



トゥインクル



8 月号

◆発行：まち・からきた運営委員会

6 月末現在からきた組合員人数：3,080 人（班配 147 人 個配 2,036 人 デポー 897 人）

実績/計画：加入 15/28 脱退-21/-16 移動 0/0 純増-6/12 6 月利用高：実績 58,411,739 円/計画 58,692,020 円

◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

布と糸で遊ぶ パッチワーク・キルト キャリコ

サークル体験： 布を広げて、おしゃべり弾むひととき！のんびりと一針ずつ楽しみながら、パッチワーク・キルトを始めてみませんか？ 生地はこちらでご用意いたします。

■日時：10月15日（木）10:00～12:00 ■場所：生活クラブ館 201 会議室

■参加費：無料 ■申込締切：10月2日（金）

■持ち物：裁縫道具（針や糸）、ハサミ、物差し（15～20 cm）、鉛筆

◎作品例)



生活クラブの高齢者施設ってどんなところ？

毎月第 3 火曜日開催、認知症カフェのお知らせです。認知症に限らず、介護中に相談できる先があると心強いと思います。まずは、近くにどんな施設があるのか知っておくことから始めませんか？

また、ケアセンター世田谷では、働き手やボランティアも募集しています。子育てが落ち着いて、家の近くで働きたい方、時間に余裕があって働きたい方、ぜひどうぞ！

申込みは、直接下記連絡先へ。

■日時：8/18（火）14～16時 ■参加費：1人200円（コーヒー・紅茶・お茶・菓子代）

■会場：生活クラブ・ケアセンター世田谷（世田谷区千歳台 4-2-1）

■問い合わせ先：03-5490-7601（小規模多機能ホームみんなんち）

社会福祉法人悠遊 HP <https://www.you-you123.com/>



<生活クラブ 組合員と生産者の想いが込められた「共同開発米」>

一部産地で生活クラブ向けのお米の量が昨年より増加したことで、2025 年産のお米のお届けがはじまり、お米の供給が再開されました。

共同開発米は、組合員と生産者がいっしょに作り育ててきたお米です。どのようなお米を食べたいか、生産者はどのような苦労や想いをもって生産しているのか、お互いを知り、ともに課題を解決しあう関係を長年かけてつくってきました。

生活クラブでは、お米の品種、独自の栽培基準や契約数量（1年間に食べきる量）、さらに価格についても組合員と生産者が話し合って決めています。田んぼの準備がはじまる前に食べる量を約束し、新米を収穫する秋ごろになると、収穫量や生産にかかった費用をもとにお米の価格を協議し決定しています。

◎デポーで開催された庄内生産者交流会で、おいしいお米と味わったメニューを紹介します。

☆夏を乗り切る！ご飯がすすむ！ルーローハン☆

A 豚ひき肉（または豚ひき肉と豚バラ薄切り）300g、しょうが・にんにくのみじん切り各 1 かけ、ごま油小 2

B 調味液（水 300g、しょうゆ大 2、素精糖大 2、酒大 1 八角 1 個） ※小松菜 100g（ゆでて添える）

・作り方 A を炒め、B の調味液を加えて水気がなくなるまで煮たら、できあがり。ご飯と合います。





イベント	1	10月15日(木)10:00～12:00 布と糸で遊ぶ パッチワーク・キルト キャリコ @生活クラブ館 201会議室
		申込〆切:10月2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	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） 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。	毎月第3金曜 11:30～13:30	参加者募集中！
	3	生活と自治を読む会 @みいの家（上祖師谷1-22-7） 「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。	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～	
	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 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。	月に3回金曜日 10:00～12:00	
	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 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。	毎週火曜日 10:00～12:00	体験・会員募集中！
	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 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。	毎週水曜日 14:00～15:30	
	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 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。	不定期に開催	
	8	みやこわすれ(寄せ植え) @みいの家(上祖師谷1-22-7) 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。	不定期に開催	
	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 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。	毎週月曜日 10:00～11:30	会員募集中！
	10	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 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。	隔週木曜日 10:00～12:00	会員募集中！
	11	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 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。	毎週土曜日 子ども10:00～大人10:50～12:00	会員募集中！
	12	新規▶プラスチック問題を考える会@生活クラブ館 他 松葉のダイオキシンの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。	毎月第3金曜日 14:00～16:00	会員募集中！

切り取り

2026.8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 おとな 人 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？ 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)	