

9月末組合員数 班 105人 個別 1,362人 デポー330人 合計 1,797人(計画 1,770)

9月利用高：35,538,090円(世帯当 24,242円)

♡頑張った自分にご褒美時間♡

《香りで整うわたし時間～アロマバーム＆バスソルト作り～》

1年がんばった心と体を、

優しい香りでいたわる時間を過ごしませんか？

今回は、組合員&アロマセラピストでもある齋藤さやかさんを講師に迎え、

ヘアケアやネイル、ハンドケアなど全身に使える「アロマバーム」と

一日の終わりにほっとほどけるバスタイムを届けてくれる「バスソルト」を作ります。

乾燥が気になるこれからの季節や、自分へのご褒美に、

アロマの香りに包まれる癒しの時間を過ごしましょう！

講座の後には消費材の美味しいケーキと紅茶でお茶会も🍰🎂

アロマが初めての方も安心してご参加くださいね。

心を整えるセルフケア法も教えていただけるそうですよ♡

組合員以外の方も大歓迎！ぜひお友達を誘ってご参加ください。



日時 12月8日(月) 10時～12時半

場所 生活クラブ館 地下スペース1
(世田谷区宮坂3-13-13)

定員 10名

参加費 500円

持ち物 120ml程度の空き瓶1個

筆記用具 飲み物

申込み切 11月28日(金)



和高スパイスの井上さんから、生活クラブの消費材へのこだわりや、それに応える和高スパイスの取り組みなど、素晴らしいお話をたっぷり伺いながら、キーマカレーを煮込みました。部屋はスパイスの香りでいっぱい！20名近い参加者は頭もお腹もいっぱいでした。



アンケートから、参加者の感想を抜粋しました！

- ・改めてスパイスのファンになりました
- ・今まであまりスパイスを使っていませんでしたが、自分にもできそうと思いました
- ・スパイスの話、こだわりの自主基準のお話など、知らないことばかりでとても勉強になりました
- ・生活クラブについて、こんなにも熟知して生産者がいらっしゃってありがとうございます
- ・もっと消費材を使おうと思いました
- ・今日作ったカレーを家族に作ってあげたい

カレースパイスセットで作るキーマカレー

材料 (4人前)

豚ひき肉（鶏肉でも）400g
冷凍玉ねぎソテー 2パック (140g)
国産ホールトマトのカット 2パック
にんにくみじん切り（瓶入り）少々
国産きざみ生姜（瓶入り）少々
スープまたは水 3.5カップ

クミンシード 1パック
ローレル 1/2パック
ミックススパイス 1パック
ガラムマサラ 1パック

※下線のものは、セットに入っています

作り方

1. 鍋に、油・バター各大さじ 1.5、およびクミンシード・ローレルを入れて、焦がさないように弱火で炒める。
2. 香りが出たら、生姜・にんにくを入れて少し色づくまで炒める。
3. 冷凍玉ねぎソテーを合わせ、ホールトマトを加えて、トマトをつぶしながら煮詰めるように炒める。水分が減って来たら、ひき肉を加え、木べらでほぐしながら炒める。
4. 肉に火が通ったら、スープを注ぎ、煮立ったら弱火にしてアクをとる。ミックススパイスを加え、時々かき混ぜながら 1 時間ほど煮込む。
5. 真塩を加え、味をととのえた後、仕上げにガラムマサラを加えて出来上がり！

※セットには、ターメリックも入っているので、お好みで
ターメリックライスと合わせても美味しいいただけます！

冬ギフト＆クリスマス・正月用品試食会！ 10月10日(金)



実際に、見て触れて食べてみると、カタログで見るのとは違います！参加された方たちに、美味しかった、おすすめしたい！というものにシールを貼ってもらって、ランキングを決定しました。



圧倒的強さで1位の「ローストビーフ」

試食しました！クリスマス正月用品 美味しさランキング

- 1位 ローストビーフ(タレ付き)
- 2位 骨付きローストハーブチキン
- 3位 莓のホワイトクリスマスチーズケーキ
- 3位 ふつくら国産穴子の八幡巻
- 3位 日本の米育ち金華豚焼豚
- 4位 伊達巻
- 4位 盛り込みおせちミニ三段重「寿春」
- 4位 骨付きモモ照り焼き
- 5位 錦玉子
- 5位 豊沢ずわいがにの押し寿司
- 5位 シードル(りんごの発泡酒)



11月1回2回の週から、特集号が入ります。
ご予約忘れのないようにお気を付けてください。



／生活クラブ・ケアセンター世田谷見学会／

ランチと認知症力フェ

- 認知症の方やその家族、認知症に关心のある地域の方など、どなたでも気軽に参加できます。
- 気軽に認知症について話せる集まりです。
- ケアマネジャーや介護職員などに相談することもできます。
- ご希望により施設見学も可能！

日 時 **12/16** (火) 13時～16時

定 員 10名

参加費 700円(ランチ代)

会 場 生活クラブケアセンター世田谷
(世田谷区千歳台4-2-1)

集 合 現地に13時

申込締切
11/26(水)

お申込み・お問い合わせ
✉ setagayatikyou@gmail.com

主催：世田谷地域協議会 共催：まち・きぬた

ビジョンフード 登録状況 9月末

目標	登録人数	目標まで	前月より
牛乳	609人	579人	あと30人 +1人
鶏卵	766人	728人	あと38人 -2人
豚肉	239人	240人	達成+1人 +10人

テーマ消費材 予約状況 9月

(豚肉モモスライス 310g)

予約人数 36人

人員率 2.5%

3月末から + 10人

前月比 106%

まち・きぬた 11月号 申し込み用紙



参加したい企画・お手伝いに○をつけてください
提出は、配達便（牛乳便以外）、デポーせたがやのレジ、
大田センターへ fax 5748-0314
* 申し込み人数が多くお断りする場合にお電話します。
* 日中、連絡の付く電話番号を書いてください。

まち・きぬたの公式ライン
登録はこちらから

お名前	お電話	
ご住所		
Email:	班・個配・デポー	
○印	企画・イベントなど	申し込み〆切
	アロマバームとバスソルト作り 12/8	11/28
	生活クラブケアセンター見学会 12/16	11/26
	おしゃべりリメイクの会 参加/問い合わせ	11/7
	お友だちを紹介します お友だちのお名前 連絡先	

サークル情報

おしゃべりリメイクの会

着物の胴裏を裂いてつくるチトちゃん、好評です！

11月11日(火)13時～15時 参加費:100円

エコメッセちとふな店 2階(ゆいの木会議室)船橋 1-1-2

毎月第2火曜日(12月は9日)の予定(変更あるかも)

