



# トウインクル



## 1 月号

◆発行：まち・からきた運営委員会

11 月末現在からきた組合員人数：3,114 人（班配 153 人 個配 2,053 人 デポー 908 人）

実績/計画：加入 14/29 脱退-16/-20 移動 0/0 純増-2/9 11 月利用高：実績 70,732,985 円/計画 70,031,430 円

◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

**重要！ちいき大会スケジュール（全員提出）** まち・からきたは、3 ちいきに分かれており、独自の方針を決定するちいき大会を行います。1 人 1 票、ちいき大会での意見をまち運営へ反映させます。1 月から組合員へ届ける、「ちいき大会議案書」を切り取り、出席や委任状の提出をお願いいたします。

**2/9(月)****赤松ちいき大会****11:00～12:00**

赤堤、松原、豪徳寺、梅丘  
桜上水(1～4丁目)在住の方  
@生活クラブ館地下スペース 2  
(宮坂 3-13-13)  
☆お弁当付き

**2/17(火)****下北沢ちいき大会****12:30～14:30**

下北沢、代沢、北沢、大原  
代田、羽根木在住の方  
@代沢地区会館 調理室  
(代沢 5-8-19)  
☆お菓子付き

**2/17(火)****烏山ちいき大会****14:00～16:00**

上北沢、八幡山、粕谷、上祖師谷、  
南烏山、北烏山、給田、桜上水5丁  
目在住の方@烏山区民センター  
第 7 会議室(南烏山6-2-19)  
☆お菓子付き

**まち大会 代議員 60 名募集！@生活クラブ館 地下スペース 2**  
**日時：2026 年 3 月 9 日(月)10:30～12:00(書面議決可)**

**地域限定コース拡大の報告** 9-11 月 八幡山・上北沢・桜上水で目標 20 名加入のところ、8 名の加入で達成できませんでした。加入状況については、お米予約の希望加入の波が夏頃前におさまり、9 月猛暑の中キャラバンは人手が少なく、なかなか加入に繋がりませんでした。物価高の折、生活クラブの消費材も値上げが続いていますが、今後も食べ続けるために加入を増やす必要があります。次年度もチラシの配布、SNS の活用で周知をし、試食できる企画も行っていきたいと思います。組合員の皆様、キャラバンカー（試食）のポイント情報、企画への参加、委員活動など、どうぞ協力をよろしくお願いいたします。

### <11/21 防災クッキング@生活クラブ館 報告>

生活クラブ館にて講師に防災士の高岡じゅん子さんを迎えて行いました。実際にご飯を焚き、ミルクスープを作りました。有事の際は、行政の支援が届くまで自分達でいのちをつながなければなりません。食料、飲料の確保は必須です。生活クラブでは回転備蓄を取り扱っていますので、今一度在庫の確認をしましょう。また、今回は罹災した場合のゴミの出し方も学びました。一人一人が正しい知識を身に付けることは大切だと痛感しました。

### ☆あぶ卵＜卵の袋煮＞



：講師 浦部ますみさんのレシピ

◆材料◆卵 6 個＋お揚げ 3 枚(半分に切って 6 枚)＋爪楊枝 6 本  
A 水 300ml(1.5cup)＋みりん 3T＋だし醤油 3T(醤油 3T でも OK)

#### ◆作り方◆

1. お揚げを半分に切り、袋状にしておきます。2. 卵を割り、一つずつ袋に入れ爪楊枝で閉じておきます。3. フライパンに A を入れ中火で加熱、続けて袋に入れた卵を重ならないように並べ入れます。4. クッキングシートを被せ蓋をします。途中裏返し約 2 分で一旦火を止めます。5. 冷めたら爪楊枝を抜いて再び加熱。煮汁を絡めて出来上がりです。6. お皿に盛りつける時は、半分にカットして彩よくどうぞ～

★沢山作ってストック  
できます！おでんの  
具材にもどうぞ♪

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

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	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 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	
		「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~	
	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、地域の中で活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 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。		
10		(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

2026.1 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 デポへのレジ

参加希望の番号（ ）	参加人数 おとな 子供 人	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)	