

2023年
8月号 II

多摩きた通信 イベント

果夢★COME

カム・カム



ご飯を食べよう！もっと気軽に玄米を

～プロから学ぼう！玄米の炊き方、
玄米と相性が良いおかずと味噌汁、デザートまで～
.....
玄米が体に良いと思っていても「玄米ってどうやって炊くの？」
「炊いてみたけどおいしく炊けなかった。」という方必見！
「家庭の炊飯器でも玄米をおいしく炊ける方法ありますよ。」と
おっしゃる 玄米菜食「米の子」レストラン(西国分寺)亭主の市
川啓さんに玄米や調味料について詳しくお聞きします。
講演後のランチは炊き立ての玄米ご飯と具たくさん野菜のお
味噌汁で夏の疲れを癒しましょう！

日時：8月23日(水)10:30～13:30
会場：小平センター
住所：小平市花小金井 8-13-4
定員：40名
託児：あり 託児定員：6名
参加費：大人300円 子ども100円
申込：多摩きたWEBサイトから

申込締切
8/11

本格なのに簡単 イタリアン料理教室

.....
昨年開催してキャンセル待ちが出るほど大好評だった料理教
室企画が復活！銀座「オステリア ダ アダ」料理長、高野澤シェ
フによるイタリアン料理教室。生活クラブの消費材をふんだん
に使ったメニューをデモンストレーション形式で、プロから
教わるイタリアンのコツ・豆知識&生活クラブのおすすめ消費
材を紹介します。前回、参加できなかった方もぜひこの機会に
お友だちを誘って参加してくださいね。

日時：9月26日(火)11:00～13:00
会場：a-soko あそこ
住所：清瀬市松山1-24-3
定員：14名
託児：なし
参加費：組合員ではないお友だちと一緒に参加で無料
申込：多摩きたWEBサイトから

申込締切
9/15

多摩きた公式 SNS

.....
消費材を使ったレシピなど
紹介しています。
フォローしてくださいね★



【オンライン企画】

ライフプラン講座「iDeCo と NISA」

.....
興味はあるけど何から始めればいいのかわからない。
夫に任せているけど自分もある程度は理解しておかないと...
基本的な知識をFPから学びます。
iDeCo(個人型確定拠出年金)の制度を理解して可能なら始め
ましょう！また2024年1月から大きく制度が変わる予定
のNISA(少額投資非課税制度)についても紹介します。

日時：8月23日(水)10:00～11:45
会場：各自ネット環境のある場所
定員：20名
託児：なし
参加費：無料
申込：多摩きたWEBサイトから

申込締切
8/9

【協同村イベント】

ワーカーズ・コレクティブ草の実からのお知らせ

ライ麦パンとスモークチーズ作り

五日市育ちのライ麦を一部使用
日時：8月5日(土) 10:00～15:00頃
参加費：2,500円

藍の生葉染め体験

日時：8月6日(日)10:00～12:30頃
参加費：1,500円(布代別)

石窯ピザ体験

日時：8月6日(日)・11日(金・祝)・12日(土)・20日(日)
11:00 / 12:15 / 13:30
参加費：1,600円/1枚



地チーズで石窯ピザ体験

多摩産の地チーズを丸ごと使ってピザ焼き体験をします
日時：8月13日(日) 11:00 / 12:15 / 13:30
参加費：2,300円/1枚

※参加費には協同村入村料・駐車料は含まれません

※申込みは右の二次元コードか
協同村へお電話(042-596-0103)または
草の実へメール(wkusanomi@yahoo.co.jp)



☆企画への申込みについて☆

- ※各企画の申込みは多摩きた WEBサイトからお願いします。必ず
組合員コードを入力してください。組合員コードは、個人引落明
細、注文書、デポカードに記載しています。
- ※オンライン企画は ZOOMです。Wi-Fiなど通信環境にご注意く
ださい。IDやパスワードを主催者からメールでお知らせします。
参加は申込みの方限定です。申込みをしたのにオンライン招待メ
ールが来ない場合はご連絡ください。
- ※やむを得ず欠席される場合は必ず事務局へ連絡してください。

★多摩きた企画についてはどなたでも自由に参加できます★

多摩きた生活クラブ生協事務局

電話：042-395-5002 Fax:042-395-3833

多摩きた WEB サイトからの申込みはこちら→

