

うしくセンター便り 11月号

毎月第一週目に発行をしています

2022.11.01 第178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 岩瀬
問い合わせ：0120-868-014

●『オンライン』こどもクッキング はじめてのZoom講座を開催します●
*左下のオンラインこどもクッキング二次元コードから読み取ってください。
【開催日時】12/1(木)、12/7(水) 10:00~12:00
【開催場所】パルシステム茨城 栃木うしくセンター2F

★うしくセンター委員会主催 冬のキッズ企画★



『オンライン』こどもクッキング

～クリスマス Ver のオムレットを作ろう!～

ホットケーキ
ミックスを使っ
て作ります!



みんなで楽しく飾
り付けしよう♪



テーマ別組合員活動「食育」のメンバーと一緒にオムレットのクリスマスバージョンを作りますか? 簡単・おいしい・かわいいオムレットをご自宅でお子様とご一緒に♡
もちろん大人のみのご参加も大歓迎です♪皆で楽しく一緒にオムレットを作らしましょう!

【開催日】2022年12月17日(土)

【時間】10:30~12:00 (10:00入室開始)

【講師】テーマ別組合員活動「食育」メンバー

【参加方法】web会議システム「Zoom」を使いご自宅から

【募集人数】15組 ※応募者多数の場合は抽選になります

※当選結果は11/25までにメールにてお知らせ致します

【参加費】無料※ホットケーキミックス(サンプル)を資料と一緒に送ります。その他各自ご用意頂くものは当選者様宛に事前にお知らせします

【申込方法】二次元コードを読み取り、お申し込み下さい。

【申込締切】2022年11月13日(日)

【お問合せ】☎0800-800-6687 (受付時間 月~金曜日 9:00-17:00)



オンラインこどもクッキング専用二次元コード

米粉を使った簡単に作れるクリスマスランチクッキング
グルテンフリー、ミネラルいっぱい、お腹も心も大満足!!

palくらぶ『くらしのてしごと』主催

biobioTOMOの前田ともさんをお招きして、ミネラルいっぱいクリスマスランチをみんなで作りましょう♪

お料理得意・不得意は関係なし! 家族に、仲間に、大好きなあの人に、身体を元気にしながら、美味しく安心して食べてほしい、そんな思い溢れる会場でみなさまにお会いできることを楽しみにしています♡

【開催日時】2022年12月13日(火) 10:30~13:30(10:00受付)
【場所】パルシステム茨城 栃木 うしくセンター
【募集人数】10人 (応募者多数の場合、抽選とさせていただきます)
【託児】3名まで(1名につき300円)(生後4カ月以上)
【参加費】¥1,500 (当日現金で徴収いたします)
【申込方法】右記の二次元バーコードから読み取り
11月18日(金)までにお申込みください。

※抽選結果・詳細案内は11/30(水)までにメールでお知らせいたします。



【メニュー】

- ◆2種のソースで味わう米粉のニョッキ (トマトソース・チキンコンソメソース)
- ◆チキンコンソメスープ (コンソメから手作りで仕込みます♪)
- ◆季節の野菜サラダ (その時の旬の野菜をお楽しみに!)
- ◆ピーツドレッシング
- ◆米粉のシュトーレン
- ◆イチゴプリン

※仕入の都合で予告なくメニューが変更になる場合があります。予めご了承ください。

アレルギーで
お悩みの方

食で体質改善
したい方



講師: 前田とも

安心安全・食アドバイザー。健やかな心と体のための食の選び方、食習慣の整え方、体質改善方法を提唱し、オンライン講座やオーガニック・ケミカルフリーの食材をふんだんに使った、ミネラルグルテンフリー料理教室を開催。日々自分以外のことに一生懸命なママであり妻であるあなた自身が幸せになるためのサポートをしています。



◆古着と文房具をご提供ください!◆

家庭で眠っている古着・食品・文房具をご提供ください。

- ・古着：パキスタンの子どもたちに役立てられます。
- ・食品：常温で賞味期限2カ月以上のもの。県内の生活困窮世帯の支援に役立てられます。
- ・文房具（ノートや消しゴム、ボールペン、絵具等）：未使用の物に限ります。茨城県内の生活困窮世帯の支援に役立てられます。

※感染症予防のため、使い捨てのビニール袋に入れてご持参ください

●開催日時：11月26日（土）10：30～15：00

●場 所：パルシステム茨城 栃木うしくセンター1階倉庫

※回収する古着の詳細は、二次元コードを読み取り、パルシステム茨城 栃木のHPの「このゆびと～まれ10月号」をご確認ください。

※問い合わせ先 地域活動推進部 0120-303-169（月～金9：00～17：30）



うしくばる♡カフェ 《セルフ整体》の人気

ぱるカフェは2014年にオープンし、9年目になります。組合員と地域の人たちが、気軽に楽しく集いあえる場所作りをしてきました。

内容は様々ですが、特に興味を集めるのが「食」と、今回のような「身体」にかかわる事です。本日も「セルフ整体」満足していただけたのではないのでしょうか。

（肩こりばあば）



センター委員コラムリレー/わたしの子育て日記

みなさん、悩みはありますか？私は、幼児男の子の子育て真っ只中です。大きな悩みから小さな悩みまで…尽きません。

最近スーパーではセルフレジが普及してきました。子どもはアレが大好きです。バーコードを「ピッ」としている時はまあ楽しそう。初めは仕方なくやって貰いましたが、急いでいる時は側でイライラ…でも私のイライラをよそにピッ！ピッ！と楽しそう♪ あきらめました(笑)。

そして子どもは成長しますね。なんと、最近では1人でバーコードスキャナーを取り外し、商品を取って「ピッ」。お釣りとレシートも渡してくれます。お母さん嬉しいよ♡ そのうち一緒にスーパーに行ってくれない日がくるかも…と思うと良い思い出になるかな。

子どもとおとな「ねえねえ」「なあに？」の権利論のZOOM講演会（11月26日）で福田先生・木附先生のお話を聞いて子育てを楽しめるエッセンスを探しましょう♪

（ぴーちゃん）

センター委員による商品モニター活動報告

葉菜野果（はなやか）産直の長芋・・・やわらかく肥沃な土の中で半年以上かけてゆっくり育つ長芋。ぎゅっと詰まった旨味を楽しんでください☆



長芋はほとんど買ったことはなかったのですが、千切りにしてめんつゆをかけて食べてみました。シャキシャキの歯ごたえで美味しかったです。使いきれぬ大きさと丁度よかったです。今度は、すりおろして使ってみたいです。(K.I)



日本のこめ豚・・・米作りをやめてしまった田んぼの復活と飼料の自給率向上をめざし、米を飼料に取り入れています。豚舎で使ったもみ殻は米作りの堆肥に活用し、循環型畜産を展開。あっさりとして脂に甘みがある味わいが好評です(*´ω`*)



シンプルに焼いて食べてみました。市販のカタ肉は硬くて料理を選ぶものと思っていたけれど、こちらはカタ・モモどちらも脂身まで柔らかくおいしいので、どんな料理にも合いそう。7歳の息子は「しなやかな味」と言っていました(笑)。(N.Y)