尾張名古屋ブロックニュース

VOL.18 ～2026年 11月1回号～

2026年9月度 報告	
組合員人数	5,308人
加入数	32人
脱退数	42人
一人当り利用	26,957円

消費材を真ん中においた仲間づくり連続企画

秋の仲間づくり
イベントです！

お友だちと一緒に
参加しよう♪

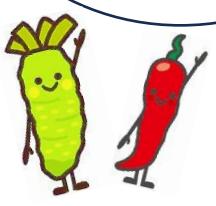
11月17日（火）
10：30～14：00
U-SPACE 茶屋ヶ坂
和高スパイス
クラフトコーラづくり
キーマカレーづくり
消費材「香辛料」学習会
ミニ試食会



11月20日（金）
10：30～14：00
U-SPACE 茶屋ヶ坂
おとうふ工房いしかわ
豆腐の食べ比べ
豆腐のミニ料理レッスン
消費材「豆腐」学習会
ミニ試食会



11月30日（月）
10：30～14：00
リノベーション KULABO 中村
コーミ
ケチャップ原料の食べ比べ
消費材「ケチャップ」学習会
ケチャップをつかった料理
ミニ試食会



11月17日（火）
10：30～14：00
リノベーション KULABO 中村
和高スパイス
食べるだけじゃ勿体ない！
手づくりハンドクリーム講座
消費材「香辛料」学習会
ミニ試食会

生活クラブについて
消費材について
しっかり学ぶ企画です

どうなってるの？ どうなるの？
「遺伝子組み換え食品表示」の現状

11月25日（水）　10:30～12:00
尾張旭センター　＆　オンライン（ZOOM）
講師：西分千秋さん
たねと食とひと＠フォーラム事務局長



申し込みは
コチラから

食べてみると赤身牛肉のせいか意外にヘルシー♡

私のイチオシ！

～ 北海道チクレン直伝！～
『赤身牛肉ステーキの焼き方』

〈1〉肉（ロース、ランプ、ヒレ）は、焼く 20～30 分前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。
〈2〉赤身と脂身の境に裏表ともに 3 ヶ所くらい切り込みを入れる。
〈3〉脂身部分を少しカットし、火にかける前のフライパンに脂をこすりつける。
〈4〉フライパンを中火で熱し、背脂をフライパンになじませるよう立てて焼く。
〈5〉脂がなじんだら肉を横たえて 1 分焼く。
〈6〉ひっくり返して塩・胡椒をする。
〈7〉表面に赤い肉汁が 2～3 ヶ所出たらレア。
肉汁が全体に浮き出たらミディアム・レア。
ウェルダンは火を止めて蓋をして 1～2 分待つ。

［バルサミコソース］　（ステーキ 4 枚分）

・肉を焼いたフライパンに、ワインを入れて煮立たせⒶを加え少しとろみがでるまで煮詰める。

Ⓐ
- クッキングワイン赤　・大 3
- バルサミコ　・・・・・大 2
- 素精糖　・・・・・・・小 2
- 下津醤油　・・・・・・大 1
- バター　・・・・・・・10g



～もっと知りたい！生活クラブ～



エッコロ共済「健康推進」

皆さんは定期的にがん検診を受けていますか？
2年に1回の頻度が推奨されている乳がん検診(マンモグラフィ)、私は職場の補助を利用していますが、体質的に乳腺エコーを併用することが望ましく、別の年にオプションで行っています。
そこでエッコロ共済の出番！
年1回600円までの補助、安心に寄り添うしくみに感謝です。
（まちづくり担当：久保優子）

エッコロ共済ガイド　p20
〈がん検診・健康診断を受けたときの補助〉
・がん検診、健康診断を受けた時の自己負担額の補助（６００円まで年1回）
・年度の申請期限は 5/31
・健康保険適用の場合は対象外

エッコロ共済
詳細はコチラ
エッコロ

おいしい♪　たのしい♪
企画がいっぱい

企画申込はコチラから

企画詳細は
コチラから
ブロック公式 LINE

申込締切 基本イベント開催日の１週間前
材料等の準備があるものは別途記載あり

「エコぴょん託児あり企画」のマーク
マーク内の日付は、託児の申込締切日

抽選 定員のある企画です　当落に関わらず全員にメールで返信をいたします

企画の申し込みは二次元コードまたはお電話で　≪お問い合わせ先：尾張名古屋ブロック担当事務局（林・水内）TEL 052-899-0801≫
企画詳細は、生活クラブ愛知ホームページ「イベント情報」に掲載しています。

まち・コミュニティでつくる「みんなの居場所」

お寺 de 太極拳カフェ
事前申込不要

日時：11月8日(日) 10:00～11:30
会場：盛福寺（地下鉄高畑駅徒歩３分）
　　名古屋市中川区高畑３-２９
費用：300円（小学生まで無料）
内容：座ってできる簡単太極拳と
　　おやつ&おしゃべり



11:30～ お寺 de 自由空間（無料）
持ち込みランチ、手芸、読書…お好きなことをごゆるりと♪

事前申込不要　出入自由　参加費無料

エッコロクラブ「ドキドキ」茶話会
日時：11月9日(月) 13:00～15:00
会場：名古屋センター

片栗粉のシフォンケーキと
インスタントコーヒーで
おもてなし♪
ふらっと立ち寄り大歓迎♡

エッコロクラブ
詳細はコチラから

ふらっとカフェ
事前申込不要

日時：11月10日(火) 10:00～12:00
会場：尾張旭センター
費用：200円（茶菓子代）
内容：毎月第２火曜日開催



ふらっと遊びに来てね♪
手芸をしたり、おしゃべりしたり
何にもしないボ～としたり
なんとなく空間と時間を共有しましょ♪

締切 11/18⇒11/12　12/2⇒11/26

～ストレッチ呼吸～ みんなで体力づくり
どなたでも参加 OK♪　（講師：森田和美さん）

日時：11/18(水)・12/2(水)　10:00～11:30
会場：千鳥コミセン２F（名古屋市南区）
費用：800円（初回お試し参加：300円）
持物：フェイスタオル、飲み物、運動できる服装

息を吐くことを意識してマット上でホームローラー、タオル等を使いながらゆっくりと筋膜リリースをしていきます。

まちづくりの実践報告会（仮）
12月10日（木）
10:30～12:00

組合員だけでなく
地域に住む人が一緒に
つくる「居場所」の
実践報告と今後の展望
まちづくり活動の「今」を
共有しましょう！

締切：11/19　定員：30人

まち尾張旭
まちづくり企画

OPEN CAFE #5 会
家族の節目に、どんな私でいたいか？
日時：11/24(火) 10:30～14:00（受付 10:00～）
会場：尾張旭センター
参加費：300円（資料代・お茶菓子代他）

テーマは「家族の節目にどうありたいか」。人生のさまざまな節目に感じる思いや、家族との向き合い方について、お茶を囲んでゆっくりお話ししませんか？
（主催：尾張旭市民活動登録団体 LEAN IN Owari）

ウェルカムランチ
参加無料　申込：開催日の１週間前

「おいしいだけじゃない」生活クラブを伝えたい！
定番消費材を、みんなで作ってみんなで食べてみんなでお片付けする企画です♪
お気軽に、お友だちも誘って遊びに来てね♪

お子さまと一緒の
参加も大歓迎♪
託児が必要な場合は
ご相談ください。

【今後のスケジュール】

12月　3日	（木）	名古屋センター
1月　22日	（金）	尾張旭センター
2月　11日	（木・祝）	尾張旭センター
3月　15日	（月）	名古屋センター

◍ 時間は 10時～12時
◍ 参加費無料





持物：エプロン、布巾

参加無料　申込：11/12

子どもをけがや事故から守るポイント
～安心につながる「見守る」のちょっとしたコツ～

【日時】 11月17日（火） 10:00～12:00
【会場】 生活クラブ生協 豊田センター
　　または　オンライン（Zoom）
【講師】 蛯原 健 さん
　　（生活クラブ保育ルーム「ここいく」担当職員）

※単協地域福祉委員会企画

こんな方大歓迎！
✓子育てに不安がある方
✓たすけあいに興味がある方
✓すでにケア者の方など♪

申し込み

申し込みはコチラから ▸▸▸

組合員拡大（仲間づくり）利用結集（消費材の魅力を伝える）まちづくり（地域のつながりづくり）に関するあんなコトこんなコトを「やりたい！」と手を挙げた組合員が企画しています。定期的に募集する「組合員活動申請」を提出すると、ブロック経営委員があなたに連絡を取り相談を受けながら企画実施までサポートします。これらの企画は毎月 100円（4月と 10月に 600円を引き落し）の組合員活動費を活用して行われています。