

東京 5ブロック ニュース

11月号



11月号／2026年10月19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

11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みませんか？

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

11/19(木) 10:00～11:30 (定員20人)
持ち物●マイカップ

石神井公園区民交流センター2階 展示室兼集会室
(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

11/17(火) 10:00～11:30 (定員18人)
持ち物●マイカップ

保谷駅前公民館 ステアビル 5階 第2学習室
(西東京市東町3-14-30)
西武池袋線 保谷駅 南口 徒歩1分

東久留米市 東久留米

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

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) **(お子さんの同伴は可)**
西武池袋線 東久留米駅 北口 徒歩4分

●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)

清瀬市 清瀬

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

清瀬けやきホール2階 第3会議室
(清瀬市元町1-6-6)
西武池袋線 清瀬駅 北口 徒歩4分

東村山市 東村山・秋津合同

11/9(月) 10:00～11:40 (定員20人)
持ち物●マイカップ

東村山市市民ステーションサンパルネ 2階
コンベンションホール
(東村山市野口町1-4-6)
西武新宿線 東村山駅 仮改札口を出て左 西口 徒歩2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。

①



食の安全を守る秘密基地に潜入！

2026年7月30日(木) 成美教育文化会館にて、夏休み親子企画
「食の安全を守る秘密基地に潜入！」を開催しました。

埼玉県さいたま市にある
「コープデリ商品検査センター」
とオンラインで繋ぎ、親子で施設
見学と実験をしました。
まずは、みんなでクイズに挑戦！



2択3択のクイズで、
どれかな…と最初は
自信なさげに手を上げ
ていた子も、クイズが
進むうちに元氣よく手を
あげていました。

続いては、お楽しみの実験。

3本の試験管にスポイトを使って、水を入れました。目盛を見ながら慎重に作業を進める子もいれば、あっという間に入れてしまう子も。お子さんそれぞれの個性が出て、とても盛り上がりました。次に、色付きの砂糖水を赤・黄・緑の順になるようにスポイトでゆっくり入れました。砂糖水の濃度を変えてできる3色の層は、どうなったか…みなさん綺麗な層が出来上がり、実験大成功です👏



その後も、施設内の見学をしたり、食の安全についてたくさん
のことを教えていただきました。
参加者からは
◎大人でも知らないことを丁寧に
わかりやすく説明していただき、
親子で学ぶことができた。
◎なかなか家では出来ないことを
実験で体験できて、良い体験に
なった。

などの嬉しい感想をいただきました。

私たちは、フードチェーンのアンカーとして
バイ菌を「つけない・ふやさない・やっつける！」
を合言葉に、
自分たちでも
できる食の安全
を守っていこう
と思います。



親子で魔法のクッキング☆ミラクルカレー

2026年8月5日(水) 成美教育文化会館にて、夏休み親子企画
「親子で魔法のクッキング☆ミラクルカレー」を開催しました。

カレー作りを通して、親子やお友達との絆を感じ、食事への関心や考える
力を育むことをテーマにした企画です。



11組の親子が参加!

4つのチームに分かれて、チーム毎に秘密の食材
を入れてカレーを作りました。他のチームに答
えがわからないように作戦会議をするところか
らスタート！じゃがいも、にんじん、玉ねぎを
分担して切ったり、肉や野菜を炒めたり・・・
協力することは盛りだくさん！

そして4種類のカレーを食べ比べて、味の違い
を話し合い、秘密の食材を当て合いました。デ
ザートは爽やかなフルーツポンチ♪

保護者の方に見守られながら、自分の役割に一
生懸命取り組み、後片付けまで率先してみんな
で頑張りました。夏休みに、親子&チームで楽
しくクッキングができました。



☆秘密の食材☆

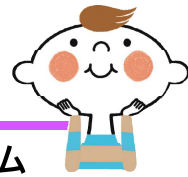
- ①バナナ&豆乳
- ②トマト&りんご
- ③サバ味噌
- ④チョコマシュマロ&
ココナッツミルク

②





夏休み親子紙芝居～平和といのちのものがたり&お店探検



2026年8月24日(月)コープ東村山秋津町店コープルームにて「夏休み親子紙芝居～平和といのちのものがたり&お店探検」を開催しました。

紙芝居サークル

「原っぱ」の皆さんによる紙芝居は、全部で3話ありました。①『まんまるまんまたんかたん』楽しい参加型。②『オオムラサキのおかあさん』国蝶のオオムラサキが命がけで卵を産み、命をつないでいく話。③『コスモス』東京大空襲、広島原爆、終戦を作者の体験を通して描いた作品。

これらのお話を臨場感たっぷりに読んでくれました。時に笑い、でも皆んな一生懸命に聞いていました。

その後も東村山市にある平和観音の由来や腹話術、クイズも行い、クイズの正解数の多かったお子さんにはプチプレゼントもありました。

『魔法のキャンディー』という絵本では、あら、不思議！？絵本からキャンディーがこぼれ落ちます！絵本から出てきたキャンディーをもらい、お子さんたちは大喜び。紙工作のプレゼントもその場で遊び出し、とても楽しそうでした。

次は来場時にももらったバンダナを着用してのお店探検！店長さんがバックヤードを案内してくれました。まず、ネズミトラップ超音波で害獣避けの音を聞きました。惣菜コーナーでは衛生



面に注意し、青手袋を使用していること(破片混入時、色でわかるように)や野菜の廃棄物についての解説を聞きました。お店入り口のリサイクルボックスでは「ペットボトルつぶし」を体験しました。4℃以下の冷蔵庫や-23℃以下の冷凍庫体験では寒さで早々に庫内を退出です。精肉コーナーで大きな4kgの豚肉の塊を持ってみたり、鮮魚を手袋の着用をして、触らせてもらったりと珍しい体験もしました。最後にエシカル消費についてなど、コープみらいの取り組みについての資料やグッズをもらい、終了です。

試食品は

●CO・OP完熟バナナの卵パン ●CO・OPグリーンスムージー ●CO・OP完熟バナナのスムージー ●CO・OPもものミックスネクター ●CO・OP和歌山県産 梅のドリンクでした。

「CO・OP完熟バナナの卵パン、CO・OPグリーンスムージーがおいしかった」「お店の裏側を見る事が出来て勉強になった」「機械ではなく、人が働いているところを見ることが出来て良かった」「豚肉4kg丸々買ってみたい」などのご感想いただき、絵本と探検で盛りだくさんの楽しい体験となりました。

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。



ブロック委員の

おすすめどんぶり

気まぐれ丼

材料(1人前)：これだけあれば何でもなる！
・コープのバラバラミンチ(豚でも鶏でも)…70g位
・長ネギか玉ねぎ…半分弱位→斜め切りか薄切り
・人参…半分位→細くシャカシャカ
・顆粒だしで軽く味付けしレンジ約2分(600W)
・たまご…1個→今回は黄身と白身に分けたけれど、面倒だったらそのまま炒り卵でOK
こちらら顆粒だしを少々→豆腐と卵でもあります！

①ミンチと長ネギをごま油で炒める。
②今回の味付けは、塩麴の気分！(大さじ1位)→塩コショウでも何でもあります。



韓国気分なら…コチュジャン
スパイシー気分なら…クミンやコリアンダー、カレー粉
間違いないのは…焼肉のタレ

漬けマグロの簡単ポキ丼

材料(2人前)
・CO・OP魚河岸のまぐろ丼 1パック
・CO・OPアボカド(ダイスカット) 半分75g
またはアボカド 1個
・きゅうり 1/2本または ネギお好みで
・ごはん 2膳、いりごま 適量、刻みのり 適量
・大葉 2〜3枚(お好みで)、マヨネーズかけ

味つけ不要！
わさびやラー油をあとから加えれば子どもも大人もOK



①魚河岸のまぐろ丼を解凍する。
②アボカド・きゅうりを角切りにして、①と和える。
④ごはんに盛り、いりごま・刻みのり・大葉をのせる。マヨネーズふりかける。

朝食 PFC バランス丼

材料(1人前)
・CO・OP極小粒納豆 1パック
・CO・OPまろやかキムチ 20g
・きゅうり 1/4本
・ねぎ 適量
・卵 1個
・刻みのり 適量
・白ごま 適量
・たくわん 適量

PFCバランスとは、
P(タンパク質) F(脂質)
C(炭水化物)のバランスです。
キムチを入れない場合のみ、少し醤油をかけるとgood



①キムチ・きゅうり・たくわん・ねぎは、小さめに切る。(きゅうり・たくわん→さいの目切り・ねぎ→小口切り)
②ご飯の上に刻みのりをしき、混ぜた納豆をのせる。
③キムチ・きゅうり・たくわんを均等にのせて、ねぎ・ごまを散らし、溶き卵を上からかけて完成。

1週間にもう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！

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

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や
コメントをシェアしよう！