



# ぼるぼる

パルシステム茨城 栃木  
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会 発行責任者：センター田中 浩

## 謹賀新年

今年もたくさんの皆様喜んでいただけるよう、楽しい企画を計画中です！



# 2024

どうぞよろしくお願ひ致します。

なかセンター委員会一同



## めっちゃうま親子パン作り教室

11月23日(木) なかセンター  
参加人数 親子7組 15名  
パルブレッドの平田耕一さんを  
講師にお迎えして、親子で  
国産小麦と米粉を使って  
クリームパン、ピザパン、塩バターパン  
を作りました。



たくさんこねて伸ばして、生地でお顔を  
作ったり、野菜やソーセージなどの具材を  
たくさんつけて焼くと、こんがり美味しそうな  
手作りパンの出来上がりです！  
お腹も心も満たされる時間になりました。



## ほっと一息【わたしの時間】

11月28日(火) インド料理店を営んでいるラナさん  
ご夫妻を招いて料理教室を開催しま  
した。メニューは「タンドリーチキ  
ン チャパティ チャイ」の3種で  
す。比較的簡単で家庭でも作りやす  
い料理が紹介されました。



タンドリーチキンは数種類の香辛料に付け込んだ鶏肉をオーブンで焼いたもの。また、チャパティはアタと呼ばれる小麦粉を鉄板で焼いた薄いパンのようなもの。チャイは、



チャイマサラという茶葉を牛乳や砂糖を加えて煮出した飲み物です。インドの人々は甘いものが大好きで沢山飲むそうです。

参加者は異国情緒あふれる食べ物に興味深々、真剣に説明に聞き入っていました。

また、楽しそうにチャパティの生地を捏ねたり、焼き上がりの時に生地が風船のように膨れる様を見て大きな歓声を上げたり十分に楽しんでいました。

## 募集

### Palくらぶ ここに種をまく主催 こどもてつがくカフェ

うそはついちゃいけない？ふつうってなんだろう？カッコいいってどういうこと？  
3つのテーマの中から選んで、みんなで輪になって話し合い、一緒に考えていきます。  
うまく話せなくても、失敗してもOK。お互いに意見を話して、聞いて、自分も他の人も大切な一人であると感じられるような時間になれば嬉しいです。ぜひ遊びに来てね。

日時 2024年2月4日(日) 13:30~15:00 受付 13:00~

場所 フロイデひたちなかメディカルプラザ 地域交流スペース2FルームA  
(茨城県ひたちなか市足崎 1474-8)

対象 15歳まで (進行役 徳田 太郎さん)

定員 20名 参加費 100円 おやつつき♪

申込締切日 2024年1月19日(金)



(Web申し込みはこちら)

## 今後の予定

- 1/12(金) コアラッコルーム
- 1/16(火) さわやかサロン  
なかセンター
- 1/25(木) さわやかサロン  
ワークプラザ勝田
- 1/23(火) パルの会  
なかセンター
- 2/1(木) パルの会  
ワークプラザ勝田

HAPPY

NEW YEAR!!

