



トゥインクル



6 月号

◆発行：まち・からきた運営委員会
4 月末現在からきた組合員人数：3,071 人（班配 157 人 個配 2,009 人 デボー 905 人）
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

身体をほぐして快適に！腰かけてできるシニア・ヨガ

日時：6 月 12 日(水)10:00~11:30 場所：生活クラブ館 201 会議室（宮坂 3-13-13）
講師：樽井明美さん 定員：10 名 参加費：無料 参加申込締切：6 月 5 日(水)
持ち物：水筒（水）、ヨガマットまたは大判のバスタオル（なければ持ってこなくて大丈夫です）
※動きやすい服装でいらしてください

椅子に腰かけて行うので、膝や股関節に問題があってヨガを諦めていた方も大丈夫です。
後半は床で横になってするエクササイズで心地よく終わります。
怪我の後のリハビリを考えている方も、ぜひいらしてください。
しっかりほぐして体の不調を取り除いていき、快適に過ごしましょう！



お試し手芸部 ~お片付け手芸はいかが？

日時：6 月 25 日(火)9:00~12:30 場所：生活クラブ館 202 会議室（宮坂 3-13-13）
参加費：無料 参加申込締切：6 月 18 日(火) 定員：10 名 ※託児はありませんがお子さん連れOK
まち・からきたで手芸やクラフトのサークルを作ろうとしています。興味のある方はぜひご参加ください。途中から参加・途中で退出OK、当日でも空きがありましたら参加できます。
お家にある布・タオル・毛糸・アクセサリパーツなどをもち寄り、何が作れそうか一緒に考えて作ってみましょう。家にある不用品を片付けつつ手仕事をしながら、多世代の交流を目指します。
タオルから→かわいいトートバッグ型雑巾づくり、
アクリル毛糸から→使いやすい、売れそうなアクリル束子づくりなど



ライフプラン講座 子育て世代の教育費

日時：6 月 29 日(土)15:00~16:30 場所：代田区民センター第 1 会議室(世田谷区代田 6-34-13)
参加費：無料（生活クラブの共済について説明があります）参加申込締切：6 月 22 日(土)
定員：30 名 持ち物：筆記用具・各自の飲み物 ※託児はありませんがお子さん連れOK
何かと出費の多い子育て世代。貯め時や、出費時の目安を知れる、人気の講座です。
大きくなるにつれてかかる教育費を、各ステージごとに具体的な数字を出しながら考えます。教育費や資金計画をたてる一助になる講座なので、ご夫婦・お友達同士での参加はいかがでしょう。



7 月はシャボン玉月間 一緒に保坂区長を訪問してみませんか

生活クラブも所属する「せっけん運動ネットワーク」をご紹介します。
昨年キャッチコピーは「せっけんからはじめよう。地球を守る小さな一歩」。毎年 7 月を「シャボン玉月間」として、自治体へせっけん利用をはたらきかけ、全国の首長メッセージを集めて機関誌で特集号を作成しています。この首長メッセージ寄稿のお礼を伝えに、世田谷区長を訪問し、環境について話し合ってみませんか？世田谷区役所の区長室へ代理人（世田谷区議会議員）と組合員で訪問し、行政と話す機会を設けます。区長は気候変動や再生可能エネルギーなど環境問題に関心がある方です。日程が決まりましたらご連絡しますので、参加ご希望の方は、裏面の申込欄に記入してお申し込みください。（定員：6 名）訪問予定は、7 月後半で調整中です。お子さんとの参加も大歓迎です。ご連絡をお待ちしています。

<活動報告> ◎GM ナタネ調査報告 4 月 15 日今年も高岡潤子さんによる GM ナタネの調査を実施しました。毎年定点観測している 2ヶ所、・烏山小学校付近の仙川沿い遊歩道・井の頭線の新代田駅付近土手で採取した西洋ナタネを、下北沢ちいきのお花見の時に参加者と一緒に検査しました。遺伝子組み換え特有のタンパク質が含まれていないか、試薬を使い調べたところ、どちらも陰性でした。からきたエリアでの検査ではこれまで GM ナタネは見つかっていませんが、輸入ナタネが運ばれる港や大きな道路付近で、遺伝子組換えのこぼれダネが発芽して菜の花を咲かせているところもあります。これからも調査を続けていきます。





1	6月12日(水) 10:00~11:30 身体をほぐして快適に！腰かけてできるシニア・ヨガ	無料 申込〆切:6月5日(水)
2	6月25日(火) 9:00~12:30 お試し手芸部 ~お片付け手芸はいかが？	無料 申込〆切:6月18日(火) 当日参加OK
3	6月29日(土) 15:00~16:30 ライフプラン講座 子育て世代の教育費	無料 申込〆切:6月22(土)
4	7月後半で調整中 7月はシャボン玉月間 一緒に保坂区長を訪問してみませんか	無料
5	赤ちゃん広場「ポレポレ」 @南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	毎月第3金曜 11:30~13:30
未就園児の親子の交流の場です。手づくりのランチを提供しています。お子さん用の食事はご持参ください。		
6	生活と自治を読む会 @みいの家 (上祖師谷1-22-7)	月に1回 6月は 19日(水) 13:30~ 予定
「生活と自治」を読みながら、地域や社会の問題を考え、交流を通じて学びあいます。		※ 6/4(火)13:30~ 憲法学習会
<p><報告> 4月号の読み会は、4月17日(水)、10人の参加で、賑やかに感想を聞き合いました。4月号には、なんと、我がまち芦花公園の、「おでかけひろば」活動が紹介されましたね！普段からのつながりを心がけて、必要だと思う仕組みを作っていくところがすごい、と話になりました。それから、「若い世代に生活クラブの考えを引き継いでいきたい」と思っている私たちにとって、16P学生さんたちが生産地に行って、すごい「発見」をする記事は嬉しく読めました。特集は「子どもたちの安心のために」。子どもをめぐって、皆が経験を話してください、「同調圧力っぽいのが問題、『個』を育てたい」「子どもも大人も高齢者も、居場所を見つけられたいけど、自分で一歩踏み出すのは大変だ」「周りの立場でできる事は、まず、自分が楽しい場作りかな。」等々、深い話にもなっていました。(咲)</p>		
7	下北沢ヨーガ @生活クラブ館スペース 2、代田区民センター	月に3回金曜日 10:00~12:00
ヨーガを通した心身の健康維持と、メンバー同士の交流を目的に活動しています。		
8	からきた体操教室 @生活クラブ館スペース 1・2、経堂地区会館 他	毎週火曜日 9:00~10:30 & 10:30~12:00
健康な心身と健全な精神を維持し、地域の中で活き活きと暮らし続けることを目指します。		
9	健康を考える会 @生活クラブ館スペース 1・2、経堂地区会館	毎週水曜日 14:00~15:30
年齢に関係なくできる運動・東洋医学をもとにして作られた気功「導引養生功」を練功し、心身を癒します。		
10	からきた料理サークル @クッキングスタジオ BELLE(生活クラブ館)ほか	不定期に開催
消費材を使った料理を学び、楽しく語らう場を提供しています。Instagram(からきた料理サークル)もご覧ください。		
11	コンポスト研究会 @千歳烏山近辺&zoom	参加希望者を募ってから日時を調整
生ごみをどう処理するか、いろんな方法について話し合ったり調べたりして、日々続けられる方法を探ります。		
12	みやこわすれ(寄せ植え) @みいの家(上祖師谷1-22-7)	不定期に開催 6/12(水)もしくは6/14(金)の予定
寄せ植えづくりを楽しみながら、メンバー同士の交流をはかります。		
13	小さな庭(親子サークル) @みいの家(上祖師谷1-22-7)	年4回開催予定
生活クラブ食材による昼食を食べながら、情報交換します。		

切り取り

2024.6 まち・からきた <申し込み票>

※いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用いたします

提出は ① 牛乳便以外の配達便 ② FAX:03-5748-0314(大田センター) ③ デポーのレジ

参加希望の番号をご記入ください	まちの運営に興味のある方は ○をお願いします→
小さな茶話会開催をご希望の方は、希望開催エリアをご記入ください	
新規サークル立ち上げをご希望の方は、希望内容をご記入ください。	
暮らしの困りごと、こうだったらいいな、ということなどありませんか？ 区政への提言という形で代理人(区議会議員)に伝えることができます。気になっていることなどありましたらご記入ください。	
お友だちをぜひご紹介ください♪ 仲間を増やして「おいしい」の輪をひろげましょう！ お友だちのお名前、ご住所、電話番号をご記入ください	

申込者お名前(必須)	
組合員番号	
住所(丁目までは必須)	
電話番号(必須)	
メールアドレス(必須)	