



# トゥインクル



## 7 月号

◆発行：まち・からきた運営委員会

5 月末現在からきた組合員人数：3,086 人（班配 148 人 個配 2,036 人 デポー 902 人）

実績/計画：加入 15/28 脱退-21/-15 移動-3/0 純増-9/13 5 月利用高：実績 56,743,335 円/計画 55,675,660 円

◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

### からきた料理サークル プロから学ぶ！料理講習会のご案内

フレンチでもない、和食でもない、和洋折衷と俺の店とかけて「Nishi や庵」（にしやんと読みます）のオーナーシェフ 西川健司氏・西川笑子氏に今年度テーマ消費材の牛乳を使ったお料理を教えてください。世田谷区下馬で30年近く「美味しい」と喜んでもらえる料理を追求し続けていらっしゃいます。食べただけでは、レシピを見ただけではわからないお料理の手順やポイントについて、デモンストレーションや巧みなトークも交えて説明していただきます。当日の調理はありません。シェフが作ったお店の味を試食していただきます。

NISHI-Y-AN

メニュー★豚ヒレ肉のクリーム煮★カニのキッシュ★シーザーサラダ★とうもろこしのスープ

■日時：7月29日（水）10：30～13：00 ■場所：生活クラブ館 キッキングスタジオ BELE

■参加費：組合員 2,000 円、組合員外 2,500 円 ■申込締切：7月22日（水）定員15名

■持ち物：筆記用具・食器用布巾 ＊お子様の託児はありません。

### プラスチックが大問題～松葉調査でわかったこと

夏休み  
親子実験教室

松葉調査の活動を通じ、プラスチックの使い捨てが環境に悪影響を与えていることがはっきり分かってきました。今年1月発行のリーフレットを使い、分かりやすく説明します。身近な公園や海辺の砂からマイクロプラスチックを探す実験など、夏休みの自由研究のヒントにも！

親子参加歓迎、準備のためお申し込み時にお子さんの学年と人数を教えてください。

■日時：8/7（金）10:00～12:00 ■会場：生活クラブ館 2階 202 会議室、

子どもたちの実験：2階 組合員活動室 ■持ち物：身近な公園や校庭など調べてみたい砂や土

■申込〆切：7/21（火）申込者全員に参加の可否含め、詳細連絡します。■定員：親子8組



### サークル紹介 ひまわり～腰掛けてできるヨガ～

運動不足が気になりながらも体が硬い、膝が悪いなどの理由で諦めていた方でも安心して参加していただけるクラスです。ヨガポーズを目的にしないで、ヨガの呼吸法を基礎に体幹作りと崩れた体のバランスを整えることに重きを置いています。無理なくヨガポーズを行うための準備運動と思ってください。興味をお持ちの方は通常レッスンでご体験ください。

いつでも参加可能です。■体験参加費 500 円 ■毎週月曜日 10:00～11:30

■上祖師谷一丁目区民集会所（京王線千歳烏山駅から徒歩 10 分）☆90 分レッスンの流れ写真

①椅子に  
腰かけて  
運動②椅子を補助に  
立って運動③マットに横に  
なって運動

<5/14 夏ギフト試食会@生活クラブ館 報告>当日はデポーに買い物に来た方や、ワーカーズさん等たくさんの方々に来ていただき試食していただきました。美味しさを知っていただき、好評でした。GM ナタネの調査報告、新規加入者の方への紹介チラシの配布等も行いました。また、平田牧場の味噌漬けギフトに、「減塩」タイプが新登場。普段の味噌漬けと食べ比べもできて良かったとの声がありました。



|      |   |                                                                    |
|------|---|--------------------------------------------------------------------|
| イベント | 1 | 7月29日(水)10:30～13:00 からきた料理サークル プロから学ぶ！料理講習会 @生活クラブ館 キッキングスタジオBELLE |
|      |   | 申込〆切:7月22日(水)                                                      |
|      | 2 | 8月7日(金)10:00～12:00 プラスチックが大問題～松葉調査でわかったこと @生活クラブ館 202会議室・組合員活動室    |
|      |   | 申込〆切:7月21日(火)                                                      |

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」 @南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)                                          | 毎月第3金曜 11:30～13:30           | 参加者募集中！   |
|      |    | 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            | 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。                                    |                              |           |
|      | 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・東洋医学をもとにして作られた気功「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 @キッキングスタジオ 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。                   |                              |           |
|      | 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。                  |                              |           |
|      | 11 | 新規▶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。                                            |                              |           |
|      | 12 | 新規▶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、バレレッスン、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。 |                              |           |
|      | 13 | 新規▶プラスチック問題を考える会@生活クラブ館 他                                                    | 毎月第3金曜日 14:00～16:00          | 会員募集中！    |
|      |    | 松葉のダイオキシン調査の成果の啓発活動やプラスチック問題について、学んだことを情報発信する。                               |                              |           |

切り取り

2026.7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・体験希望の番号 ( )                                                                                  | 参加人数<br>おとな 人<br>子ども 人 | おすすめキャラバンポイント ( ) |
| 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？<br>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) |  |