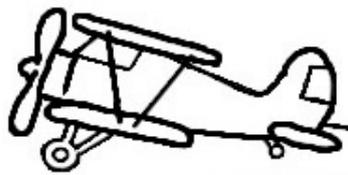




ゆめひろ

2025年5月5日発行

発行：23区南生活クラブ生協まち大田
TEL：03-5426-5218（コールセンター）
FAX：03-5748-0314（事務局）



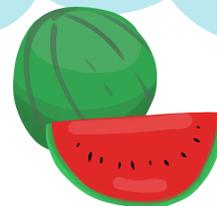
まち大田広報紙

2025年5月号

まち大田概要（3月末日現在）
組合員数 3,062人
（班：243人/70班 個配：2,819人）



夏ギフト始まります！



季節は初夏。今年もお世話になったあの方へ、たまのお楽しみでご自身へ、夏の贈り物はいかがですか。生活クラブの夏ギフトは、消費材同様の安心安全な品ばかり。普段のカタログでは扱わない限定品もあるのでお見逃しなく！スケジュールは下表をご覧ください。おすすめのギフト消費材を試食できる企画を開催します♪ご参加おまちしています。

夏ギフト	カタログ配布	提出	配送
全国宅配（本企画）	5/19-5/23	6/2-6/6	①7/1-7/13農産物以外 ②8/1-8/7
組合員受取品	5/26-5/30	6/2-6/6	6/23-6/27、6/30-7/4
全国宅配（後期企画）	6/16-6/20	6/30-7/4	7/21-7/29

5月30日(金) 10:30-12:30
蒲田ちいき

ミニ講座からだの話+夏ギフトの試食(軽食)

私たちの大切なからだについて、学びましょう。講師と皆さんで作る講座です。体の不調の原因は？簡単な体操も行います。夏ギフトの試食で軽食をご用意しております。

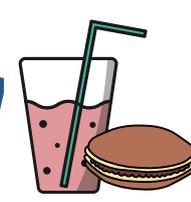
講師：香害ゼロプロジェクト代表 高橋啓子氏

場所：消費者生活センター2F調理室（蒲田5-13-26）

定員：30名 ※託児はありませんがお子さん連れOKです。

参加費：100円

参加申込締切：5月22日（木）※当日参加可能です。直接会場へお越しください。



5月30日(金) 13:00-15:00
センターちいき

金継ぎ体験&夏ギフト消費材トーク

3R（リデュース、リユース、リサイクル）壊れた器を再利用できる「金継ぎ」を体験できます。小さい器を1人2つまで修復可。夏ギフト試食や押し消費材タイムもあり。

場所：生活クラブ大田センター（仲池上1-19-12）

定員：14名

参加費：組合員300円／員外500円

持ち物：金継ぎする器、カッター、エプロン、持ち帰り袋

参加申込締切：5月16日（金）

託児：あり(託児定員3名)(エコロ加入者は無料。未加入者はお子さん1人に付き1,000円)



生活クラブの仲間を増やそう！



今年度のまち大田の拡大目標は純増50人です！

地域のおまつりやイベント参加で生活クラブを知ってもらおう活動をします。

ぜひ、お手伝いで参加したり、お友だちやご家族を連れて遊びにきてください！

少しでも多くの組合員の皆さんと拡大活動を一緒に頑張れたら嬉しいです♪

安心、安全に食べ続け、楽しく組合員活動をする仲間を増やしましょう！

5月15日(木) 13:00-16:00

大田センターへ行ってみよう！

まち運営委員会

組合員のみなさ～ん、大田センターへいらしたことはありますか？！

お楽しみな試食をご用意して、まち委員が元気いっぱいお迎えします

生活クラブのことが気になっているお友だちがいたら、消費材を味わうチャンスです♪

ぜひ一緒に遊びに来てくださいね

場所：生活クラブ大田センター（仲池上1-19-12）

参加費：無料

※託児はありませんがお子さん連れOKです。

※当日開催時間内に直接会場へお越しください。



生活クラブの「豚肉」を予約して食べよう！

～よやくらぶで予約するといいこと♪いっぱい～



豚肉ひき肉480g 883円（税込）※
100gあたり約184円

生産者さんとの食べ続ける約束！

※通常価格は913円（税込）

通常価格
よりも
オトク

自動で
手間なく
注文・お届け

生産者の
つくる
チカラに

よやくらぶ

注文し忘れてしまっても、
よやくの消費材が届く安心



よやくらぶについて詳しくはこちらから
ログインしてeくらぶで予約できます

豚ひき肉のおすすめレシピ

【ドライカレー（2人前）】

豚ひき肉 240g

玉ねぎ 1/2本

なす 1本

ピーマン 1個

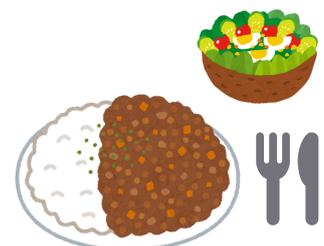
なたね油 小さじ2

にんにく（みじん切り） 1片

カレールウフレーク（辛口～甘口お好みのもので）大さじ4

ケチャップ 大さじ2

真塩 ひとつまみ



① 玉ねぎはみじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る

② フライパンに、なたね油を熱し、にんにく、豚肉、玉ねぎ、ナス、ピーマンの順に炒める。

全体に火が通ったら、カレールウフレークを入れて、1分ほど炒める。

ケチャップと真塩で味を調え、汁気を飛ばしたら出来上がり。



6月1日(日) 13:00-15:00
大森ちいき

「グルテンフリーってなーに？」 米粉の肉まん作り

最近よく耳にする「グルテンフリー（小麦等のグルテンを含む食品を摂取しないこと）」について学びながら、アレルギーの心配の少ない「米粉」を使った肉まん作りをします。

小麦・乳・卵不使用、発酵なしでOKな生地をご紹介します。

みんなで楽しく作ったあとは、生活クラブ組合員おすすめのおやつの試食もあります♪

美味しく楽しい学びの時間をご一緒にいかがですか？

場所：大森北四丁目複合施設スマイル大森多目的室(小) (大森北4-6-7)

定員：10組 ※託児はありませんがお子さん連れOKです。

参加費：無料

持ち物：エプロン、布巾、飲み物

参加申込締切：5月23日（金）



6月7日(土) 14:00-16:00
地域協議会

平和のつどい ～いま、私たちにできること～

ノーベル平和賞を受賞した「日本原水爆被害者団体協議会」事務局次長の和田征子さんをお招きして、核廃絶の取り組みと、オスロでの授賞式や3月ニューヨークでの第3回締約国会議でのお話をうかがいます。講演に続いて、ICRC駐日代表部ボランティアとして核廃絶に取り組んでいる高垣慶太さんを聞き手として、和田さんとの対談を行います。「いま、私たちにできること」を共に考えましょう！

場所：大田区入新井集会室（大・小）（大森北1-10-14 Luz大森4F）

定員：100名 ※託児はありません。未就学児の参加はできません。

参加費：500円

参加申込締切：6月5日（木）

※申し込み多数の場合は抽選となり、落選の方にご連絡いたします。



6月10日(火) 10:00-12:00
蒲田ちいき

～台湾式官足法～ 脚もみde全身セルフケア講座in蒲田

吉野洋子先生から足もみを一緒に学び、体も心もぼかぼかになりましょう。お子さまやご近所の友達とご参加ください♪※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：大田区産業プラザPIO4階和室（南蒲田1-20-20）

定員：14名 ※託児はありませんがお子さん連れOKです。

参加費：無料

持ち物：飲み物

参加申込締切：6月5日（木）



6月16日(月) 10:30-12:30
リバーサイドちいき

ライフプラン講座 早めに考えるセカンドライフプラン ～生活と家計について学びましょう～

リタイア後のセカンドライフをどう過ごすか、その時期のお金をどう用意していくかを、早めに考える機会をもちませんか？年金や退職金の受け取り方を、知っておくことも役に立ちます！世代に関係なく、広くご参加お待ちしております。当日のお茶菓子もお楽しみに。

場所：大田区民プラザ（下丸子3-1-3）
定員：15名 ※お子さん連れの参加はできません
参加費：無料
持ち物：飲み物
参加申込締切：6月6日（金）



6月24日(火) 10:30-13:00
消費委員会

大田消費委員会 復活です！ うめ仕事とそーめん食べ比べ！

まち大田の消費委員会が復活します。
また以前のように、みなさんとワイワイ消費材について語り、味見、調理などをしましょう！
最初は簡単な「梅ジュース」を作り、そーめんランチで交流しましょう！

場所：生活クラブ大田センター（仲池上1-19-12）
定員：30名
参加費：200円
持ち物：エプロン・ふきん・梅ジュース持ち帰り容器など
参加申込締切：6月12日（木）
託児：あり(託児定員3名)
託児料：エッココ加入者は無料。エッココ未加入者はお子さん1人に付き1,000円。



7月10日(木) 10:30-13:00
大森ちいき/まち運営委員会

クリーニングのプロが教えます 「カラダにいい魔法の洗濯術」

小金井市で石けん洗濯を提案し合成洗剤やドライ溶剤を使わないせっけんを使ったクリーニング店を営む白栄舎代表の茂木孝夫さんをお迎えします。

せっけん洗濯のコツだけでなく日常のシミや汚れの落とし方、ダウンやニット、なんと学生服などの洗い方など、プロが教えるカラダにいい洗濯術を教わります。

洗濯力を格段にあげて、おうちでさっぱり洗い上げて快適に過ごしましょう。

場所：大田消費生活センター講座室（蒲田5-13-26）
定員：30名
参加費：無料
持ち物：飲み物
参加申込締切：6月27日（金）

託児：あり（託児定員3名）
託児料：エッココ加入者は無料。エッココ未加入者はお子さん1人に付き1,000円。



※どの企画も締め切り日以後にお申込みいただいた場合は、ご参加いただけません。
※申し込みされた方全員へ、締め切り日以降に主催者から連絡します。（平和のつどいを除く）

まち大田のサークル活動

初めて参加される方・問い合わせは6ページ通信欄へ、氏名・連絡先・内容をご記入の上、配達便にてご提出ください。こちらからご連絡いたします。都合により急遽中止となる場合もございます。



・ヨガサークルニャーナ (ñāna) 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。
お子さんと一緒にどうぞ。(お子さん無料) ※場所変更の場合は申込者にお伝えします。
場所：トミンタワー集会室 (多摩川2-24-26) ※エントランス入り右奥です
日時：5/18 (日) 6/15 (日) 7/20 (日) 10:30~11:45

・手作りサークル 参加費：材料実費

好きなデザインのブローチを作ります！動物・植物何でもビーズブローチに仕上げます。
場所：大田区消費者生活センター (蒲田5-13-26)
日時：5/23 (金) 6/27 (金) 10:00~12:00

・ちくちくの会 参加費：700円 非組合員900円 (材料費・ランチ代込み)

手縫い仕事をいたします。
場所：大田区消費者生活センター2F調理室 (蒲田5-13-26)
日時：5/14 (水) 6/11 (水) 10:00~14:30 持ち物：裁縫道具

・小さなお話会〜生活と自治を読む〜 参加費：無料

連載「キッチンの窓をあけて」の枝元なほみさんの訃報に驚いた方は多いと思います。5月号に詩人の伊藤比呂美さんと京都大学の藤原辰史さんの追悼文が掲載されます。私も枝元さんのほっこりした語りにも励まされた読者の1人でした。(N)
日時：5/21 (水) 13:30~15:30 生活と自治5月号を読みます。
場所：山本宅 (環境まちづくりNPOエコメッセ下丸子店隣り)
東急多摩川線下丸子駅から徒歩3分ほど。持ち物：生活と自治 *初参加大歓迎！
持ち物：生活と自治・飲み物

・エコライフ 参加費：無料

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。
場所：生活クラブ大田センター (仲池上1-19-12)
日時：5/21 (水) 13:00~ 出入り自由

・ヨガの森 参加費：1000円

全米ヨガアライアンスRYT200修了講師による心と身体をほぐすヨガです。初心者の方も安心です。
場所：スタジオフォレスト (中央2丁目 文化の森すぐ)
日時：5/8 (木) 5/22 (木) 14:45~16:00
持ち物：ヨガマット、水、汗拭きタオル (ヨガマットはレンタル可/300円)



『生活クラブまち大田』で公式アカウント検索

まち大田のSNS、フォローお願いします！



SEIKATSUCLUB.MACHIOOTA





24年度のまち大田拡大計画は
加入348人 脱退303人 純増45人です！

3月 新規組合員加入実績 (計画/実績) と 利用高

月末純増	4月からの 累計純増	加入	脱退	移動	組合員数
9/4	45/-7	29/31	-24/-24	4/-3	3,062
利用高		前年比 (%)	利用人数 (人)	実世帯当たり (円)	
75,842,571		105.9	2,611	29,047	

3月 ビジョンフード

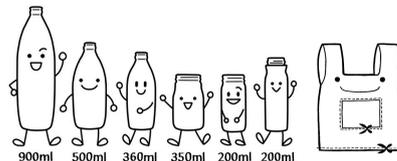
目標まであと！

	目標	実績	(人)
米	845	947	達成！
牛乳	1227	1138	89
たまご	1537	1465	72
テーマ消費材 万能つゆ 予約人数 27人 先月比 0人			

※来月以降は2025年度の数字とテーマ消費材
「豚肉ひき肉」の予約人数をご報告します



グリーンシステム | 生協の食材宅配生活クラブ生協



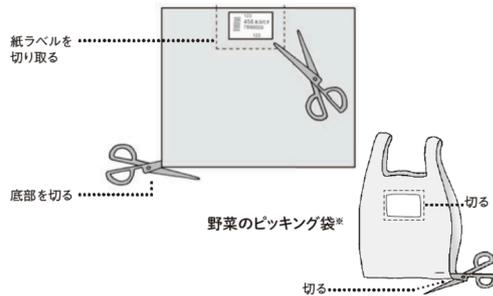
Rびん・P袋・卵パックの
返却をお願いします！

大田区のプラごみではなく生活クラブに返却を！

「グリーンシステム」は、びんを回収・洗浄してリユース(再使用)・
プラスチック類をリサイクルする生活クラブのしくみです。

※自治体の回収とは異なります。

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！



まち大田広報紙 『ゆめひこう』5月号 通信欄

FAX 03 (5748) 0314 または 配達便で**通い袋**に入れて大田センターに提出してください

○	開催日	企画名	大人	子ども	託児希望	申込〆切
	5/30(金)	ミニ講座からだの話+夏ギフトの試食(軽食)	人	人	託児無	5/22(木)
	5/30(金)	金継ぎ体験&夏ギフト消費材トーク	人	人		5/16(金)
	6/1(日)	「グルテンフリーってなーに？」 米粉の肉まん作り	人	人	託児無	5/23(金)
	6/7(土)	平和の集い～いま、私たちにできること～	人	人	託児無	6/5(木)
	6/10(火)	～台湾式官足法～ 脚もみde全身セルフケア講座in蒲田	人	人	託児無	6/5(木)
	6/16(月)	ライフプラン講座 早めに考えるセカンドライ フプラン～生活と家計について学びましょう～	人	人	託児無	6/6(金)
	6/24(火)	大田消費委員会 復活です！ うめ仕事とそーめん食べ比べ！	人	人		6/12(木)
	7/10(木)	クリーニングのプロが教えます 「カラダにいい魔法の洗濯術」	人	人		6/27(金)

氏名： _____ TEL： _____

加入1年未満 3年未満 3年以上

住所： _____

E-mail： _____

ご記入頂いた個人情報のみはまち活動の目的の範囲に限り使用いたします

6 サークル・その他お問合せはこちらにご記入ください。

ゆめひこうに載せてほしい記事やご意見もどうぞ！

