



トゥインクル

2019
1月号

◆発行責任者:まち・からきた運営委員長 山口育恵 ◆問い合わせ:個別配送 03-3426-9550/班配送 03-5426-5218(コールセンター)
◆12月1日現在からきた組員人数: 3011人(班配187人 個配1933人 デポ-891人)

生活クラブ・サービス付き高齢者向け住宅

「センテナル町田」見学ツアー

2019年 1/11 (金) 10:00~12:30

場所:センテナル町田 ※待ち合わせ場所の詳細は参加者に直接連絡いたします。
(小田急線・JR横浜線「町田」駅より神奈川中央交通バス「町田郵便局前」または「五間道路」下車、徒歩6分)

「センテナル町田」は、福祉複合施設「生活クラブ館まちだ」の中にある、サービス付き高齢者向け住宅です。この施設を、からきたのまちのみなさんと気軽に見学しませんか?

1時間30分の見学・説明会の後は、同じ建物内の陽だまりカフェ・セミニョンのランチで楽しいひとときを過ごしましょう!

★参加費:500円(ランチ付き)

★定員:10名(申込多数の場合、抽選の結果全員に連絡します)

★参加申込締切日:1月7日(月)

※見学&説明会のためお子さん連れの参加はできません。



きばる甘夏みかん生産者交流会

「きばる」の甘夏みかんを食べて、

応援しよう!

2019年 1/15 (火) 14:00~16:00

場所:生活クラブ館 地下スペース

(宮坂3-13-13/小田急線「経堂」駅より徒歩3分)

甘夏グループ「きばる」は水俣病の被害者で結成され、生活クラブでは長く支援してきました。きばるの歴史、甘夏栽培に対する姿勢などの話を生産者から直に聞いてみましょう。「利用する事が応援」だとリアルに感じられるこの機会をお見逃しなく!

美味しいピールや甘夏使ったケーキを試食しながら、交流を深めましょう!

★無料(当日参加OK)

※託児はありませんが、お子さん連れOKです。

おいしい甘夏の
試食あります!

「この気持ちどうしたら伝わるの？」

～共感的コミュニケーションを学ぼう～

2019年 **1/18** (金) 10:00～14:00

場所：組合員宅 (東急世田谷線「松原」駅下車徒歩4分／住所は参加者にお知らせします)

家族や友人と、いくら話しても分かり合えず、モヤモヤしたことはありませんか？
アメリカから世界に広がりつつあるNVC (Non-violent Communication)の手法を通して、自分と相手の心の奥底にある大切なものを、共に尊重しながらつながりを育むレッスンをします。(今年度、下北沢ちいきの隔月連続企画、全6回中の5回目です。初めての方でも参加できます。)

お昼は「デポーせたがや」のミニ弁当を楽しみましょう♪

★参加費：組合員 500円、ゲスト 800円

★定員：7名 (先着順に受付)

★参加申込締切日：1月15日 (火)



※託児はありませんが、お子さん連れでどうぞ。

玄米講習会

試食、お土産
付き！

2019年 **2/6** (水) 10:00～12:00

場所：生活クラブ館 地下スペース1

(宮坂3-13-13／小田急線「経堂」駅より徒歩3分)

赤ちゃんから高齢の方まで、どなたでも全身の細胞が元気になる『玄米スープ』について学習します。

手間はかかりますが、覚えておくと万能です！冷凍保存もできます！

託児はありませんが、小さいお子さんを連れての参加OKです。

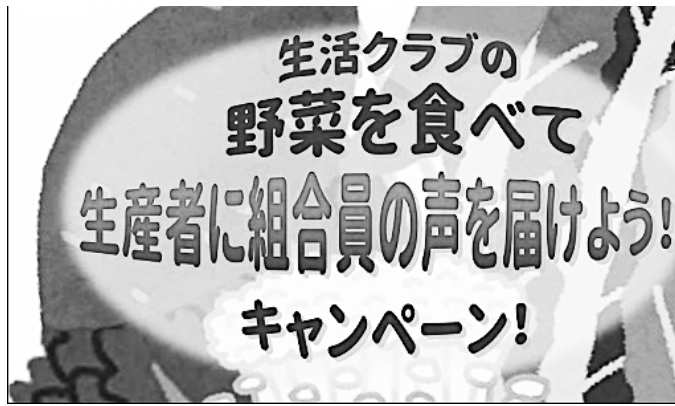
★無料

★定員：15名

(申込多数の場合抽選、結果は全員に連絡します)

★参加申込締切日：1月25日 (金)





キャンペーン期間中(12/30 まで)に、アースメイド野菜をご利用いただき、生産者カードを 10 枚提出すると、抽選で 30 名の方に、**ドレッシングをプレゼント!!**






アースメイド野菜とは？

生活クラブの野菜のブランド名。生活クラブの野菜はすべて、以下の基準に基づいて育てられた「アースメイド野菜」です。

- 化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず、栽培履歴を明らかに
- 残留農薬は、国の基準の1/10未満
- 放射能は、国の基準の1/4にあたる25Bq/kg以下

さらに！育て方のちがいで野菜が注文できるように、こんなマークがついています。

生活クラブこだわりのアースメイド野菜、からだにも地球にも優しい野菜です♪

 <p>あっぱれ育ち</p> <p>栽培期間*中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。</p> <p><small>※収穫する畑へ種を撒いた後、または苗を植えた後から収穫するまでの間</small></p>	 <p>はればれ育ち</p> <p>栽培期間*中、化学合成農薬と化学肥料をできる限り減らして育てました。</p>	 <p>たぐいまれ</p> <p>「特徴的な味の品種」や「地域で昔から栽培している品種」です。</p>
---	--	---

まち大会のお知らせ

2019年3月1日(金)
10:00～12:00

会場：生活クラブ館地下スペース
(宮坂3-13-13 経堂駅徒歩3分)

まち大会の代議員定数は60名です。
代議員の募集は来月号のトゥインクルで行います。

デポーセたがや

年末・年始のスケジュール

★年内は12月30日(日)まで営業

★**1月6日(日) 初売り!**
みかんふるまい 先着100名!

★**日曜日の営業日!**
12月23日・30日、1月6日

まち委員ってなにやっているの？

●まち運営委員長

拡大、消費材、環境、福祉などいろんな方向から意見をだし、全体をまとめるまちのリーダーです。

●まち運営副委員長

その名の通りスーパーサブ！！月一回のまち会議・せたがや地域協議会に参加したり、企画のお手伝いをしています。

●会計

まちの皆さんのお金を管理しています。まちを運営していくうえで欠かせないお金！！みなさんからいただいている活動費の使い道は委員会の全員で話し合い決定しています。まち大会で、決算報告をチェックしてみてください。

●消費材メッセージ委員

消費材や生産者について学習し、試食会や生産者交流会などを企画して、まちの皆さんと生活クラブとをつなぎます。生活クラブの食べ物大好き！！な方にオススメ。

●まちづくり委員

コミュニティやサークル活動の運営、環境や地域福祉について、まちの企画や活動に反映させています。環境、エネルギー、せっけんに興味がある方はぜひ！！

●情報委員

まちの活動や23区南の活動を広報誌やHP、Facebookで皆さんにお届けします。パソコン得意な方、イラスト作れちゃう方、お待ちしております！！

●デポー委員

デポーせたがやの運営について考えていく委員。まちと連携して企画を考えたり、テーマ消費材を決めたりします。きぬた・せたがや・からきたの3まちで構成されているので、違うまちのお友達どうしでやってみたい方はぜひ！！

●ちいき委員

からきたには3つのちいきがあり、それぞれのちいきに合った企画を考えます。まち運営会議には毎回参加しなくてもOK。ちいきの盛り上げ隊長です。

下北沢と烏山ちいき、募集中！！

からきた運営委員会は月に1回、クラブ館で開催されています。（「カフェ&ダイニング素々」のランチと交通費付き！！）

まちの運営について話し合うのはもちろんですが、オススメの消費材や、参加してみて面白かった企画等々、もっと話が脱線してしまうこともありますww

まち活動では、普段は知り合えない世代のメンバーと活動をしたり、子育ての息抜きになったり（会議時には託児も無料でつきます！！）することで、毎日の生活に少しハリがでます。

「おもしろき こともなき世を おもしろく すみなすものは 心なりけり」



まちからきたでは、まちの委員、サポーターを広く募集しています。

いきなり委員はできなくても、「企画の手伝いならしてみたい」「話が聞いてみたい」など、どんな声でもあげてください！！トゥインクルに一筆書いて、配送員さんに渡してみましよう。

ぜひ、新しいメンバーの参加をお待ちしています♡

まちからきた 2019/1月号 申込用紙

提出は①配達便 ②Fax:3420-1598(世田谷センター) ③デポーのレジ

※申込締切について記載がないものはすべて、前日までにお申し込みください。

※申込人数が多くお断りする場合のみ、こちらからお電話いたします。

※全ての企画が組合員以外のお友達もご参加いただけます。新規加入のお友達にはプレゼント進呈!

参加するものに○	1月11日(金) 10:00~12:30	「センテナル町田」見学ツアー
	1月15日(火) 14:00~16:00	きばる甘夏みかん生産者交流会
	1月18日(金) 10:00~14:00	「どうしたらこの気持ち伝わるの？」 ~共感的コミュニケーションを学ぼう~
	2月6日(水) 10:00~12:00	玄米講習会

体験希望サークルに○	毎月第3金曜	赤ちゃん広場「ポレポレ」@南烏山ふれあいの家
	毎月3回 金曜AM	下北沢ヨーガ @代田区民センターほか
	毎月4回 水曜AM	からきたヨーガ @松原地区会館ほか
	毎週月曜PM	気功「健康を考える会」@クラブ館ほか
	毎月1回	からきた料理サークル @クッキングスタジオBELLEほか
	1月未定 9:30~11:30	BABY Goodママヨガサークル
	1月お休み 10:00~11:30	ドレミで遊ぼう♪~0~2歳ベビーリトミック~
	毎月第3,4水曜AM	裏千家「二人静」@ねこの縁がわ みの家

氏名	参加人数： ___ 名	班配送 個別配送 デポー組合員
住所		電話
メール		メッセージ
託児申込	対象年齢:1歳以上 持ち物: お子さんの飲み物、軽食、着替え。 料金: エッコロ加入者は無料(当日加入も可)、未加入者は1,000円。	
お子さんの名前:	(性別 · 歳)	エッコロたすけあい制度 加入 · 未加入 · 不明

※ご記入いただいた個人情報は、まち活動の目的に限り使用します。

企画のお申込はWebからも。

QRコード➡



質問、コメント欄：(まち委員、サポーターに興味ある方はこちらへ)

まち活動報告

赤松ちいき

防災まち歩き & 新規加入者歓迎会

11/22(木) @生活クラブ館

経堂駅近辺の震災時の危ない場所や、気をつけた
い事などを歩きながら説明を受けました。

(長田)



共感的コミュニケーションを学ぼう & ビオサポセット食べ比べ

11/29(木) @組合員宅

講師の丁寧でわかりやすいお話を聞き、他者を通じて自分の内面を知るきっかけになりました。感情の根っこにある「大事にしているもの」を考えたり、人から教えてもらったり、楽しみながら過ごせました。(今泉)



後藤さんの編み物教室

11/30(金) @ねこの縁がわ みの家

参加者から「楽しかった!」というお声をいただきました。編み物を一緒にする事で、組合員同士のコミュニケーションが深まりました。(山田)



鶏肉の食べ比べ

12/7(金) @ねこの縁がわ みの家

生活クラブの丹精國鶏のこだわりや安全性を確認し、市販の鶏肉と食べ比べました。丹精國鶏は見た目はピンク色、食べると肉がしっかりぎゅっとつまっていました。また、組合員の方がむね肉の塩麹漬けを作って来てくださり、美味しくいただきました。(小寺)



大人のための キッチンコンサート

12/8(土)@カフェ&ダイニング素々

プロの演奏家の方々の生演奏、優雅なひとときでした。クリスマスにちなんだ曲もあり、一足早いクリスマスの夜を堪能しました。(山口香)

