

# ～しもせんだより～

発行 No. 139 発行日:2019年6月17日

発行 :パルシステム茨城 栃木

しもつまセンター委員会

発行責任者:パルシステム栃木センター長 渡部



## pal mama cafeのご報告♪



5/29(水)、下妻館にて今年度2回目のpal mama cafeを開催いたしました。

テーマは、3日分の時短ごはんセットを使ってみよう、ということで、作りやすさや、コスパ的にどうなのかを体験してみました。

1日目の内容として、お料理セットの「豚バラ肉となすのさっぱり炒め」の他に、みそ汁と副菜が2品。メインの豚バラはポン酢でさっぱりしているながら、ごはんに向いて美味しさでした。簡単に作れるのも、さすがでした。



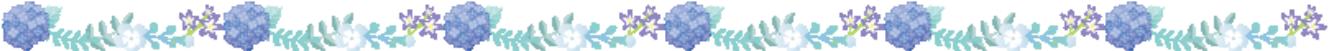
2日目のレシピは、「かつおの洋風ちらし」にスープと変わり冷ややっこ。

ちらしは、大皿に盛り付けると、とても豪華で、家族も喜んでくれるような見栄えです。かつおも臭みがなく、食べやすかったです。

3日目は、「鶏肉と大根のクリームトマト煮」に副菜1品。普段の夕飯では作らないだろうおかずを、セットだから挑戦できるメニューなのが魅力なんじゃないかと、実感させられました。材料も、三日間で使いきれの内容で、無駄のないセットになっていました。美味しい料理をいただきながら参加者さんと楽しい話で盛り上がり、あっという間に時間が過ぎてしまいました。



pal mama cafeは、毎月楽しい企画を用意しています。随時、新規の仲間を募集しています。興味のある方は、ぜひ参加してください。お待ちしております。



♡開催場所：パルシステム茨城 栃木 下妻館（下妻市比毛 43-4）

♡開催日時：毎月第3水曜日 10:00～12:00（企画内容によって変更あり）

♡参加費：1回/200円 ※企画内容によって別途材料代がかかる場合があります。

♡託児費：お子様一人につき300円

♡定員：10名 / 託児定員：5名（月齢4ヵ月以上未就学児まで）

※登録制ですが、年度途中からの参加もOKです。（随時募集中です！）

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果ならびに詳細案内は随時お知らせします。

### ■お問い合わせ■

組合員活動フリーコール 0120-390-433（月～金 9:00～17:30）

※下記の申込書は、配達担当者に直接お渡しいただくか、注文書と一緒に提出してください。

※お預かりした個人情報、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

### 《今後の予定》

・7月17日 アロマで手作りバスボム作り/8月 お休みです

・9月18日 イライラしないママになる為の魔法の質問講座

— 切り取り —

## 2019年度「pal mama cafe」登録申込書

パルシステム栃木センター行き

組合員名

組合員番号

参加者名

年代

当日つながる電話番号

託児希望の方：お子様氏名（ひらがな）

生年月日：西暦

年

月

日

男・女

# 2019年度 ◆palくらぶ・palサークル紹介◆

「palくらぶ」「palサークル」は共通の興味や関心を持っているテーマで、組合員3名以上で結成し、自主自発的な活動をしています。しもつまエリアでは、3つの「palくらぶ」と1つの「palサークル」が活動をはじめました。

「palくらぶ」では、組合員の皆さんが参加できるイベントも企画しますので、「しもせんだより」をチェックしてくださいね♪

## palくらぶ 「なかよし」

テーマ：子育て支援

活動内容：食を通じて様々な交流をする。

## palくらぶ

「おんぶくらすこ」

テーマ：子育て支援

活動内容：より良い親子関係を築くため親子の絆を深められるような様々な活動にチャレンジ。

## palくらぶ 「maisha (マイーシャ)」

テーマ：食育

活動内容：商品を通して、食べて、学んで、楽しく活動しよう。

## palサークル 「非電化」

テーマ：商品・環境・暮らしと健康

活動内容：安心・安全な食を通して健康と環境について考える。

## パルシステム栃木センターエリア行事予定



- ・6/19 (水) 筑西パルの会 (しもだてアルテリオ)
- ・7/1 (月) 大切なお金との上手な付き合い方を学ぼう「貯蓄編」(下妻館)
- ・7/8 (月) 大切なお金との上手な付き合い方を学ぼう「投資編」(下妻館)
- ・7/17 (水) pal mama café④「重曹でアロマバスボム作り」(下妻館)
- ・7/28 (日) 子ども料理教室～中級編～  
(パルシステム栃木センター)

住所 下妻館：茨城県下妻市比毛 43-4 / パルシステム栃木センター：栃木県小山市横倉新田 198-1

◆上記企画申込み・お問合せ：地域活動推進部 0120-303-169 (月～金 9:00～17:30)