

# 東京7ブロックニュース

八王子市・日野市・町田市・多摩市・稲城市のみなさんへ



【今月のテーマ】  
子育て支援

「みらいひろば」は、地域の集いの場です。くらしに関わる様々な情報交換、手芸、工作、調理などを楽しみませんか？子育て中の方、お一人、友達同士、男性の参加も大歓迎！どなたでもお気軽にご参加ください。

◎申込不要 ◎参加費無料 ◎月1回、お住まいに近い1会場に参加できます。  
《持ち物》筆記用具・お飲み物・ゴミ袋 ＊ゴミのお持ち帰りにご協力ください。  
《託児》初回はお子様と一緒にご参加ください。2回目の参加より事前のお申し込みができます。  
＊無料 ＊満1歳～小学3年生まで ＊日野駅前を除く  
詳しくは、各みらいひろば担当のブロック委員までお問合せください。  
★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ことがありますので、ご了承ください。

|      | みらいひろば   | 日 時                      | 場 所                                            |
|------|----------|--------------------------|------------------------------------------------|
| 八王子市 | クリエイト・川口 | 10月13日(火)<br>10:00～12:00 | クリエイトホール(10階)第2学習室<br>(東町5-6)                  |
|      | 南大沢      | お休み                      |                                                |
|      | 高倉       | 10月20日(火)<br>10:00～12:00 | コープ高倉店 コーブルーム(会議室)<br>(高倉町49-3 テナント棟B1F)       |
| 日野市  | 日野駅前     | お休み                      |                                                |
|      | 吹上       | 10月14日(水)<br>10:00～12:00 | 日野市立カワセミハウス 集会室2<br>(東豊田3-26-1)                |
| 多摩市  | せいせき桜ヶ丘  | 10月16日(金)<br>10:00～12:00 | 関戸公民館 ワークショップルーム<br>(関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階)      |
|      | 多摩ニュータウン | 10月19日(月)<br>9:45～11:45  | パルテノン多摩 会議室1<br>(落合2-35)                       |
| 稲城市  | 城山       | 10月1日(木)<br>10:00～12:00  | 合同開催 稲城市立iプラザ 実習室<br>(若葉台2-5-2)                |
|      | 若葉台      |                          |                                                |
| 町田市  | ときわ      | 10月13日(火)<br>10:00～12:00 | コープときわ店2階 コーブルーム(会議室)<br>(常盤町3170-1) ＊外階段を上ります |
|      | フォーラム牡丹  | 10月15日(木)<br>10:00～12:00 | 町田市民フォーラム 調理室<br>(原町田4-9-8)                    |
|      | フォーラム秋桜  | お休み                      |                                                |

東京7ブロック委員会  
Instagram  
@coopmirai\_7b



コープみらいホームページ  
ブロック委員会



## ～三沢川沿いの景色を楽しむ～



7ブロック恒例「ウォーキング企画」を開催します。  
稲城駅を出発して常楽寺から三沢川沿いを歩き、  
穴澤天神社まで足を延ばしてから京王よみうりランド駅で  
解散。  
心地よい秋風に吹かれて、一緒にウォーキングしましょう。

- ◆ 開催日時 2026年10月26日(月) 10:15～12:00頃(予定)
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 参加申込 なし (組合員以外でも参加可能)
- ◆ 集合場所 京王相模原線 稲城駅 改札付近
- ◆ 集合時間 10:15(時間厳守) / 10:30出発 / 12:00頃(現地解散)
- ◆ 持ち物 飲み物、動きやすい服装、歩きやすい靴、筆記用具
- ◆ 託児 なし 子ども同伴可(ベビーカー不可)
- ◆ 特記事項 小雨決行・荒天中止  
階段が数ヶ所あります。

※ご参加いただく場合は下記の【企画のご参加にあたって】をご確認ください。

※当日の開催有無については、④ページ下部の「参加とネットワーク推進部」にお電話ください。

主催：東京7ブロック委員会

### 【企画のご参加にあたって】

- お申込み後、ご参加いただけなくなった場合は、すぐに参加とネットワーク推進部(03-3382-5665)まで、お電話ください。
- お電話でご連絡させていただいた時に連絡が取れない方は、当日のご参加をお断りする場合があります。  
参加お申込みの際には、必ず連絡が取れる携帯電話番号をお知らせください。
- マスク着用については、個人の判断に委ねます。
- 企画によって託児がありますので、それぞれ企画の案内をご確認ください。
- 開催会場への直接のお問い合わせは、ご遠慮ください。
- お問い合わせは、④ページ下部の「参加とネットワーク推進部」にお電話ください。
- 企画当日までこのブロックニュースは保持してください。  
※参加申し込みありの場合は1～7を 参加申し込みなしの場合は3～7をご確認ください。

10/9金

### 美味しい減塩のテクニックと糖質ケア食生活セミナー

うま味の歴史を知り、うま味を使った減塩テクニックと効果について学ぼう。バランスの良い食事と栄養、減塩と糖質ケアなどのテクニックを学び、美味しい、やさしい、新しい食生活を体験しよう。

【主催：みらいひろば せいせき桜ヶ丘】

■ 日時

10/9（金）10:00～11:40

■ 会場

関戸公民館 大会議室  
 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ8F  
 京王線聖蹟桜ヶ丘駅 西出口より徒歩3分

■ 講師

味の素株式会社

■ 定員

20名（大人限定）

■ 参加費

無料

■ 託児

なし

■ 持ち物

筆記用具、飲み物

■ 申込方法

下記二次元コードまたは電話でお申込みください。

■ 申込締切：9月30日（水）

申込多数の場合は抽選のうえ、結果は10月5日（月）までに全員へ、電話またはメールでご連絡します。この日までに連絡がなかった場合は、必ず④ページ下部の「お申込み・お問い合わせ」までご連絡ください。

ここをクリック↑

10/19月

### 冷凍食品を賢く使って おいしく食べよう

今や冷蔵庫に欠かせない冷凍食品を、上手に取り入れて、食生活にいかしましょう。

【主催：みらいひろば 日野駅前】

■ 日時

10/19（月）10:00～12:00

■ 会場

コープ日野駅前店 コーブルーム（会議室）  
 日野市栄町1-30-1 藤栄ビル301  
 JR日野駅より徒歩約3分

■ 講師

株式会社ニッキーフーズ

■ 定員

15名（大人限定）

■ 参加費

無料

■ 託児

なし

■ 持ち物

筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、食器用布きん

■ 申込方法

下記二次元コードまたは電話でお申込みください。

■ 申込締切：10月2日（金）

申込多数の場合は抽選のうえ、結果は10月9日（金）までに全員へ、電話またはメールでご連絡します。

ここをクリック↑

10/29木

### お米のいろいろを学ぶ

お米は私たちの大切な主食です。普段食べているお米の産地での取り組み、産地から入荷した玄米が私たちのところまで届く工程、おいしいお米の炊き方など、お米のいろいろを学習しましょう。

【主催：みらいひろば 多摩ニュータウン】

■ 日時

10/29（木）10:30～12:45

■ 会場

コープ貝取店 コーブルーム  
 東京都多摩市貝取3-8  
 京王・小田急永山駅 3番バス乗り場から  
 神奈中（桜24）鶴川駅行き／  
 京王（桜25）京王多摩車庫前行き  
 「南貝取」下車徒歩2分

■ 講師

全農パールライス株式会社

■ 定員

20名（大人限定）

■ 参加費

無料

■ 託児

なし

■ 持ち物

筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾

■ 申込方法

下記二次元コードまたは電話でお申込みください。

■ 申込締切：10月2日（金）

申込多数の場合は抽選のうえ、結果は10月16日（金）までに全員へ、電話またはメールでご連絡します。

ここをクリック↑

#### 電話でお申込みの場合

④ページ下部の「お申込み・お問い合わせ」まで、次の内容をお伝えください。  
東京7ブロック／企画名／氏名／携帯電話番号（必須）／お住まいの市

※企画に参加される方は、②ページ下部「◆企画のご参加にあたって◆」を必ずご確認ください。

③

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

←詳しくはこちらから

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♪

くらしの中で、ちょっと手助けが必要な方（組合員）のために、サポートをしてくださる方を募集しています。

手助けが必要な方も、お気軽に右記二次元コードからお問い合わせください。

ブチトマトの会HP

1週間にもう1杯

## お米を食べよう

クン・モア・ライス

あなたの“推し丼”を教えて！

参加方法は2つ

- 特設サイトの応募フォームから投稿
- Instagramで「#わたしの推し丼」を付けて投稿

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！

～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～

| 企画名<br>（地域クラブ名）                            | 日時                                       | 場所                        | 参加費 | 定員/申し込み<br>（持ち物）                                     | 問い合わせ先            | イベント詳細 |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|-----|------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| 始めよう!!いきいき健康<br>～心と身体をととのえよう～<br>（元橋健康推進会） | 10/15（木）<br>14:00～15:30<br>13:50 受付開始・集合 | 元橋会館 1F<br>（町田市相原町 549-6） | 無料  | 定員：20名（大人限定）<br>申し込み：不要 直接会場へ<br>持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装 | 東京都本部 参加ネットワーク推進部 |        |

※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。

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。

#### <お申込み・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・祝休業）

お預かりした個人情報、お申込み受付、資料・ご案内送付、その他連絡が必要な場合に使用します。実際のご来場にあたっては、交通事情等想定されるリスクについて、ご本人が事前によく確認した上でご参加ください。なお、不測の事態により、開催を急遽中止とさせていただきます場合があります。



④