2026年10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

ゆめひこう

2026年10月号

まち大田概要（9月3日現在）
組合員数　3,030人
（班：247人/75班　個配：2,783人）

お気に入りの「おいしい」を、お友だちにシェアしよう！



10-11月は地域限定拡大！

※地域限定拡大とは年度ごとに地域の範囲を絞って加入を促進する活動です。
今年度の地域限定拡大エリアは**「下丸子1～4丁目、矢口1～3丁目」**です。
このエリアで**15人の仲間を増やします**♫
安心なものを食べ続ける仲間を増やしましょう♫
このエリアで紹介したいお友だちがいる方は、二次元コード、
コールセンター(☎03-5426-5218)、8ページ通信欄よりお知らせください。

↑お友だち紹介

キャラバンでは、クリームサンドビスケット試食と牛乳の試飲をご用意しています。
お友だちを連れて、または、ぜひお気軽にお立ち寄りください。
お友だち(大田区在住)をお連れの方には、缶ジュース1本プレゼントします♡

●キャラバンのお手伝いスタッフも同時に募集しています●
謝礼1,000円(2時間)+交通費

郵便局でキャラバンをします！

矢口第３郵便局	10月15日(木)	住所:大田区矢口3丁目7-12
千鳥郵便局	10月26日(月)	住所:大田区千鳥2丁目34-10
下丸子郵便局	10月27日(火)	住所:大田区下丸子2丁目8-1

時間：10:30～14:00（予定）

大田区の郵便局でキャラバンを行います！お友だちをお誘いのうえ、ぜひお立ち寄りください。
当日加入された方へのプレゼントがあります！ぜひこの機会にご利用ください。

地域限定拡大イベント案内

※申し込みされた方全員へ、
締め切り日以降に参加について主催者から連絡します。

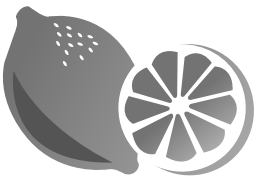
日時・場所	内容	その他
10月24日（土） 11:00～13:30 シエルズガーデン集会室 (大田区下丸子2-12-5)	**生活クラブの牛乳で作るモッツァレラチーズと手で作るアイスクリーム** 主催：まち大田運営委員会 生活クラブの牛乳を使って、モッツァレラチーズやアイスクリームを自分の手で作ってみませんか？実際に作ってみる体験と、その牛乳が「いつ・どこで・だれによって」作られたのかという安心の背景を確かめることを通して、私たちのカラダをつくる大切な素材についての学びを深めます。お友だちとぜひご参加ください。 ※託児はありませんが、お子さん連れOKです。	申込締切:10月16日(金) 定員:30人 参加費:無料 持ち物:エプロン、手ふき
11月1日（日） 10:00～16:00 下丸子公園 (大田区下丸子4-21-21-2)	**SHIMOMARUKO IN THE PARKに出展します** 主催：まち大田運営委員会 生活クラブの魅力を、もっとたくさんの方にお届けするために参加します！当日は、ワクワクするような体験やステキな出会いをご用意して皆さんをお待ちする予定です（ただいま楽しんでもらえる企画を全力で準備中！）。公園のお散歩ついでに、ご家族やお友だちを誘って、ぜひお立ち寄りください。 お手伝いスタッフを募集しています。8ページ通信欄よりお知らせください。(①10:00~12:00 ②12:00~14:00 ③14:00~16:00)	申込締切:なし 当日参加可 参加費:無料

ノンホモ牛乳でモッツァレラチーズ
(ビオサポレシピ　生活クラブカタログから引用)

【材料】
ノンホモ牛乳　　1本分
食酢　　大さじ3
温度計
木べらまたはしゃもじ2本

【作り方】
①ノンホモ牛乳1本分を温める(約65℃)。
②酢を大さじ3入れてまぜる。
③できたかたまりを熱湯で約60℃以上にあたためる。
④なめらかになるまで木べらで練りあげてから氷水で冷やす。







余ったホエーで簡単レモンゼリー

【材料】
ホエー　　600ml
★素精糖　　35グラム
★クリスタルゼラチン　　15g
★レモンの皮すりおろし1個分
★レモン汁1個分

【作り方】
①モッツァレラチーズ作りで残ったホエーが温かいうちに、★を入れてよくかき混ぜる。
②器に入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。





【まちからのお知らせ】2026年度下半期のまち活動費600円が10月26日(月)に共同購入代金と一緒に引落しされます。

心おどる季節がやってきます
生活クラブの冬ギフト・クリスマス・お正月

今年もいよいよ、心おどるクリスマスや素敵なお正月を彩る「年末年始特別企画」がスタートします！食卓を華やかに飾るギフト企画限定品や、この時期しか出会えない特別な消費材が、カタログや生活クラブGiftサイトに勢ぞろい。見ているだけでワクワクするラインナップです。

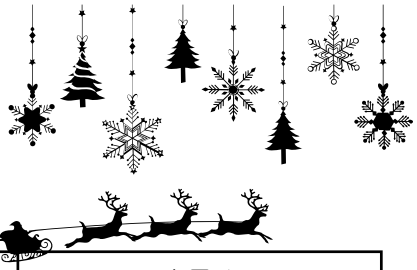
🎉早めの準備で、ゆったり、スムーズな年末年始を。

「早期申込」のしくみを活用して早めにご注文いただくことで、年末の繁忙期を迎える生産者の負担を減らし、みんなで笑顔で年末を迎える取り組みを行っています。カタログ＆生活クラブGiftサイトを早めにチェック。大切なあの人への冬の贈り物に、ぜひご検討ください。

🎉クリスマス・お正月用消費材のお申し込みは、11月2回週と3回週がポイントです。

今年のカタログやeくらぶサイトも、この季節だけの美味しい食べ物が勢ぞろい。注文忘れのないよう、スケジュールをご確認のうえ、ぜひ家族で楽しみながら選んでみてください。





生活クラブGiftサイト

冬ギフトスケジュール

	カタログ配布	提出	お届け
全国宅配早期企画	39週 9/28～10/2	41週 10/12～10/16	①12/1～14(農産物は別) ②12/16～23
全国宅配本企画	41週 10/12～10/16	43週 10/26～10/30	①12/1～14(農産物は別) ②12/16～21、12/29～30
組合員受取品	41週 10/12～10/16	42週 10/19～10/23	46週(11/16～11/20) 47週(11/23～11/27)

クリスマス・正月用品スケジュール

	カタログ配布	提出	お届け
【クリスマス】 46週11月3回	44週11月1回 11/2~11/6	45週11月2回 11/9~11/13	49週12月2回 12/7～12/11 クリスマス 50週12月3回 12/14～12/18 クリ・正 51週12月4回 12/21～12/25 正月 52週12月5回 12/27～12/30 正月 ※52週は4日間①②③④曜日コース
【正月】 47週11月4回	45週11月2回 11/9~11/13	46週11月3回 11/16~11/20	

おすすめのおせち

▼京風おせち
「千晶(与段重)」
▼ミニおせち三段重
「寿春」





新しく加入された組合員のみなさんへ
生活クラブで迎える、初めての年末年始特別企画です。カタログをひらいて、今日から年末年始の準備を始めましょう。
「気になる消費材があるけど、味を確かめてみたい」「年末年始のパーティー料理のヒントがほしい」という方へ、試食会を開催します(4ページ参照)。この時期だけの特別なおいしさを、ぜひ一度味わってみませんか？クリスマスやお正月用に注文できる消費材を実際に味わいながら、使い方のコツや消費材に込められたこだわりを楽しく学べるチャンスです。お友だちや家族と一緒に、ぜひ気軽に参加してください。みんなで楽しく選んで、とびきり美味しい特別なひとときを迎えましょう。

クリスマス・お正月消費材の試食会へお越しください！！

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

日時・場所	内容	その他
10月31日（土） 14:00～16:00 大田区立消費者生活センター2階講座室 (大田区蒲田5-13-26)	**アフタヌーンパーティークリスマス・お正月** 共催：蒲田・リバーサイドちいき 1年で一番ウキウキする季節クリスマスとお正月。その準備はこれからだと思います。そのための試食をしに来ませんか。おいしい消費材を取り揃えてお待ちしています。 ※託児はありませんが、お子さん連れOKです。	申込締切:10月16日(金) 定員:30人 参加費:無料 持ち物:エプロン、三角巾
11月4日（水） 12:00～14:00 大田区プラムハイツ大森西　集会室 (大田区大森西2-2-1)	**ハワイ風パーティー！ 華やかクリスマス＆お正月試食会** 主催：大森ちいき クリスマス・お正月試食会を大森ちいきで開催します。今年のクリスマスはハワイアンでパーティをおせちは切り方、飾り方を工夫していつもと違うひとときを楽しみましょう。 ※託児はありませんが、お子さん連れOKです。	申込締切:10月30日(金) 定員:30人 参加費:無料 持ち物:なし





企画のお誘い

※申し込みされた方全員へ、締め切り日以降に参加について主催者から連絡します。

10月18日（日） 10:00～15:00 場所:まなび舎NORI (大田区池上8-8-19)	**まなび舎NORI ハロウィンマルシェに出展します** 主催：まち大田運営委員会 池上の一軒家のレンタルスペースまなび舎NORIさんのハロウィンマルシェに出展します！ 近所の親子でにぎわう隠れ家的スペースです。 出展者同士の交流も深め、おすすめの消費材を準備し、調味料やジュースなど販売もします。 当日加入の特典もありますので、ぜひお友だちを誘ってお出かけください。	申込締切:なし 参加費:なし 
11月23日(月・祝) 10:30～12:30 生活クラブ大田センター3階 (大田区仲池上1-19-12)	**お家に飾ろう！みんなで楽しむナチュラルリース作り** 主催：ヒルサイドちいき そろそろ街も華やぐ季節。おうちの玄関やお部屋を彩る、とっておきのリースを手づくりしてみませんか？木の実や松ぼっくり、枝葉など、あたたかみあふれる自然素材をたくさんご用意！身近にある自然な素材で、季節に合わせた自分だけのオリジナルリースが作れます。大田区環境マイスターの会の方々がやさしくサポートするので、小さなお子様や工作が久しぶりの方も大歓迎です。作成後は生活クラブの消費材を使った軽食をご用意しています。 ※託児はありませんが、お子さん連れOKです。	申込締切:11月16日(月) 定員:20人 参加費:300円 持ち物:持ち帰り袋、はさみ、飲み物、グルーガン(お持ちの方) 

【お友だちと一緒に企画・イベント参加でWプレゼント！】

あなたに：ジュース1本をプレゼント。
お友だちに：ホットケーキミックス1袋をプレゼント。(11月30日まで)
※お友だちの参加人数を、申し込み時にお知らせください。
※紹介してくれたあなたとお友だちに生活クラブ東京から
「おさかなソーセージミニ」もプレゼント。(12月31日まで)　※お友だちの加入有無は問いません。





企画報告：食でつながる心。
～生産者交流会で深まった、私たちの絆～



8月26日(水)フェアトレード、コミュニティトレードってなぁに？　　開催：センターちいき

(株)プレス・オールターナティブ第三世界ショップ、山崎さんから学んだお話を紹介します。
総勢26人でたくさんのことを学びました。

仕事創りが世界を変える。大人気の本格スパイス調味料「カレーの壺」の裏側にある温かな物語です。1986年、当社のフェアトレードは「仕事の創出」で、貧困や地域問題を解決するために始まりました。その取り組みや想いは今、地域社会全体を豊かにする「コミュニティトレード」へと発展しています。
スリランカにある、その生産拠点では、事業を通じた社会課題の解決が、確かな変革をもたらしています。

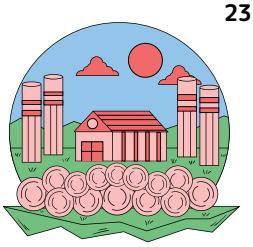
【誰もが誇りを持てる職場環境】
■性別や宗教、人種、障害の有無を問わないフェアな雇用の実施
■多くの女性リーダーの活躍
■社宅や社員食堂、暮らしを支える福利厚生
■社員の子どもたちへ奨学金や文房具支給で、子どもの未来を応援

【技術支援が生む、安心と確かな収入】
■原料となるスパイスや玉ねぎ、ココナッツの生産者へ有機栽培技術や品質管理を伝授
■有機認証の取得をサポート。結果、付加価値の高い作物が作れるようになり、農家の収入向上と安定につながる



【おすすめレシピ】混ぜて焼くだけ！絶品タンドリーチキン
交流会では、「カレーの壺」を使ったお料理も体験しました。
肉・野菜・豆などどんな食材にも合う「カレーの壺」を使ったカレーと、ヨーグルトとカレーの壺を混ぜ、お肉に塗ってすぐ焼くだけの簡単タンドリーチキン。手軽に本格的な味が楽しめます。

生産者交流会は、普段食べているものの裏側にある想いや、美味しい食べ方を直接知ることができる特別な時間です。
あなたも交流会に参加して、作り手の「顔」が見える安心と美味しさを体験してみてください！



23区南イベントページはこちら

よやくらぶ で予約して「牛乳」をお得に便利に飲もう！



2026年度のまち大田テーマ消費材は「牛乳」です！
毎日の「おいしい」が、もっと好きになる。本当の乳の風味を味わえる、生活クラブのパスチャライズド牛乳。
新生酪農が考える「おいしい牛乳」の3つの基本
牛乳は「いのちを育む」大切な食べ物だからこそ、基本を徹底しています。
【地産地消】 鮮度を保つため、近くで搾って近くで処理します。
【パスチャライゼーション】
生乳に近い味わいを残す最小限の加熱殺菌を行います。
【健康な牛作り】 健康な牛からしか良い牛乳は生まれません。
牛に優しい飼育を行います。

【プラス1本活用してみませんか？】
①そのまま飲む②料理に使う③デザートに使う

よやくらぶはこちらから
ログインしてeくらぶで
予約できます

牛乳活用お料理にも！
ビオサポレシピ登録どうぞ♫
ビオサポレシピは
こちらから

「牛乳900ml」&「ノンホモ牛乳900ml」
をみんなで応援しよう！
＜牛乳900ml＞
予約価格：289円（税込）
予約注文番号：800661(毎週)
＜ノンホモ牛乳900ml＞
予約価格：289円（税込）
予約注文番号：802661(毎週)
※毎週のお届け
※通常注文価格より51円オトク

生活クラブの牛乳
詳しくはこちら

開催済み企画報告

7月31日（金）いざという時のポリ袋クッキング（リバーサイドちいき）



定員オーバーの22名参加で、4つのグループに分かれて被災時体験をしました。ライフラインがストップした時に、カセットコンロ、水、ポリ袋でできる温かい食事とデザート作りに小さな子どもさんも一緒に調理。夏休みということで家族参加もあり、親子で防災の話ができました。

8月27日（木）エコメッセキャラバン（まち運営委員会）



先月に続いてまた雨のため、来客が少なかったです。9月1日防災の日の直前で、お店では「防災フェア」を開催中でした。お一人の方にキャラバンアンケートに協力いただけたので、入会していただけるか今後が楽しみです。

8月27日（木）心も体も健康に～夏休み企画 親子でダンスにチャレンジ～（蒲田ちいき）



親子参加はなく、大人のみで講師から社交ダンスのワルツとマンボの基本ステップを習いました。後半は牛乳にゴーヤとバナナ、メイプルシロップでシェイクを作り、みかんとりんごのゼリーで夏のおやつを楽しみました。次回は1月開催予定です。参加お待ちしています。

8月29日（土）夏こそ「モーッ」と牛乳で、夏バテをブロック！（ヒルサイドちいき）



牛乳好きな仲間が集まり、親子4組を含む18人が参加。みんなで挑戦したモッツァレラチーズや「ふるふるアイス」の手作り体験は大盛り上がり。ほかにもピザ、カレースープ、レモンゼリーといった牛乳づくしのメニューを全員で堪能しました。チーズ作りで出る「ホエー」をスープやゼリーに活用したことで、「余さずおいしく使える」と新たな発見の声もあり、参加者同士の交流も深まりました。牛乳の魅力を再発見しながら食べて生産者を応援する、楽しい夏の企画となりました。





8月28日(金)風水害から身を守ろう！「もしも・・・」の準備できていますか！？

(大田地域協議会)

参加者21人、水害の基礎知識を学び、参加者や家族専用の避難行動計画(マイ・タイムライン)を作成しました。2025年9月大田区上池台付近の内水氾濫が発生。今年も各地で水害による大きな被害が起きています。自分ごととして、身を守ることを学び、備えを検討、計画することが大切です。

大田区防災ハザードマップを用意して自宅、学校、勤務先などを確認、安全な避難場所までの移動ルートを検討、警戒レベルも考慮します。学習会講師による防災情報のおすすめは、大田区公式「大田区防災アプリ」、大田区防災ポータル、区民安全・安心メールサービス、地上デジタルテレビのデータ放送(dボタン)の避難情報サービスや防災気象情報の収集です。また、日頃から家族やコミュニティで話し合うことも大切です。

大田地域協議会は引き続き、防災・減災学習会を企画しています。







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8ページ通信欄へ、氏名・連絡先・内容をご記入のうえ、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：10/18（第3日曜日）11/8（第2日曜日）12/20（第3日曜日）10：30～11：45

・手作りサークル 参加費：材料実費

お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：大田区立消費者生活センター　2F調理室（蒲田5-13-26）
日時：10/23 （金）11/27（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）

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

・小さなお話し会～生活と自治を読む～ 参加費無料

小さなコラムや特集記事など、それぞれが考えたことを話したり聞いたり…。
あっという間の2時間です。初参加大歓迎！！
日時：10/28（水）13：30～15：30　生活と自治10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　飲み物

・エコライフ 参加費：無料

お喋りしながら情報交換などをするゆるりとしたコミュニティです。リメイクしたいものや繕いものなど各自ご持参ください。お喋りだけや見学だけでも大歓迎。
場所：生活クラブ大田センター（仲池上1-19-12）
日時：10/22（木）11/19（木）13:00～出入り自由



Instagram投稿してます！
ぜひフォローお願いします！

『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

26年度のまち大田拡大計画は
加入312人　脱退282人　純増30人 です！※

8月　ビジョンフード



定番消費材を予約しよう！
「食べて」生産者を応援しよう！

8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
0/-2	30/2	21/13	-21/-16	0/1	3,030

利用高	前年比(%)	利用人数(人)	世帯当たり(円)※
57,607,087	103.3	2,524	19,000

※まちの今年度目標は25,845円です（まち大会第2号議案より）

	目標	実績	(人)
米	957	1032	75超過
牛乳	1304	1189	あと115
卵	1609	1479	あと130
豚肉	681	525	あと156



「ゆめひこう」を一緒に作りましょう！



ゆめひこうの編集、デザイン、校正などできる方、大募集します。
活動費(～3000円)を支払います。
問い合わせ・申込み：コールセンター03-5426-5218。または、通信欄に記入して提出してください。

まち大田広報紙　『ゆめひこう』10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。

【申込】

○	開催日	企画名	大人	子ども	託児希望	申込締切
	10/18(日)	**まなび舎NORI ハロウィンマルシェ**	人	人	託児無	なし
	10/24(土)	**牛乳で作るモッツァレラチーズと手で作るアイスクリーム**	人	人	託児無	10/16(金)
	10/31(土)	**アフタヌーンパーティークリスマス・お正月**	人	人	託児無	10/16(金)
	11/4(水)	**ハワイ風パーティー！華やかクリスマス＆お正月試食会**	人	人	託児無	10/30(金)
	11/23(月・祝)	**お家に飾ろう！みんなで楽しむナチュラルリース作り**	人	人	託児無	11/16(月)
	【地域限定】下丸子・矢口地域のお友だちを紹介したい					
	【地域限定】 郵便局キャラバンお手伝い募集　①10/15(木) ②10/26(月) ③10/27(火)　10:30～14:00(内2時間)					
	11/1(日)SHIMOMARUKO IN THE PARKお手伝い募集　①10:00~12:00 ②12:00~14:00 ③14:00~16:00					
	まち・ちいき活動に興味がある・参加してみたい					
	「ゆめひこう」作成に興味がある・活動してみたい					

〈自由記入欄〉

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、
こんな企画があったらいいな等のご意見
もどうぞ！

氏名：　　TEL：

□加入1年未満　□3年未満　□3年以上

住所：

E-mail:

ご記入いただいた個人情報は、まち活動の目的の範囲に限り使用いたします。