

ゆめひこう

2022年 10月号




まち大田広報紙

昨年の
サキドリ
bookより



発行：23区南生活クラブ まち大田
TEL：5426-5218 (コールセンター)
FAX：5748-0314 (事務局)
発行責任者：まち運営委員長

沖田 くみ子

2022年10月3日発行 

まち大田組織概要(8月末日現在)

組合員数 3,069人

(班：247/班数63 個配：2,822人)

クリスマス正月用品のご案内

たくさんの華やかでおいしい消費材で食卓が賑わうこと間違いなしです。
安心安全なパーティ料理・おせち料理は生活クラブで！！
下記の通り試食会を開催します。ぜひご参加ください♪

10/13(木) 10時～13時 @大田センター3F

11/1 (火) 10時30分～12時 @消費者生活センター調理室

11/3 (木) 10時～12時 @大田センター3F

まち大田のおすすめ

- ・ ローストチキン パリパリの皮目にバターがしみ込んでるプロの味
- ・ 彩り野菜のジェノベーゼピッツア (新規品) クリスマスの1品に！
- ・ クリスマスロールケーキ お好みにデコレーションできます
- ・ 雄武産いくら醤油漬 (120g) 豪華海鮮丼に！
- ・ 国産うなぎの笹ちまき 冷凍で使いやすくお重も華やかに！
- ・ 笹蒸し寿司 (かに、鯛、穴子) 冷凍で使いやすくお重も華やかに！

企画	カタログ配付週	注文書提出週
クリスマス	11月1回 (10/31～11/4)	11月2回 (11/7～11/11)
正月	11月2回 (11/7～11/11)	11月3回 (11/14～11/18)

冬ギフト・消費材試食会

10/14(金)

10:30～12:00

蒲田ちいき

お世話になった方へ、毎日頑張っているご自身やご家族へ…生活クラブの安心と安全をプレゼントしませんか?一足先に冬ギフトを味わいながら組合員の生活クラブの楽しみ方やおすすめなどをお話して、地域の輪を広げましょう。

持ち物：飲み物、お手拭きタオル

場所：カムカム新蒲田2F調理講習室（大田区新蒲田1-18-16）
定員：8名（×切後当落結果を全員へメールにて連絡）
申込×切：10月10日(月) 参加費：無料
託児はありませんがお子さん連れOK

10/28(金)

10:00～12:00

蒲田ちいき

「性教育～いのち、人権を守る教育」

「いのちの教育」「人権を守る教育」を土台とした性教育、助産師の立場から3回シリーズでお話して頂きます。第1回「絵本で学ぶいのちの教育」まずは、絵本を通して学び、一緒に言葉にしていきましょう！（当日参加可）

場所：大田区消費者生活センター 講座室(大田区蒲田5-13-26)
定員 30名（×切後当落結果を全員へメールにて連絡）
参加費：無料
申し込み×切 10月24日(月) 当日参加可

11/1(火)

10:30～12:00

蒲田ちいき

華やか！クリスマスお正月用品試食会

生活クラブ自慢のクリスマス正月用品を試食していただけます。おうちパーティがますます華やかになること間違いなしです！お気に入りを見つけに来てくださいね。

持ち物：タオル、飲み物、筆記用具

場所：大田区消費者生活センター 調理室(大田区蒲田5-13-26)
定員：15名（×切後当落結果を全員へメールにて連絡）
申込×切：10月24日(月) 参加費：無料
託児はありませんがお子さん連れOK

11/3(祝・木)

10:00～12:00

センターエリアちいき

華やか！

クリスマス正月用品試食会deウエルカムパーティー

生活クラブのクリスマス正月用品は他で買えない美味しさです！ぜひ試食して今年の年末の食卓を華やかにしてください。

祝日開催です。平日に参加できない方もぜひご参加ください！

持ち物：エプロン 飲み物

場所：生活クラブ大田センター3F(大田区仲池上1-19-12)
定員：20名（×切後当落結果を全員へメールにて連絡）
申込×切：10月24日(月) 参加費：無料
託児はありませんがお子さん連れOK

まち大田イベント一覧
へ移動、参加したいイ
ベントを選んで、お申込
みはこちらから♪
検索欄【大田 23区南
イベント】で検索も可



11/8(火) かまた子育て広場 整体師が伝える自宅で出来るセルフケア

蒲田ちいき

10:30～12:00

大田区で活動されている講師をお招きし、ご自身で出来るセルフケアを習います。家事や育児や仕事によって作られるご自身の体の癖(姿勢)を知り、身体を労わる時間を作りましょう。抱っこ紐やスリングの使い方のアドバイスもしていただけますよ。

持ち物：飲み物

場所：大田区消費者生活センター グループ活動室(大田区蒲田5-13-26)
定員：6名(お子様連れも歓迎) (×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
申込×切：10月31日(月) 参加費：無料
託児はありませんがお子さん連れOK

11/5(土)

まち大田

大森ちいき共催

13:30～16:00

ゲノム編集の何が問題？

講師 印鑰智哉さん(OKシードプロジェクト)

ゲノム編集の何が問題？

実は身近なところにまで入ってきています。いいことばかりなの？危険性は？ゲノム編集の何が問題なのかを知り、今後どう向き合うべきか考えてみませんか？

オンライン併用企画です。

場所：大田区消費者生活センター 講座室(大田区蒲田5-13-26)
定員：50名
申込×切：10月28日(金)オンライン参加者以外は特に連絡なし(当日参加OK) 参加費：無料
託児はありません

11/29(火)

まち大田

13:00～15:00

まち大田イベント一覧へ移動、参加したいイベントを選んで、お申込みはこちらから♪
検索欄【大田 23区南 イベント】で検索も可

先輩組合員さんの同窓会@大田センター

ベテラン組合員さん中心の交流企画です！

愛用している消費材や今までの組合員活動のエピソードや近況などをお話ししながらの交流会です。ピオサポダイヤリーの紹介とプレゼント、おススメ消費材のお持ち帰りプレゼントを用意します。

場所：生活クラブ大田センター3F(大田区仲池上1-19-12)
定員：30名(×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
申込×切：11月17日(木)
参加費：無料



～拡大キャラバン情報～

10/7(金) 15:30～17:30 @桜並木公園

10/8(土) 10:30～12:30 @桜並木公園

10/10(月祝) 10:30～12:30 @桜並木公園

10/14(金) 15:30～17:30 @桜並木公園

10/15(土) 10:30～12:30 @桜並木公園

10/29(土) 10:30～14:00 馬込共同保育園主催

「秋のバザーまつり」出展 @馬込西公園 西馬込2-8-15

* 各日お手伝いの方大募集します！お好きな消費材1500円分をプレゼント♡
通信欄からお申し込みください。

パン粉レシピ
大募集中♡

テーマ食材 ～パン粉レシピ～

にんにくパン粉

【にんにくパン粉】

パン粉 2カップ
まぐろ油漬缶 1缶(オイルごと使用)
オリーブオイル 大さじ2
にんにく 1かけ
鷹の爪 1つ

上記をフライパンに入れて弱火でじっくり、パン粉がキツネ色になるまで炒める
道産にしんの魚醤油、真塩、黒こしょう、一味唐辛子 各適量で味をつける

☆スパゲティはパン粉を炒める間に適量茹で、皿に盛りお好みの量のにんにくパン粉をのせる。*魚の切り身やじゃがいもにまぶしてオーブンで焼いても美味しいのでまとめて作って冷凍すると便利です♡ (T.S.さん)



豚肉モモスライス
310g

調理しても固くならない！と感動したお肉です。肉巻き、生姜焼きなど夕飯に大活躍します。
ガスパック包装。

豚肉の利用
が減って
います！
オススメ消
費材です



企画開催報告 8/20 「平和の集い」

8月20日(土)蒲田ちいきの毎年恒例「平和の集い」を開催しました。今年には主に、NPT(核兵器の不拡散に関する条約)再検討会議の報告をして頂きました。英国、オーストリア、メキシコ、ドイツなど各国との交流の中で、被爆者の証言を行い、核兵器廃絶に向けた願いを発信されました。原爆投下から77年、戦争を経験された方が高齢になっていますが、核兵器廃絶に対する強い想いを持たれているのを感じました。

私達にできることはなにか？和田さんから伺ったお話をお友達や家族、ちいきの身近な人とシェアすることで応えたいと思いました。

8/23 官足法

板と小さな棒を使って足のツボを押す官足法を初めて体験しました。足の裏には内蔵のツボが沢山。ツボを押してリンパや血の巡りを良くし、老廃物を押し出すそうです。

何処を押してもイタイとこだらけ！老廃物を、押し出したいとの思いで、2時間イタミに耐えながら頑張りました。

足がボカボカして、体が軽くなる感覚にこれからも続けようと思いました。

まちからのお知らせ

2022年度下期「まち活動費」の引き落としが10月にあります。10月26日に共同購入代金と一緒にまち活動費半期分600円が引き落としされます。

9/10今年度のまち大田では初めての会場の馬込区民センターにてエコメッセの講師をお招きし金継ぎ体験&交流会を開催しました。乾かす時間にお気に入りの消費材や生活クラブとの思い出話に花が咲きました。

大切な陶器だけでなくガラスや漆器も金継ぎする事が出来るそうです。

次回は大田センターでの開催です。リピート参加も歓迎します。お誘い合わせの上お越しください。



7/8(金)第2弾・9/16(金)第3弾官足法

第2弾12名、第3弾15名と共に定員を上回りましたが、全員参加出来るよう部屋を広げて対応しました。

自分ではわかりにくいツボの位置を的確に教わる事が出来たり、伝えたい事が山ほどあって喋り出したら止まらない先生のお話を聞くことが出来てとても有意義な時間でした。

自分の不調を自分で改善できる官足法。続ければ続けるほど嬉しいことがあるそうです。

「人に揉んで貰っても体は良くなりません」という先生の言葉が刺さりました。



＼ サークル紹介 ／

ヨガサークル ニャーナ(nāṇa)

「気軽にヨガを楽しめるサークルです。ご自身に合わせてポーズをとることで、それぞれの目的にあわせたヨガを行えます。リラックス、凝りほぐし、運動不足解消など、交感神経と副交感神経のバランスを整えてストレス解消にも役立ちます。ご近所さんとの交流の場にもなっていますよ！

流れ：呼吸法→Yogaのお話→太陽礼拝→アーサナ(軽い筋トレを含む)→ダウン」



23区南消費材メッセージ委員会主催 オンライン生産者交流会



- * 鶏肉学習会 10/11(火) 10:30~12:00 消費材メッセージ委員会イベント一覧
- * 和高スパイス生産者交流会 10/19(水) 13:00~14:30
- * 那須山麓米生産者交流会・実開催 ~しめ縄作り~
11/23(水)祝 10:30~12:30

22年度まち大田拡大計画は加入380人脱退260人純増120人です 8月新規組員加入実績（実績/目標）

8月末純増	4月～累計純増	加入	脱退	移動	組員数
1/3	15/120	21/20	-21/-17	1/0	3,069/3,164

7月のパン粉利用高
116(前月比-64)

ビジョンフード7月実績

利用高 7月(7月月初組員数 3,068人)

利用高(円)	前年比(%)	利用人数(人)	世帯当(円)
70,349,217	98.5%	2,661	22,937

項目	6月実績	人員率(%)	目標まであと(人)	前月差	まちの目標人数
米	852	27.8	28	2	880
牛乳	1,225	39.9	49	8	1274
たまご	1,567	51.1	27	6	1594

まち大田のサークル活動

※ 初めて参加される方、問合せは下記通信欄へ氏名・連絡先・内容をご記入の上提出下さい。こちらから連絡いたします。また新型コロナウイルスの影響により急遽中止となる場合がございます。

◎ヨガサークルニャーナ(nāṇa) (参加費：500円)

YOGA初心者でも大丈夫です。呼吸に合わせて少しずつ体をほぐしていきましょう。

10：30～11：45 場所：トミンタワー集会室（多摩川2-24-26）*エントランス入って右奥

今後の日程：10/16(第3日)・11/27(第4日)・12/18(第3日)

◎手作りサークル(材料費：実費) 場所：大田区立消費者生活センター

10月21日(金)10：00～12：00 パラ☺のピースブローチ

11月25日(金)10：00～12：00 パラ☺のピースブローチ

※材料準備のため、通信欄より申込をお願いします。

※参加の際は
飛沫感染防止
のためマスク
の着用をお願い
します!



◎ちくちくの会 場所：大田区立消費者生活センター2F調理室

10月12日(水)10：00～14：30 冬に向けての編み物など

11月9日(水)10：00～14：30 ネックウォーマー

参加費：700円・非組合員900円(材料費・ランチ代込み)

持ち物：毛糸、かぎ針、棒針

◎小さなお話し会～「生活と自治」を読む～

参加者が持ち寄った本や通信誌、DVDの貸し借りなどで話題が広がります。特集や小さなコラムまで皆でおしゃべりする時間が楽しいです。初心者大歓迎!(3方向から換気を徹底しています)

10月26日(水)13：30～15：00「生活と自治10月号」を読みます。

会場：山本宅：環境まちづくりNPOエコメッセ下丸子店(大田区下丸子3-12-5)の隣り。東急多摩川線の下丸子駅から徒歩3分ほど。お飲み物持参でお願いします。

◎エコライフ(参加費無料) 場所：大田センター

手仕事しながらお喋りしませんか?リメイクしたいものや毛糸など各自ご持参ください。

10月21日(金)13：00～出入り自由

まち大田 広報紙『ゆめひこう』10月号 通信欄 参加申し込みはFAX(5748)0314または配達便で大田センターに提出して下さい。

○	開催日	企画名	託児〆切	申込〆切
	10/13(木)	冬ギフト・正月用品の試食会	なし	10/10(月)
	10/14(金)	冬ギフト・消費材試食会	なし	10/10(月)
	10/28(金)	性教育～いのち、人権を守る教育	なし	10/24(月)
	11/1(火)	華やか!クリスマスお正月用品試食会	なし	10/24(月)
	11/3(木)	華やか!クリスマス正月用品deウエルカムパーティー	なし	10/24(月)
	11/5(土)	ゲノム編集の何が問題?	なし	10/28(金)
	11/8(金)	かまた子育て広場 整体師が伝える自宅で出来るセルフケア	なし	10/31(月)
	11/29(火)	先輩組合員さんの同窓会@大田センター	なし	11/17(木)

名前：

加入1年未満 3年未満 3年以上

☎：

住所：

E-mail：

通信欄 (ご意見・サークルのお問合せなどはこちらへご記入下さい)
(キャラバンお手伝い希望の方は日時を書いてください)

※こちらにご記入頂いた個人情報は、まち活動の目的の範囲に限り使用いたします。

8 * 注文用紙・通信欄その他事務局への提出物は通い袋に入れ返却するカタログ類とは別にしてください