

うしくセンター-便り 3月号

毎月第一週目に発行をしています

2024.03.01 第 194 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



4/15(月)ヤムヤム Cafe open 0歳～未就学(目安)

お友達もさそって気軽にうしくセンターへ遊びにいらしてね
ボールプールやおもちゃで遊んで、パルの商品の試食や
おしゃべりを楽しみましょう♪ 詳しくはこちらから



簡単！巻き寿司作りでお酢を知ろう



パルシステムでお馴染みの私市（キサイチ）醸造さんをお招きして
とても簡単にできる素敵な巻き寿司と一緒に作りませんか？

【日時】 **2024年4月23日(火)** 10:00～13:00(受付9:50～)

【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】 私市(キサイチ)醸造株式会社

【参加費】 1人500円

【募集人数】 20名(大人のみ)

【託児】 定員3名(生後6ヶ月以上)お子様1人につき300円

【申込締切】 3月22日(金) ※当落結果並びに詳細案内は、4月5日(金)までに
メールまたは配送便でお送りいたします。

【申込方法】 参加申込書に必要事項を記入して注文用紙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込みください。

<例>



※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。

【問い合わせ先】 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(月～金 9:00～17:00)

-----キリトリ-----

うしくセンター行き「巻き寿司作りでお酢を知ろう」参加申込書

3月22日(金) 〆切

組合員番号・コース番号

託児希望 (有・無)

組合員名

お子様の名前 (歳 ヶ月 男・女)

日中繋がる電話番号

アレルギー(有・無)有の方 →

「理事会企画」

申込不要！入場無料！

「一日限定の小さな居場所」

地域で居場所作りの活動をしている人たち、興味関心のある人たち、これからスタートする人たちが集まって「一日限定の小さな居場所」を開催します。様々な居場所を用意してお待ちしていますので、誰でも気楽にお立ち寄りください。それぞれの小さな居場所の内容は、会場ごとに異なりますので予めご了承ください。

開催日時：① 2024年3月17日(日) 10:30～15:00

② 2024年3月23日(土) 10:30～15:00

開催場所：① えどさき笑遊館(稲敷市江戸崎甲2711)

② スペース田楽(つくば市大角豆1340-4)

並木小学校すぐ裏(並木そば店跡)

*どちらの会場も駐車スペースあり

＼当日お気軽にお立ち寄りください♪／

内容：読み聞かせ、縁日くじ、ギター演奏など
軽食(おにぎり・豚汁)も準備予定！

※一部有料となります。 ※内容は変更になる場合もあります。

笑遊館



スペース田楽(並木そば店跡)



※お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部(小笠原)

☎0120-303-169(月～金 9:00～17:30)

pal くらぶ、pal サークル年度末の振り返り

pal サークル

★すまいる

今年度の活動は、8月にブルーベリー狩り、10月にハロウィーンメニュー、2月薬膳料理作りなど、メンバーたちのやってみたい事を中心に色々と話しながら、美味しく、楽しく、ワイワイと活動しています。

★ダンデライオン

私達は国産大豆で味噌作りをしています。2月頃仕込んで、約10ヶ月熟成させ年末頃には出来上がり。同じ材料で同じように一緒に作っても、何となく違った味わいが楽しくて。又次に仕込む時には、出来上がった味噌を持ち寄り、おにぎりや味噌汁にして味わい、毎年わいわい楽しく味噌作りをしています。

★エンジョイライフ

登録メンバーは5名で、芸術鑑賞・作品制作・そば打ちなどの活動をしています。中でもそば打ちは外せず2回実施しました。そば打ちと副菜作りに分かれて、生協の素材で天麩羅やデザートを手際よく作ります。活動を通し地域コミュニティを深め潤いのある暮らしに繋がっています。

★Hanako * san

今年度は5回の活動でした。焚き火 de 焼き芋を基本にポリ袋を使って炊飯する防災めしやフードロス削減になるサルバージュパーティー、パルシステム商品の試食、竹に巻いた生地を焚き火で焼く棒ぱん作りをプラスしました。メンバー所有の栗畑で開催した栗拾い募集企画は大好評でした。

★つくづく

私たちは日々の暮らしを彩り、豊かにする「手作り」を楽しむサークルです。今年度は、「酵素シロップ作り」「摘みたてブルーベリージャム作り」「刺し子」を楽しみました。また、クリスマス前に「pal商品試食会」を行い、クリスマスディナーの参考にさせていただきました。サークル登録することで様々なことにチャレンジする機会をいただき、感謝です。

センター委員による商品モニター報告

「産直こめたまご」6個 235円(税込)

「産直たまご(赤玉系)」の飼料をベースに20%以上米を配合したエサで育てた親鶏の卵です

冷蔵庫にパルシステムの卵を常備していますが、産直こめたまごは初めてでした。優しい黄色の黄身と弾力のある白身は新鮮そのもの。飼料にも鶏の育て方にもこだわったパルシステムの卵は、我が家の欠かすことのできない食材の一つです\(^o^)/ (M・H)

すき焼きで、生のままいただきました。ちょうど産直たまご(赤玉)があったので利き卵しました。黄身の色が全然違います。(右がこめたまご)味はそんなに違いはなかったのですが、気持ちあっさりした味わいでした。(Y・H)



pal くらぶ

★花みずき

登録メンバーは17名です。講師をお招きしてストレッチ体操を月2回開催しています。10月には組合員募集企画「薬膳カレー作り」を開催しました。他にも登録メンバーでお好み焼きを一緒に焼いて食べたり、コロナ禍ではなかなか出来なかった交流の場が持てて良かったです。

★くらしのてしごと

リキッド石けん、アロマクリーム、季節のスワッグ、しめ縄、みそ等々、作りたいものを皆で楽しく作成しました。11月には組合員募集企画「発酵調味料作り」を行いました。(沢山のご応募ありがとうございます)

10月には「発酵の民」の上映会も開催し、和気あいあいと楽しく活動しています。

★セルフ整体

月に1回開催しています。講師をお招きして1回1時間半セルフ整体を行います。筋力、体力の低下を防ぐために始めたセルフ整体ですがメンバーより、参加してから体調が良くなったと好評をいただいています。他には食事会を3回開催しました。楽しく交流することができました。

うしくばる♡カフェ あみあみカフェ (後期) 開催報告

あみあみカフェ後期(全3回)、開催しました～。
各自マフラーor帽子を作りました。お菓子を食べ、おしゃべりをし、ワイワイと♡
来年度は編み物のpalサークルをたちあげます～♪
編み物したい方、一緒にやりましょう♡



PLAコラボ企画 2/13(火)「みそ作り」開催しました

産直大豆ドライパック(缶)を使って、とても簡単な味噌の作り方を教えていただきました！
思っていた以上にシンプルな工程でびっくりしました。
この時期だけでなく、いつでも作ることが出来るとのことなので、家でも作ってみたいと思いました。
出来上がりがとっても楽しみです♡

