(リーブラ) 2階 料理室 芝浦1-16-1みなとパーク芝浦内 「季節の紙工作」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員 20名	品川区 きゅりあん 5/22(木) 10:30～11:45 大井町きゅりあん 4階 第二特別講習室 東大井5-18-1 ※前回とお部屋が違います 「季節の折り紙飾り」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員 25名	目黒区 自由が丘 5/9(金) 10:30～11:45 緑が丘文化会館 3階 303(調理室) 緑が丘2-14-23 「デザインペーパーでつくる 携帯ポリ袋ケース」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員15名
世田谷区 三茶 5/8(木) 10:30～11:45 太子堂区民センター 2階 第4会議室 太子堂1-14-20 「デザインペーパーで作るポチ袋」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員 20名	世田谷区 祖師谷 5/22(木) 10:30～11:45 祖師谷地区会館 1階 第2会議室 祖師谷3-30-30 「デザインペーパーで作るポチ袋」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員15名	大田区 蒲田 5/21(水) 10:30～11:45 大田区立消費者生活センター 2階 第五集会室 蒲田5-13-26-101 「デザインペーパーでつくる 携帯ポリ袋ケース」(予定) ※ハサミをお持ちください 定員 25名
渋谷区 代々木の杜 5/20(火) 10:30～11:45 地域交流センター代々木の杜 1階 交流室B 代々木2-35-1※ 「椅子ヨガ」※手拭いたオルをお持ちください 渋谷区デジタル活用支援によるスマホ相談あり 定員 20名	〈みらいひろばに参加される方へのお願い〉 ※活動の様子や風景を撮影し、その写真や動画を広報のためにSNS等に掲載させていただく場合があります。※みらいひろばはお近くの会場にご参加ください。※お預かりした個人情報はお申し込み受付、資料・ご案内送付、その他ご連絡が必要な場合に使用します。※当日はゴミ袋、筆記用具、必要な方は飲み物をお持ちください。※みらいひろばはお子さん同伴可です。※喉の痛み、倦怠感などの症状がある場合や、体調に不安がある場合は、ご参加をお控えいただきますようお願いいたします。※内容は変更になる場合があります。※試食に際は、手洗いにご協力をお願いします。※企画は今後、不測の事態によって、開催を見送る可能性があります。詳しくは上記記載の参加とネットワーク推進部にお問い合わせください。※このニュースは当日まで保管ください。	

※ 小田急線「南新宿駅」徒歩3分 /都営地下鉄大江戸線「代々木駅」徒歩5分

楽しい企画 続々更新中!



コープのイベント情報

「コープリンク」は、組合員が参加できるイベント情報サイトです。楽しみながら学べる企画をスマホから探し、申し込みができます♪まずはユーザー登録(無料)をお願いします♪

詳しくはコチラ▼



イベント情報サイトコープリンク イベント情報サイト

Instagram 更新中!

東京3ブロック委員会

Instagramでは、ブロックニュースのカラー版や、各みらいひろばの様子を随時投稿中!ぜひチェックしてください。



@TOKYO_COOPMIRAI3B

総

代

の

学

び

と

交流

コープデリ商品検査センター

&ニチレイフーズ工場見学

開催報告

冷凍野菜の栄養ってちゃんと残ってる?

冷凍ブロッコリーで実験!



2025年2月17日(月)、「総代の学びと交流」の第二弾としてオンライン学習会が開催されました。

初めに埼玉県さいたま市にあるコースデリ商品検査センターで、どのような検査を、何を目的に行っているのか、詳しく教えていただきました。フードチェーンについてもとてもわかりやすい説明をいただきました。私たち消費者が商品を購入してから口に入れるまでが、リレーで例えるとアンカーの役割を任された大切な時間なのだと知ることができました。

またニチレイフーズ工場見学では、現地見学に行っても入ることのできない場所までカメラを入れての映像で、チャーハンや今川焼きの製造工程を間近に見学することができました。

冷凍ブロッコリーを使った実験では、せっかく商品に含有しているビタミンCが調理の際に茹で汁に溶け出していることを知らず、茹で汁とともに捨ててしまう事が多いと知りました。

総代さんには様々な学びと交流の機会があります。ご興味がある方は、是非お近くのみらいひろばにお越しいただき、ブロック委員にお声かけください♪

～総代さんの感想をご紹介します～

- 子どもと一緒に拝見しましたが、普段食べている今川焼きの秘密を知ることができて、とても喜んでいました。
- 元々、ものを作る機械が大好きなのでチャーハンや今川焼きを作る工程を見ることができて、嬉しかったです。冷凍野菜のビタミンCについても以前から気になっていたので、大変参考になりました。
- 検査のお話で、養殖中のサケも月一で健康チェックしていると聞き驚きました!
- 冷凍食品は、栄養素が壊れているような気がしていましたが、今回試聴して正しく理解できました。もう少し冷凍食品に挑戦してみようと思いました。
- 普段は知ることのできない商品検査センターの中を、動画でわかりやすく見せていただきました。

フードチェーンって聞いたことあるけど、私たちは関係あるの?



1

2

開催報告 腸活サロンのお誘い

2025年2月28日(金)

品川区総合区民会館きゃりあん 4階調理講習室にて
腸栄養学講師 快眠アドバイザーの尾間えみさんをお招きし
腸活のライフスタイルについてお話をお伺いしました♪



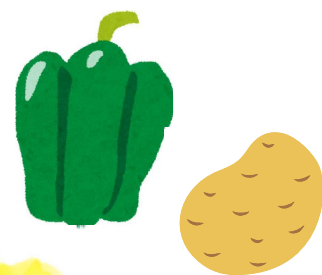
～座学～
皆さんが思う良い目覚めとは🕒
テーブルごとに意見交流しました



～調理～
トマト麴を使って濃厚
ミネストローネを作りました



～試食交流～
🗣️他の調味料を加えなくても
シンプルにおいしいね
🗣️朝ご飯にいいですね



～試食品紹介と感想～
タカキベーカリー
石窯 米粉と国産小麦の
ミニ食パン
🗣️冷凍の食パンは初めて
食べました
もっちもちの食感でおい
しかったです

2025年度ブロック委員紹介♪

今年度は6人の新任ブロック委員を迎え、総勢17人で活動していきます。よろしくお願いいたします。

今年度の新任ブロック委員さんに自己紹介を兼ねて、お薦めのコープ商品やコープでよく購入するものを聞きました。おいしいものやこだわりのものばかり。皆さんも、購入してくださいね。

港区
M.K

【CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 650g】

無添加で長期熟成させた深いコクと旨みが生きてます。国産素材を使い自然由来の発酵食品である味噌・本来のおいしさを感じます。
毎朝の味噌汁や調味料としてお手頃価格で購入できるのもうれしいポイントです。



品川区
A.T

【CO・OP たまごスープ 5食入】

お湯を入れて完成するたまごスープがおすすめです。娘も主人も大好きで特に主人が「本当においしい」と絶賛しています！
ごはんを入れておじや風にしたり、おもちを入れて食べてもおいしいです。



大田区
K.O

【CO・OP 骨取りさばの味噌煮 3切】

長年のファンです。一切れずつの真空パックなので必要な分だけ使えて便利です。魚を食べるのが苦手だった子どもが骨を心配することなくパクパク食べてくれました。ノルウェー産さばで脂の乗りもよく信州味噌の甘めのタレとの相性も Good！家族みんな大好きな一品です。



品川区
S.M

【CO・OP 炭火やきとり皮串（振り塩）6本入（162g）】

十分なおかずを作ったはずなのに（1人？2人が）もうちょっと食べたい、物足りないと思っているとき、重宝します。レンジで数分。どのやきとりもおいしいと思いますが、我が家は皮、塩が一番好きです。



世田谷区
T.H

【CO・OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ 120g】

私のおすすめ商品はキャンディーチーズです。柔らかい食感と女性や子どもにうれしい栄養が手軽に摂れるところがお気に入り、冷蔵庫に欠かさず入っています。



大田区
M.S

【グリーンBOX】



次回お届け予定のメニューが載っているのですが、生育状況等によって多少内容が変わるので、毎回箱を開けるのが楽しみです。生産者さんからのお手紙によって旬のものを知らることができたり天候による大変さもわかるので、これも楽しみの1つです。たまに入るおまけもうれしいです。



▲退任するブロック委員さんも含めて全員で集合写真を撮りました。