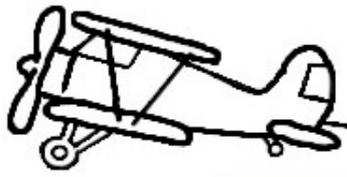




# ゆめひろ

2025年6月2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6月号

まち大田概要（4月末日現在）  
組合員数 3,073人  
（班：245人/72班 個配：2,828人）



# せっけんで洗おう！



これから夏に向かい、洗濯物が増える季節です。毎日の暮らしをもっと快適にすごしませんか！生活クラブでは手洗いはもちろん、洗濯や掃除にもせっけんの利用をすすめています。 「せっけんは使いづらい」との声もいただきます。

7月10日に開催予定のクリーニングのプロから洗濯術を教わる講座でそんなお悩みを解消して、せっけんを使いこなす洗濯術を学びませんか？

当日はシミ・汚れ・においの落とし方、ドライマークの洗い方、更にはカラダにいい洗濯術もご紹介します。  
洗濯について相談したいものがあればお持ちください。  
事前に質問も募集します。6ページ通信欄からお寄せください。



たくさんのご参加おまちしています！！

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：エコロ加入者は無料。エコロ未加入者はお子さん1人に付き1,000円。



# 企画のお誘い

まち大田イベント一覧とお申し込みはこちらから  
【大田 23区南 イベント】で検索も可能です



## 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～

6月16日(月) 10:30-12:30  
リバーサイドちいき

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）

今週締め切りです。  
お申し込みは今すぐ！



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：エッコロ加入者は無料。エッコロ未加入者はお子さん1人に付き1,000円。



### 消費委員会ってなあに？

消費委員会とは、皆さんで消費材について学んだり、継続した利用をできるような活動をする組合員の集まりです。  
組合員ならどなたでも参加できます。ぜひ一度企画に参加してみてください。生活クラブと消費材がもっと好きになるはず！



7月2日(水) 10:30-13:00  
リバーサイドちいき

# つやめく指先と心ほぐれるランチ ～日々をちょっと豊かに～

消費材『利島産 椿油』を使って、ネイルオイルを手作りするワークショップを開催します。『椿油』の特徴や、日常生活での使い方に加え、アロマの基本もお話します。ワークショップの後は、平田牧場の豚ひき肉を使った簡単ドライカレーランチです♪心も体も満たされるちょっといい一日を一緒に過ごしませんか？

場所：消費者生活センター調理室（蒲田5-13-26）

定員：12名

参加費：500円

持ち物：飲み物

参加申込締切：6月25日（水）

託児：あり(託児定員3名)

託児料：エコロ加入者は無料。エコロ未加入者はお子さん1人に付き1,000円。

託児申込締切：6月20日（金）

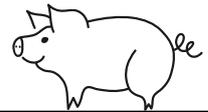


※どの企画も締め切り日以後にお申込みいただいた場合は、ご参加いただけません。  
※申し込みされた方全員へ、締め切り日以降に主催者から連絡します。

## 【お肉多めの和風マーボー豆腐】（2-3人前）

豚ひき肉 240g	(A)水 300cc
豆腐（木綿がおススメ）1丁	味噌（お好みのタイプを）大さじ1
長ネギや細ネギ 好きなだけ	三河みりん 大さじ1
鷹の爪 1本	料理酒（普通の日本酒や焼酎でも可）20cc
なたね油 適量	素製糖 小さじ1
塩 少々	一味唐辛子 少々
胡椒 少々	柚子胡椒 適宜

## 豚ひき肉のおすすめレシピ

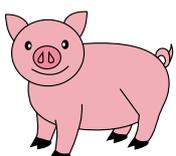


- ①豆腐の水を切っておく(キッチンペーパーに包みレンジで10秒でもOK)
- ②豆腐を大きめの賽の目切り、長ネギはみじん切り、鷹の爪は薄くスライスする
- ③フライパンに油を敷き、鷹の爪、長ネギ、ひき肉の順に入れて軽めに塩・胡椒を振り、ひき肉に火が通るまで炒める
- ④フライパンに(A)を入れ混ぜる
- ⑤フライパンに豆腐も入れ、豆腐を崩さないよう注意しながら、よく絡めて適度な水気になるまで炒めて盛り付け時にお好みで一味、柚子胡椒を添えて召し上がれ♪

<豚肉ひき肉480g>  
予約価格：818円（税抜）  
予約注文番号：800623  
※毎週または隔週のお届け  
※通常注文価格より30円オトク

新鮮なひき肉です。冷凍されたこともなく、精肉になって我々の手元に届くまで、わずか数日。平田牧場で大切に育てられた三元豚の本当に美味しいひき肉なのです。  
感謝の気持ちを持って調理し、いただきます！豚肉ひき肉480gを予約おねがいします。

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



# よやくらぶ

で予約してもっと便利にお得に！

- \* 通常よりもオトクな予約価格
- \* 自動で手間なく注文・お届け
- \* 生産者のつくるチカラに
- \* よやくらぶだけの品目も！



# 2024年度ちいき大会とちいき会計の報告

2月にまち大田の各ちいきで開催したちいき大会の様子と、2024年度のちいき会計のご報告です。

2/15(土) 大森ちいき 出席13名 委任状151名

新しくできたスマイル大森で開催しました。ベビーカーの赤ちゃん連れからおなじみのベテラン組合員まで幅広い年齢層の方が集まり、沢山の質問や意見をいただきました。ぜひ来年度の企画に繋げていきたいと思えます。後半は肉まんやおやつの食べ比べをしながら自己紹介、楽しいひとときを過ごす事ができました。ちいきの皆さんもぜひ、企画においでください。お待ちしております♪

2/17(月) 蒲田ちいき 出席10名 委任状167名

参加者から運営や議案書の書式についてのご意見や企画のリクエストをいただけて、活発な意見交換ができました。決議の後には、消費材のお菓子やきばるの甘夏を試食し、和やかな交流となりました。

2/21(金) センターちいき 出席20名 委任状231名

センター組合員は自分達が知りたい事を生産者に教えてもらえるよう、目的を持って生産者交流会を開催していきたいです。もちろん仲間を増やす楽しくためになる企画も開催していきます。

2/27(木) リバーサイドちいき 出席8名 委任状247名

参加者の皆さんからは、消費材の様々な情報や、ちいき・まち活動へのご意見、今後やってほしい企画のアイデアなど活発な意見交換ができました。

大会後は、ワントンスープとライスバーガーのランチで、和やかな会となりました。



2024年度 まち大田各ちいき会計報告書

# 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：6/15 (日) 7/20 (日) 8/17 (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：6/27 (金) 7/25 (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：6/11 (水) 7/9 (水) 10:00~14:30 持ち物：裁縫道具  
※通常の活動とは別日で、7月にデポー (生活クラブ館) ツアーを予定しています。ご興味のある方は6ページ通信欄からお問い合わせください。

## ・小さなお話会〜生活と自治を読む〜 参加費：無料

6月号特集は『持続可能な農業にむけて』です。一緒にお話しませんか？  
日時：6/25 (水) 13:30~15:30 生活と自治6月号を読みます。  
7/30 (水) 13:30~15:30 生活と自治7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：6/25 (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：6/5 (木) 6/26 (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





25年度のまち大田拡大計画は  
加入350人 脱退300人 純増50人です！

4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
2/11	50/11	30/35	-28/-24	0/0	3,073
利用高		前年比 (%)	利用人数 (人)	世帯当たり (円) ※	
92,814,328		128.6	2,636	30,312	

4月 ビジョンフード

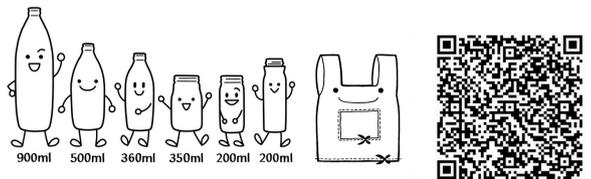
目標まであと！

	目標	実績	(人)
米	963	1,027	達成！
牛乳	1,284	1,148	136
たまご	1,640	1,467	173
テーマ消費材 豚肉ひき肉 予約人数 160人 先月比 +10人			

※今年度から世帯当たりの利用高を報告します。まちの今年度目標は25,401円です (まち大会第2号議案より)

大田区のプラごみではなく生活クラブに返却を！

## Rびん・P袋・卵パックの返却をお願いします！

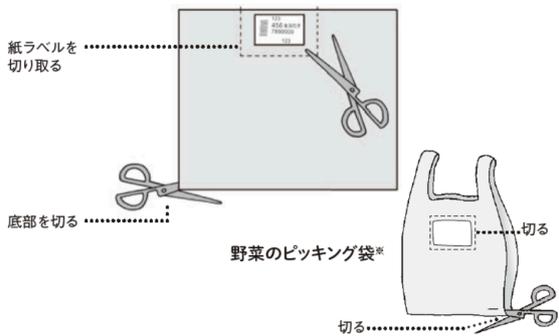


グリーンシステム | 生協の食材宅配生活クラブ生協

「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』6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×切
	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)
	7/2(水)	つやめく指先と心ほぐれるランチ ～日々をちょっと豊かに～	人	人		6/25(水)
	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はまち活動の目的の範囲に限り使用いたします

