

# ゆめひこう

2023年 11月号



まち大田広報紙

発行：23区南生活クラブ生協  
まち大田  
TEL：5426-5218  
(コールセンター)  
FAX：5748-0314 (事務局)  
2023年10月30日発行

まち大田組織概要(9月末日現在)  
組合員数 3,072人  
(班：227人/班数59 個配：2,845人)

冬にむけて！！  
冬ギフト クリスマス・お正月特集号♪



クリスマス  
(11月3回カタログ)

注文締め切り  
11月 9・10日

1番人気は  
骨付きモモ  
照り焼き

冬ギフト (11月2回カタログ)

注文締め切り  
11月 2・3日

ご自宅用にもどうぞ！



正月 (11月4回カタログ)

注文締め切り  
11月 16・17日

1番人気は 伊達巻



☆ お友だち紹介 大募集 ☆

寒くなってきましたね！まだ生活クラブのことを知らないお友だちと、  
好きな消費材を囲んでおしゃべりなどいかがでしょうか♪  
お友だちを紹介してくださった方には、スパゲティ1.6mm 450g をプレゼント！  
11月末日まで、まぐろ油漬缶2個セット もプレゼント！





**11/19**

(日)

13:00~15:00

大森ちいき



**おうちで簡単！秋冬野菜を種から育てよう**

地域で昔から栽培している野菜を生活クラブでは“たくいまれ”として販売しています。その伝統的な野菜をおうちで種から育ててみませんか。室内でも気軽に栽培できるよう、講師の方に実地にて教えてもらいましょう。「固定種」や「自然栽培」など用語解説も充実しています！

場所：消費者生活センター2階 第一集会室（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：11月10日(火) 持ち物：園芸用手袋、持ち帰り用袋  
 参加費：無料 ※託児はありませんがお子さん連れOK！

**11/28**

(火)

10:00~11:30

ヒルサイド  
ちいき

**プロに聞く「あっぱれはればれ野菜おまかせセット」の  
 活用術 第2弾 前回大好評のリクエスト企画！**

一度にたくさん届く野菜のおまかせセット。保存法に困ってしまって冷蔵庫で干からびてた！なんてことはありませんか？食育アドバイザーの貝瀬さんに保存法や活用法を聞いてみましょう。当日は実際に注文したおまかせセットで作り置きおかずをデモンストレーションします。何が届くかはお楽しみ。試食もあります。

場所：まなび舎NORI（池上8-8-19） 参加費：無料  
 定員：10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(金) 持ち物：なし お子さん連れ大歓迎！

**12/3**

(日)

13:30~15:45  
センターエリア

ちいき



**金継ぎ体験&押し消費材トーク**

その器 新・金継ぎでもう一度甦らせてみませんか？金継ぎは、壊れた器を再利用できるようにする日本の伝統技法です。紹介するのは簡易な方法になりますが皆さんと一緒に楽しみましょう。はまっている消費材のアップタイムも用意します！

※参加者多数の場合はセンターエリアちいき組合員を優先します

場所：ライフコミュニティ西馬込（大田区西馬込2-20-1）2F  
 会議室 参加費：無料(組合員) 500円(員外)  
 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24日(金) 持ち物：金継ぎする器、カッター、エプロン、持帰り袋 ※お子さん連れの参加はできません

**12/4**

(月)

10:00~12:00

センターエリア  
ちいき  
2

**平日！ 金継ぎ体験&押し消費材トーク**

平日の参加はこちらの場所と日程でどうぞ！企画の内容は同じです。  
 ※参加者多数の場合はセンターエリアちいき組合員を優先します

場所：生活クラブ大田センター（大田区仲池上1丁目19-12）  
 調理室 参加費：無料(組合員) 500円(員外)  
 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24日(金) 持ち物：金継ぎする器、カッター、エプロン、持帰り袋 ※お子さん連れの参加はできません

12/9  
(土)

14:00~16:00  
大田地域協議会



「甲状腺がんの若者への支援の現状」

原子力発電所事故後、福島県内で甲状腺がん、またはその疑いがある事例は300件を超えています。その多くは事故当時10代の若者。小児甲状腺がん患者の支援活動を続けている千葉親子さんを招き、現状と課題を伺います。

場所：消費者生活センター2階 講座室（大田区蒲田5-13-26）  
定員：50名（※切後当落結果を全員へメールにて連絡）  
申込〆切：12月1日（金） 参加費：無料 持ち物：飲み物  
※託児はありませんがお子さん連れOK！

12/15  
(金)

10:00~12:00  
蒲田ちいき



「香害」学習会

化学物質過敏症に苦しむ人が増えています。新たな公害と言われている「香害」について、啓発活動を実践されている看護師の寺崎あすかさんを講師に、ご自身の体験を通して「香害」の危険性を学び、安全や健康により暮らし方、生活環境を見直す機会にしましょう。

場所：消費者生活センター2階 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）  
申込〆切：12月8日（金） 参加費：無料 持ち物：飲み物  
※託児はありませんがお子さん連れOK！



暖房の季節に  
備えましょう♪



SEIKATSU  
CLUB  
DENKI

好評につき期間延長！「ご契約が確定された」

まち大田組合員には  
庄内遊YOU米 5キロをプレゼント☆  
新米をお届けします♪  
環境にやさしい生活クラブエナジーの  
webサイトはこちらから →



☆9月から切り替えたまち委員Mより☆  
eくらぶの注文のついでに生活クラブエナジーのwebサイトで電力の使用量チェックをするのが習慣になりました！日ごとの使用量がわかるので、家族がお休みの時は数値が高いのです。はたしてどの電化製品が電力をよく使うのか？！節電が楽しみになりました！

23年度まち大田拡大計画は加入380人脱退255人純増125人です

9月新規組合員  
加入実績  
(実績/目標)

| 月末純増 | 4月～累計純増 | 加入    | 脱退      | 移動   | 組合員数        |
|------|---------|-------|---------|------|-------------|
| -2/2 | 8/125   | 29/27 | -29/-25 | -2/0 | 3,072/3,151 |

利用高 9月

| 利用高(円)     | 前年比(%) | 利用人数(人) | 実績世帯当たり(円) |
|------------|--------|---------|------------|
| 70,919,167 | 99.7   | 2,659   | 26,671     |

| 23年度8月 | 目標   | 実績    | 目標まであと(人) |
|--------|------|-------|-----------|
| 米      | 877  | 802   | 75        |
| 牛乳     | 1267 | 1,207 | 60        |
| たまご    | 1597 | 1,531 | 66        |

ビジョンフード実績

8月利用数量  
生乳100%ヨーグルト  
1,064(先月比+18)





# まち大田の コミュニティ紹介



センターエリアちいき  
西馬込1・2丁目

上池台2・3・5丁目

リバーサイドちいき  
多摩川ハイム

下丸子  
シェルズガーデン

下丸子  
東京サーハウス

矢口1~3丁目

蒲田ちいき  
西蒲田1・4・5丁目

南蒲田2丁目  
東六郷1・2丁目

仲六郷1丁目

多摩川二丁目  
(1-11、21-23、25-28)

ヒルサイドちいき  
池上1~4丁目

池上5・6  
(旧池上5~8丁目)

池上7・8  
(旧池上5~8丁目)

東矢口2・3

大森ちいき  
大森北

東糞谷1~4

## コミュニティとは？

生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位（20~40人規模）であり、生活クラブの組織体のひとつです。「コミュニティリーダー」が呼びかけ人となり、近隣に住む班・個別の組合員が集まって構成します。

コミュニティを構成する組合員の話し合いにより活動をすすめます。コミュニティリーダーを中心に連絡網を作成し、お互いが連絡取り合う体制をつくります。

コミュニティ内での関係性を基盤に、さらに広げていくために、未加入の近隣の人たちを生活クラブに誘います。

## コミュニティに参加しませんか♪

コミュニティに普段から顔を合わせておくことで、「いざというとき」に助け合えます。ご近所にコミュニティがない場合、ご自身で立ち上げることもできます。

主な活動：消費材モニターの実施 緊急時に備えた「回転備蓄消費材受取と図上訓練」

お近くのコミュニティへのお問い合わせは、ゆめひこう通信欄よりどうぞ！





SEIKATSUCLUB.MACHIOOTA

まち大田のお得な情報を発信しています！

『生活クラブ まち大田』で公式アカウント検索

Instagram



Facebook



LINE



♪ 2023年度テーマ消費材  
生乳100%ヨーグルト レシピ ♪



生活クラブの健康な食マテリアル



## りんごのリースのレアチーズケーキ

### 材料 直径18cmの丸型1台分

- ・国産六穀クラッカー 1袋 (130g) ・バター 70g ・クリームチーズ 120g ・クリスタルゼラチン 9g ・甘酒 1袋 (300g) ・りんご 1/2個 ・生乳100%ヨーグルト 1パック
- ・お湯※熱いお風呂のお湯程度 1/2カップ

### 作り方

1. 国産六穀クラッカーは厚めのポリ袋に入れてめん棒で細かく砕き、溶かしバターを加えて混ぜる。
2. 全体がよくなじんだら丸型の底に押し固めるように敷き詰める。
3. 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れてなめらかになるまでよく混ぜ、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
4. 別のボウルに45℃程度のお湯を入れクリスタルゼラチンを加えて溶かし甘酒を加え混ぜ3.に加えて全体がなじむまでよく混ぜる
5. 2.の型に4.を流し入れ、冷蔵庫で約3時間冷やし固める。
6. りんごは薄いくし形切りにして耐熱容器に並べ、ラップをかけてレンジ (600W) で約2分加熱する。
7. 6.の粗熱がとれたら型から出した5.にリース状に飾る。

♪ 旬のりんごを使ったデザートです ♪

## まちからのお知らせ

♪♪ 11月25日土曜日 ヒトナミマルシェ 出展 ♪♪

毎月開催のヒトナミカフェ(大田区池上3-12-10)の名物、手作りマルシェに参加します。買い忘れた消費材や、はじめて目にする消費材などに出会えるかも♡

11時～16時の間で、お気軽に遊びに来てください！

生活クラブのリユース・リサイクル『グリーンシステム』にご協力を！！

牛乳びん・牛乳キャップ・カタログの入ったフィルム・消費材や予約野菜の入ったピッキング袋・Rびん・鶏卵パック・カタログ類は、生活クラブへ返却をよろしくおねがいします！



## 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。  
また都合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。

お子さんとご一緒にどうぞ。(お子さん無料) 場所変更の場合は申込者へお伝えします

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

今後の日程:11/19(第3日曜日) 12/17(第3日)ヨガの後にランチ会♪ 1/21(第3日)

◎手作りサークル(材料費:実費)お好きなデザインのピースブローチ、植物・花など、なんでもブローチにします!※材料準備のため、通信欄より申込をお願いします。

11月24日(金)10:00~12:00 場所:ティールグリーン(大田区千鳥2-30-1)

12月22日(金)10:00~12:00 場所:大田区立消費者生活センター

◎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8日(水)10:00~14:30 2024年2月の大田区民フォーラムのための作品作り

12月14日(木)10:00~14:30 お好みの布をお持ちください

参加費700円、非組合員900円(材料費・ランチ代込み)持ち物:裁縫道具

◎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。初参加大歓迎!(3方向から換気を徹底しています)

11月22日(水)13:30~15:30 「生活と自治11月号」を読みます。

12月27日(水)13:30~15:30 「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3-12-6)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。



参加の際の  
マスクの着用は  
個人の判断でOK

◎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27日(月)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 | 申込〆切      |
|---|----------|----------------------------------|----|-----------|
|   | 11/19(日) | おうちで簡単!秋冬野菜を種から育てよう              | なし | 11月10日(火) |
|   | 11/28(火) | プロに聞く「あっぱれははばれ野菜おまかせセット」の活用術 第2弾 | なし | 11月17日(金) |
|   | 12/3(日)  | 金銀ぎ体験&推し消費材トーク                   | なし | 11月24日(金) |
|   | 12/4(月)  | 平日! 金銀ぎ体験&推し消費材トーク               | なし | 11月24日(金) |
|   | 12/9(土)  | 「甲状腺がんの若者への支援の現状」                | なし | 12月1日(金)  |
|   | 12/15(金) | 「香害」学習会                          | なし | 12月8日(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・コミュニティ・サークルのお問合せや、きんとん雲・まち委員にご興味のある方はこちらへご記入下さい)



※こちらにご記入頂いた個人情報、まち活動の目的の範囲に限り使用いたします。

6 \*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