

うしくセンター便り 3月号

毎月第一週目に発行をしています

2019.03.01 第138号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 佐藤

問い合わせ：0120-868-014

うしくセンター委員会主催・うしくばるカフェ企画①

ホットケーキミックスを使った

お手軽お菓子作り



普段手作りおやつを作りたいと思っても、子供が小さいと忙しくて作れないなんてことありませんか？今回はスイーツ作りの講師の先生をお招きしてホットケーキミックスを使ったお手軽お菓子を作ります。保育もあるので、ゆっくりお菓子を食べてお茶しませんか？お気軽にご参加ください♪

★コーンパンケーキ・お絵描き蒸しパン・その他一品を予定しています★

【日時】2019年4月17日(水)

10:00～13:00 (受付 9:45～)

【場所】パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階 (牛久市牛久町 1024-1)

【募集人数】10名(未就学児のお子さんを持つママ)

【参加費】300円(5月分の商品代金と合わせて請求いたします)

【保育】あり 定員 10名(4か月以上)

お子様一人につき 300円

【持ち物】エプロン 三角巾

【申し込み締め切り】3月15日(金)

小さなお子さんを
持つママたちの新
たな交流の場に！



◆2企画共に応募者多数の場合は抽選になります。

抽選結果、および詳細案内は、3月29日までにご案内いたします。

●問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用 0800-800-6687 (9:00～17:00 月～金)

※お預かりした個人情報は参加申し込みの集約での目的以外には使用しません。

うしくセンター委員会主催・うしく ばる♡カフェ②

2019年度前期募集しまあ～す♡

楽しく元気に脳トレ！！ステップ運動で健康づくり！！

スクエアステップ専用マットの上で様々な種類のエクササイズをして、

様々なランチやクラフト体験を行います。

内 容	日 時	備 考
4月19日(金) 10:00～13:00	スクエアステップ & 郷土料理	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
5月17日(金) 10:00～13:00	スクエアステップ & クラフト	上履き、運動しやすい服装 はさみ、木工用ボンド
6月21日(金) 10:00～13:00	スクエアステップ & インド料理	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
7月22日(月) 10:00～13:00	スクエアステップ & クラフト	上履き、運動しやすい服装 はさみ、木工用ボンド
8月19日(月) 10:00～13:00	スクエアステップ & ブルガリア料理	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
9月27日(金) 10:00～13:00	スクエアステップ & 郷土料理	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾

《場 所》 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階

《参加費》 1,800円(全6回) 5月分の商品代金と合わせて請求。

※参加回数にかかわらず、1,800円になります。

《人 数》 15名 (保育なし) ※非組合員もOK

※スクエアステップは、牛久市スクエアステップの会指導員に来ていただきます。



切り取り

うしくばるカフェ 参加申込書

うしくセンター行き 3/15 締め切り

組合員番号	組合員名
参加企画 (どちらかに○)	電話番号
① お菓子作り ② スクエアステップ	
参加者名	参加者名
保育(お菓子作りのみ)お子様の名前(ひらがな)	男・女(歳 ヶ月)

2月牛久パルの会開催報告

2/5(火) うしくセンターにて牛久パルの会を開催しました。今回のテーマは、「五目ずしの素」です。和やかな雰囲気の中で話もはずみ、楽しい時間を過ごしました。特に、切り餅にクリームチーズを混ぜてクレープで巻いた苺大福が、おいしくて見た目もかわいいと大好評でした！参加者からは「今回もみんなで楽しく料理ができてよかったです」「家では作らないものを試せてうれしい」との声をいただきました。

～ メニュー ～

- ・ ケーキ型を使ったデコレーション寿司
- ・ あさりのおすまし
- ・ 日高昆布の昆布巻き(ごぼう入り)
- ・ お雛様のクリームチーズ苺大福



2019 年度もパルの会を開催します。

・ (牛久・守谷パルの会場とも変更はありません)

・ 詳細・お申し込みは同時配布の「このゆびと～まれ3月号」をご覧ください。



「てくてく♪HOT♡ウォーキング」

が 1/27(日)開催されました。

雲ひとつない青空の下、未就園児から 70 代までの総勢 58 名の参加者が、「健幸ウォーキングもりや」のメンバーによるアドバイスを受けながら、ウォーキングを楽しみました。鬼怒川の堤防からは真っ白な富士山を望み、守谷市民交流館や大円寺に立ち寄ったり、植物の名前を教えあったりしながら、徒歩ならではの道を散策しました。



いこいの郷常総にゴール後は、特製の薬膳カレー！クミンやカルダモン、クローブなどホールのスパイスを炒め、れんこんやかぼちゃ、人参などの野菜がごろごろ入ったあつあつのカレーを、バター入りのターメリックライスにかけていただきました。スパイシーなのにやさしい味わいのカレーは、ウォーキング後の体にじんわり染み入るようなおいしさで、おかわり続出でした♡参加者からは「健康になった気がする一日でした！」「これからもウォーキングを続けていきたいです」「家でも薬膳カレーを作ってみます」という声をいただきました。



2018年度 うしくセンター 委員会
企画・パルの会へのご参加
ありがとうございました！
来年度もよろしくお願いします♡

ひな祭りにも 大活躍！

パルシステム オリジナル商品

五目ずしの素

パルの会 2月でご紹介

「五目ずしの素」は 30年近く前に、約6か月かけ、200回以上の試作を重ねて完成...その後4回のリニューアルを経て現在に至る...

具材はすべて、**「国産」・「生」**！

シャキシャキ感が大ポイント！

りんご酢がポイント！もちろん化学調味料不使用！

実は五目じゃなくて六目...

炊きたてご飯3合に混ぜるだけ！

ご飯は固めに炊いて汁ごと混ぜてね。

ケーキ型に入れたり、巻き寿司にしてもかわいいよ～！

Non GMO 共生食品のこだわり

ロングセラー商品!!