

うしくセンター便り 10月号

毎月第一週目に発行をしています

2023.10.01 第 189 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



福祉・たすけあい助成金とは

CO-OP 共済たすけあいの掛け金から生まれる剰余金の一部を活用して作られた制度です。どのような活動に助成するかを審査し、皆さんの健やかな暮らしの為に活動をサポートします。



パルシステム茨城 栃木 福祉・たすけあい助成金企画

親子で体験！防災キャンプ



みなさん、日頃の防災の備えや心構えについて、どのようにしていますか？
茨城キャンプ協会の方と一緒に家族で楽しく防災の事を学びましょう♪
空缶でご飯を炊く体験もできるよ！

茨城キャンプ協会から防災に役立つ
お話やローリングストックの紹介も
あるよ！皆で火おこしてレトルト
カレーを食べよう～♪

【日 時】 11月18日(土) 集合10:00～解散13:00予定(小雨決行)

【場 所】 ポケットファームときどき つくば牛久店(牛久市猪子町967-1)

【講 師】 茨城キャンプ協会 園部高生さん(会長)、大図幹郎さん(事務局長)

【募集人数】 組合員とご家族 15組 ※応募者多数の場合は抽選になります
※当選結果は11月3日(金)までに配送便でお届けいたします

【参 加 費】 無料

【持 ち 物】 軍手、空き缶(350ml 程度)、お皿、スプーン、飲み物 ※人数分ご用意ください

【申込方法】 下記参加申込書をご提出または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、申込みの集約目的以外には使用いたしません

【申込締切】 10月20日(金)

【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木うしくセンター

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)



防災キャンプってなあに？

家族と一緒に災害について学んで
もしもの時に備える行動力を身に
付けるキャンプ

きりとり

「親子で体験！防災キャンプ」参加申込書

組合員番号

組合員名

コース番号

日中繋がる電話番号

参加される方の氏名	年齢	参加される方の氏名	年齢

10月20日(金)締め切り
うしくセンター行き

計 名

※組合員とご家族のみ参加可能です。



palくらぶ「くらしのてしごと」主催



発酵調味料を仕込んで食べよう

～旨味たっぷりのきのこ麴&季節の発酵料理を作ろう～

旬のきのこを使う旨味たっぷりの“きのこ麴”は、美味しいだけでなく、
いろんな料理に使える万能調味料！そして免疫力アップや腸活にも！！
美味しく楽しく身体を整える発酵料理を学ぼう！



開催日時：11月16日（木）

10：30～13：30（受付 10：15～）

場 所：パルシステム茨城 栃木うしくセンター 2F

（住所：牛久市牛久町 1024-1）

募集人数：10名

参加費：800円 ※当日、現金で徴収いたします。

持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル

託 児：お子様一人につき300円（定員3名、生後6か月以上）

申込方法：右記の二次元コードを読み取りお申込みください。



申込締切：10月22日（日）

お問合せ：パルシステム茨城 栃木うしくセンター

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）

※応募者多数の場合は抽選となります。

抽選結果、詳細のご案内は10/31までにメールでお送りいたします。

※お預かりした個人情報には申込みの集約目的以外には使用いたしません。



こんにちは
赤ちゃん

子育て企画開催しまあ～す♪

6か月を過ぎた赤ちゃんを子育て中のみなさんへ

そろそろ赤ちゃんとお外に出かけてみませんか？

パルシステムうしくセンターで子育て中の仲間と集える企画を予定しております。

子育ての情報交換や、リフレッシュ、楽しい時間を過ごしましょう♪(^▽^)



開催企画予定(企画ごとに講師をお招きします)

第1回 11/22(水) 離乳食作り&大人の取分け試食

第2回 12/19(火) 羊毛フェルトで初めてのクリスマスプレゼント作り

第3回 3/9(土) 赤ちゃんとお食べる家族パーティー料理作りと試食

※託児はお子さま一人につき1回300円。参加費は企画ごとによります。



詳細は、右記二次元コードからご覧ください。



お申込みをお待ちしております♪

主催：パルシステム茨城 栃木

センター委員による商品モニター活動報告

『直火炒めチャーハン(産直米)』

230g×2 (税込462円)



自分でチャーハン作るより、お手軽で、しかも美味しい！！
よく利用しています。京都にいる息子にも「パルのはこ」で送
っています。今日は、庭の大葉を刻んでのせてみました。
夏休みのお昼ご飯にも大活躍です、(=´▽`=)ノ (Y.H)
※「パルのはこ」はパルシステムの商品を宅急便で全国にお届け
するサービスです。

加熱方法にかかわらず本格的なパラパラ食感を味わえるこの
チャーハンは、我家の休日ランチの定番！今回はゴーヤを加え
てみました。リニューアルして少し濃いめの味にゴーヤの苦み
と食感がぴったり。彩の良い夏バージョンに仕上がりました。
(M.H)

