



# トゥインクル



◆発行責任者：まち・からきた運営委員会  
10 月末現在からきた組合員人数：3,116 人（班配 153 人 個配 2,054 人 デポー 909 人）  
実績 / 計画：加入 21/29 脱退 -8/-21 移動 2/0 純増 15/8  
10 月利用高 実績 67,453,199 円 / 計画 70,125,390 円  
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）



## まち大会 代議員 60 名募集！



日時：2026 年 3 月 9 日（月）10:30～12:00

@生活クラブ館 スペース2 郵送書面議決可

まち大会を開くためには、**60 名の代議員**が必要です。当日のご都合がつかなくても、書面郵送による議決もできます。代議員になってくださる方を募集します。ぜひ、よろしくお願いいたします！

### 報告

生活クラブの美味しい卵料理を一緒に作りませんか？ @ 烏山区民センター参加人数 11 人

日頃から生活クラブの消費材を活用されている、講師お 2 人に、手際よくデモンストレーション頂き、大満足の講習会でした。気になるレシピを紹介します♪

### 台無しキッシュ

【材料】（4 人分）

・卵 4 個・長ネギ 1/2 本・ほうれん草 1/4 束・これ好きブロックソーセージ 100g  
A 生クリーム 100ml + 粉チーズ 10g + 米粉 10g + 塩小さじ 1/4 + 粗挽黒胡椒小さじ 1/4

【作り方】

1. ほうれん草は茹でて 5 mm 位に、ソーセージは 5 mm 角に切り、長ネギはみじん切りにします。
2. ボールに卵を溶き A の材料と調味料を加え、他の食材を加えざっくりと混ぜ合わせます。
3. ステンレスバット・耐熱容器・オーブンのバットなどにクッキングシートを敷き全てを流し入れ、オーブン 170℃で約 30 分焼きます。（フライパンでも OK 弱火で蓋を！）
4. 冷めたら、食べやすい大きさに切っていただきます。

## ケアセンター世田谷のお知らせ☆認知症カフェ（相談もできます）

毎月第 3 火曜日 14 時～16 時開催

社会福祉法人悠遊 HP→



参加費一人 200 円コーヒー付き ☆働き手や散歩の付き添いボランティアなど、スタッフを募集しています。

アクセス〒157-0071 東京都世田谷区千歳台 4-2-1

小規模多機能ホームは、利用者に空きがあるので、ケアセンター世田谷へお問合せください。

## トゥインクルへ頂いた反響を、皆様へご紹介いたします。

頂いた内容「高齢者などが休めるよう、町の随所にベンチを設置していただけたらと思います」

◆上記について、世田谷・生活者ネットワークの高岡じゅん子さんへ伺った回答

「誰でも休めるベンチを世田谷区内に増やして欲しいという趣旨のご要望は、以前からいただいており、毎年、世田谷・生活者ネットワークから世田谷区の次年度予算への要望項目に入れてきました。住宅街の中はベンチを置く余地のない細い道路も多く、どの辺りに置いて欲しいか具体的な場所を教えて頂き一緒に考えていければと思います。」

◆ご意見を頂いた方からは「高齢者が安心して出掛けられるようになるにはどことどこ、というより配置できる場所にはどこにでもという程現状は足りていないと思います。脚を強くするため散歩と思っても途中で体力の限界が来た場合を考えると近くまでにとどめてしまい十分にできません。疲れた際に腰かけられればもう少し遠くまで行けるようになります。よろしくお願いいたします。」とお返事いただきました。ありがとうございました。

# まち・からきた 企画・サークルなどのご紹介

2025年12月

まち大会代議員になれる方は、下記の申し込み票の提出をお願いします。

	1	まち大会 代議員になれます。	2026 年 3 月 9日(月)10:30～12:00 @生活クラブ館 スペース2 郵送書面議決可
--	---	----------------	--

サークルのお申し込みは、下記の申し込み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	2	子育てネット「ポレポレ」 @南烏山ふれあいの家(南烏山2-22-7)	毎月第3金曜日 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。	
	3	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 憲法を学ぶ会 おもに第1火曜日13:30～
		「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。	
	4	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。	
	5	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、地域の中で生き活きと暮らし続けることを目指します。	
	6	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。	
	7	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。	
	8	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。	
	9	ひまわり～腰掛けてできるヨガ～ @上祖師谷1丁目区民集会所	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。	
	10	(仮)お片付け手芸部 @生活クラブ館 他	不定期に開催
		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。季節のお祝い小物づくりも企画中。途中から参加、早退もOK。	

切り取り

2025.12 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		参加人数	おとな 子ども	まちの活動に興味がある 方は○を →	
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♪ お友だちのお名前、ご住所、電話番号をご記入ください  
仲間を増やして「おいしい」の輪をひろげましょう！

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)	