

うしくセンター便り 7月号

毎月第一週目に発行をしています

2023.07.01 第 186 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



親子料理教室

お魚料理を作って食べよう！

『さばサンド』作り



鯖の切り身とサバ缶を使ってイスタンブール名物『さばサンド』とスープを作しましょう！
魚が苦手でもレツトライ！子どもも美味しく食べられるお魚料理です。バランスよく食べる方法も紹介します。

- 【日 時】 8月4日(金) 10:30~12:30 (受付10:15~)
- 【場 所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階(牛久市牛久町 1024-1)
- 【講 師】 テーマ別組合員活動「食育」メンバー
- 【募集人数】 8家族(付き添いの保護者は1名まで) ※応募者多数の場合は抽選になります
※当選結果並びに詳細案内は7月28日までに配送便またはメールにてお送りいたします
- 【参加費】 お一人につき300円(ご利用代金と合わせて請求します) ※サバ缶、石けん(サンプル品)のお土産付き♪
- 【託 児】 定員3名まで(生後6ヶ月以上) お子様1人につき300円
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、子ども用のマイ包丁(お持ちの方)
- 【申込方法】 下記申込書に記入して注文書と一緒にご提出いただくか右記の二次元コードを読み取りお申し込み下さい
※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使用いたしません
- 【申込締切】 7月14日(金)
組合員活動専用フリーダイヤル ☎0800-800-6687(受付時間 9:00-17:00 月~金)



うしくセンター行き【親子料理教室「さばサンド」作り】 参加申込書

7月14日(金)締め切り

組合員番号
組合員名
コース番号
日中繋がる電話番号

お子様の名前、年齢、性別	託児希望	アレルギーの有無	アレルギー有の方は種類をご記入ください。
	有・無	有・無	
	有・無	有・無	
	有・無	有・無	



うしくばる♡カフェ「あみあみカフェ」

6/16(金)に開催しました



今回のあみあみカフェでは、2種類のコースターを作りました。
編み図を見ながらの作業に初めは四苦八苦しながらも、経験者の方が多くいらしゃったので、皆さんに教えていただきながら夢中になって編んでいたため、あっという間の2時間となりました。
次回はお茶をいただきながら楽しくお話ししましょう！
お待ちしております♪



～6/2(金)zoomで開催しました～ お米で超えてくアクション の説明会を聞いて



全国的に米作りを担う農家さんが減少し、1件あたりの面積が増え作業量がその分増えているそうです。
安全安心なお米を作るには、通常よりもずっと多くの手間がかかります。
無農薬、オーガニックと言う言葉をよく耳にしますが簡単には作れません。
パルシステムのエコ・チャレンジ、コア・フードもそうです。
パルシステムでは産地・生産者と繋がる方法があります。
産地を知る、応援する、そして直接産地を見に行けるかも！ワクワクします。
「お米は太る」は間違いだそうです。
日本人の体質にあったお米は健康の手助けになります。(S・N)

パルシステム ごはん部やっています！→



センター委員による商品モニター活動報告



🍷 焼きおにぎりバーガー 徳用 🍷

5個 600g 税込 1,186円

パルシステムの取り組み《お米で超えてく》

日本から、米が無くなったらどうなるでしょう！大変な事になります。
そうならない為に、色々な米料理を美味しく食べながら
お米の生産者を支援することです！
焼きおにぎりバーガー、ちょっと贅沢感があり、孫はおやつで
2個も食べるので勿体ないと思いつつ、美味しそうに食べる顔
を見るのが嬉しくてね。
お米農家さんに届けられるよう応援しています。
(つくばあ)



野菜を補う為にレタスで巻いても
美味しいです！
海苔で巻いてもイケる！

冷凍庫に常備するととても便利です！ちょっとお腹が空いた時、お昼ご飯に・・・
色々活用できるので助かります。
ご飯はもちもちで、中のお肉も食べごたえ充分でした。色々アレンジも出来そうですね。
私はシソのみじん切りを挟んでみました！さっぱりして美味しかったです。(S・K)



総代に立候補しませんか！

一緒に
総代になろうよ！

初めての「ドキドキしだい」
参加したら
知り合いも
増えて
楽しかった♡
所定の用紙に必要事項を記入し、
提出してください。9/1(金)の夕
お問合わせ 029-227-2225 (組織
運営部)

ごあいさつ
♪うしくエリアのみなさまこんにちは♪
組合員理事の
アオキです 私たち理事はみなさんと

ホソヤです 商品のト、環境のト、くらしのト、世の中の動きのトなど
一緒に考えてパルシステム茨城栃木を盛り上げていきたいと
思っています。総代の立候補お待ちしております!!!



食べ歩き大好き



おしゃべり大好き

第25回通常総代会

報告

ホテルレイクビュー水戸にて開催しました
議案すべて賛成多数で承認
されました。ありがとうございます。