

東京5ブロックニュース

10月号



10月号／2026年9月21日発行

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

10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

10/7(水) 10:00～11:30 (定員20人)
持ち物●エプロン、三角巾、マスク

石神井公園区民交流センター2階 料理実習室
(練馬区石神井町2-14-1)
西武池袋線 石神井公園駅中央口を出て 北口 徒歩1分

西東京市 ひばりが丘・保谷合同

10/27(火) 10:00～11:30 (定員18人)
持ち物●エプロン、三角巾、マスク、飲み物

ひばりが丘店 2階 コーブルーム
(西東京市谷戸町2-1-80) 西武池袋線 ひばりヶ丘駅
南口 徒歩15分、ひばりヶ丘駅・田無駅よりバス「谷戸」
下車6分

東久留米市 東久留米

10/14(水) 10:00～11:30 (定員18人)
持ち物●マイカップ

「足を揉んで健康に♡官足法ミニ講座」(予定)

成美教育文化会館 2階 料理・創作室 (託児あり)
(東久留米市東本町8-14) (お子さんの
西武池袋線 東久留米駅 北口 徒歩4分 同伴は可)

●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)

①

清瀬市 清瀬

10/15(木) 10:00～12:00
持ち物●筆記用具、飲み物

「国立ハンセン病資料館」見学を行います。
集合時間&場所=9:45 国立ハンセン病資料館内1F
アクセス=西武池袋線清瀬駅下車 南口 西武バス 久米川駅北口
行き「ハンセン病資料館」下車 (清瀬駅より約10分)

東村山市 東村山・秋津合同

10/15(木) 10:00～12:00
持ち物●筆記用具、飲み物

「国立ハンセン病資料館」見学を行います。
集合時間&場所=9:45 国立ハンセン病資料館内1F
アクセス=西武新宿線久米川駅下車 北口 西武バス 清瀬駅南口
行き「ハンセン病資料館」下車 (久米川駅より約13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。



お手軽カレーパン作り商品学習会

2026年7月9日(木) 成美教育文化会館にて、
「ロールパンで手軽カレーパン作り」を開催いたしました。



コスモ食品株式会社から講師の方をお招きして、
「お手軽カレーパン作り」を開催しました。



前半はコスモ食品株式会社の商品や商品のこだわりをお聞きしました。

♪学習会の冒頭で教えていただいたプチ雑学♪

なんと「日本人は1年に平均79回もカレーを食べる」のだそうです！

そんな身近なカレーだからこそ、安全・安心なものを選びたいものです。



コスモ食品株式会社の商品は、
添加物を極力なくし、おいしさと丁寧な作業工程にこだわって作られていました。また、国産の野菜を使うようにしており、素材そのものの味を大切にしていました。

後半は、お楽しみのカレーパン作りです。レシピを見て
ロールパンがカレーパンに!?と、皆さん驚くレシピでした。コスモ食品株式会社のご厚意で、レシピ紹介させていただきます。

カレーパン作りレシピ



★子どもとお父さんで作れる簡単レシピ★

材料8個分
調理時間：40分

- ・ロールパン・・・8個
- ・パン粉・・・適量
- ・小麦粉・・・適量
- ・油・・・350ml
- ・合挽肉・・・160g
- ・にんにくチューブ2cm
- ・生姜チューブ・・・2cm
- ・直火焼炒め玉ねぎ
・・・大さじ2
- ・直火焼カレールー
・・・60g

- ①フライパンに油大さじ1杯とにんにくチューブ・生姜チューブを入れて軽く炒める。さらに、合挽肉・炒め玉ねぎを入れてパラパラになるまで炒める。
- ②①にカレールーを加えて弱火で混ぜ合わせる。
- ③ロールパンの側面に切り込みを入れて、②の具材を大さじ1はさみ込んで切り口を閉じる。
- ④ボウルに小麦粉と水を混ぜ合わせ、水溶性小麦粉を作り、③を入れて全体にからめる。
- ⑤パン粉を全体にまぶし、両手でパンを挟みつぶして形成したら、もう一度パン粉をまぶす。
- ⑥中温の油できつね色になるまで揚げ、油を切れば完成☆



詳しくはコープみらいホームページ「活動お知らせブログ3ほべたん通信」→東京5ブロックをご覧ください。

②





親子deリズム英語

2026年7月10日(金)成美教育文化会館1階プレイルームにて、ほっぺルーム企画「親子deリズム英語」を開催しました。

陽差しが
強くなり夏の始まりを感じる
お天気の中、生後7ヶ月から2
歳までのお子さん12組24名に
ご参加いただきました。



今回のほっぺルームは大人気
英語リズムプログラムの「Rhymoe」体験！
当日朝集まった皆さんのわくわくドキドキが伝
わってくるようでした。
講師はLittle Bear English Circle隈崎麻衣子先
生です。親しみのある英語のリズムに合わせて、
楽しく過ごす中で心も身体も開放され、自然と皆
さんの声も動作も大きくなっていました。

絵本の中の動物になりきって鳴き真似をしたり
動いたり…。はじめて見るボンゴにびっくりし
て最初は恐る恐るさわっていた子も、最後には
自分の名前のリズムに合わせて、目を輝かせな
がら勢いよく叩いていました。



英語の発音に自信がなくても
大丈夫。
ほっぺルームがきっかけになり
お母さんの歌声がおうちに響き
渡るといいと思います。



これからもお子さんと楽しめる
「ほっぺ企画」を考えていきま
すので、ぜひ遊びに来てくださ
いね。

詳しくはコープみらいホームページ「活動お知らせブログ3 ほべたん通信」↓東京5ブロックをご覧ください。



カラー診断&手作りリップ

2026年7月15日(水) 成美教育文化会館2階 料理・創作室にて、
「カラー診断&手作りリップ」を開催しました。

ドレープと言う布を1枚ずつ当
てて、お一人ずつ、カラーコーディネーターによ
るカラー診断を受けて
いただきました。



その人の肌や瞳をより
美しく魅力的に見せて
くれる色の特徴を診断
する、パーソナルカ
ラー診断。スプリン
グ、サマー、オータム、
ウィンターの4つの季節
と色相、明度、彩度、
清濁の4つの指標を診断
結果として受け取った
後は、いよいよリップ
作り。各季節ごとに3種類ずつ、全部で12色の
中から、ゆっくりお気に入りのカラーを選んでい



ただき、材料を計量し
て湯煎します。溶かし
たリップをケースに流
し込み、ケースをシール
でデコレーションして完成です。



骨格や顔の印象によってもかわる「その
人に似合う色」とは違って、今回診断されたパー
ソナルカラーは、シミ、クマなどが目立たなく綺
麗に見えるカラーなので、コスメ選びの参考にす
るのがお勧めのようです。

少人数でお一人ずつゆっくり診断を受けていた
くことができ、「自分を知るきっかけになった」
「ずっと聞くだけではなく、皆さんと作業したり
お話ししたりして満足感が高かった」とうれし
いご感想もいただきました。参加した皆さんの華や
かな笑顔が溢れる時間となりました。

③



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 (豊島区東池袋3-1-4)

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

入場無料

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！
みなさんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。



今年の東京5ブロック委員会のテーマは
「みんなで作ろう！居場所マップ」

と題し、活動ブースを準備中です☆

みんなの好きなほっとできる場所を教え
あってマップを完成させるよ。

※みんなのお気に入りの場所を教えてね。
※メモ帳クリップで自分のお気に
入りのメモ帳を作れるよ。



東京5ブロック委員会
ゴンちゃん



2025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！

