

ゆめひこう

2022年 11月号

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31日発行



まち大田組織概要(9月末日現在)
組合員数 3,069人
(班：246/班数64 個配：2,823人)

まち大田テーマ食材パン粉の(株)味輝とリアル生産者 交流会開催決定！

事前質問も大募集！
味輝のパン粉のおススメの
使い方なども！



毎号パン粉レシピ掲
載中♪
P7のパン粉レシピはパン粉
de肉まん！

自家製米こうじを作り酵母を起こすところから始まる味輝
のパン粉。3週間も手間暇かけて作られています。

職人のこだわりをぜひ会場に聴きにきてください♪



こちらはテーマ食
材ではないですが
味輝のもう1つの
消費材です。



(株)味輝 生パン粉
税込389円(150g × 2)

原材料
小麦粉(国産)、ショ
ートニング、粗糖、酵母、
食塩



(株)味輝 パン粉
税込227円(200g)

原材料
小麦粉(小麦(国産))、
酵母(米(国産)、麴)、
砂糖、食塩

性教育～いのち、人権を守る教育 第2回 思春期の体の変化を応援する

11/22(木)

10:00～12:00

センターエリア
ちいき

「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「思春期の体の変化を応援する」シリーズ第2回目。自立した大人への扉を開く言葉を一緒に学びましょう！（当日参加可）

場所：消費者センター2F講座室（大田区蒲田五丁目13番26）
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18日（金） 参加費：無料
託児はありませんがお子さん連れOK

整体師が伝える自宅でできるセルフケア

11/23(木・祝)

10:00～12:00

センターエリア
ちいき

休みたくてもゆっくり休む時間がないママさん！自宅でできるセルフケアを教えてくださいましょう。育児中の方もそうでない方も自分の体に勤労感謝！セルフケアで癒される知恵を分かち合いましょう。託児ナシですがお子様連れOK企画です。お互いさまでご参加ください。

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：15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

11/29(火)

13:00～15:00

まち大田運営委員会

先輩組合員さんの同窓会@大田センター

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

11/30(水)

10:00～12:00

消費委員会(クッキングLabo)

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 20区南イベント】で検索も可



(株)味輝 パン粉の生産者交流会

まち大田テーマ食材パン粉の(株)味輝とリアル生産者交流会開催決定！

自家製米こうじを作り酵母を起こすところから始まる味輝のパン粉。3週間も手間暇かけて作られています。職人の拘りをぜひ会場に聴きにきてください♪

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：会場20名オンライン参加者制限なし（×切後当落結果を全員へメールにて連絡）
申込×切：11月15日（火） 参加費：無料

12/2(金)

～台湾式官足法～脚もみde全身セルフケア講座第4弾！

10:00～12:00

センターエリア
ちいき

- 大人気のため第4弾開催します！！
- 吉野洋子先生から脚もみを一緒に学び、体も心もぽっかぽかになりましょう。先生のお話もとても勉強になりますよ。
- 持ち物：白湯500ml、手ぬぐいやタオル、ヨガマット又はバスタオル
- ※ゆるいズボンでお越しください。
- ※食事は1時間前にお済ませください。

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：17名(×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
 申込×切：11月24日(木) 参加費：無料
 託児はありませんがお子さん連れOK

12/12(金)

防災企画マイ・タイムライン教室

10:00～12:00

蒲田ちいき

- お住いの地域の特性を踏まえたマイ・タイムラインの作成や風水害の備えを防災の専門の講師が解説します。
- 大田区の防災危機管理課の出前講座になります。一緒に学びましょう！

場所：消費者センターグループ活動室（大田区蒲田五丁目13番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：12月1日(木) 参加費：無料
 託児はありませんがお子さん連れOK

12/16(金)

12月クッキングLABO(消費委員会)～新米と卵の学習会～

10:30～12:30

消費委員会(クッキングLabo)

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



- 毎月開催している消費委員会、別名クッキングLab(ラボ)では12月は新米と卵の学習をして消費材を応援！おにぎりとおいしいゆで卵の作り方とお米の炊き方もご紹介します。材料の準備がありますので必ずお申込みください。×切後も空きがあればご案内可能です。

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：20名(×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
 申込×切：12月9日(金)
 参加費：無料

企画開催報告

9/18 こどもデザインフェスタ

- あいにくの雨でしたが、予約制のワークショップだったので、キャンセルも少なく74名のお子さんが参加してくれました。お子さんがこねこね石けん作りに奮闘している間にゆっくり生活クラブの紹介や石けん生活の紹介もでき、充実したイベント参加となりました。

9/27 子育て・孫育が10倍楽しくなるイヤイヤ期のお話会

たくさん親子にお集まりいただきありがとうございました。

今まさにイヤイヤ期真っ只中の子育て中という方だけでなく、過去の子育てやご自身、今の親子関係にも大きな気づきのあるお話で、講師のわかりやすくりズムカルなお話に皆さん引き込まれ熱心に聞かれていました。

次回は11/8「整体師が伝える自宅で出来るセルフケア」を開催します。

おさかなソーセージ学習会

消費材モニターのおさかなソーセージの学習会を開催しました。

〈内容〉・市販品の添加物の種類、原材料の比較、生活クラブのおさかなソーセージのこだわり部分の学習会

・我が家の食べ方

・クッキング

唐揚げ、アメリカンドッグ、サラダ(さし酢ドレッシング)

〈感想〉・アメリカンドッグの揚げたてはおいしかった。

・アメリカ発祥だけど、本場ではコーンミールで作っており、名前もコーンドッグということを知って面白いなと思った。

・色々な料理を作れて楽しかった。



アメリカンドッグ♪



から揚げ♪

10/1 せせらぎマルシェ・収穫祭

収穫祭という大きなイベントということでお誘いを受け2回目の出展をしました。気温も高かったので、冷えたジュースとお菓子つかみ取りが人気でした。多くの家族連れが訪れ消費材を知ってもらういい機会となりました。次回は簡単なワークショップや試食などもできるといいと思います。



10/1 生活展

講座がメインの生活展でした。

午前中は『考えよう！ 私が始めるSDGs』 大田区池上在住の講師 一般社団法人SDGs大学 アドバイザー 上澤彰氏

午後は『災害発生！ 在宅？避難所？どちらにしますか』

講師 NPO法人CONNECT 代表 原田美奈子氏

多くの参加者でにぎわいました。生活クラブは「石けん生活はじめよう」のパネルを展示し、精油入りこねこね石けんワークショップを行いました。パネルは11月30日(水)まで1Fで展示されます。

10/11 ～ウェルカムパーティー～華やか！美味しい！ クリスマス&正月消費材試食会(リバーサイドちいき)

頼んだことがなかったおせちを、見て、実食いただくことで、購入したいという感想をもらえました。一般のおせちとの違いをお伝えし、ご納得いただけました。
クリスマスケーキは好評で、他の冷凍おやつについても、話題となり、購入につながる話題作りができました。



10月クッキングLabo 冬ギフト・クリスマスお正月用品試食会開催報告

参加者10名、スタッフ4名でクッキングを行いました。

ギフトもクリスマスも完成品か半完成品がほとんどなので、オープンで焼くだけでごちそうになるのでとても手軽です。それを裏を見ないで買える、自宅に届けてくれる、どれも間違いのない味、というお値段以上の消費材です。皆さん大変喜んでいました！



《メニュー》

- ・半身のローストチキン
- ・ジェノベーゼソースのピッツァ
- ・国産うなぎのおこわ
- ・魚介の蒸し寿司
- ・炊きたてごはんには魚卵のつけ丼
- ・ラズベリーソースのロールケーキ
- ・笹かまぼこ(おみやげ)

《感想》

- ・チキンは絶対買う！
- ・ケーキが最高に美味しかった！
- ・魚卵が知っている味と全然違う！
- ・どれもおいしかった！
- ・笹かまぼこは塩味が極力控えられているのに美味しいので素材の良さに驚いた！

10/14 蒲田ちいき冬ギフト開催報告

参加者5名、子ども2名、スタッフ2名

＜ギフト品＞

- ・トマトジュース
- ・もものゼリー
- ・はちみつ梅干し
- ・せんべい
- ・海鮮スモーク詰め合わせ



海鮮スモークをサラダにして食パンと試食してもらいました。スモークがいい香りで、魚の臭みもなく食べやすい塩味でとても好評でした。

消費材メッセージ委員会通信

那須山麓米消費地交流会

那須山麓米の美味しさのヒミツ、米作りのこだわり、ご苦労など、普段気になっていることをたくさんお聞きしましょう。

(感染症予防対策の面から、会場収容人数に制限があります。)

■日時：11月23日(水) 10:30~12:30

■場所：生活クラブ館 地下スペース1・2 (世田谷区宮坂3-13-13)

または各ご自宅からオンライン参加



(消費委員会)

かんたん！リッチ！みんなでごはん♪ 30分5000円で中華パーティー

外食より豪華!?

かんたん！リッチ！みんなでごはん♪

★生活クラブの美味しい消費材を30分でパパッと調理！

まち大田から予算5000円でできる中華パーティーを提案します★メニュー提案:T.Mさん

《メニュー》

中華風サラダ

鶏ムネ肉の唐揚げ～マヨネーズソース～

点心4種

杏仁豆腐 烏龍茶

《使用消費材》

鶏ささみ、鶏胸肉ミニ春巻、焼売、えび餃子、にら饅頭

杏仁豆腐、烏龍茶きゅうり、サニーレタス、細ネギ、にんにく、生姜、調味料

《総額》

4,871円



*レシピの詳細はまち Facebookで紹介しています。



まち大田の
facebook

加工肉生産者交流会の感想 まち目黒S.Mさん

1974年から生活クラブのために添加物のないウインナー作りに挑戦した平牧工房。初期のころには冷蔵施設がなく最小限の添加物使用からスタートしましたが、1986年には完全無添加を実現させたそうです。

ZOOMでの開催となりましたが、人の立ち入りが制限されているクリーンルームという施設をライブで見せてくださり、より安心安全を実感しました。

ウインナーは豚肉生産の調整弁という役割もあり、私たち組合員が食べ支えていく必要性を強く感じました。

豚肉カタ(ブロック)675g

豚肉の利用が
減っています！
オススメ消費材
です

定番の煮豚や塩豚、少し凍らせればお好みの厚さにスライスも
できます。脂身と赤身のバランスの良さを楽しめます！

平田牧場の豚肉は臭みの無さと甘みと濃厚な旨味が別格です。



パン粉レシピ
大募集中♡

テーマ食材 ～パン粉レシピ～

☆パン粉クッキー☆

ザクザク
食感!



【材料(21個前後)】

パン粉 60g バター 40g
砂糖 20g 牛乳 60g
ベーキングパウダー 3g チョコレート 60g

【作り方】

- ① パン粉、砂糖、ベーキングパウダーを軽く混ぜ合わせ、電子レンジで溶かしたバターと牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ② パン粉がバターと牛乳を吸ってまとまりが出たら、刻んだチョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 好きな大きさに成形し、170度に予熱したオーブンで16分前後焼いて完成。(M.S.さん)

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)

- ・SNS投稿お願いします♪ 皆さんの注文申し込みの参考に! #年末年始も生活クラブで
 - ・eくらぶ口コミ投稿
- あなたのお気に入りをお口コミで推してください♪
期限: クリスマス11/1(火)、正月11/8(火)



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 9月新規組合員加入実績(実績/目標)

9月末純増	4月～累計純増	加入	脱退	移動	組合員数
0/2	15/120	28/26	-28/-24	0/0	3,069/3,166

8月のパン粉利用高
98(前月比+18)

利用高 8月(8月月初組合員数 3,068人)

利用高(円)	前年比(%)	計画比(%)	利用人数(人)	計画世帯当たり(円)	実績世帯当たり(円)
71,151,898	76.0	93.6	2,668	23,184	26,669

ビジョンフード8月実績

項目	まちの目標人数	8月実績	あと何人
米	880	851	29
牛乳	1274	1,222	52
たまご	1594	1,571	23

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(nāna) (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：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

11月25日(金) 10：00～12：00 クリスマスツリーの折り紙、カード&バラのビーズブローチ

12月16日(金) 10：00～12：00 バラのビーズブローチ

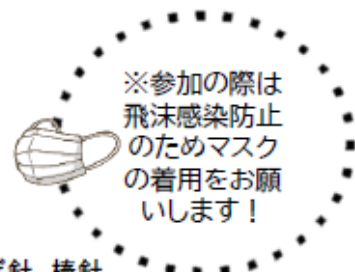
※材料準備のため、通信欄より申込をお願いします。

◎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

11月09日(水) 10：00～14：30 冬に向けて毛糸の編み物

12月07日(水) 10：00～14：30 マフラー、ネックウォーマーなど

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)

*11月30日(水) 13：30～15：00 「生活と自治11月号」を読みます。

*12月21日(水) 13：30～15：00 「生活と自治12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。お飲み物持参をお願いします。

◎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。

11月24日(木) 13：00～ 出入り自由

まち大田 広報紙『ゆめひこう』11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×切	申込×切
	11/22(火)	第2回「性教育～いのち、人権を守る教育」	なし	11/18(金)
	11/23(水)	整体師が伝える自宅でできるセルフケア	なし	11/17(木)
	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)
	11/30(水)	(株)味輝 パン粉の生産者交流会	なし	11/15(火)
	12/2(金)	～台湾式官足法～脚もみde全身セルフケア講座第4弾!	なし	11/24(木)
	12/12(月)	防災企画マイ・タイムライン教室	なし	12/1(木)
	12/16(金)	12月クッキングLABO(消費委員会)～新米と卵の学習会～	なし	12/9(金)

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