

みとっぼる 便り2月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2023年1月30日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 佐藤
問い合わせ先:0800-800-6648

今後の予定

2月9日(木) ATJ オリーブオイル学習会	(みとセンター)
2月14日(火) はっぴいママくらぶ	(みとセンター)
2月24日(金) パルの会	(みとセンター)
2月27日(月) palくらぶアジサイ	(みとセンター)
3月6日(月) しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)
3月9日(木) もりとわDEカフェ	(みとセンター)

<レシピ> 長芋ゴロゴログラタン/調理約13分

このゆびと〜まれ9月号で募集した「長いもレシピコンテスト」。優秀賞のレシピをご紹介します。ぜひお試しください！

■材料(2人分)
長芋 250g(1袋)
便利つゆ 小さじ2
和風顆粒だし 小さじ1
シュレッドチーズ 70g
ハーフベーコン 2枚
しめじ 6本程度
小ネギ、きざみのり 少々

■作り方

- ①長芋は皮をむき、大きめのぶつ切りにして、ビニール袋に入れてめん棒でたたいてつぶす。このとき、つぶしすぎないようにゴロゴロ感も残す程度にする。
 - ②1に、めんつゆ、顆粒だしを入れて混ぜ合わせる。
 - ③2の混ぜ合わせたものをグラタン皿に入れて、シュレッドチーズをかけ、その上に切ったベーコンと、しめじのせて、オーブントースターで10分程度、上面がこんがりきつね色に焦げ目がつく程度に焼く。
 - ④仕上げに、小ネギときざみのりをトッピングして完成。お好みでタバスコをかけてアツアツでどうぞ！
- 美味しく作るコツは長芋を潰しすぎないようにゴロゴロを残し長芋の食感を残すことです！

活動報告 組織合同20周年記念事業みとエリア第一弾 1/14(土)「星空のお話とマイ望遠鏡作り体験」開催

国立天文台(東京都三鷹)の布施先生をお招きして、月や星空についての知見と天体観測の方法などについてレクチャーを受けました。後半はマイ望遠鏡作りの手順をご指導いただきました。参加者は親子で相談しながら、初めての望遠鏡作りに熱心に取り組んでいました。小学生の参加者からは「星座にはなぜ四季があるの」などの質問も寄せられ、有意義な時間となりました。



<参加者の声>

- ・望遠鏡作りは初めてでしたがとても楽しく作る事が出来た。
- ・学校で習った太陽のことが星のことに繋がっていると思った。星のことも早く勉強したい。(小3)星や宇宙のことをもっと知りたくなった。(小5)
- ・親子とも勉強になり楽しかった。次の学習に繋がる貴重な機会だった。
- ・望遠鏡のレンズをはめるのが楽しかった。
- ・手作り望遠鏡大切に使います。星空のお話、夢があって素敵でした。夜空を見上げる時間。そんな余裕のある平和な時を過ごせること、大切ですね。
- ・これまで子どもと「今日は星がきれいだね」と話していました。お話を聞いて、星空の見方を知りました。望遠鏡を使いながら子どもたちと星空を楽しみます。

当生協は組織合同20年を迎えることができました。これもひとえに組合員の皆様のおかげと深く感謝申し上げます。組織合同20周年記念事業は今後も開催します。ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。

センター委員募集中

来年度一緒に活動しませんか。みとセンター委員会では、幅広い年齢層で楽しく活動しています。組合員の皆さんが、気軽に楽しく参加できる企画を考えています。お子さんをお預かりする託児の制度もあります。気軽にお問い合わせください。(電話番号は裏面参照)



手縫いでチクチク♪ベビースタイを作ろう

主催/palくらぶアジサイ

ふわふわのガーゼ生地で、吸水力抜群のネル生地を挟んでベビースタイ(赤ちゃん用よだれ掛け)を作りましょう。出産準備、お孫さんへのプレゼントにいかがですか。

日時 2月27日(月)10:00~12:00

定員 20名

参加費 1,000円材料費込/当日現金支払い
生地は何パターンか用意します。

当日、好きな組み合わせをお選びください。

託児 あり(定員3名程度/子ども一人 300円)

持ち物 布が切れるハサミ、縫い針、まち針、



パルシステム
商品のおみやげ
もあります！

申込はこちら



美しいからだづくり しなやかストレッチヨガ

ヨガはからだの調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。

日頃の家事や育児で知らず知らずのうちに凝り固まったからだをゆったりとした呼吸とともに自分の癒しの時間を過ごしませんか。

日時 3月6日(月)10:00~11:30

定員 15名/マタニティクラスではありません。

参加費 100円/商品サンプルあり

講師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生



意識しながら
からだを
伸ばします！

申込はこちら



もりとわ DE カフェ

間伐材で自分だけの「鍋敷き」作り！

間伐材(茨城県産スギ・ヒノキ)を使って、自分だけの鍋敷きを作ります。みんなでお茶をしながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

日時 3月9日(木)10:00~11:30

定員 15名

参加費 鍋敷き1セット800円/当日現金支払い

講師 もりとわ 託児なし



環境保全や
自然環境を
身近に！

申込はこちら



<3イベント共通> 申込締切 2月10日(金)

お問い合わせ 電話0800-800-6648(月~金9:00~16:00)

・応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内します。

・会場はパルシステム茨城 栃木 みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)です。

・お預かりした個人情報は本件に関するご案内のみ使用します。

・感染症の拡大により中止、延期、内容変更等生じることがあります。

・外出時の検温・健康状態の確認、マスク着用でご参加ください。