



# トゥインクル



# 11月号

◆発行：まち・からきた運営委員会

9月末現在からきた組合員人数：3,101人（班配153人 個配2,042人 デポー906人）  
実績/計画：加入14/27 脱退-16/-18 移動-3/0 純増-5/9 9月利用高：実績55,147,228円/計画56,083,000円

◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

## 11月末まで！秋の地域限定拡大@八幡山・上北沢・桜上水

### ☆生活クラブの美味しい卵料理と一緒に作りませんか？

拡大エリアでの楽しい企画です。加入を考えている方に、是非おすすめしてください！

■日時：11月15日(土)15:30～17:00 ■参加費：1人200円 ■定員：20名

■場所：烏山区民センター 料理講習室（世田谷区南烏山6丁目2番19号）

■申込締切：11月7日(金) ■持ち物：エプロン、三角巾、食器を拭く布巾、筆記具



生活クラブの良さ、顔の見える生産者が作った、純国産鶏種の卵。この美味しい卵を使った料理を、生活クラブの組合員で食のコンシェルジュを講師に教えてもらいながら、一緒に作ります。プリンやチャーハン、キッシュ（皮なし！？）、スープのメニューを予定しています。直接講師に質問する時間もありますので、生活クラブのことや、料理のコツを知るチャンスです！生活クラブへ加入を検討している方、組合員の方の参加をお待ちしています！

### 防災クッキング

■日時：11月21日(金)10:00～11:30 ■参加費：無料 ■定員：20人

■参加締切：11月14日(金) ※当日空きがあれば、参加OK

■会場：生活クラブ館 地下スペース1（世田谷区宮坂3-13-13）

■講師：高岡潤子さん（環境省登録環境カウンセラー、前世田谷区議会議員）

いつ起こるか分からない災害に備え、断熱ビニール袋を使って、少ないお水と調味料でご飯を炊いてみましょう。



### <10/24 冬ギフト・クリスマスお正月用品試食会 活動報告>

◎生活クラブ館 地下スペースで行いました。おせちの試食は、味付けを確かめることができました。毎年、伊達巻は欠かせない、ハムなど豚肉は平田牧場がおいしい、など我が家の定番を聞くことができました。

注文の締切は、クリスマス特集号：11月2回（11/10-11/14）

お正月特集号：11月3回（11/17-11/21）です。お目当ての消費材をお見逃しなく！

冬ギフトは、専用の注文書（11月1回11/3-11/7締切）、または「生活クラブGift」からWEB注文できます。（11/9（日）19時まで）。



### <生活クラブ 卵の話>

①たまごを産む親鶏も純国産：鶏卵は国内での自給率が95%と高いですが、親鶏となると、国内で育種改良（交配して育てる）されているのはわずか4%。生活クラブのたまごの親は純国産鶏種の、羽色が白色で薄い褐色のたまごを産む

「さくら」と、羽色が褐色で同じ殻の色のたまごを産む「もみじ」です。

②健康を第一に大切に育てる：生活クラブのたまごの鶏種は日本の気候・風土に合うよう、国内で育種改良を重ねてきました。生産者は鶏種ごとに異なる性格や特徴を把握し、健康に育てています。近年の気候変動の影響から守り、外部からの鶏舎への侵入を防ぐ防疫対策をすることで、鶏のストレスを軽減し、まことに健康状態をチェックしています。

③餌もできるだけ国産にこだわります：飼料の中身にも徹底して気を配り、遺伝子組み換えの混入を防ぐため、分別したトウモロコシや大豆かす、国産の飼料米などを配合した餌を与えるのが特徴です。☆予約がオトク！国産にこだわった“他にない”お得な「生活クラブたまご」を【予約して】さらにお得に食べましょう！



イベ ント	1	11月15日(土) 15:30~17:00 生活クラブの美味しい卵料理と一緒に作りませんか？@鳥山区民センター
		参加費：1人200円 申込〆切：11月7日(金)
2	11月21日(金) 10:00~11:30 防災クッキング @生活クラブ館 地下スペース1	
		参加費：無料 申込〆切：11月14日(金)

サークルのお申し込みは、下記の申込票の提出 またはコールセンターまでお電話ください。03-5426-5218(コールセンター)

サー クル	3	子育てネット「ポレポレ」 @南鳥山ふれあいの家 (南鳥山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。	
	4	生活と自治を読む会 @みいの家 (上祖師谷1-22-7)	毎月おもに第2水曜日
		「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。	憲法を学ぶ会 おもに第1火曜日13:30~
	5	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。	
	6	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 10:00~12:00 参加者募集中！
		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。	
	7	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・東洋医学をもとに作られた気功「導引養生功」を練功し、心身を癒します。	
	8	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。インスタグラム(からきた料理サークル)もご覧ください。	
9	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	
		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。	
10	ひまわり～腰掛けできるヨガ～ @上祖師谷1丁目区民集会所 他	毎週月曜日 10:00~11:30	
		ヨガによって心身の不調を取り除き、快適な生活を目指します。膝や股関節の具合が悪くて諦めていた人にもできるヨガをします。	
11	(仮)お片付け手芸部 @生活クラブ館 他	不定期に開催(しばらく休止中)	
		家にある不用品(毛糸や布など)を片付けながら素材として持ち寄り、手芸やクラフトの作品を作ります。途中から参加、早退もOK	

切り取り

### 2025.11 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 ( )	参加人数	おとな 人	子ども	おすすめキャラバンポイント ( )
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)	