



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 昌紀

報告 お好み焼き vs ホットケーキミックス オンライン学習会

1490
券加

2/21(月) 10:00~11:40

日東富士製粉 大須賀さん、三菱食品内藤さん
お2人をお迎えして学習会を開催しました。
2つの商品は日東富士製粉のもので
小麦粉は希少な北海道産100%使用

お好み焼き粉には

- ・小麦粉
- ・味付き素材
- ・食感向上素材

が含まれており
このままで美味しく作ることができる!



お好み焼きのコツ

- ① 生地は混ぜすぎない
- ② 焼くときは中火。生地を返したら蒸し焼き
- ③ 生地はへらで押さえつけない



ホットケーキミックスのコツ

- ① 決して混ぜすぎない
- ② フライパンは熱した後ぬれ布巾で10秒冷ます
→弱火にして生地を流す
- ③ 生地はちおと高いところからおとす
- ④ 裏返しからケーキのフチを1周なぞる

色々なアレンジやおとしのコツと気配りを加えることで
より美味しいものを作ることができるという学習会でした。

パルシステム茨城 栃木2021年度くらし活動助成基金 助成事業
おやこ劇場 ゆめひろば 35周年記念
人形劇回ひぼぼたあむ 『永野むつみさん子育て講演会』

～感動すること 育つこと～



全国のおやこに長年心温まる人形劇を届けてきた「人形劇回ひぼぼたあむ」。その代表の永野さんだからこその子どもへの眼差しと、ママたちに寄り添う言葉の数々...子育て真っ最中の方も、もう一段落したという方も、是非ご参加ください。きっと心がやさしく元気になれますよ♡

日時:5月15日(日)PM14:00~16:00

場所:ワークプラザ勝田1F多目的ホール(ひたちなか市東石川1279)

参加費:無料(ただし、事前申し込みが必要です)

定員:先着100名(大人のみ入場可)

申込み:4月8日(金)から4月22日(金) FAX・メールにて受付

※コロナの状況によっては、開催日・会場等が変更になる場合もあります。

●お問い合わせ・お申し込みは「おやこ劇場ゆめひろば」

ひたちなか市勝田本町 31-10 川又ビル 2F

FAX029-273-2208(火・水・金 AM10:00から 14:00)

e-mail:yumehiroba@angel.ocn.ne.jp

ゆめひろば
インスタ



※くらし活動助成基金とは?

よりよいくらしをめざす
先駆的な地域の取り組みに
パルシステム茨城・栃木が
活動資金を助成する制度です。

なかエリアでは、2021年度

・おやこ劇場 ゆめひろば

・むりとうわ

・くらし協同館 なかよし

の3団体に助成しています。

今後の予定

- | | | |
|----|------------|----------|
| 6月 | ファイバースイクル | なかセンター |
| | コアラックルーム | なかセンター |
| 7月 | フードバンク学習会 | オンライン |
| | はつらつシニアサロン | ワークプラザ勝田 |

センター委員会より 新年度のごあいさつ
役員が代わります。よろしくお願ひいたします。

委員長 藤井 寿里

副委員長 濱野 京子

林 淳子(ぱるぱる担当)

募集予告!

パルシステム茨城 栃木 なかセンター委員会企画

定期開催はじめます!

お待たせしました! ついに 2022 年度、親子向けの「コアラっこルーム」と、シニア向け「シニアサロン」の定期開催が復活します!

感染対策もしっかり対応するため、コロナ禍以前と内容が少し変わりますが、復活開催に向けてセンター委員一同、はりきって計画しています!

年間登録制なので、いつも同じ顔ぶれというのも安心。

コロナ禍で、人とふれあう機会が減ってしまいましたが、やっぱり会って、たわいもない話ができるって大切!

募集は来月号から始まります! ぜひご応募下さい!



コアラっこルーム (ぱるぱる 5 月号で募集)

募集対象	おおむね 1 歳以上の未就園児 1 名とその保護者 1 名の 1 組
募集人数	約 10 組 ※応募多数の場合は抽選になります。
主な内容	親子でできる簡単工作やリトミックなど (夏休みはオンラインクッキング)
開催場所	パルシステム茨城 栃木 なかセンター (那珂市横堀 840-5) ※内容により、別会場またはオンライン開催も実施予定
開催日時	偶数月の第 1 火曜日 10:30~11:30 (受付 10:15~) (6/7, 8/2, 10/4, 12/6, 2/7 計 5 回を予定)
参加費	150 円 (パルシステムのおすすめ商品付き) ※工作など材料費のみ実費
託児あり	託児 1 人につき 300 円 (月齢 4 ヶ月~12 か月 定員 3 名)

はつらつシニアサロン (ぱるぱる 6 月号で募集)

募集対象	健康維持を目的とした、体を動かしたい方、おおむね 60 歳以上
募集人数	約 20 名 ※応募多数の場合は抽選になります。
主な内容	初心者向けのかたんヨガ、かたん太極拳など
開催場所	ワークプラザ勝田 (ひたちなか市東石川 1279 番地) ※内容により、別会場でも実施予定
開催時間	奇数月の第 1 金曜日 10:30~12:00 (受付 10:15~) (7/1, 9/2, 11/4, 1/6, 3/3 計 5 回を予定)
参加費	150 円 (パルシステムのおすすめ商品付き) ※材料費が発生する場合は実費

※応募の詳細については、5・6月号ぱるぱるにてお知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止または変更になる場合がございます。

※参加される方は、毎回受付にて検温と手の消毒にご協力をお願いします。