



2ブロック ニュース

足立区 ・ 荒川区 ・ 北区 ・
文京区 ・ 豊島区 ・ 板橋区のみなさんへ



入場
無料

東京×埼玉 コープみらい フェスタ in 池袋サンシャインシティ

日時 10月3日(土) 10:00～15:00 (入場 14:30 まで)
会場 池袋・サンシャインシティ
ワールドインポートマートビル 4 階 展示ホール A
文化会館ビル 4 階 展示ホール B
ステージ企画や体験ブース、コープみらいおなじみの産地やメーカー
など多数出展！ぜひ、お越しください♪



←詳しくはこちらから



当日の2ブロック委員会は、文化会館ビル 4 階展示ホール B にて
にこたと学ぼう♪もしものための防災アップデート
～今できる備えと、もしもの時に役立つ最新知識～ をブース出展予定です♪

災害はいつ起こるかわからないからこそ、日頃の備えが大切です。今できる防災対策や、
もしもの時に役立つ最新の防災情報をご紹介します。家族みんなで、防災を見直すきっかけにしてみませんか？



今月のテーマ：子育て支援

事前申込は不要

10月のみらいひろば



＊みらいひろばは毎月開催している、誰でも参加できる地域の交流の場です＊

- 毎月1回、お近くの1会場に参加できます。参加費は無料です。※販売勧誘は一切ありません。
- 受付は開始時間の15分前からです。
- 託児はありません。お子さんも一緒にどうぞ。(親子参加の場合は工作・試食は1人分です)
- 安全・安心にご参加いただけるよう会場毎に定員の上限を設けております。当日、入場規制を行っている場合(入口に表示)は大変申し訳ございませんがご参加いただけませんので、予めご了承ください。

みらいひろばに
参加されるとき
のご注意

- ◇持ち物：筆記用具・水分補給のための飲み物・ゴミ袋。※ゴミの持ち帰りをご協力をお願いします。
- ◇体調に不安のある方は参加を見合わせて下さい。
- ◇マスクの着用は個人の判断にお任せします。尚、試食等の際には手洗いのご協力をお願いします。
- ◇不測の事態によって、急遽中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇お預かりした個人情報は、お申込み受付・資料やご案内の送付・その他ご連絡が必要な場合に使用します。
- ◇開始時間に大幅に遅れた場合は参加ができない場合があります。ご了承ください。
- ◇調理を行うひろばにはエプロン・三角巾・マスクをご持参ください。

※トピックスは
変更になる場合が
あります

みらいひろば		開催日・時間	会場	会場住所	トピックス
足立区	北千住	10/16 (金) 10:30～12:00	会場変更 エルソフィア 2F 料理室	足立区梅島 7-33-1	おかえりごはんを 試してみよう♪
	花畑	10/30 (金) 10:30～12:00	コープ花畑店 コーブルーム	足立区花畑 4-17-15	店舗のオススメ惣菜を 食べ比べ♪
荒川区 合同開催	尾久	時間変更 10/6 (火) 10:30～12:00	尾久ふれあい館 5 階 調理室	荒川区西尾久 2-25-13	コープの夕食宅配を 試してみよう♪
	にっぽり				
北区	赤羽	10/15 (木) 10:00～11:30	赤羽文化センター3 階 料理室	北区赤羽西 1-6-1-301	黄金の一番だしをとって、 美味しいにゅうめんを作ろう！
	王子	10/21 (水) 10:00～11:30	北とびあ 802 会議室	北区王子 1-11-1	昭和レトロな遊び体験♡ (マイカップ持参)
文京区	春日	10/6 (火) 10:30～12:00	文京区民センター 2-B 会議室	文京区本郷 4-15-14	今から考える エンディング基礎知識
	東大前	10/27 (火) 10:30～12:00	アカデミー向丘 実習室	文京区向丘 1-20-8 (地域活動センター内)	心を整える写真・童謡 (ペン持参)
豊島区	池袋①	10/20 (火) 10:20～11:50	ハレザ池袋 5 階 キッチンルーム	豊島区東池袋 1-20-10 としま区民センター	がま口小物入れを作ろう♪ (ハサミ持参)
	池袋②	10/21 (水) 10:20～11:50			
板橋区	板橋	10/6 (火) 10:00～11:30	板橋区消費者センター 勉強室	板橋区板橋 2-65-6 情報処理センター7 階	ハッピーハロウィン🍁 カベ飾りを作ろう🍁
	成増	10/5 (月) 10:00～11:30	成増アクトホール 第一和室	板橋区成増 3-11-3	手作りジャックオーランタンで ハッピーハロウィン🍁

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 9:00-17:00 (土・日・祝休業)

おかけ間違いにご注意ください。
会場への直接のお問合せはご遠慮ください。

食欲の秋！フロック委員の推し丼をご紹介します！

～にこたんも気になる！わたしの推し丼～

どれもおいしそう♡ あなたの推し丼もよろしかったら教えてくださいね♪

1週間に1杯
お米を食べよう
ワン・モア・ライス

あなたの
“推し丼”を教えてください！

参加方法は2つ

1 特設サイトの
応募フォームから投稿

2 Instagramで
「#わたしの推し丼」を
付けて投稿

どんな“丼”でも
大歓迎です！

スマホで簡単投稿！
特設サイトはコチラ

#わたしの推し丼
をつけて、
お気に入りの丼の写真を
コメントをシェアしよう！

豚バラ茄子丼 ～とろとろ秋ナスで作って～



豚バラ茄子丼

材料 [2～3人分]

ナス 2～3個、豚バラ肉250g (酒大さじ1 醤油小さじ1で下味)、片栗粉小さじ4、卵黄 人数分、ブロッコリースプラウト

*水 50ml *砂糖大さじ1 *醤油大さじ2
*みりん大さじ1 *にんにくチューブ 少々
*を全て合わせておく

- ①ナスを乱切りし、塩水に5分つけ、水気を拭く
- ②ビニール袋に入れ片栗粉小さじ4をまぶす
- ③豚バラ肉に酒大さじ1 醤油小さじ1で下味をつける
- ④フライパンに油をしき、豚肉を炒めたら取り出しておく
- ⑤油を足してナスを少し焦げ目がつくぐらい焼く
- ⑥肉を戻しナスと混ぜたらたれをからめる
- ⑦ご飯に盛りスプラウトと卵黄のをせたら出来あがり

しらすと海老の紅白丼 ～バター醤油が食欲そそる簡単丼～



しらすと海老の紅白丼

材料 [1人分]

CO・OPふっくらしらす干し 20g、釜上げ桜海老 20g、
カイワレ大根 少々、卵黄 1つ、ご飯 茶碗1杯、バター 10g、醤油 好みで適量

- ①温かいご飯にしらすと桜海老を敷き詰める
- ②中央に窪みを作って卵黄を落としバターを添える
- ③彩りでカイワレを散らし醤油を適量かける

思いっきり混ぜてお召し上がりください
2杯目は卵とバターの替わりにお出汁かお茶でのお茶漬けも最高です♪

大海老のチリソース丼 ～10分で完成！～



大海老のチリソース丼

材料 [1人分]

コープ冷凍品の【CO・OP プリッとした大海老のチリソース煮】、たまご 1個、白飯 茶碗1杯、好きな野菜

コープ冷凍品の【CO・OP プリッとした大海老のチリソース煮】を湯煎で温めている間に卵を焼いて、ご飯の上に乘せます。
お好みの野菜をトッピングすれば出来上がりです。

あっという間に出来上がるので、お疲れモードの時など便利です♪

豆腐の炊き込みご飯丼 ～入れて炊くだけ！カンタン☆～



豆腐の炊き込みご飯丼

材料

米 2合、豆腐 1丁
A〈調味用〉
料理酒 大さじ4
塩 ひとつまみ

- ①炊飯器に研いだ米・水・豆腐（水切りせず）1丁を丸ごと米の上にのせてAを入れて一緒に炊く。
- ②炊き上がった豆腐を軽く崩して混ぜて器に盛り、千切りした薬味（ねぎ、みょうが、しょうが、大葉など）のをのせてお好みで醤油をかける。

夏の疲れにも！ダイエットにもオススメ！
手軽にたんぱく質チャージもできます♪

企画名 (地域クラブ名)	日時	場所	参加費	定員/申し込み締切り (持ち物)	申し込み・ 問い合わせ先	イベント詳細
手芸サロン 主催【地域クラブ:板橋マダムス】 協力【スコレ】	10/16(金) 10:30 ～12:30 受付開始 10:15～	コーププラザ秋葉原 (千代田区外神田6丁目5-12 信楽ビル(新末広)6階)	100円～ 700円	定員:20名 大人限定 申込み:不要 持ち物:必要な方はメガネ	東京都本部 参加とネットワーク推進部	

～このコーナーでは『コープみらい地域クラブ』が独自に企画した活動を紹介します～

※詳細のお問い合わせは以下のお電話でもお受けできますのでお問い合わせください。

※読み取りたい二次元コードがうまく読み込めない場合は、他の二次元コードを隠し、スマートフォンなどで読み取ってください。

お問い合わせ先: 東京都本部参加とネットワーク推進部 03-3382-5665

その他、イベント情報などの詳細は、こちらからご覧ください。



コープみらい ぐらしのたすけあいの会「プチトマトの会」
「活動会員登録説明会」開催のご案内

ぐらしの中で、ちょっと手助けが必要な方のために、
活動会員になって、活動して下さる方を募集しています。

できるときに
できることを
誰かのために

35歳以上

開催日

10月9日(金)

会場

コーププラザ立川 (立川市曙町1-21-1 いちご立川ビル地下1階)

コーププラザ新中野(中野区中央5-6-2)

コーププラザ秋葉原(千代田区外神田6-5-12 信楽ビル(新末広)6階)

●開催時間/10:30～12:00(受付開始10:15) ●参加費/無料

●申し込み/前日までに、お電話で(上記日程での参加が難しい方は、ご相談ください。)

●主催・お問い合わせ/コープみらい ぐらしのたすけあいの会「プチトマトの会」
TEL. 03-3382-5700 受付時間/9:30～17:00(土・日・祝休み)
ホームページ <https://mirai.coopnet.or.jp/event/tasukeai/tokyo/>

●手助けが必要な方も、お気軽にお問い合わせください。*身体介護は行いません。