23区南生活クラブ生協 https://tokyo.seikatsuclub.coop/23ku-minami/　まち・からきた広報紙　2026年8月31日発行

トゥインクル　９月号

♦発行：まち・からきた運営委員会
7月末現在からきた組合員人数：3,077人（班配147人 個配2,031人 デポー899人）
実績/計画:加入 20/19 脱退-23/-15 移動 0/0 純増-3/4　7月利用高:実績 72,522,893円/計画 70,981,850円
♦問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

クリスマス正月用品と冬ギフト試食会

まち委員オススメのクリスマス正月用品と冬ギフトを取り揃えてお待ちしています。
余計な添加の入っていない、生活クラブならではの消費材です。家族で過ごすクリスマスお正月用に、お世話になった方への贈り物や自分へのご褒美用にぜひご活用ください。
デポーせたがやへのお買い物がてら美味しい試食を体験しにいらしてください。
　～生産者と共に、持続可能な消費材とするため、早い時期からの予約利用を行います～

■日時：１０/１３（火）１４～１６時　　■参加費：無料　　■申込締切：１０/９（金）
■会場：生活クラブ館　地下スペース１（世田谷区宮坂3-13-13）

グリーンシステムに仲間入り！

２０２５年秋から、料理酒の茶色の９００ml 瓶（丸正びん）が、生活クラブの回収に加わっています。瓶の下部に「正」の字マーク入り。Rびんと共に、迷子にしないで戻してね。
☆生活クラブでは、調味料やジュースなどの容器に「リユースびん」を使っています。「生活クラブ グリーンシステム」で検索



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㎝)、鉛筆



◎7/29　からきた料理サークル企画プロから学ぶ料理講習会 報告
おかげさまで、当日は定員満席！たくさんの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。
今回のテーマ消費材は　**「牛乳」**　生活クラブ自慢の「パスチャライズド牛乳」を使い、和洋折衷の名店「Nishi や庵(にしやん)」のオーナーシェフ、西川賢司シェフをお迎えして、驚きと感動の「しあわせ時間」を届けていただきました。皆様の嬉しそうな笑顔と、真剣にメモを取る姿が印象的な講習会でした。
今回の学びと生活クラブの美味しい牛乳で、ぜひご自宅の食卓でも「しあわせ時間」を活かしていただければ嬉しいです。西川シェフ、ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました！次回の活動もお楽しみに！

◎8/7　プラスチックが大問題～松葉調査でわかったこと　報告
参加者 9 名。ナノプラスチックが人体に入り健康を脅かしているとの研究成果を知りました。人工芝の公園の砂から、ゴムやみどりのプラを発見。土の公園との差を実験で確認しました。（参加者より：ナノプラスチックが血液中から検出される状況を踏まえると、他人事ではなく、見えないけれど大きな影響があると実感した）

◎まち・からきた◎ 企画・サークルなどのご紹介 2026年9月

まち・からきた
イベントの申し込みは
こちらから→

イベント

1	**10月13日(火)14:00～16:00 クリスマス正月用品と冬ギフト試食会** **@生活クラブ館 地下スペース1** **申込〆切:10月9日(金)**
2	**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

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** @みぃの家 (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。		
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、地域の中で活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** @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。		
9	**みやこわすれ(寄せ植え)** @みぃの家(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、みぃの家(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。		
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

2026.9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)	

まち委員おすすめ！～冬ギフト～



◎ふんわり米粉のバームクーヘン

自分へのご褒美にと毎年買っている定番の美味しさです。

◎トリュフアソート 10 個入り

年末年始頑張っている自分用に買います。色々な味が楽しめて、これを食べるために大掃除を頑張ります。



◎平田牧場豚肉みそ漬け&豚肉塩こうじ漬け

毎年、生活クラブ配送がない地方在住の両親へ平牧の味を届けて喜ばれています。

◎中華点心セット

年末の忙しい夜に手抜きでも豪華な夕食ができます。

◎石川県漁業協同組合のかぶら寿司

能登半島地震支援のつもりで注文したところ、これが美味しくて、支援関係なく注文しています。材料の青かぶ・ぶり・麹とみると発酵食品を連想しますが、実はかぶとぶりの麹ドレッシングサラダというほうが正解かなと思います。
いかがでしょうか。

まち委員おすすめ！～クリスマス・お正月用品～

◎キャラメルショコラケーキ



昨年のクリスマスはこちらにしました。イチゴをのせてクリスマスっぽくしました。甘すぎず、とても上品なお味です。家族からも好評でまた注文してね！と言われます。

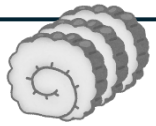
◎具だくさんビーフシチュー缶

温めるだけで豪華なクリスマスディナーが完成するので人参やじゃがいもをレンチンして加え、さらにボリュームアップしてます。

◎ジングルベルかまぼこ

切ってお皿にのせるだけで、手軽に食卓を華やかにしてくれるので、とてもありがたい消費材です♡

◎伊達巻



甘すぎない上品な味なので、何切でも食べれます♩

◎栗きんとん

甘すぎず、上品な甘さでとても美味しい栗きんとんです。口当たりも軽く、サラッと食べられるので、ついつい箸が進みます。

◎丹波黒豆煮豆

自分ではなかなか炊けないので便利甘さ控えめでふっくら美味しい。毎年必ず購入します。

◎宅配おせち　中華祝膳「はつはな」一段

・鮑が絶品です。単品でおせちの具材は購入するや手作りもするので、たくさんはいらないけどちょっと正月ムードを出したいという方にもお勧めです。

・自宅では作れない、本格中華。お酒の肴にぴったりです。