



# ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 河原

## 今後の予定

- 8/22(木) はつらつアサロン(折り紙教室)
- 29(木) 親子パン作り教室
- 9/9(月) コアラールーム(ミュージックア)
- 9/10(火) 常陸太田パルの会
- 11(水) 那珂パルの会(1日目)
- 12(木) 那珂パルの会(2日目)

## 報告 はつらつシニアサロン 6/27(木) 参加メンバー14名

「ちぎりパン作り」を開催  
食生活改善推進員の立原知夷子先生を講師に迎えて「ちぎりパン作り」を行いました。ちぎりパンは強力粉と



全粒粉を混ぜたものでもちりとやさしい味でとてもおいしかったです。他にキャベツのスープ、カクテルゼリーも作りまし

食事中はネロやがよ雰囲気参加者とスタッフとの交流も図ることができました。次回は「みんなでお歌おう!」を予定しています。

## 報告

### なかセンター委員会企画

#### おいしい梅干し作り講習会

ちょっとかまえてしまう梅干し作り  
今年はジップロックの袋を使って  
簡単梅干し作りをしました。  
手作りの保存食作りはとても

人気で募集人数を大幅に上回り、抽選で  
20名の方に参加して頂きました。

PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)  
の方に教えて頂きました。

#### 梅干し袋漬けレシピ

- 南高梅 1kg
- 海はいのち(塩) 130g
- 氷砂糖 100g
- 焼酎 50g



#### 作り方

梅はよく洗い、なす口を取って水気をふきとる。  
材料を全部(氷砂糖は半量)ジップロック  
の袋に入れよくからめる。全体を平らにして  
空気を抜き、重し(梅と同量)をのす。2~3日後に  
残りの氷砂糖を入れ、冷暗所に。梅雨が明けたら土用孔  
\*カビがいたら焼酎で洗って拭く

palくらぶ「ここに種をまく」主催

## 星空観察会

親子で秋の夜空の星を眺めてみませんか?秋の  
星座や天体のお話を聞いて、遠い宇宙に思いを  
馳せよう!

開催日時: 2019年9月14日(土) 19:00~20:30

☆雨天時プラネタリウム

参加費: 300円(当日徴収、大学生以下無料)

会場: ひたちなか市新光町 長砂公園(予定)

応募人数: 20名

お問い合わせ先: パルシステム茨城 栃木なかセンター

.....切り取り.....

#### 「星空観察会」参加申込書

参加者名	大人	大学生以下
	大人	大学生以下
	大人	大学生以下

組合員名( ) 組合員番号( )

\*締切り 8/16(金) 注文書と一緒に提出ください  
パルシステム茨城 栃木なかセンター行き

\*お預かりした個人情報は、参加者の集約目的以外には使用いたしません。

# 親子パン作り教室！



夏休みの思い出に親子でパン作りはいかがですか？ パルシステムのパン屋さん“（株）パルブレッド”を招いて、親子で楽しくパンを作りましょう。「コトコト」や「きなり」で取り扱っているパルシステムのパンの作り方やこだわりも学んで、美味しい焼きたてパンを味わいます。

開催日	2019年8月29日(木)
開催時間	10:00～13:30(受付9:45～)
開催場所	ワークプラザ勝田 (ひたちなか市東石川1279)
内容	パン作りと学習会(2種類のパンを作ります。) * お昼は、軽食を用意します。
講師	パルシステムのパン屋さん“（株）パルブレッド”
参加費	一人300円 * 参加できるのは5歳以上の方に限ります。
託児有り 募集人数	一人300円(月齢4ヶ月以上 定員5名) 20人(応募多数の場合は抽選となります。当落に関わらず 連絡します。) * 詳細につきましては、参加者に後日お知らせします。
申込み締切日	2019年8月16日(金)
お問い合わせ先	パルシステム茨城 栃木 なかセンター TEL 0120-868-014



\* お預かりした個人情報、参加者の集約目的以外には使用いたしません。

\* 注文書と一緒に提出して下さい。 きりとり

「親子パン作り教室！」に参加します。

申込み締切り8/16(金)

なかセンター行き

当日の参加者名 参加するお子様名 年齢 歳(男・女)

参加するお子様名 年齢 歳(男・女)

◎託児ありの方(お子様のお名前はひらがなで)

お子様のお名前 年齢 歳 ヵ月(男・女)

お子様のお名前 年齢 歳 ヵ月(男・女)

組合員名 組合員番号 日中連絡が取れる電話番号