

うしくセンター便り 2月号

毎月第一週目に発行をしています

2023.02.01 第181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 岩淵

問い合わせ:0120-868-014



パルシステム茨城 栃木のHPを見たことがありますか？

センター広報紙の企画以外にも様々な企画を掲載しております。ぜひ見てくださいね♪

<https://www.palsystem-ibarakikoop/>



うしくセンター委員会主催

パートで働く

妻のかしこい働き方



103万円、106万円、130万円の壁を知って働こう！

夫の扶養に入りながらパートで働く妻にとって、収入が増えたのに手取りが以前より減ってしまうケースがあります。100万円、103万円、106万円、130万円の壁とは何か？ 壁を超えるとどうなるのか？ 夫の手取り収入に影響するのか？ 損をしない働き方をするために「収入の壁」を学びましょう！

【日時】 3月15日(水) 10:30~12:30 (受付10:10~)

【場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター 2階

【講師】 暮らし見直しの会 池田氏

【募集人数】 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります。



※当選結果は3/3(金)までに配送便またはメールでお知らせ致します。

【参加費】 無料

【託児】 あり(お子様ひとりにつき300円/定員3名/生後4カ月以上)

【申込方法】 下記参加申込書をご提出または二次元コードを読み取りお申し込み下さい(メ切 2/17)

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

※お預かりした個人情報は、参加申込の集約目的以外には使用いたしません。

切り取り線

パートで働く妻のかしこい働き方 参加申込書

2/17メ うしくセンター行

組合員番号		コース番号	
組合員名		日中繋がる電話番号	
参加者名		託児	有・無
お子様の名前(ひらがな)	月齢	歳	カ月
アレルギー(有・無)有の方:		性別()	

認知症ってなあ〜に(・・?) 参加者募集

「認知症の基礎知識」や「高齢者の方々への優しさの伝わる関わり方」などを、高齢者支援などにかかわる組合員活動メンバーと一緒に学んでみませんか？

※組合員同士の支援活動、生活支援(たんぽぽ)・託児支援(ひまわり)や、うしくエリアの企画運営をしているセンター委員会のメンバーも参加します。活動に興味のある方も是非ご参加ください♪

【開催日時】 2023年3月10日(金) 10:00~12:00 (受付9:45~)

【開催場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階

(住所:牛久市牛久町1024-1)

【講師】 稲敷市生活支援コーディネーター 桃 勝利氏

【内容】 講話とグループ単位での話し合い

【参加費】 無料

【募集人数】 10名(託児なし) ※応募者多数の場合は抽選になります。

※当落結果並びに詳細案内は、3/3(金)までにお送りいたします。

【申込方法】 下記参加申込書をご提出または二次元コードを読み取りお申し込みください。

【申込メ切】 2月17日(金)

【お問合せ】 ☎0800-800-6687

(受付時間9:00~17:00 月~金)

【申込フォーム】



※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

切り取り線

「認知症ってなあ〜に(・・?)」参加申込書

2/17メ うしくセンター行

組合員番号		コース番号	
組合員名		日中繋がる電話番号	
参加者氏名			

2023年度センター委員会メンバー募集

うしくセンターエリアの組合員ならどなたでもご応募いただけます。
コロナ禍にあってもアイデアとチームワークで乗り切ってきました。
新入りからベテランまで、幅広い世代が活躍しています。楽しさと
やりがいがいっぺんに味わえるすてきな空間です。ぜひ、ご参加ください(*^▽^*)



【申込フォーム】

どんなことをするの？

月一回開催される定例会に参加し、商品学習会や産地交流会など、地域の組合員さんが一緒に楽しめる企画を計画・運営します。
組合員活動情報を発信する「うしくセンター便り」の発行。
「パルの会」の運営・サポート。

活動の頻度はどのくらい？

定例会が月一回、その他企画の準備や開催のため（月に2～3回程度）必要に応じて随時集まります。
状況に応じてZoomでの開催もあり。
任期は4月～翌年3月までの1年。

活動の補助は？

センター委員としての手当てと、1回ごとの活動に対する補助を支給します。
交通費は実費にて支給。
活動中の託児（無料）あり。但し状況によっては受け入れ不可の場合も。

3月にセンター委員会活動説明会を開催します。説明会を聞いてから決めていただいて大丈夫ですので、お気軽にお申込みください♪

詳しく知りたい方はお気軽にお問い合わせください♪

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

pal くらぶ「花みずき」：運動を正しく学び継続することで健康を増進し、組合員同士の交流を深める目的のもと、月2回木曜日にストレッチと筋トレ（指導・井出靖子先生）を実施。今年度は組合員募集企画に参加された方全員が仲間になりました。

pal くらぶ「くらしのてしごと」：「健康な心身は自然に沿った暮らしから」というシンプルな考えから、日々の暮らしの中で、季節の手仕事を楽しみながら実践しています。昨年末には、「米粉を使ったクリスマスランチクッキング」を開催し、組合員の皆さまにも喜んでいただきました。今後も自然に沿った暮らしを軸に、食や、環境について学び、地域のコミュニティを広げるような活動をしていきます(*^^*)

センター委員による商品モニター活動報告

有機秋田あきたこまち：

化学合成農薬や化学肥料に頼らない

環境保全型農業で育まれた、生命力あふれるお米。



安心・安全なお米で、とても美味しかったです。きれいなお水で育ったのかと思います。大げさですが、将来も日本のお米を守っていかなくてはいけないと感じました。写真は、産直鳴門産わかめのとろっと煮もいっしょに卵かけご飯に。（S.N）



産直鳴門産わかめのとろっと煮：

栄養豊富で食感がよくおいしい鳴門わかめを、かつおの風味をきかせて炊き上げました。規格外（廃棄）だったわかめを有効活用し、生産者の収益と付加価値を生み出す取り組みをしています。

白いご飯のお供にピッタリです。ホカホカのご飯に乗せるも良し！ おにぎりにしてもわかめの旨みをしっかり味わえます。この優しい味の佃煮は、子どもの佃煮デビューになりました♪（N.S）

pal くらぶ・pal サークル 2023年度募集のお知らせ

興味のあるテーマを実現するために行う活動。仲間どうして気軽に始められます☆
登録方法：組合員3名以上で結成。メンバーの所属センターは限定しません。

「pal くらぶ」「pal サークル」 いずれかひとつの登録となります。組合員の中から代表者を決定。登録申請書と年間活動計画を活動エリアのセンターに提出します。

登録期間：4月～翌年3月までの1年間（年度途中の登録も可）。

詳しくは「このゆびと～まれ」3月号をご覧ください♪