



# トゥインクル



## 5月号

◆発行：まち・からきた運営委員会  
3月末現在からきた組合員人数：3,088人（班配148人 個配2,039人 デポー901人）  
実績/計画：加入19/19 脱退-28/-25 移動-6/0 純増-15/-6 3月利用高：実績56,940,614円/計画55,726,310円  
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

## 夏ギフト試食会

■日時：5月14日（木）11時～14時

■参加必切：5月12日（火）

※当日参加可能（人数把握のため、できるだけ事前にお申し込みください）

■場所：生活クラブ館 地下スペース1（住所：世田谷区宮坂3-13-13）

■参加費：無料 ■持ち物：エプロン・布巾 ※託児はありませんがお子さん連れOKです。



今年も夏ギフトの季節がやってきました。まち委員オススめの夏ギフトの試食をご用意してお待ちしています。南高梅干し、南高はちみつ梅干し、下曾我の梅干しの3つの梅干しの食べ比べもありますよ。ぜひ美味しさを体験してください。

### サークル紹介 からきた体操教室

健康体操専門講師に教わる

◎6月 体験募集中 準備のため、事前予約をお願いします。

☆毎火 10:00～12:00 ☆月会費 2000円 体験は随時（1回まで無料）

☆持ち物 お水、室内用シューズ（それ以外のものはこちらで準備）

☆場所は経堂駅近辺の区の会館（例：経堂地区会館など）☆詳細は、担当者より連絡します。



**コミュニティとは** 生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位（20～40人規模）であり、生活クラブの組織体のひとつです。「コミュニティリーダー」が呼びかけ人となり、近隣に住む班・個別・デポー組合員が集まって構成します。「コミュニティ」の役割として、平時・非常時でそれぞれ以下の通り想定します。いざという時にたすけあえる関係性は平時からつくっておかないと機能しません。直接会って顔を合わせて話をする、困ったときはエッコロたすけあい制度を活用し助けあう関係をつくっていきます。詳しくは23区南生活クラブのホームページ「コミュニティ」検索

### ◎簡単フライパンプリン★ミルクデザート★ カップ（200ml）5個分

1. 小鍋に牛乳（600ml）を入れて火にかけ沸騰直前まで温める
2. ボウルに卵（4個）を入れ泡立て器で混ぜ、素精糖（100g）を加えてよく混ぜる
3. ②に①を少しずつ加えて混ぜ合わせたら、濾し器で濾す。あればバニラエッセンスを加えて混ぜる
4. カップに③を流しいれ、アルミホイルでしっかりと蓋をする。
5. 深めのフライパンに並べ、沸騰した湯をカップの6分目まで注ぎ、蓋をして弱火12～13分加熱する。器を揺らしてみてもフルフルしたら、粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす

☆4月より、情報委員：今泉智美 広報誌やメルマガの原稿作成を行います。よろしくお願いいたします。



イベント	1	5月14日(木)11:00~14:00 夏ギフト試食会 @生活クラブ館 地下スペース 1(住所:世田谷区宮坂 3-13-13)
		申込〆切:5月12日(火) ☆当日参加可能(人数把握のため、できるだけ事前にお申し込みください)

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	
		ヨーガを通じ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	体験・会員募集中!
		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。インスタグラム(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	会員募集中!	
	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。			
新規	10	パッチワーク・キルト キャリコ @生活クラブ館、みいの家(上祖師谷1-22-7) 他	隔週木曜日 10:00~12:00	会員募集中!
	多種多様な布等を使って、可愛いポーチからベッドカバーまで作ります。			
新規	11	バレエサークル テレプシコーラ @生活クラブ館201/スペース2 他	毎週土曜日 子ども10:00~大人10:50~12:00	会員募集中!
	講師の指導のもと音楽に合わせ、ストレッチ、バーレッスン、バレエダンス モダン・バレエ(コンテンポラリー・ダンス)を通して、心と体の健康を目指しています。			

切り取り

2026.5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・体験希望の番号 ( )	参加人数	おとな	子ども	おすすめキャラバンポイント ( )
		人	人	
まち活動に興味のある方は、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)	