



## 2017年10月号 会報

TEL : (075)-811-4890 FAX : 020-4665-6740 exchange@rakutendo.com

〒 602-8354 京都市上京区西東町364-14 営業日：火曜 - 土曜（日・月 &amp; 祝日休）営業時間：午後1 - 7時

今月の 豆料理セット	Basic	茶レンズ豆・レッドキドニービーンズ・マカロニ・スパイス類
	2ディッシュ	レンズ豆のスープ・トマト味、アフガニスタンの豆スープ
	新和風	ひよこ豆・レンズ豆・小豆・打ち豆・すだち
	2カップ	グレートノーザンビーンズ・黒目豆
	乾物	小豆・米粉のパンケーキミックス

次回の発送予定日	Basicコース・2ディッシュ・2カップ・乾物コース	11月号	10/25(水)
	おすすめ調味料コース	11月号	10/25(水)
	新和風コース	12月号	11/22(水)

## 【お知らせ】

## 新豆料理キット「小豆のハンバーグ」、販売開始 120g 460円

フランスに住む友人から教えてもらったレシピ。簡単でおいしいです！『らくてん通信』にレシピを記載。

## 季刊のかわら版『らくてん通信』、再刊（第67号）

2ディッシュ・おすすめ調味料・2カップ・乾物の各コースの方・・・9月号の豆料理セットに同梱しています。  
Basic・新和風コースの方・・・豆料理セット10月号に同梱、サポーターコースの方・・・郵送いたします。

## らくてん通販

- ・豆料理キット「小豆のハンバーグ」の販売開始にともない、「バイクドビーンズ」は販売を休止します。
- ・現在、国産の豆で在庫があるのは、小豆・大豆・黒豆の三種類です。新豆は、12月中旬からです。

## 【催しもの】

## 豆ランチパーティー

10/15（日）戦闘機が飛ぶ空と飛ばない空 基地引き取りのこと（仮）11:00-14:30 @楽天堂 会費  
豆料理クラブ会員1500円 一般2000円 ゲスト：松本亜季さん（豆料理クラブ会員）定員10名 要予約 沖縄  
の基地引き取りについて『らくてん通信』最新号に書いてくださった松本亜季さんを囲む会です。みんなで集まっ  
て、沖縄のこと、わたしたちのこと、話しましょう。

## 小さな仕事塾

起業講座 10 - 12月に第9期起業講座を開講の予定です（月に一度の日曜）。“身の丈起業”を考えている  
方、ご都合に合わせて日程を設定しますので、メールやお電話などでご連絡下さい。詳細はHPで。

## からだことばを育む会

【本を耕す講習会】毎月第1・第3火曜 & 土曜 月に一度、日曜 / 祝日にも開講 10/1（日）3（火）7（土）  
17（火）21（土）29（日）午前 10:00-12:30 午後 13:30-16:00 @楽天堂 会費3000円 / 1回 経済的に  
困難な方 500円 各日、同じ内容 身体感覚入門：一本歯の高下駄で“こし”を感じてもらい、“はら”で  
手をふれる体験をします。 全体をベースにした“元気になる養生法”活元・行気・愉気を学びます。

【表現教室 稽古会】毎月第2・第4火曜 & 土曜 10/10（火）14（土）24（火）28（土）10:00-12:30 @乾  
窓禅院 会費1500円 / 1回 経済的に困難な方 500円 初回は見学・体験扱いで1000円「からだの内から  
現れる生命感覚を、おどる・うたう・えがく・はなす 身体で表わして楽しもう！見学・体験いつでもOK」