



ゆめひこう

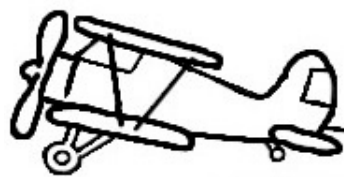
2026年1月5日発行

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）

2026年 1月号



まち大田広報紙

まち大田概要（11月末日現在）

組合員数 3,043人

（班：245人/73班 個配：2,798人）

ちいき大会・まち大会

2026年が始まりました。

今年も生活クラブが皆さんの生活を
より充実させる一助となりますように！



組合員みんなで作る生活クラブ

来月開催予定のちいき大会についてお知らせします。まち大田5つのちいきそれぞれで開催されるちいき大会は、今年度の活動や会計の報告と、次年度の活動や予算・ちいき委員などについて、ちいきの組合員に意見を募る大切な会です。皆さん一人一人の出席で成り立ちます。より良い生活クラブを作るために皆さんの声をお聞かせください！各ちいき大会の詳しい案内は後日、配達便でお届けします。

大森ちいき

2月7日(土)

13:00～13:30

消費者生活センター
講座室

※ちいき大会後、～15:45
腸活企画を予定しています
(詳細は2ページ)

蒲田ちいき

2月20日(金)

10:30～11:30

消費者生活センター
グループ活動室

※お茶菓子をご用意して
お待ちしております

センターちいき

2月20日(金)

10:00～10:30

生活クラブ大田センター

※ちいき大会後、茶話会を
予定しています

ヒルサイドちいき

2月20日(金)

14:00～

池上文化センター
調理室

※ちいき大会後、茶話会を
予定しています

リバーサイドちいき

2月24日(火)

10:00～11:00

大田区民プラザ第4会議室

※ちいき大会後、～12:30
「ゼンタングル」の小物作り
を予定しています
(詳細は3ページ)

2025年度まち大会

3月13日(金) 10:00～
生活クラブ大田センター

今年度の活動を振り返り、来年度の方針を決める会です。まち大田組合員のなかから、60人の代議員が組合員の代表として出席します。議案書（ダイジェスト版）はゆめひこう3月号に掲載予定です。

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



1月12日(月祝)10:30-15:00

まち運営委員会

大田センターで1日フリマ店長！

大田センターフリマ第3弾！出店希望の方は、10時半から14時半の間に大田センターへ集まろう！ご自身のエリアは1人用レジャーシート1枚分、値段・出品物の制限はありません（返品交換不可）。無料の物々交換エリアも作ります、夢や希望をお持ちください♪組合員とそのご家族ならどなたでも出品OK！当日参加OK！出品はしないけど何があるかみてみたい、お友だちを紹介したい！こんな方も大歓迎です。消費材のプチ試食もお楽しみに。※雨天時は中止とします

場所：生活クラブ大田センター（仲池上1-19-12）

定員：特になし ※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：出品物、1人用レジャーシート、飲み物

参加申込締切：特になし、当日参加可



1月31日(土)／3月28日(土) 11:00-14:30

まち運営委員会

ヒトナミプチマルシェに出展します！

生活クラブの組合員さんが大好きなお店、微生物カフェHITONAMIのプチマルシェに出展します。お子様連れ大歓迎なすてきな場所です、お友だちと一緒にぜひ遊びにいらしてください、ささやかな消費材のウェルカムプレゼントがありますよ！

場所：微生物カフェ HITONAMI（池上3-12-10）

※開催時間内に直接お越しください



*当日、お手伝いをしてくださる方を募集します。ゆめひこう6ページ通信欄からお知らせください！

2月5日(木) 14:30-16:30

ヒルサイドちいき／まち運営委員会

パステライズド牛乳を使いこなそう！

生活クラブの牛乳といえば！牛乳の中のたんぱく質成分を活かした72度15秒の殺菌方法が特徴です。この特徴を一緒に学びながら、モッツアレラチーズを作り、試食しましょう♪ ゲスト大歓迎！

場所：大田文化の森 第一創作工房（調理室）（中央2-10-1）

定員：25名 ※託児はありませんがお子さん連れOKです

参加費：組合員無料、ゲスト200円※当日加入で無料

持ち物：エプロン、布巾

参加申込締切：1月28日(水)



2月7日(土) 13:45-15:45

大森ちいき

腸活ってなあに？ 心身共に腸から元気になろう！

今話題の「腸活」。でもどう始めたらよいかわからないという方に、薬剤師であり腸活アドバイザーの講師を迎えて学んでいきます。免疫力を上げて、疲れた身体を整えるためのお話、腸マッサージなどのちょっと実践、さらに腸にいい食べ物・飲み物など盛りだくさんな内容です。「腸活」を手軽に取り入れて、健やかな生活をめざしましょう。

場所：消費者生活センター講座室、調理室（蒲田5-13-26）

定員：20名 ※託児はありませんがお子さん連れOKです

参加費：無料

参加申込締切：1月26日(月)



2月24日(火) 11:00-12:30

リバーサイドちいき

『ゼンタングル』の小物作り

『ゼンタングル』の名前の由来は、「禅（Zen）」と「絡まる（タングルtangle）」からきているそうです。正方形の用紙に、黒いペンや鉛筆で、直線、曲線の組み合わせでできる線を描いていきます。模様を描くことの楽しさや、紙と自分自身に集中できる体験はリフレッシュ効果も高いとのこと。ちいき大会後のお楽しみに、新しい体験はいかがですか？リバーサイドちいきの方優先ですが、他のちいきの方もご参加いただけます。注）小物は、マグネットまたは、キーホルダーを予定しています。

場所：大田区民プラザ 第4会議室（下丸子3-1-3）

定員：15名 託児：あり（託児定員3名）

託児料：エッコロ加入者は無料。未加入者はお子さん1人に付き1,600円。

参加費：100円 持ち物：鉛筆HB～B、飲み物

参加申込締切：2月13日(金)



2月28日(土) 14:00-16:00

ヒルサイドちいき／まち運営委員会

みんな集まれ！

パンスプレッド選手権！

～子どもに安心を届けたいあなたへ～

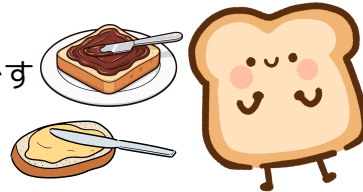
毎日の食卓に「安心」と「おいしさ」を届ける生活クラブ！国産素材をふんだんに使った自慢のパンにそえて、種類豊富な“スプレッド”の試食をしてみませんか？小さなお子さま連れも安心の和室が会場です。開催時間中出入り自由♪池上にお住いのゲストの方との参加大歓迎♪

場所：大田文化の森 和室（中央2-10-1）

定員：35名 ※託児はありませんがお子さん連れOKです

参加費：組合員無料、ゲスト100円※当日加入で無料

参加申込締切：2月25日(水) 当日参加OK



※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
※申し込み多数の場合は抽選となります
※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

企画開催のご報告

10/12 おおたの自然と触れ合おう！@せせらぎ公園

水辺の調査を、せせらぎ公園の湧水で行いました。公園内の散策にたっぴりと時間を取り、大人も子どもも多く学びました。最後は公園の高台まで移動し、折り紙でタネの飛び方をまねてみんなで飛ばしました！生活クラブのお菓子をお土産に、解散しました。今年も、サンクチュアリという環境保護のために普段は立ち入れない場所を観察するという貴重な体験を、おおたく環境探検隊のみなさんと経験しました。

10/13 冬ギフト・クリスマスお正月用品試食&アフタヌーンティー

ナッツチョコ詰め合わせ・盛り込みおせち「迎春」・ローストビーフ・スモークサーモン・伊達巻・味付数の子・新春ゆばセット・上生菓子迎春・エコシュリンプ特大・ケーキ3種類などを試食提供し、その場でオーダーを決めた人も。特に苺のホワイトクリスマスチーズケーキはずっしりボリュームありこの物価高時代にこの価格！と好評でした。さすが自社牛乳工場を持つ生活クラブ、これからも牛乳も予約して飲みたいねと話題になりました。そして参加者の皆さまと自己紹介、おすすめ消費材、気になっていること、加入のきっかけなど交流し、それぞれに話が盛り上がりぎやかに楽しく開催できました。16名うちスタッフ4名が参加しました。

10/24 ～私たちの生活排水のゆくえは？～ 森ヶ崎水再生センター見学会

今回の見学を通して、家庭などからの排水がどのように処理され、再び環境へ戻されているのかを具体的に知ることができました。複数の工程を経て丁寧に水が浄化されていく様子を見て、日常生活の中でも食洗時に油はふき取ることや、洗剤などを流しすぎないように注意したいと感じました。また、防災時における水処理施設の重要性についても改めて認識する機会となりました。

11/7 伝統発酵キムチづくり体験(株)第一物産生産者交流会

大好きなゴボウキムチの生産者さんに会いたい！と消費委員会で主催しました。社長の姜(カン)さんからは腸活に何故キムチが良いかのお話やチゲ鍋とキムチ鍋の違いや韓国の食文化の多様性についてお話を伺い、統括本部長の安(アン)さんからは薬念(ヤンニョム)の白菜1枚1枚への塗り方などを丁寧に実習して頂きました。最後は各種消費材を各種味見し親睦深まる時間を過ごし優位性への理解が深まりました。やっぱり生活クラブとお付き合いのある生産者さんのこだわりはスゴイ！と感想が飛び交い身も心もホットな時間になりました。今後も消費委員会では消費材について語り合い、味を見て、調理などをして、分かって食べる組合員が増えるように、組合員の早期脱退予防目指します！みなさんでダイヤモンドのように希少な消費材を、より愛せる機会になるよう意図をもって活動します。お仲間募集中です。

11/8 クリ正で楽しむ♪ワインとイタリアン

蒲田ちいき恒例のワイン企画に、子どもと一緒に参加された家族連れや、一人暮らしの方、お酒の誘惑？に釣られて参加してくれた男性と、異世代交流を体験しながら生活クラブの消費材を使ったイタリアンを堪能しました。ワインが気になっていたけど、申し込めなかったので、試飲できて良かった。黒糖ミルクやあまおうミルクのミルク割り、サイダー割りを美味しそうにおかわりする子どもたちも、お父さんやお母さんと一緒に参加できて満足そうでした。最後に「ワインとクリスマス、お正月の申し込みたい食材アンケート」に手を上げて協力いただきました。参加された皆さんありがとうございました。



11/14 楽しく学ぶ交流会★エコーレア化粧品★

エコーレア化粧品は石けんを活かしたスキンケア、ヘアケアを提案している化粧品です。エスケー石けんの系列会社として、2000年に設立。こだわりは、パラベン、フェノキシエタノール、鉱物油、シリコン、タール系色素、ナノ原料、防腐剤は一切使いません。さらに、合成界面活性剤も使いません。合成界面活性剤を使わないので、「乳液」という消費材がありません！乳液は使う直前に美容液とオイル系の消費材を自分で手のひらで混ぜ合わせて作れるそうです。また、日焼け止めは酸化チタンと安全な乳化作用の「大豆レシチン+せっけん」で乳化剤を作っています。アレルギーとなる物は避けて作られていて、材料は全成分表示しています。肌、髪の毛、頭皮を健康な状態に保ち、自らの自然治癒力を出す作用を応援する化粧品だそうです。使う価値ある消費材である事を再確認出来る交流会でした。次回はヘアケアのヘナ染め体験交流会をして頂く予定です。乞うご期待下さい！

よやくらぶ

で予約してもっと便利にお得に！

「よやくらぶ」は毎日の必需品やお気に入りの消費材が、自分の選んだサイクルで自動的に届く予約のしくみです

- * 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！



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



まち大田のテーマ消費材は豚肉
ひき肉です。よやくらぶで予約
して消費UP目指そう！

< 豚肉ひき肉480g >

予約価格：818円(税抜)

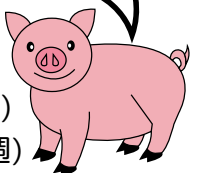
予約注文番号：800621(毎週)

800622(AC週)

800623(BD週)

※毎週または隔週のお届け

※通常注文価格より30円オトク



1/1-3/31の期間内に牛乳900ml・鶏卵
いずれかを予約申し込みすると抽選で
プレゼントのチャンス！

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：1/18 (日) 2/15 (日) 3/15 (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：1/23 (金) 2/27 (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)

毛糸編み物・ちくちく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：1/14 (水) 2/11 (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

昨年11月号「修理する権利」には賛同するご意見が多く、読む会にもこのテーマについて話したいという方が参加されました。いつでも初参加、大歓迎！

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。

日時：1/21 (水) 13:30~15:30 生活と自治1月号を読みます。

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：1/21 (水) 13:00~ 出入り自由

・ヨガのもり 参加費：1000円

緑が目優しいプライベート空間での大人のヨガクラスです。ゆっくりした時間の中で小さな身体の不調に耳を傾けませんか？講師が丁寧にカタチを整えてくれるので初心者でも安心です。

場所：スタジオフォレスト (中央2丁目 文化の森すぐ)

日時：1/19 (月) 1/28 (水) 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)



生活クラブでんき

まち大田組合員限定 キャンペーン！

生活クラブでんきは今年で10周年。みんなでつくる、つかう、つなぐ。

食べ物と同様にでんきの作り方にもこだわって、再エネ発電所由来の電源が2024年は91.1%、原発や化石燃料に頼らない社会をめざして、サステイナブルな未来を作ります。

今年度、生活クラブでんきに加入のまち大田組合員に豪華プレゼント！

にかほの生活クラブ風車「夢風」ブランドの美味しい消費材に加えて

まちのおすすめ消費材、合計3,000円相当を差し上げます♪



生活クラブでんき
詳しくはこちらから

『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

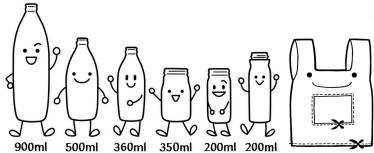


25年度のまち大田拡大計画は 加入350人 脱退300人 純増50人 です！ 11月 新規組合員加入実績 （計画/実績） と 利用高					
月末純増	4月からの 累計純増	加入	脱退	移動	組合員数
8/-1	50/-19	32/16	-24/-18	0/1	3,043
利用高		前年比（％）	利用人数（人）	世帯当たり（円）※	
91,297,228		101.2	2,577	29,993	

※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）

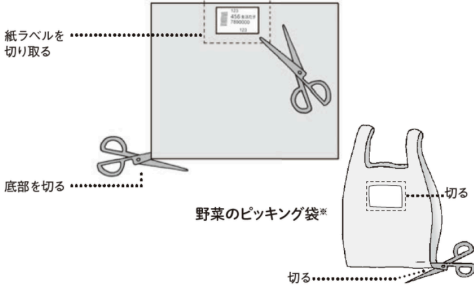
大田区のプラごみではなく**生活クラブに返却**を！

㊤びん・丸正びん（茶色）・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・丸正びん（茶色）・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』1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
	1/12(月祝)	大田センターで1日フリマ店長！	人	人	託児無	—
	2/5(木)	パステライズド牛乳を使いこなそう！	人	人	託児無	1/28(水)
	2/7(土)	腸活ってなあに？ 心身共に腸から元気になろう！	人	人	託児無	1/26(月)
	2/24(火)	『ゼンタングル』の小物作り	人	人		2/13(金)
	2/28(土)	みんな集まれ！パンスプレッド選手権！	人	人	託児無	2/25(水)
まち・ちいき活動に興味がある・参加してみたい						
ヒトナミプチマルシェお手伝い希望			1月31日・3月28日（希望する日にちに○）			

氏名：_____ TEL：_____ —
☐加入1年未満 ☐3年未満 ☐3年以上
 住所：_____

サークル・その他お問合せはこちらにご記入ください。E-mail：_____
 ゆめひこうに載せてほしい記事やご意見もどうぞ！
 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