

Harmony

5426-5218 コールセンター
大田センターFAX
5748-0314

2025 年 11 月号

9 月末組合員数 班 105 人 個別 1,362 人 デポ-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

申込〆切 11 月 28 日(金)



包丁無しで、スパイスキーマカレー！

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、それに應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る生産者がいらっしゃるってありがたいです
- ・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）
 国産ホールのトマトのカット 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、ホールのトマトを加えて、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くいただけます！

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 苺のホワイトクリスマスチーズケーキ
- 3位 ふっ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 贅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

ランチと認知症カフェ

- 認知症の方やその家族、認知症に関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



まち・きぬたの公式ライン
登録はこちらから

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）、デポセタがやのレジ、
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。

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)

